



MÅNADSBREV APRIL 2026

MÅNDAGAR kl. 13.00 promenerar vi, jämna veckor samling på station och udda veckor vid Badet. **OBS! Den 6.4. ingen promenad!** Den **13.4.** samling på parkeringen bakom sorteringsstationen (vid S-market) mot järnvägen.

TISDAGAR kl. 10.30 spelar vi **Boccia** i **Downing Arena**. Nya deltagare är välkomna, spelet passar för alla, tag med innetossor! Sista Boccian 28.4., sen börjar vi spela petanque ute.

TORSDAGAR kl. 11.00 spelar vi **Pidro** i "spelhålan", välkomna, passar även nybörjare.

ONSDAG 8.4.26 kl. 13.00 månadsträff i Downing Arena, vi får besök av näringsterapeut Linda Tigerstedt, som ger oss kostrådgivning under rubriken "Näring för en smartare hjärna och en starkare kropp".

FREDAG 10.4.26 kl. 12.00, gemensam lunch på "Badet", var och en betalar sin lunch. Meddela Bodil (040 727 2310) om du behöver skjuts.

ONSDAG 15.4.26 kl. 13.00 klubbträff i Downing Arena, vi spelar Bingo och dricker kaffe med dopp.

ONSDAG 29.4.26 kl. 11.00 Utedag i Kopparnäs tillsammans med Ingå Seniorer och Folkhälsan. Anmälan till Bodil 040 727 2310 eller e-post bodil.siro@elisanet.fi. **Sista anmälningsdag 15.4. SE BILAGA!**

TISDAG 9.6.26 SPF Västnylands sommarfest på Siuntio hotelli. Det slutliga programmet kommer senare, notera datumet!

FRÅGESPORT: SPF Västnyland arrangerar frågesportstävlingar på olika orter i Västnyland. Det brukar vara 2–3 tävlingar på hösten och lika många på våren. Sjundea brukar ställa upp med åtminstone två lag, av vilka några nu efter många, många år lämnar. Om du är intresserad tag kontakt med Marianne Hagström, 0400 487 709 eller marianne.hagstrom@elisanet.fi. Dessa lekfulla frågesporter passar alla.

KOMMANDE TEATER:

12.7.26 dagsutfärd till Lurens sommar-teater, vi startar kl. 10.30, äter lunch och sedan ser vi pjäsen "Hundraåringen som kröp ut genom fönstret och försvann". Pris 43,00 euro inkluderar teaterbiljett, kaffe o bulle i pausen samt buss (priset är räknat med att vi får bussen full!), lunchen ingår inte i priset. Närmare uppgifter och anmälan till Bodil Siro 040 727 2310 eller e-post bodil.siro@elisanet.fi. Kom ihåg att meddela om eventuella matallergier.

Sista anmälningsdag 22.6.

VÄL MÖTT! SJUNDEÅ PENSIONÄRER. Följ vår hemsida, sjundeasppensioner.fi, samt annonsering i Västra Nyland, tisdagar under "Anslagstavlan" och Kirkkonummen Sanomat, onsdagar under "Föreningsnytt"