MÅNADSBREV NOVEMBER 20261028

Nu har vi hållit i hatten och paraplyet och gömt oss inomhus så mycket som möjligt. Visst skulle det väl kännas fint med lite umgänge, social samvaro, utbyte av livserfarenheter och tankar inför framtiden? Vi jobbar på i SPF Trosa för att förgylla din tid och se till, att det alltid finns något trevligt att göra tillsammans med andra. Vänta inte med att anmäla dig! Det blir snabbt fulltecknat på många av aktiviteterna.

Du anmäler dig alltid via www.biljettkiosken.se/spftrosa

Ny grupp – Gubbträning med Michaela
För dig som vill komma igång lite försiktigt och ha kul!
Lokal: Spegelsalen, Multum
5 ggr, 150 kr

Mån 2 nov – 30 nov, kl 09.30-10.15

Ny grupp Tai Chi Qigong - Michela
Enkla, mjuka rörelser stående i kombination med andning och medveten närvaroträning.
Lokal: Spegelsalen, Multum
5 ggr, 150 kr

Mån 2 nov – 30 nov, kl 10.30 – 11.10

Föreläsning med Södermanlands Nyheters chefredaktör Kristina Levin och Anna Bergman.
En utbildning, där du får praktisk vägledning att läsa SN digitalt. Vi fördjupar oss i SN:s nya app och E-tidningen.
SPF bjuder på fika med hembakat bröd!

Mån 2 nov, kl 14.30-15.30

Stadsvandring i Trosa
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!

Tor 5 nov, kl 10.00. Samling utanför Seniorcaféet.

Sittyoga med Qina
Sista chansen denna termin! För dig som vill ha rörlighetsträning för nacke, axlar och rygg. Vi sitter på stolar och gör lugna övningar till musik.

Pris: 150 kr för 5 ggr

Mån 9 nov – 21 dec. Seniorcaféet.

Månadsmöte med Tuna Gitarrer – tre mogna herrar, tre gitarrer och en stor kärlek till musik!
Kaffe/ te, smörgås, 2 lotter och vinstchanser.
Pris: 75 kr

Mån 16 nov, kl 14-16. Skärborgarnas hus

Våld mot Äldre – ett ämne vi behöver prata om
Våld kan drabba människor i alla åldra. Även äldre kan vara utsatta för våld, hot, kontroll och försummelse – ibland av någon som står dem nära.
En föreläsning med Kvinnojouren Annfrid i samarbete med Trosa kommun och SPF Seniorerna Trosa.
SPF bjuder på fika! Ingen avgift.

Tis 17 nov, kl 14.30. Seniorcaféet.

IT-café
Ingen avgift! Vi bjuder på fika!

Ons 18 nov, kl 14.30

Bind din egen dörrkrans till Advent eller Jul i samarbete med Nora Trädgård
Gör din alldeles egna vackra krans. Allt material ingår i priset. Du väljer själv!

Begränsat antal platser! Först till kvarn´.
Pris: 400 kr inkl material och fika, så klart!
Plats: Nora Trädgård, Vagnhärad

Tor 26 nov, kl 14.00.

Vinlandet Italien
Vi svenskar älskar verkligen italienskt vin! Hela 40% av allt rött vi köper på Systembolaget kommer från Italien. Det är viner med härliga körsbärsaromer och mjuka tanniner. Viner som passar utmärkt till mat eller bara som sällskapsvin, ”Vino da meditazione”, som italienarna säger.

Välkommen till en resa med Italien i fokus. Vi ska titta närmare på några italienska vinregioner och prova bra viner därifrån.
Lena Gernandt leder oss genom provningen!

OBS! Medtag 4 vinglas! Anmälan senast mån 23 nov

Pris: 300 kr för vin och lite småplock.
Fredag 27 nov, kl 17.00. Seniorcaféet

Välkomna!
Margareta Wallin, ordförande
Tel 070-564 47 38