

**Till föreningarna**

**CIRKULÄR 3/2016**

**Vasa 24.2.2016**

## **SKRIVARKURSER**

Skriver du om din förenings verksamhet i God Tid eller i lokaltidningen? Har du svårt att få din text publicerad? God Tids chefredaktör Markus West lär ut några enkla knep om hur du skriver en bättre text – en text som blir både publicerad och läst. Svenska pensionärsförbundet ordnar 2016 några skrivarkurser för föreningarnas skribenter.

I Österbotten ordnas tre kurstillfällen:

Måndagen den 7.3 i Jakobstad. **Plats: Svenska gården, Herrholmsgatan 18** (Nykarleby, Jeppo, Purmo, Milstolpen, Larsmo-Eugmo, Terjärv, Nedervetil, Kronoby, Esse, Pedersöre, Pedersöre Norra och Vi Norrifrån)

Tisdagen den 8.3 i Kristinestad. **Plats: Restaurang Jungman, Sjögatan 8** (Lappfjärd, PIKT, Närpes, Övermark, Nygammal, Korsnäsnejden och Malax)

Onsdagen den 9.3 i Korsholm. **Plats: Seniorpunkten, Niklasvägen 1, Smedsby** (Korsholm, Kvevlaxnejden, Vörå, Oravais, Munsala, VIPS och Vasanejden)

Kursledare är chefredaktör för God Tid Markus West. Varje förening kan anmäla högst två deltagare till kursen. Deltagaravgift 15 euro (inkluderar lunch och kaffe). De föreningar som ännu inte anmält sitt intresse ombeds så fort som möjligt kontakta ombudsmannen eller Markus West, e-post [markus.west@spfpension.fi](mailto:markus.west@spfpension.fi).

>> Läs mera.

## **RESEKOORDINATORTRÄFFAR**

SPF Österbotten inbjuder föreningarnas resekoordinatörer till "resekoordinatörträffar" den **12 april i Malax** pensionärshemsförenings allaktivitetshus (adress: Kvarnvägen 5) för föreningarna från Kvevlax till Lappfjärd och den **13 april på Polaris i Pedersöre** (adress: Hotellgränden 3, Edsevö) för föreningarna från Vörå till Karleby. Träffarna börjar kl. 13.00 och vi håller på ca tre timmar med kaffepaus.

Vi hoppas att varje förening deltar i träffarna med två personer och anmäler till undertecknad hur många som kommer från er förening senast den 4 april.

I Pedersöre medverkar Ingves & Svanbäck genom Sonja Nyholm och i Malax Oravais Trafik genom Sören Forsman med korta anföranden och bjuder på kaffe. Övriga medverkande är Kristina Saari, Håkan Wikberg, Henrik Svarfvar från resekommittén och ombudsmannen. Tillfället är avgiftsfritt. Inbjudan bifogas.

## FÖRELÄSNING OM VÄLMÅENDE OCH LIVSGLÄDJE

SPF Österbotten ordnar tillsammans med SFV, Folkhälsans förbund och Finlands Svenska Marthaförbund r.f. en föreläsning om välmående och livsglädje i Vasa onsdag 13.4 kl. 14.00. Föreläsningen riktar sig till alla seniorer som vill förbättra sin hälsa och må bra. Som föreläsare fungerar Christoph Treier, som driver ett center för mental träning och coaching.

Föreläsningen är gratis och anmälan sker senast måndag 11.4 på [www.sfv.fi/evenemang](http://www.sfv.fi/evenemang) eller på telefon 050 342 18 90. [>> Läs mera.](#)

## REGIONENS VÅRFEST 17.3 PÅ NORRVALLA I VÖRÅ



SPF Österbotten rf bjuder in till vårfest på Norrvalla i Vörå torsdagen den 17 mars med början klockan 13. På programmet i år står bl a en lekfull frågesport mellan föreningarna i Österbotten. Vi förväntar oss att få ett lag från varje förening i Österbotten. Laget bör bestå av 3 personer och båda könen skall vara representerade. Som frågesportledare fungerar **Lasse Eriksson**, som spexar och leder allsång tillsammans med Sven Rosendahl mellan varven. Efter frågesporten följer kaffeservering och eftermiddagsdans till tonerna av Smedarna.

