

PARENTESEN

januari 2019 nr 1

www.pargas.spfpension.fi

WellnessPark sid.	2
Händelsekalendern sid.	3
Ordförandens spalt sid.	4
Röntgen kommer- Röntgen går sid.	5
PSP sid.	8
Hobbygrupperna sid.	9
IT-info sid.	10
Programgrupperna sid	10
Resor sid.	11

*Kelvin-Helmholtz moln
Foto: Barbro Laurén, Fotogruppen*

WELLNESS PARK

:

Patrik Nygård berättar kort om verksamheten på månadsträffen

16.1. Nedan en beskrivning av de olika motionsformerna.

Motionsschemat delas ut på separat blad.

GULA TIMMARNAS

Herrjumppa

Enkel basjumppa där du blir svettig och höjer pulsen. Trots detta anpassas jumppan till deltagarnas behov som grupp och individer.

Seniorcirkel

Mångsidig och individuellt anpassad cirkelträning som utvecklar Din uthållighetsstyrka. Träningen utförs såväl med redskap som utan och ger en effektiv muskelträning. Träningspasset avslutas med töjningsövningar för stram muskulatur.

Käppjumppa

Under timmen gör vi mångsidiga övningar med en käpp. Vi stärker musklerna, övar upp balansen, rörligheten och kroppskontrollen. Vi avslutar med att stretcha alla stora muskelgrupper ordentligt. Passar alla åldrar. Nivå: lätt.

Rygg- och nackjumppa

Vår klassiker. Rygg- och nackvänlig motionsjumppa för personer i alla åldrar. 10-15 min uppvärmning med pulshöjning, 30-35 min muskelstärkande övningar för hela kroppen, 15 min töjningar och rörlighetsövningar.

Seniorjumppa

Individuellt anpassad motionsjumppa. Förbättra rörlighet, balans och muskelstyrka. ”Jumppa i Din egen takt ”

Zumba™

Timmen passar för nybörjare och för dig som vill träna utan hopp. Vi håller tempot lägre än under vanliga zumbatimmar, och stegkombinationerna är enklare. Ta med insettsocker och vattenflaska. Nivå: lätt.

LILA TIMMARNAS:

Yin yoga

Yin yoga är en lugn form av yoga. I stället för att träna musklerna går man djupare och jobbar med bindväv, leder och ligament, som vi ofta är väldigt stela i. Yin yogans positioner är enkla och passiva, töjningarna görs lätt, mjukt, i tystnad och medveten närvaro. Vi ökar rörligheten i ryggraden, ryggmusklerna, höften samt benen.

Positionerna görs alltid antingen liggande eller sittande och vi stannar i dem 2-5 minuter. Till skillnad från de flesta andra yogaformer hålls musklerna helt avslappnade så gravitationen kan göra jobbet. Alla ställningarna balanserar kroppens energikanaler, meridianer och ökar flödet av livsenergi (Qi), metoden tillåter både kropp och sinne att hitta lugn samt har en mycket god effekt mot stress och spänningar. Dessutom aktiveras det parasympatiska nervsystemet, som gör oss lugna och harmoniska, ger bättre sömn och kan lindra värk. Yin yoga är ett utmärkt komplement till annan form av träning. Ta egen yogamatta/stickymat med.

Strength and Stretch

Under Strength and Stretch timmen fokusera vi på att stärka och töja våra muskler. För att upprätthålla en frisk balans i kroppen behöver vi styrka men också flexibilitet. Vi lär oss aktivera våra djupa muskler som stöder våra leder och linjering som hjälper oss att göra både vanliga jumpa övningar och yogaställningar säkra och mera effektiva. Vi stärker också bl.a. mag, rygg och barmuskulerna. Den här timmen passar alla som vill lära sig kontrollera sin kropp och få mera kroppskänedom, styrka och lära sig säkra sätt att stretcha. Så vare sig du är en yogi, ”jumper” eller helt nybörjare är det här timmen för dig. Ta med yogamatta/stickymat.

Rise and Shine

Starta din dag på bästa sätt, under den här timmen mjukar vi upp kroppen med lätta yogaövningar. Vi börjar med en kort andnings- eller meditationsövning, sträcker och töjer på oss, fortsätter med olika variationer av solhalsningen och asanan. Timmen avslutar vi med en kort avslappning. Kan du börja din dag bättre än så?

