

MÅNADSBREV SEPTEMBER 2024

2024 09 01

Välkommen till september, en månad där sensommaren fortsätter att leverera fina dagar och sköna kvällar. En perfekt tid för att ta vara på naturen, ta en promenad eller en cykeltur och framför allt ta del av allt som vi i SPF Seniorerna Trosa erbjuder.

Vi har en rad spännande aktiviteter planerade – bara att välja och vraka!

2 sep, kl 10 Stavgång med träning.

Entrén vid caféet. Ledare Michaela Lindroth, Korpen

3 sep, kl 13. Lunchkompis

Restaurang Ankaret. Ingen föranmälan. 125 kr

6 sep, kl 13 Café Livslust

Föreläsning om flyttfåglar. Ornitolog Torbjörn Winqvist.
RörelseBingo, Hälsotika.

9 sep, kl 14 Månadsmöte

Författare Malin Haawind

10 sep, kl 13. Gå-fotboll. Skärlagsvallen

Qina Isdoor, Korpen

11 sep, kl 14 Panter-Parkour. Utanför Caféet.

Qina Isdoor, Korpen

16 sep, kl 15 Mindfulness. Caféet

Dsk Kerstin Karlstedt

17 sep, kl 8.00 Busstur till Skavsta Flygmuseum. Möjlighet att boka

flygsimulator i förväg! Vi bjuder på bussresan. 100 kr i entréavgift.

Obligatorisk föranmälan!

Maila per.liljekvist@gmail.com, eller ring 070-591 61 58!

Och några tips om vad som kommer under oktober...

2 oktober Träff för nya medlemmar.

Om du inte fått en inbjudan inom två veckor, hör av dig till undertecknad!

Eller om du hade förhinder vid vår förra träff för nya medlemmar i juni, då är du självklart välkommen!

3 okt, kl 9.50 – ca 14 Fordonsmuséet Arsenalen Strängnäs.

Södermanlands Militärhistoriska samlingar. Guidad visning i 1 till 1,5 tim. Vi bjuder på bussresan. Entré 100 kr.

Obligatorisk anmälan till Ulla Kronnäs, via SMS eller tel 070-625 20 16.

Endast för SPF-medlemmar.

3 okt, kl 15 Matlagning för herrar

Pia Andersson, kock och inspiratör. Inbjudan och mer info kommer!

4 okt, kl 13 Café Livslust

Zeth Nyström, ordf i Trosa Fibernät AB, berättar om nedstängningen av 2- och 3-G nätet.

Vad händer med min tekniska utrustning då? Zeth reder ut begreppen!

15 okt, kl 10-15, Seniordagen i Trosa kommun

Caféet och Skärborgarnas Hus

25 okt Besök på Sundbyholmstravet. 28 nov Resa till Vadstena julmarknad.

Vi planerar också för starten av SPF Akademin med ett antal intressanta och spännande föreläsningar inom olika områden. Den första äger rum onsdagen den 27 nov!

Dessutom några riktigt fina konserter, som vi tror att SPF-medlemmarna känner sig särskilt attraherade av.

Jag påminner återigen om, att vi behöver fler som ställer upp som volontärer i olika sammanhang! Utan ideella, ingen verksamhet!

Läs mer på hemsidan www.spfseniorerna.se/trosa , följ oss på Facebook och läs mer på SPF:s anslagstavla i caféet!

Njut av sensommaren och plocka många kantareller!

Margareta Wallin

Ordförande

Tel 070-564 47 38

margareta.wallin@gmail.com