*Tid:* torsdag 17.3 kl. 13.00 – c:a 17.00

*Plats:* Norrvalla, adress: Vöråvägen 305 i Vörå

Programinslag, allsång, kaffe med wienerbröd och dans.

Anmälningar om deltagande görs till egen förening senast fredagen 11.3, varefter föreningarna meddelar antalet deltagare till SPF:s kansli i Vasa senast måndagen 14.3.

Elsas café vid Norrvalla är öppet och därifrån kan köpas kaffe, öl, cider, läsk, salt o sött mm. Restaurang Elsas kök serverar lunch 10.30 – 14.00 á 9,50 euro. Grupper bör boka på förhand direkt från Norrvalla, tfn 06 3831052.

**Inträde 15 €** (inkl. program, kaffe med wienerbröd och dans).

Annons om tillställningen finns i God Tid nr 2, som utkommer 4.3.

## VINTERLEDIGT

Undertecknad har vinterledigt vecka 9, dvs 29.2 – 6.3. Vid brådskande ärenden vänligen kontakta kansliet i Helsingfors, telefon 020 72 888 10 eller via e-post: [kansliet@spfpension.fi](mailto:kansliet@spfpension.fi).

## AKTUELLT

- 7.3 Skrivarkurs i Jakobstad [>> Läs mera](#)
  - 8.3 Skrivarkurs i Kristinestad [>> Läs mera](#)
  - 9.3 Skrivarkurs i Kvevlax/Korsholm [>> Läs mera](#)
  - 17.3 Regionens vårfest med frågetävling på Norrvalla i Vörå
  - 12.4 Resekoordinatorträff i Malax [>> Läs mera](#)
  - 13.4 Resekoordinatorträff i Pedersöre [>> Läs mera](#)
  - 13.4 "Må bättre på äldre dagar" –föreläsning [>> Läs mera](#)
  - 19.4 Regionens vårmöte i Övermark
  - 21.4 IT skolning på YA i Gamla Vasa
  - 25.4 Förbundets vårmöte i Åbo
- 
- 3.8 Regionens sommarkväll på Fagerö danspaviljong

Hälsningar

Patrick Ragnäs  
ombudsman

Till föreningarna

Vasa 24.2.2016

## Inbjudan till resekoordinatorträff

SPF Österbotten inbjuder föreningarnas resekordinatorer till "resekoordinatorträffar" den **12 april i Malax pensionärshemsförenings allaktivitetshus** (adress: Kvarnvägen 5) för föreningarna från **Kvevlax till Lappfjärd** och den **13 april på Polaris i Pedersöre** (adress: Hotellgränden 3, Edsevö) för föreningarna **Vörå till Karleby**. Träffarna börjar kl. **13.00**.

### Program:

- 13.00 - Öppning och välkommen  
- Vad förväntas av resekoordinatorerna  
- "När olyckan är framme"
- 14.15 - KAFFEPAUS  
- Årets reseprogram för SPF Österbotten  
- Regionens endags höstkrässpning med Wasaline 23.9  
- Förbundets resor  
- Oravais Trafik (i Malax) / Ingves & Svanbäck (i Pedersöre)
- 16.00 - Avslutning  
(förbehåll för förändringar i programmet)

Vi hoppas att varje förening deltar i träffarna med **två personer** och anmäler till Patrick på kansliet i Vasa (e-post: [patrick.ragnas@spfpension.fi](mailto:patrick.ragnas@spfpension.fi)) hur många som kommer från er förening senast den **4 april**, detta för kaffets skull.

I Pedersöre medverkar **Ingves & Svanbäck genom Sonja Nyholm** och i Malax **Oravais Trafik genom Sören Forsman** med korta anföranden och bjuder på kaffet. Övriga medverkande är **Kristina Saari, Håkan Wikberg, Henrik Svarfvar** från resekommittén och Patrick Ragnäs från SPF.

Tillfället är avgiftsfritt

Välkomna

SPF Österbottens Resekommitté