



Aktiviteter våren 2020

DATAKURSEN för seniorer i Arbis regi fortsätter på Svenska gården. Du kan fortfarande komma med genom att anmäla dig till Arbis.

Följande lektion är **tisdag 21.1 kl. 10-11.30. Kursen avslutas 26.3** Anmälan direkt till Arbis Jakobstad. Välkommen med!

Milstolpen behöver fler datahandledare. Är du intresserad så kontakta Ulla eller Carl-Gustav för mer information.

Aktiviteter Våren 2020	Tider	Kl.	Plats
Månadsträffar (2:a fredagen i månaden)	10 januari 14 februari (vårmöte) 13 mars 17 april 8 maj (friluftsdag)	13-15	Svenska gården Pörkenäs
Lunchträff (1:a tisdagen i månaden)	7 januari 4 februari 3 mars 7 april 5 maj	12.30	Epoque (pensionärspris)
Diskussionscafé (sista fredagen i månaden)	31 januari 28 februari 27 mars 24 april	13 - 15	Svenska gården
Boule	Måndagar, onsdagar	13-15	Svenska gården
Pidro	Måndagar, torsdagar	9-14	Svenska gården
Bridge	Fredagar	12 – 15.30	Svenska gården
Gymnastik	Onsdagar	9.30	Jeppis Gym
Vandring	Torsdagar (inte i juni-augusti) start 16 januari	10	Från svenska gården
Motionslådor 3 st	Frivillig motion	Motions- kort	Lådor: Aspegrens, Fäbodavägen, Gamla Hamn
Informationstillfälle för nya medlemmar	i februari (se minneslistan/ÖT)		Svenska gården
Frågesportsfinal, förbundet (inofficiell, för alla intresserade)	26 mars	12 - 15	Svenska gården

Intresserad av frågesport? Samla ett lag om 3 personer (med olika kunskaps-/intresseområden) och anmäl er till ordföranden Ulla före 8.1.20. Milstolpen deltar gärna med fler lag i förbundets frågesportstävling. Distriktsuttagningarna sker i Vasa i februari.

Schaumansalens erbjudande: 2 för 1 = till **Digital Live-operorna** som sänds **direkt från Metropolitan i New York** får du för priset av en biljett reservera en plats också för din vän. Vid reservation meddela att du är från Milstolpen. Det känns som att på riktigt sitta i en bänkrad på Metropolitan! Festligt och med sångare i världsklass på scenen.

Tellushallen - gratis gångturer i egen regi

Vecka 51 och vecka 2-13 **Tisdagar kl. 14:00-15:00 och Torsdagar kl. 8:00-9:00**

Stavgång, endast utan vassa spetsar på stavarna.

Simhallen - gratis simtur för de som är 75 år eller äldre.

Vardagar kl. 11:00-13:00

Resor i SPF-distriktet Österbottens regi:

Må bra på Spa i Pärnu 25 - 31.1.2020

Varma famnen i januari på **Tervis!** Hälso- 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. Begränsat antal platser till förfogande.

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/Milstolpen/>.

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

***Vi önskar Dig en Fridfull och Glad Jul
och***

Ett Gott Nytt År, 2020!

Styrelsen

