



# PENSIONÄRSKLUBBEN MILSTOLPEN r.f.



## **Informationsblad nr 2/20**

Känn ditt eget land -resa tillsammans med Pedersöre Pensionärsklubb  
onsdag 10.6 kl. 07.00 – fredag 12.6.2020, kl. 21.00, pris 430 € per person

Sommarresa till Östra Finland med Saima Kanal, Valamo Kloster i Heinävesi med både gamla och nya kyrkan ger stillhet och ro.

**Olofsborgs** mäktiga slottsbyggnad, Finlands största träkyrka i **Kerimäki**, Runebergs kulle Upp på **Punkaharjuåsen**. En lunchkryssning på **Saima Kanal** med Mälkiä slussen, den prisbelönta Sapokka parken i **Kotka**. Kulturhistoriska byggnader i vårt sydöstra land som **kejsrerliga fiskestugan i Langinkoski** och **slottsherrgården Malmgård**. President P.E.Svinhufvuds privata hem **Kotkaniemi**, nu museum, cafe. Vackert inramat av naturen vid sjön Kivijärvi. Avslutningsvis Finlands näst äldsta stad Borgå.

En resa med historia, kultur och naturupplevelser

Enkelrumstillägg är 78 €.

**Anmäl dig till Siv Sundberg senast 11.5, tel. 045-6119896, ring eller skriv textmeddelande.**

---

Teaterresa i **juli** under planering till **Oravais sommar-teater, "Under liten himmel"**. Mer info på april månadsträff, 17.4.

---

### Stadens info för oss äldre

#### **Hälsokontroll 5 år efter din pensionering**

Då fem år gått efter din pensionering, har du rätt till en avgiftsfri hälsokontroll på hälsocentralen. Numret du skall kontakta för att boka ett hälsokontrollbesök är 786 1333.

#### **Hälsobefrämjande hembesök för 80-åringar**

Social- och hälsovårdsverket

- erbjuder möjlighet till hembesök hos dig som är äldre och som ännu inte haft behov av samhällets tjänster.

- vill genom besöket av en hälsovårdare jämte fysio- eller ergoterapeut stöda ditt välmående, din hälsa och din funktionsförmåga.

Besöket är gratis. Om du är intresserad av ett besök eller vill få mera information kontakta då tel: 050-5240498, onsdagar mellan kl. 9.30 och 10.30.

**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.

Milstolpens representant i stadens äldreråd: Ulla Grönvall-Streng, ersättare, Benita Troberg. Om det är något du vill att äldrerådet ska förmedla till stadens beslutfattare, så kontakta Ulla, tel. 040-5033361.

<b>Aktiviteter</b> Våren 2020	<b>Tider</b>	<b>Kl.</b>	<b>Plats</b>
<b>Månadsträffar</b> (2:a fredagen i månaden)	17.4 Lars-Johan Sandvik diskuterar kring ensamhet och gemenskap	13-15	Svenska gården
<b>Friluftsdag</b> med pilkastning, vandring, mölkkyy, info om nya trafikmärken mm.	8.5 med lunch och eftermiddagskaffe		Pörkenäs (busstransport efter behov. Läs mera i ÖTs minneslista i april-maj)
<b>Lunchträff</b> (1:a tisdagen i månaden)	7.4 5.5	12.30	Restaurang Epoque (pensionärspris)
<b>Diskussionscafé</b> (sista fredagen i månaden)	27.3 24.4	13 - 15	Svenska gården
<b>Boule</b>	Måndagar, onsdagar	13-15	Svenska gården
<b>Pidro</b>	Måndagar, torsdagar	9-14	Svenska gården
<b>Bridge</b>	Fredagar	12- 15.30	Svenska gården
<b>Gymnastik</b>	Onsdagar	9.30	Jeppis Gym
<b>Vandring</b>	Torsdagar (inte i juni- augusti)	10	Från svenska gården
<b>Motionslådor 3 st</b>	Frivillig motion Lådor: Aspegrens, Fäboda- vägen, Gamla Hamn	Motions- kort	
<b>Övrigt</b>			
<b>Frågesportsfinal, förbundet</b>	<b>26.3</b> (inofficiell, kom och testa hur du skulle klara finalen)	12 – 15	Svenska gården
<b>Bomullsängeln” Wasa Teater</b>	<b>21.3</b> lördag kl. 14	kl. 11.45	Buss från torget
<b>Kvarken Parlamentet</b>	18-19.5		Vasa
<b>Boule Distriktsmästerskap Förbundets mästerskap</b>	24.6, onsdag 18.8, tisdag	kl. 10-16 Kl. 9-14	Larsmo Segelsundsplanen, Jakobstad
<b>SPF Österbotten Sommarfest</b>	5.8 onsdag	kl.11- 17.30	Carpella
<b>Golfmästerskap SPF</b>	augusti		Karleby
<b>IT-nytt från förbundet</b>	<b>Android telefonens ABC</b> tillgänglig för nedladdning	på	<a href="https://spfension.fi/abc">https://spfension.fi/abc</a>

### **Svenska gården -**

Gårdens ekonomiska situation efter den omfattande renoveringen av huset är ansträngt. Du kan dra ditt strå till stacken för att stöda Föreningen Svenska Gården genom att.

**Alt 1:** Bli stödmedlem till Föreningen Svenska Gården.

20€ / år. Betala till: FI39 2015 1800 1245 44 (uppge ditt namn i meddelandefältet)

**Alt 2:** Valbar engångsbetalning till Öhmans minnesfond

Betala till: FI44 4055 9020 0141 45

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/Milstoplen/>.  
Webbsidan: <https://milstoppen.spfpension.fi/kalender/>