

MÅNADSBREV JANUARI 2025

Nu väntar ett nytt och spännande år i SPF Seniorerna Trosa och vi ser fram emot att fortsätta med både gamla och nya aktiviteter-

Under året kommer vi att fortsätta fokusera på:

Friskvård: Viktigt för att hålla oss aktiva och välmående.

Utbildning: För att främja personlig utveckling och lärande.

Social samvaro: Gemensamma aktiviteter och möten för att bygga starka relationer.

Motverka ofrivillig ensamhet: Genom våra arrangemang vill vi se till, att ingen ska behöva känna sig ensam.

Men framför allt ska vi ha **roligt och trevligt**, när vi ses!

Vi är glada, att kunna meddela, att vi fått fler tider för **vattengympa** på Safiren. T ex torsdagar kl 12.30-13.00. 800 kr för 18 ggr. Anmäl dig via mail snarast! spfseniorerna.trosa@gmail.com

Simning på Safiren. Tis 9-11 eller fre 9.30-11.

Om du deltar i vattengymnastik ingår INTE simning. Du måste boka plats och betala separat!

Anmälan omgående via mail, spfseniorerna.trosa@gmail.com .

450 kr för 18 ggr.

Start för samtliga våra grupper på Safiren under vecka 3.

Onsdagsgympa Skärborgarnas Hus

Kl 9-10 eller 10-11. Pris 500 kr

Anmäl dig omgående till spfseniorerna.trosa@gmail.com !

Ange namn, telefonnummer samt vilken av grupperna du önskar delta i.

Måndagsvandring med eller utan stavar börjar den 13 jan, kl 10 vid Pensionärernas Hus. Mikaela från Korpen leder träningen. Bara kom!

Månadsmöte måndag 13 jan, kl 14-16. Skärborgarnas Hus.

Gökarna – två glada gubbar från Motala erbjuder en annorlunda

underhållning. Anmälan till SMS 070-2705015 eller elisabeth@telbo.se

Vandringsgruppen återkommer i februari med nytt utflyktsmål.

Kallelse årsmöte

Vårt årsmöte hålls måndag den 24 feb, kl 13.00 i Skärborgarnas Hus.

Eventuella motioner ska lämnas in senast den 27 januari för att kunna behandlas.

Handlingar inför mötet kommer att mailas till alla medlemmar, läggs upp på hemsidan och finnas tillgängliga på kontoret den 10 feb.

Årets höjdpunkt!

Torsdag 23 jan, kl 15 – 16.30.

Ingmar Skoog, läkare, professor Göteborgs Universitet och känd från TV i Seniorsurfarna och 65+, föreläser om sin bok **"70 är det nya 50"**.

Ingmar Skoog är en av landets främsta experter på åldrande och har länge forskat om, hur dagens äldre mår och lever. Under föreläsningen kommer han att dela med sig av sin banbrytande forskning om åldrande, som visar att dagens 70-åringar ofta har samma hälsa och aktivitetsnivå som 50-åringar hade för bara några decennier sedan.

Läs mer på hemsidan! Anmälan till per.liljekvist@gmail.com.
75 kr för SPF-medlemmar. 150 kr för övriga.

Volontärverksamhet

Under året börjar vi bygga upp en volontärverksamhet, där du som medlem kan bidra för att underlätta livet för andra. Vi samarbetar redan med projektet Cykling utan ålder och vi kommer att inleda ett närmare samarbete med Fritids på några skolor.

Vill du engagera dig? **Trosa Vårdcentral** söker entrévärdar. Kontakta Stefan Odljung på 070-384 10 90 eller maila s.odljung@live.se.

SPFs Mötesförsäkring

Du vet väl om, att du som medlem i SPF är försäkrad till och från och under de aktiviteter som SPF arrangerar. Läs mer på hemsidan!

Vi ses!

Margareta Wallin
ordförande



