



PENSIONÄRSKLUBBEN MILSTOLPEN r.f.



Aktiviteter hösten 2019

Matinéföreläsning 25.10 kl. 14 "SPELMAN PÅ TAKET" på Vasa Teater – få platser kvar.

Andra chansen för våra medlemmar att uppleva succé-musikalen "Spelman på taket" på Vasa Teater fredag 25.10 kl. 14. I resan ingår musikal- och bussbiljett samt lunch på Svenska klubben. Allt detta till ett förmånligt pris, 50 € per person. Bussen startar kl. 11 från Rådhuset och kör via busstationen, Edsevö och Bennäs Sale. Resan gör vi i samarbete med Pedersöre pensionärsklubb. Igen gäller först till kvarn. Anmäl dig till Siv på månadsträffen idag, 11.10 eller per tel. 045-6119896 **senast 15.10.**

DATAKURSEN för seniorer i Arbis regi har börjat. Du kan fortfarande komma med genom att snarast anmäla dig till Arbis. Det finns några lediga platser.

Tisdagar till 26.11. Följande lektion är **tisdag 15.10 kl. 10-11.30** och är **tredje lektionen på höstterminen.** Anmälan direkt till Arbis Jakobstad. Välkommen med!

Datahjälp: Stig in kl. 13-15 tisdag 29.10 och 26.11 i Svenska gården. Hjälp med användningen av dator eller smarttelefon i samarbete med Arbis och Folkhälsan.

Torsdag 17.10 - Släktforskning med dator – kursdag på Svenska gården – några platser lediga.

En dag för dig som med hjälp av dator vill ta reda på var dina rötter finns. SPFs IT-ansvarige Robert Riska och släktforskaren Torbjörn Nikus ger praktiska råd och tips om hur du hittar de rätta källorna på internet. Deltagarantalet är begränsat till **25 deltagare**. Preliminär tidtabell för dagen är kl.10-16 och i deltagaravgiften ingår kaffe- och lunchservering. Du kan anmäla ditt intresse redan nu till Carl-Gustav Molander tel. 050-3229635.

Aktiviteter	Veckodag(ar)	Kl.	Plats
Månadsträffar	Följande: 8.11träff/ Höstmöte och julfesten to 12.12 (2:a fredagen i månaden)	13-15	Svenska gården
Lunchträff	1:a tisdagen i månaden, följande: 5.11 och 3.12	12.30	Epoque
Diskussionscafé	följande 25.10 och 29.11 (sista fredagen i månaden)	13 - 15	Svenska gården
Boule	Måndagar, onsdagar	13-15	Svenska gården
Pidro	Måndagar, torsdagar	10-14	Svenska gården
Bridge	Fredagar	12 – 15.30	Svenska gården
Gymnastik	Onsdagar	9.30	Jeppis Gym
Vandring	Torsdagar (inte i juni-augusti)	10	Från svenska gården
Motionslådor 3 st	Frivillig motion	motions kort	Lådor: Aspegrens, Fäbodavägen, Gamla Hamn

Resor i SPF-distriktet Österbottens regi:

Må bra på Spa i Pärnu 25 - 31.1.2020

Varma famnen i januari på **Tervis!** Hälsa- och rekreationsresa till mångsidiga **Pärnu**.

En skön vecka under en förmånlig tid på året! Behandlingar, program, musik, utflykter, samvaro. Svensktalande lokalguide och läkare, reseledare, buss med.

Resans pris är 395 €/person. (Enkelrumstillägg är 90 €.)

Tillägg för helpension 48 € per person.

Buffetbord inkl. drycker på turresan på Eckeröline 31 € per person

Buffetbord inkl. drycker på returresan på Eckeröline 27 € per person

Ytterligare information om resan ges av Britta Andtfolk tfn 0451393210.

Anmälningar direkt till SPF:s kansli i Österbotten, tfn 0405748919 eller e-post spf.osterbotten@spfpension.fi.

Vi har ett begränsat antal platser till förfogande.

ALMUNECAR våren 2020

SPF Österbottens populära medlemsresor våren 2020 till Almuñécar i Spanien kan nu bokas.

Tidpunkter:

Resa 1, 18 dygn 6.3-23.3.2020

utresa 06.03 Helsingfors – Malaga Kl. 20.10 – 23.55, retur 23.03 Malaga – Helsingfors Kl. 13.45 – 19.30

Pris: 1205€ per/person i dubbelrum. Enkelrumstillägg 323€

Resa 2, 16 dygn 23.3-7.4.2020

utresa 23.03 Helsingfors – Malaga Kl. 20.10 – 23.55, retur 07.04 Malaga – Helsingfors Kl. 10.35 – 16.10

Pris: 1145€ per/person i dubbelrum. Enkelrumstillägg 285€

[>>Anmäl till resa2 via denna länk](#)

Gemensam transport ordnas för resorna från Österbotten för vilket tillkommer busskostnaden.

Dagsutflykter:

Cordoba eller El Torcal som kan inkluderas i resan. Pris 35€ per person.

Granada Alhambra, Heldag, 160 km t/r

Bindande anmälning senast 2 månader i förväg. Pris 50€ per person

Bekanta Er med våra avbokningsregler på vår webbsida.

https://osterbotten.spfpension.fi/resor/regler_for_bokning_och_avbokning_av_resor/

Reservation för förändringar som står utanför arrangörens påverkan.

Tilläggsuppgifter fås av **Patrick Ragnäs tfn +358 40 57 48 919.**

Anmälningar via webben eller direkt till SPF:s kansli i Österbotten, tfn 040 57 48 919 eller e-post spf.osterbotten@spfpension.fi

Om du har dator, smarttelefon eller tablet får du mer information om evenemang och resor genom att besöka vår webbsida eller Facebook-sida. <https://fi-fi.facebook.com/Milstopen/>.

Webbsidan: <https://milstopen.spfpension.fi/kalender/>