Yoga

Dynamisk men till tempot en lugn timme som på samma gång både utmanar och balanserar sinnet. Timmen är lite intensivare än en sk. typisk hathatimme som, förutom balanserar kropp och själ, ökar muskelstyrkan, smidigheten och ger dig en bättre kroppsmedvetenhet. Ställningarna (asanan) anpassas efter dina behov och du får personlig handledning. Timmen består av meditations- eller andningsövningar, uppvärmande rörelser, solhalsningar, stående, sittande och liggande asanaövningar samt slutavslappning. Under lektionen använder vi hjälpmedel som block och bälten för att optimera ställningarna. Passar nybörjare och längre hunna. Ta med egen yogamatta/stickymat.

Händelsekalendern 2019 (se www.pargas.spfpension.fi/handelsekalender för detaljerad information)

24.1	Programgruppernas ledarträff	2.4	Madeira 2-9 april
30.1	Hörsel och synkompassen – Seminarium kring hörsel o syn	11.4	Styrelsemöte
1.2	Hemlig resa	17.4	Månadsträff
10.2	Fallåker	7.5	Styrelsemöte
12.2	Styrelsemöte	15.5	Månadsträff
13.2	Tänk dig! En värld utan fossila drivmedel Seniorföreläsning	5.10	Kalevala på ÅST
13.2	Åboländsk frågesportsuttagning		
14.2	Hobbygruppernas ledarträff		
20.2	Månadsträff		
12.3	Styrelsemöte		
13.3	Projektet Nagu och Wikipedia Seniorföreläsning		
20.3	Månadsträff		
21.3	Helsingfors		

Ordförandens spalt

När det här numret av Parentesen går i tryck har vi just passerat tjugondag Knut och julen har körts ut, enligt det gamla talesättet. Eller gamla och gamla – ursprungligen var det dagen efter trettondagen som var Knuts dag, alltså den 7 januari, den dag då den sedermera helgonförklarade danske prinsen Knut Lavard år 1131 blev mördad, sannolikt av sin kusin och rival Magnus Nilsson (svensk kung i Västergötland). Det var först på 1600-talet som Knutsdagen i våra almanackor tillsammans med julens avslutande flyttades fram en knapp vecka till sin nuvarande plats den 13 januari (tjugo dagar efter jul, räknat från juldagen). På det sättet fick man fira jul lite längre. I de flesta av de julfirande länderna avslutas julen fortfarande med trettonhelgen, och det återspeglas av att trettondagen på finska kallas *loppiainen*. Tjugondagen firas huvudsakligen i Sverige, Norge och det svenska Finland.

Hur som helst, nu är julen slut och vi har förhoppningsvis kastat ut julgranen och städat undan alla änglar och tomtar. Dags alltså att ta itu med vardagen igen – även om det för oss pensionärer inte är så stor skillnad mellan helg och vardag. Det som är viktigt för oss är i varje fall att vi aktiverar oss och inte blir sittande hemma. Kom alltså med på månads-träffarna och umgås med gamla och nya vänner, delta flitigt i hobbygrupp-verksamheten och åk med på våra och på förbundets resor. Det gör tillvaron trevligare och förlänger livet!

Som jag skrev i den här spalten för en månad sedan är det glädjande att antalet medlemmar i Pargas svenska pensionärer

under fjolåret ökade med drygt 15 procent, från ca 410 till över 470. Det är på många sätt bra för vår förening, men min förhoppning är att det framför allt är bra för de nya medlemmarna. Jag hoppas att så många av dem som möjligt aktiverar sig i vår verksamhet och att vi alla välkomnar de nya i vår krets. Vår verksamhet under våren presenteras ju här i Parentesen och kontinuerligt på vår webbplats pargas.spfpension.fi.

