EXTRA MÅNADSBREV OKTOBER 2026

Det händer en hel del i vår förening hela tiden och ibland kommer det kanske för mycket information?

Här kommer en uppdatering! Läs och anmäl dig: www.biljettkiosken.se/spftrosa

IT-café
Ons 21 okt, kl 14.30. Seniorcaféet.
Ingen avgift. Vi bjuder på fika!

Lunchkompis Åda Golfrestaurang
Tis 27 okt, kl 13.00
Samåkning för de som vill - kl 12.30 Seniorcaféet
Ingen anmälan. Du betalar själv din lunch – 130 kr seniorpris!

Gubblunken firar 1 år!
Ons 28 okt. Samling kl 10 vid Seniorcaféet. Tårta!

Träff för nya medlemmar
Vi får många nya medlemmar hela tiden! Du som inte deltog i maj i år, är hjärtligt välkommen att anmäla dig. Vi berättar om föreningen, våra aktiviteter och försöker fånga upp, vad du kan bidra med som ny medlem!
God middag och dryck utlovas – och givetvis trevlig samvaro!
Tor 29 okt, kl 16.00. Seniorcaféet. Obligatorisk anmälan!

Läs lokala nyheter digitalt!
Sörmlands Nyheters chefredaktör och medarbetare besöker oss och visar hur SN-appen fungerar.
Vi bjuder på fika! Anmälan enl ovan!
Mån 2 nov, kl 14.30 – 15.30. Seniorcaféet

Stadsvandring i Trosa
Tor 5 nov, kl 10.00. Samling utanför Seniorcaféet.
Kurt Nilsson och Karl-Olov Fentorp guidar över alla broar. 4 eller 6 km.
Smörgåsar beställs i caféet kl 10 för gemensamt fika efteråt. Ingen anmälan.

Månadsmöte med Tuna Gitarrer
Mån 16 nov, kl 14. Skärborgarnas hus
Kaffe, smörgås och lotteri. 75 kr. Anmälan!

SPF Seniorerna Trosa
Smäckbrogatan 27, 619 34 Trosa

Våld mot äldre

Tis 17 nov, kl 14.30. Seniorcaféet.
Ett samarrangemang mellan Trosa kommun, Kvinnojouren Annifrid och SPF Seniorerna Trosa.
SPF bjuder på fika! Anmälan!

Kransbindning

Tor 26 nov, kl 14.00. Nora Trädgård!
Bind din egen vackra dörrkrans till Advent eller Jul! Materialet ingår i avgiften och SPF bjuder dessutom på fika under tiden.
Pris 400 kr, inkl material.
OBS! Begränsat antal platser – ENDAST för SPF-medlemmar!

****

Ny Sittyogagrupp startar inom kort! Håll utkik!
Balansträning med avslappning i Kalkbrukshallen, Vagnhärad inom kort!
Vinprovning på gång också – håll utkik!

****

Allt om våra resor hittar du på www.resekompaniets.se . Och självklart i SPF-appen och på hemsidan, samt på vår anslagstavla i caféet!

Kom till vårt IT-café eller ring - om anmälan via Biljetttkiosken vållar dig problem! Vi finns till för dig och hjälper alla som behöver!

Vänligen
Margareta Wallin
Ordförande
Tel 070-564 47 38