**Månadsbrev maj 2024**

SPF Seniorerna Trosa har en intensiv period nu. Dagarna är fyllda av diverse olika aktiviteter – och en av de mer glädjande är, att Boule bakom Pensionärernas Hus nu har kunnat starta. Där spelas det varje tisdag, torsdag och fredag från kl 11. Vill du prova på, är du varmt välkommen! Du får kunnig instruktion av de deltagande.

**Nästa glädjande nyhet – vi har fått två ansökningar om projektbidrag beviljade!!**

Den ena är medel från **Socialstyrelsen för att Motverka ofrivillig ensamhet**. Projekttid hela 2024. Det gör att vi kan fortsätta vårt arbete med att anordna trevliga aktiviteter av de mest skilda slag. Vi hade redan under hösten en del – t ex vår uppskattade lunch på Julafton, Café Livslust med olika externa föreläsare mm.

Nu är möjligheterna betydligt större och SPF behöver hjälp av dig som medlem! Vill du ingå i en arbetsgrupp för att ta fram idéer och planera genomförande? Kontakta mig omgående!

Den andra beviljade ansökan innebär medel från **Postkodstiftelsen för att öka gemenskapen i** **närsamhället**. Projekttid 1 juni – 30 sep. Där behöver SPF hjälp av dig som kan avsätta lite tid i sommar för att ordna trevliga aktiviteter – både i Pensionärernas Hus och nere i Trosa Hamn.

Pensionärsalliansen har fått ett **antal pallkragar från Trosa kommuns projekt Odla** **Vardagsmaten,** där vi deltagit under både förra året och detta. De kommer att placeras bakom huset vid Boulebanan och vi har etablerat ett samarbete för att föra samman äldre och barn. Både Trosagården och Fritids på Vitalisskolan vill vara med och planeringen pågår. Vi ska odla grönsaker, blommor och bärbuskar och om allt går vägen, hoppas vi på ett eget äppelträd också. Vill du vara med? Ring genast eller skicka ett mail!

SPF har en bra tillströmmning av nya medlemmar, men vi fortsätter vårt arbete på olika sätt för att bli ännu fler. Du kan bidra genom att värva en vän eller granne! Ni får var sin fribiljett till ett Månadsmöte!

**Aktiviteter**

13 maj Månadsmöte

15 maj Vandring vid Tureholm

16 maj Energirådgivning, Trosa Kommuns rådgivare (anordnas av Pensionärsalliansen)

22 maj Fågelexkursion Tullgarns slott

31 maj Café Livslust

Juni 5 ggr Panterparcour i samarbete med Korpen

5 ggr Gåfotboll på Skärlagsvallen i samarbete med Korpen

21 juni BOULENS DAG för nybörjare på Skärlagsvallen i samarbete med Trosa Boulesällskap

**20-24 maj SPFs Folkhälsovecka**

**Vi bjuder på HÄLSOFRUKOST och DIGITALA föreläsningar varje dag i Caféet, kl 10-11**

Mån 20/5 Anna Kåver om åldrandets frihet och förlust

Tis 21/5 Maria Nylander om reumatism

Ons 22/5 Björn Klinge om Munnen – en del av kroppen

Tor 23/5 Sofia Åhman Träna med Sofia

Fre 24/5 Torbjörn Åkerstedt om sömn och återhämtning

Delta i STEGUTMANINGEN! Hur långt kan vi gå? Nationell tävling med fina priser.

Prova på BOULE tis, tor, fre kl 11 bakom Skärborgarnas Hus

MINIGOLF och GRILLFEST med öl/vin fredag 24/5, eftermiddag. Läs mer på hemsidan. Obligatorisk anmälan!

TIPSPROMENAD under hela veckan. Start och mål i Pensionärernas Hus.

\*\*\*\*\*\*

Vi bjuder in till TRÄFF FÖR NYA MEDLEMMAR onsdag den 29 maj, kl 17.00. Är du ny medlem och inte fått en inbjudan senast den 17 maj, så kontakta oss!

Precis som förra året deltar vi i SPF på Trosa Marknad lördag den 8 juni, kl 9-17. Vi finns där med ett stånd och informerar om vår verksamhet. Kom förbi och hälsa på!

Vi har ett ständigt behov av fler frivilliga, särskilt nu när vi fått så generöst med projektpengar för att göra livet lättare och trevligare för fler. Kom med och bidra med din kompetens och ditt engagemang! Vi behöver vara fler – särskilt i sommar. Kontakta någon av oss i styrelsen!

\*\*\*\*\*\*

Synpunkter till Äldre- och omsorgsrådet den 27 maj – ring Kristina Brunfelter, 076-147 98 14.

Synpunkter till Regionala Pensionärsrådet den 14 maj – ring Margareta Wallin 070-564 47 38, eller Ulla Kronnäs, tel 070-625 20 16.

Synpunkter till Trafikrådet den 22 maj – ring Anders Persson, tel 070-717 56 31.rån

\*\*\*\*\*\*

Från styrelsen önskar vi er alla en fin helg, mer sol och värme och trevlig gemenskap i SPF.

*Margareta Wallin* 070-564 47 38 eller margareta.wallin@gmail.com

Ordförande