Utöver det som nämns under Händelsekalendern och Planerade resor vill jag gärna ta upp två projekt som är aktuella nu under vårterminen. Det ena är det tidigare nämnda Recycle IT med gymnasieelever som har utbildat sig för att kunna handleda seniorer i användning av datorer och pekplattor. Det har nu kommit i gång, och närmare information kommer att presenteras på januari-träffen. Det andra projektet är ett kulturkompisprojekt som Pargas stads kulturenhet planerar. Tanken är att man under februari ska utbilda kulturkompisar i Pargas (en kurs på ca 3 timmar) som kan gå med folk som annars kanske inte skulle gå eller inte har någon att gå med på olika kulturevenemang och t.ex. till museer och utställningar. Kulturkompisarna skulle i första hand rekryteras bland pensionärer, och målgruppen är förstås också i första hand äldre som inte klarar sig på egen hand.

God fortsättning på vintern!

Mikael Reuter

Röntgen kommer, röntgen går - männe hälsocentralen består?

Beslut under 2000-talet rapporterade av Pargas Kungörelser och Åbo Underrättelser. Ett stort tack till redaktör Mikael Heinrichs som skötte sökmaskinen!

Pargas Kungörelser 24.9.2004: Sjukdistriktet grundar ny röntgenenhet

Egentliga Finlands sjukvårdsdistrikt centraliserar röntgentjänsterna till en gemensam röntgenenhet. Enheten fungerar som ett affärsverk med eget resultatansvar. Sjukvårdsdistriktets styrelse godkände röntgenenhetens målsättningar på sitt möte i går. I målsättningarna heter det att röntgenenheten ska garantera svenskspråkiga röntgentjänster för Åbolands sjukhus.

Åbo Underrättelser 16.1. 2005: Pargas går med i sjukdistriktets röntgenenhet

Röntgen vid Pargas hälsocentral ansluts vid årsskiftet till sjukvårdsdistriktets nybildade röntgenenhet. Pargas stad har gett grönt ljus för att hälsocentralens röntgenverksamhet överförs till distriktets röntgenenhet förutsatt att röntgenverksamheten kan fortsätta i Pargas åtminstone fram till år 2016. Överföringen av hälsocentralens röntgenverksamhet till sjukvårdsdistriktet innebär i praktiken att sjukvårdsdistriktet köper röntgenanläggningen av Pargas stad som i sin tur hyr ut lokalerna till distriktet.

Pargas Kungörelser 7.11.2007: Vårdkonflikt stänger röntgen i Pargas

Akuta fall sänds till Åbo. Besvärligt men inte oöverkomligt problem, säger chefsläkaren.

Om det blir vårdstrejk stängs röntgen på hälsocentralen i Pargas.

De patienter som är i akut behov av

röntgen skickas då istället till Egentliga Finlands röntgenenhet på ÅUCS i Åbo, medan andra får vänta, säger Pargas chefsläkare Erja Hellberg.

Åbo Underrättelser 13.9.2011: Röntgenpatienter skickas till Åbo

Från måndag nästa vecka tvingas hälsostationen i Pargas skicka alla röntgenpatienter till Åbo. Orsaken är att bolaget Egentliga Finlands avbildningscentral som sköter röntgentjänsterna vid hälsostationen beslutat att stänga röntgenmottagningen och flytta personalen till Åbo.

De tillfälliga jourarrangemangen till följd av ÅUCS-branden gör att det behövs fler röntgenskötare till jouren i Åbo en tid framöver. Hälsocentralen har fått besked om att röntgen kan vara stängd i upp till två månader.

Det här är en stor försämring i servicen. Det blir besvärligt för patienterna om de ska transponeras till Åbo i stället för att röntgas i Pargas, säger biträdande överläkare Kenneth Wilson.

Han är mycket kritisk till den planerade stängningen. Det är nämligen fråga om en enda röntgenskötare som ska flyttas till jouren i Åbo.

Det är orimligt att man måste stänga en röntgenverksamhet som betjänar 15500 invånare bara för att en röntgenskötare ska flyttas till Åbo.

På Väståbolands stad hoppas man att beslutet inte är definitivt.

Pargas Kungörelser 15.9.2011: Nya bud för Pargas röntgen

Egentliga Finlands utbildningscentral omprövade sitt beslut. Röntgen i Pargas på måndagar. Röntgen en dag i veckan vid Pargas hälsocentral är bättre än ingen röntgen alls.

