



MÅNADSBREV OKTOBER 2024

Nu har vi en månad framför oss, som är fylld av friskvård, musik, resor, släktforskning, mat, vin och fin gemenskap. Mängder av trevliga aktiviteter och tillfällen att stifta nya bekantskaper och fördriva tiden.

2 okt, kl 17 **Träff för nya medlemmar** (*Ring om du saknar inbjudan*)

3 okt **Bussresa till Strängnäs**, Arsenalen fordonsmuseum (några platser kvar)

4 okt, kl 11 **Kanelbullens dag** i caféet, då vi serverar hembakade bullar.

4 okt, kl 13 **Café Livslust**. Zeth Nyström, ordf i Trosabygdens Fibernät, förklarar mystiken kring nedstängningen av 2G och 3G-nätet. Kommer dina elektroniska prylar att fungera? Hälsotips.

7 okt kl 13 **Lunchkompis**. Restaurang Punschällaren

9 okt kl 14 **Panterparkour**, Start utanför Pensionärernas Hus.

10 okt kl 15 **Matlagning för herrar** Max 6 deltagare!

14 okt kl 14 **Månadsmöte**. Rocknostalgi med Björn Hemstad

15 okt kl 14 Nystart av **Gubb-yoga**. 5 ggr

23 okt kl 15 Nystart av **Sitt-yoga**. 5 ggr

25 okt kl 10 **Cirkelträning** 5 ggr

25 okt **Bussresa till Sundbyholmstravet** med lunch, visning mm

29 okt kl 16 **Släktforskning** för nybörjare

29 okt kl 18.30 **Släktforskarcafé** för mer erfarna. Vi tipsar och hjälper varandra.

30 okt kl 17 **Vinprovning** Tema Höstviner under ledning av Kjell Ahlén
Begränsat antal platser!

Läs mer om aktiviteterna i SPF-appen (ladda ner där appar finns!), på hemsidan eller på vår anslagstavla i Caféet.

Missa för all del inte:

SENIORDAGEN Ons 16 okt, kl 10-15. Caféet har utökade öppettider. Trosa Kommun arrangerar i Skärborgarnas Hus.

SPF och PRO arrangerar i Caféet och utanför.
Kommunen bjuder på fika och vi ordnar korvgrillning på gården.

.....

Som alltid upprepar jag, att vi behöver **fler volontärer** till många olika arbetsuppgifter. Programgrupp, resekommitté, bemanning i caféet, sköta sociala medier, hemsida, annonsering, affischering, medlemsvärvning mm.

Valberedningen har börjat sitt viktiga arbete inför årsmötet och behöver förslag på ledamöter till styrelsen och andra uppdrag, där man representerar medlemmarna i olika sammanhang.

Det finns verkligen mycket att se fram emot nu!
Aldrig Ensam i Trosa med SPF

Vi ses väl?

Margareta Wallin
Ordförande

