



PENSIONÄRSKLUBBEN MILSTOLPEN r.f.



Informationsblad nr 1/20

DATAKURSEN för seniorer i Arbis regi fortsätter på Svenska gården med start tisdag 21.1 kl. 10. Du kan fortfarande komma med genom att anmäla dig till Arbis.

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) volontärlunch	7 januari 4 februari 3 mars 7 april 5 maj juni	12.30	Epoque (pensionärspris)
Diskussionscafé (sista fredagen i månaden)	31 januari 28 februari 27 mars 24 april	13 - 15	Svenska gården
Boule Distriktsmästerskap Förbundsmästerskap	Måndagar, onsdagar juni 20.8	13-15	Svenska gården Larsmo Jakobstad
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 Lådor: Aspegrens, Fäboda- vägen, Gamla Hamn	Motions- kort	
Övrigt			
Informationstillfälle för nya medlemmar	5.2 (onsdag) (se minneslistan/ÖT)	kl.15	Svenska gården
Teater/Terjärv-revyn ”FinFiilaFyndiheitar”	8.2 (lördag) (mer i ÖTs minneslista)	kl.19	buss från torget

Frågesport distriktsuttagning	12.2 2 lag från Milstolpen	12-	Arbetets vänner, Formansgatan 14, Vasa
Frågesportsfinal, förbundet (inofficiell, för alla intresserade)	26.3	12 – 15	Svenska gården
Teaterresa – lunch + ”Bomullsängeln” Wasa Teater,	2.4 (torsdag) (mer i ÖTs minneslista)	kl. 10.30 -	Buss från torget
Kvarken Parlamentet	18-19.5		Vasa
IT-nytt från förbundet	Android telefonens ABC tillgängliga för nedladdning på		https://spfpension.fi/abc /

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

Vardagar kl. 11:00-13:00. Gå in via kassan mellan 11 och 12. Simtid 2 timmar. Fyll i en blankett första gången. Följande gång får du ett inplastat kort med ditt namn. Det visas i fortsättningen vid kassan för att sedan varje gång få ett engångskort för portmaskinen.

Tellushallen - gratis gångturer i egen regi

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

Stavgång, endast utan vassa spetsar på stavarna.

Schaumansalens erbjudande till Milstolpen: 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 som hör till Milstolpen. Reservationen görs på namnen. Ett erbjudande värt att ta för sig. Festligt och med sångare i världsklass på scenen.

Känn ditt eget land – resa tillsammans med Pedersöre pensionärsförening 10-12.6 under planering. (besöksmål: Valamo, Olofsborg, Saimen kanal, Imatra, Villmanstrand, Langinkoski, Kotka) . Mer information om resan på vårmötet /månadsträffen fredag 14.2.

Resor i SPF-distriktet Österbottens regi:

Må bra på Spa i Tervis, Pärnu 25 - 31.1.2020

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/>