Men bra är det inte, vi är inte nöjda med det här beskedet, säger social- och hälsovårdsdirektör Otto Ilmonen i Väståboland. Väståbolands hälsocentral protesterade mot beskedet, eftersom det betyder att röntgen helt och hållet stängs i Pargas - där röntgen annars fungerar och används fem dagar i veckan.

På onsdagen hade utbildningscentralen pusslat vidare i arbetsfördelningen för sina röntgenskötare och Otto Ilmonen fick då beskedet om att Pargasröntgen kan hållas öppen en dag i veckan, på måndagar. Övriga dagar ska röntgenskötaren jobba i Åbo.

Pargas Kungörelser 21.9.2011: Röntgen i Pargas öppnar igen på torsdag. Varsel om två månader blev bara två dagars stängning.

Väståbolands hälsocentral har igen fått ett nytt besked om röntgen-öppethållningen. Nu meddelar

Egentliga Finlands utbildningscentral att röntgen ska fungera som normalt igen från och med torsdag. Inom en dryg vecka har det kommit tre olika besked om röntgens temporära stängning vid hälsocentralen.

Vi har förståelse för den speciella situationen inom sjukvårdsdistriktet efter ÅUCS-branden, säger social- och hälsovårdsdirektör Otto Ilmonen.

Det känns som en fars med alla vändningar hit och dit, men huvudsaken är förstås att röntgen fungerar, säger bitr. överläkare Kenneth Wilson.

Åbo Underrättelser 11.12.2018: Röntgenenheten i Pargas stänger

Patienterna är så få att enheten anses för dyr. Tekniken flyttas till Salo kretssjukhus. Åbo universitets centralsjukhus enhet för bilddiagnostik stänger röntgenenheten i Pargas hälsovårdscentral.

De sista bilderna tas på torsdag. Hyreskontraktet går ut vid årsskiftet och vi måste nedmontera apparaturen före det, säger Sakari Salo, administrativ biträdande överläkare för Egentliga Finlands utbildningscentral vid ÅUCS. Diskussioner om att stänga röntgenenheten fördes i början av året med ledningen för Pargas hälsovårdscentral. Därefter meddelades stadsdirektör Patrik Nygren att ÅUCS säger upp avtalet för verksamheten säger Salo Uppenbarligen nådde informationen inte alla.

I höstas tog man ännu kontakt med oss från social -och hälsovårdsnämnden för att fråga vad läget är i det här ärendet, säger Salo.

En stängning har varit ett alternativ i flera år, de beställda undersökningarnas antal har minskat länge. Det blir mycket dyrt då personalen går på tomgång och apparaten står oanvänd. För ett år sedan gick ÅUCS in för begränsade tider i Pargas. I år har röntgenenheten varit öppen måndagar, onsdagar och torsdagar. I somras höll enheten stängt i juli. Antalet röntgenundersökningar var lite på 2000 under årets första månader, i snitt alltså 200 per månad. Det är på tok för litet också om det fördelas på tre dagar i veckan.

Det fanns också en annan faktor som motiverade en stängning. I Salo kretssjukhus finns föråldrad

röntgenapparat som måste ersättas. Tekniken i Pargas förs därför dit. Sjukvårdsdistriktet har i flera år haft stränga utstakningar om nyinvesteringar, så flytten av röntgenapparaten ger oss lite andrum.

Det är inte ÅUCS som beslutar om var Pargasbor i fortsättningen ska få röntgentjänster, säger Salo. Det är ett beslut som fattas vid Pargas hälsovårdscentral.

Den stängda röntgenenheten noteras i Pargas stads budgetförslag för 2019. I förslaget finns 120000 euro reserverade för att bygga om röntgenlokalerna i Pargas hälsovårdscentral till mottagningsrum.

Överläkare om stängningen: Ser servicenivån för Pargasborna försämrats

Främst sängliggande patienter får det besvärligare, säger Kenneth Wilson. Kenneth Wilson i Pargas säger att stängningen av röntgenenheten innebär en försämrad servicenivå för Pargasborna.

Universitetssjukhusets beslut - som inte föregicks av några förhandlingar mellan sjukhuset och Pargas, säger Wilson - innebär att till exempel patienter med benbrott tvingas åka till Åbo för kontrollbilder även om vården fortsätter i Pargas.

Trafiken mellan ÅUCS, Åbos stadssjukhus eller Åbolands sjukhus och Pargas stads vårdavdelningar kommer att öka, säger Wilson. Främst blir det besvärligt för sängliggande patienter. Men remisserna till jouren i Åbo kommer också att öka. Vi vill inte bolla patienter mellan oss och jouren utan kommer att skriva remisser direkt.

Wilson säger att ÅUCS fattat ett beslut som sparar pengar för sjukhuset, inte för Pargas. Men eftersom röntgentjänsten utlokaliserats för många år sedan finns det inget som staden kan göra.

Tidigare har beslutet att utlokalisera röntgenavdelningen synts i att avdelningen varit stängd sommartid och patienter hänvisade till stadssjukhuset i Åbo eller till ÅUCS om Åbolands sjukhus hållit sommarstängt.

Röntgenavdelningen har också gått ner från fem till tre dagar i veckan, och därmed klarat behovet bra, säger Wilson. Behovet av röntgenbilder har minskat tack vare annan ersättande teknologi och på grund av striktare direktiv för röntgen är motiverat. Efter att röntgenavdelningen stänger kommer patienter att informeras om var röntgenbilden tas i samband med att de får en remiss.

Nya medlemmar kan anmäla sig direkt till medlemssekreteraren

Kurt Lindroos 0500 59 40 45 kurt.lindroos475@hotmail.fi eller till föreningens sekreterare **Vivan Norring-Nyström**, 0500 837 438 ia@norrskata.com eller via webben

Styrelsens sammansättning och funktionärer 2019

Styrelsen:

Ordförande	Mikael Reuter mikael@undala.fi	040 552 49 78
Vice ordförande	Kristina von Weissenberg kristinavw@parnet.fi	040 455 0655
Sekreterare	Vivan Norring-Nyström ia@norrskata.com	0500 83 74 38
Skattmästare	Bror Berg laban1234@gmail.com	040 560 19 38
Övriga ledamöter	Gunnel Jansson jansson.gunnel@parnet.fi	040 595 72 03
	Stig Kavander swkavander@gmail.com	0400 22 21 87
	Kurt Lindroos kurt.lindroos475@hotmail.fi	0500 59 40 45
	Kari Penttinen kari@esnet.fi	050 511 97 77
	Maria Simberg-Sörensen maria.ss@parnet.fi	040 825 50 39

Funktionärer:

Medlemssekreterare	Kurt Lindroos	(se ovan)
Mediekontakt	Gunnel Jansson	(se ovan)
Foto/klippbok	Stig Kavander	(se ovan)
Teknikansvarig	Kari Penttinen	(se ovan)
Resegruppen	Asta Lindholm lindastae@gmail.com	040 575 31 20
	Rauni Schleutker rauni.schleutker@elisanet.fi	040 520 43 98
	Aino Mattsson aino.mattsson42@gmail.com	040 844 06 98
Parentesens redaktion	Maria Simberg-Sörensen Kristina von Weissenberg	
Parentesens ombrytning	Carl-Gustav Nygårdas	
Webbansvarig	Carl-Gustav Nygårdas carlgustav.nygardas@gmail.com	040 507 14 61
IT-stödperson:	Pentti Nyström pena@norrskata.com	050 566 70 35
Medlem av SPF:s resekommitté	Asta Lindholm	(se ovan)

HOBBYGRUPPER

Boule, IT, konst, musik och trädgård enligt separata kallelser från gruppledarna

Kontaktpersoner

Boccia/Boule	Estrid Enlund	050 346 35 70	essi.enlund@outlook.com
Bowling	Seppo Rajamäki	0400 46 91 92	seppo.rajamaki1@gmail.com
Bridge	Jan-Erik Bergquist	044 039 28 82	jannerik.bergquist@gmail.com
Fotogrupp	Lorenz Michael	0400 233 143	losse.michael@gmail.com
Da Capo			
Encore	Maria Simberg-Sörensen	040 825 50 39	maria.ss@parnet.fi
Konst	Marianne Saanila	040 722 62 26	marianne.saanila@parnet.fi
Stavgång	Rainer Wahtera	040 091 22 69	rainer.wahtera@gmail.com
Trädgård			
Vattengympa	Kari Penttinen	050 511 97 77	kari@esnet.fi
IT-grupperna	Pentti Nyström	050 566 70 35	pena@norrskata.com
Litterära salongen	Stina Engblom-Colliander	0400 71 53 88	stina202@parnet.fi
Släktforskarna	Gustav Sundström	050 505 15 22	sundstroms@parnet.fi

Musikgruppen Da Capo och Trädgårdsgruppen efterlyser nya dragare!

Fotogruppen samlas i Seniorum varannan tisdag kl 17.

Lorenz Michael losse.michael@gmail.com+358 400 233 143

Vattenjumba i terapibassängen i Folkhälsanhuset fredagar kl 14.15. OBS! En ny grupp startar torsdagar kl. 15.00. Kari P. kari@esnet.fi

Bridgegruppen måndagar kl. 13.00 i Seniorboendet på Vapparvägen. Gruppen efterlyser flera spelare! Kontakta Jan-Erik Bergquist, 044 039 28 82, jannerik.bergquist@gmail.com

Släktforskargruppen träffas udda veckor i Seniorum tisdagar kl. 13.00

OBS! Aktuellt material till Parentesen, t.ex. ändringar i grupp sammansättning eller kontaktpersoner, måste vara redaktionen tillhanda **senast en vecka före månadsträffen** för att hinna med. Även annat material i form av hågkomster, bilder eller teckningar tas gärna emot av redaktionen med samma förbehåll.

Exemplar av Parentesen kan avhämtas på Booklet, Strandvägen 16 A

Kolla alltid senaste nytt på vår webbplats www.pargas.spfpension.fi - ev. ändringar sätts genast in på webben!

IT-våren 2019

Under höstterminen hade vi förutom våra sedvanliga Pekplatta- och Laptop-träffar en ny typ av träff, Drop-in-IT-smedjan, vilken mera riktade in sig på personlig handledning och lösning av specifika problem. Till den här träffen välkomnade vi också sådana medlemmar som inte hade någon dator, men ville skaffa sig en pekplatta eller en laptop och behövde hjälp med anskaffningen.

På Drop-in träffen får man också hjälp med att komma igång med pekplatta eller vanlig dator. Man kan lära sig att sköta sin e-post, betala räkningar på nätet osv.

Drop-in träffen var också för de medlemmar som behövde handledning med en Mac dator eller en smarttelefon.

Drop-in träffen har väckt stort intresse, deltagarantalet har varit ca. 10 under höstens träffar.

På våren 2019 har Drop-in gruppen sina träffar på Seniorum onsdagar kl. 10-11.30. Datum för träffarna på våren är 16.1, 6.2, 27.2, 20.3, 10.4 och 8.5.

Pekplatta-gruppens träffar under våren 2019 är på Seniorum onsdagar kl. 10-11.30. Datum för träffarna är 23.1, 13.2, 6.3, 27.3 och 17.4.

Laptop-smedjan för Win 10 och Win 7 & 8 har sina träffar på Seniorum torsdagar kl. 10-11.30. Datum för Laptop-träffarna är under våren 2019: 24.1, 7.2, 7.3, 28.3 och 25.4.

Adressen till Seniorum är Strandvägen 30.

Välkomna
Pentti Nyström

Programgrupperna och gruppledarna för PSP:s månadsträffar

1. Beni von Weissenberg	040 545 14 35	benivw@parnet.fi
2. Mårten Malmlund	0400 71 03 12	marten.malmlund@gmail.com
3. Gunnel Jansson	040 595 72 03	jansson.gunnel@parnet.fi
4. Rainer Wahtera	0400 91 22 69	rainer.wahtera@gmail.com
5. Rose-Marie Lindroos	050 562 54 10	rose.marie48@hotmail.fi
Kurt Lindroos	0500 59 40 45	kurt.lindroos475@hotmail.fi
6. Stina Engblom Colliander	0400 71 53 88	stina202@parnet.fi
7. Riitta Seppä	044 373 12 38	seppa.arto@gmail.com
8. Agneta Hermansson	040 541 31 20	ahermans@abo.fi
9. Carita Karlsson	045 641 52 66	tiitikarlsson@gmail.com
10. Siv Nygårdas	040 574 24 31	siv.nygardas@gmail.com
Aino Mattsson	040 844 06 98	aino.mattsson42@gmail.com

RESOR 2019

FALLÅKER, Prima donnor, söndag 10.2.2019 Östmans buss startar kl. 13. Pris 45 €. Anmälan till Aino senast 23.1.2019 och betalning senast 25.1.2019.

HEMLIG RESA fredag 1.2. Pris 42 euro. Anmälan senast 21.1 och betalning senast 23.1.

HELSINGFORS torsdag 21.3 Vi startar kl. 8.00 med Jani Launokorpi buss och har en paus på vägen. Besöksmål Heureka med lunch och Fazerila. Pris med 30 personer 60 euro, betalning senast 12.3. Tillbaka borde vi vara kring klockan 18. Anmälan till Aino senast 10.3.

MADEIRA tisdag-tisdag 2-9 april 2019. Programmet finns på föreningens hemsida och hos Asta. Anmälan senast 15.1.2019 med namn, telefon, adress och e-post till Asta eller direkt till Axtours Tel +358 (0)18 528 063 www.axtours.ax

7 KYRKOR vecka 19 under planering

KALEVALA på ÅST lördag 5 oktober 2019. År 2019 fyller Finlands nationalepos Kalevala 170 år (första upplagan Kalewala 1835, Uusi Kalevala 1849) och Finlands äldsta teater, Åbo Svenska Teater fyller 180 år (invigdes 1839). - - - Kalevala är vacker poesi och grym saga. Med hjälp av dockteater och vild koreografi gestaltas Kalevalas värld till Stora scenen 2019, på ett sådant sätt som ger runosången rättvisa och samtidigt känns modern och fräsch. Dramaturg Annina Enckell och regissör Jakob Höglund (regisserade också Stormskärs Maja 2015). Kapellmästare Heidi Wikar. Dockinstruktör Ari Ahlholm. Musiken, nyskriven, komponeras av Robert Kock medan sångtexterna är skrivna av Tobias Zilliacus. - - - Produktionen, som stöds av Svenska Kulturfonden, är kopplad till en specialutbildning, där två konstformer möts: musikteater och dockteater. - - - Pris ca 52 €, anmälan/Asta senast på majmötet.

RESEGRUPPEN ÖNSKAR FLERA MEDLEMMAR. TAG KONTAKT!

Läs i God Tid eller via www.spfpension.fi/kalender/resor/ om förbundets och våra andra föreningars resor.

Anmälan och frågor.

Om inte annat meddelas startar bussen alltid från busstationen och kör Kalkvägen. Meddela var du stiger på. Meddela också om eventuell diet samt allergier vid anmälan. Kom också ihåg dagliga mediciner och ta med mera än det som behövs för den angivna tiden för resan.

Kom ihåg att anmälan är bindande och observera också att om resan görs med buss, bör hela resans pris betalas även om egen bil används.

Ändringar meddelas i PK under Föreningsnytt och här på hemsidan.

Kontakta oss. Före månadsmötet sitter vi mellan kl. 12-13 och tar emot anmälningar. Anmälan är alltid bindande.

Betalningen görs hädanefter på föreningens resekonto **FI21 6601 0010 0803 07**. Skriv alltid namn och ex. Fallåker, Helsingfors etc. eller datum för resan som meddelande vid betalning vilket gör den enklare att identifiera.

Res och ha roligt!!!



Beställ ÅU åt en studerande* – för halva priset!

Ring 02-274 9900 eller mejla
pren@aumedia.fi au.fi/studierabatt

*Åt studerande under 30 år, som studerar för grundexamen och har egen adress på studieorten beviljas studierabatt, som är 50% på priset för motsvarande tidsbundna prenumeration. Studierabatt beviljas ej på fortlöpande prenumeration.

*Livet är
lokalt*

ÅU

ÅBO UNDERRÄTTELSE

www.pargas.spfpension.fi