

AKTUELLT

UTMANA MINNET MED KATARINA

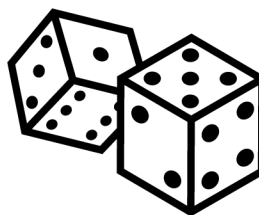
Vi tränar hjärnan med olika spel, ramsor och samspel med varandra.

Tidpunkt: Måndag 19.1, 16.2, 16.3 kl. 10-11

Plats: Överesse bibliotek

Tidpunkt: Måndag 26.1, 23.2, 23.3 kl. 10-11

Plats: Lepplax bibliotek



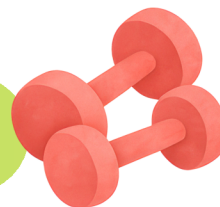
SENIORPOWER

Balans, rörlighet och styrka är en mångsidig träning som görs med egen kroppsvikt, gummiband och hantlar. Vi värmer upp före passet samt stretchar efteråt. Ta med egen vattenflaska och eget liggunderlag om du har.

Tidpunkt: Måndagar 19.1-30.3 kl. 14.30-15.30

Plats: Axåkers skola, Skrufvilagatan 11, Bennäs

ANPASSAD GYMTRÄNING VID ÖSTANLID



För dig som använder rullator, käpp eller annat för att stödja balansen. Om du känner att din fysiska form kräver lägre tempo för att du har problem med att sätta dig ner och resa dig upp. Mångsidig gymträning där vi tränar både styrka, balans och kondition i ett lägre tempo.

Tidpunkt: Onsdagar 14.1-18.3 kl. 13-14

Plats: Östanlid Folkhälsan, Östanpåvägen 32, Jakobstad

SENIORKAFFE

Seniorkaffet ordnas en gång onsdag per månad kl. 13.00

Vårens datum och teman:

Onsdag 11.2 Frivilligarbete

Onsdag 11.3 Hjärnveckan

Onsdag 15.4 Kostdiskussion

Plats: Kulturhuset Ax, Mjölvägen 1, Bennäs



AKTUELLT

GYMTRÄNING VID ESSE GYMMET

Mångsidig gymträning där vi tränar både styrka, balans och kondition. Vi använder maskiner, fria vikter, gummiband och egen kroppsvikt. Vi värmer upp före passet samt stretchar efter passet. Ta med vattenflaska.

Tidpunkt: Torsdagar 15.1-26.3 kl. 9-10.30

Plats: Esse Gymmet, Stjenpottvägen 3, Esse

KULTURKLUBBEN

I Kulturklubben fokuserar vi på gemenskap och kulturella upplevelser. Vi utforskar vår kulturella omnejd genom aktiviteter som musei- eller företagsbesök samt genom att själva delta i olika kreativa program. Vi träffas varannan fredag kl. 9.30-11.30.

Vårens program:

16.1 Kulturklubben vid Kulturhuset Ax, guidning till bl.a. nya Kallan

30.1 Öppet

13.2 Besök till Kvarnen i Kronoby

27.2 Besök till Tempus och Malmska gården

13.3 Musik med Matilda i Lövis

27.3 Mystik och lyrik vid Bibban

24.4 Vårutfärd till Fäboda



TRÄFFAR FÖR DAGLEDIGA DAMER

Träffar för daglediga damer i Sandsund bibliotek ordnas varannan måndag. Träffarna är mysiga och innehåller olika intressanta program. Deltagarna får gärna ta med eget handarbete om man vill. Ingen förhandsanmälan.

Tidpunkt: Varannan måndag med start 12.1 kl. 13-15

Plats: Sandsund bibliotek, Skolhusvägen 31, Sandsund



ANMÄLAN TILL AKTIVITETER

Vill du delta i seniorpower, anpassad gymträning vid Östanlid, gymträning vid Essegymmet eller Kulturklubben så kan du anmäla dig till:

Julia Byggmästar 040 351 1080 julia.byggmastar@pedersore.fi eller

Camilla Sandström 040 738 9573 camilla.sandstrom@pedersore.fi

De övriga aktiviteterna kräver ingen förhandsanmälan.

AKTUELLT FRÅN MI

BEKANTA DIG MED SENIORDANS

Den internationella seniordansen är en glad motionsform till omväxlande, medryckande och stimulerande musik. Seniordansen aktiverar både fysiskt och psykiskt, friskvård som bäst. Seniordansen dansas ofta parvis i ring eller på led. Karaktäristiskt för seniordansen är partnerbyte. Alla kan dansa med alla, man behöver inte vara ett par när man kommer. Varje dans har en egen koreografi som en utbildad dansledare lär ut. Färdiga program + CD-skiva ingår i kursavgiften. Ta med egen matsäck för pauserna under dagen.

Tidpunkt: Lördag 31.1 kl. 10-16

Plats: Edsevö skola, Holmvägen 7, Edsevö

Avgift: 35 €



BEKANTA DIG MED SITTDANS

Sittdansen sker, som namnet säger sittande på en stol. Sittdansen är ett bra komplement till stolgymnastiken. Du rör dig i följsamma rörelsemönster till musik. Samma musik finns både för sitt- och seniordans. I sittdansen dansar ledaren med hela tiden så att deltagarna lätt kan följa rörelserna.

I sittdansen används olika hjälpmedel för att underlätta eller stimulera rörelse.

Med en dansfläta eller färggranna dukar är det lätt och roligt att svänga i takt med musiken. I kursavgiften ingår program och musik, bara att börja använda.

Tidpunkt: Lördag 21.2 kl. 10-16

Plats: Mi-punkten, Holmvägen 7, Edsevö

Avgift: 35 €



MATLAGNING FÖR DAGLEDIGA

Börjar matlagningen kännas tråkig och enformig? Den här kursen riktar sig till dig som känner att du vill ha tips och recept på god och hälsosam mat. Vi diskuterar nyheter inom matlagning, tillreder och avnjuter maten tillsammans. Kostnader för ingredienser tillkommer och betalas till kursledaren.

Tidpunkt: Tisdagar 27.1-10.2 kl. 9.30-13.30

Plats: Bygården i Katternö, Bygårdsvägen 36, Kållby

Avgift: 28 €

ANMÄLNING TILL MI

Du kan anmäla dig till Mi:s kurser via webbsidan mi.pedersore.fi eller via telefon (06) 7850 275 eller (06) 7850 274.

AKTUELLT FRÅN MI

VARDAGSEKONOMI OCH PAPPER SOM TRYGGAR VARDAGEN

Under denna kurskväll går vi igenom de vanligaste pappren för din ekonomi, både idag och för framtiden. Kursen tar upp äktenskapsförord, intressebevakningsfullmakt och testamente. Vi går igenom när och hur dessa dokument kan behövas. Kursen passar både äldre och yngre som funderar på hur och av vem ens egna ekonomi sköts, både nu och i framtiden. Med rätt papper ser du till att du själv eller dina närstående, får saker skötta på rätt sätt.

Tidpunkt: Onsdag 11.2 kl. 18.00-19.30

Plats: Sursik skola, Sursikvägen 43, Bennäs

Avgift: 20 €



LAPPLANDSKRIGETS SISTA STRID

En föreläsning om den sista egentliga striden som utspelades mellan en finsk patrull och tysk trupp den 6.2.1945 uppe i den finska armen. Håkan har forskat en del i händelsen och gjort fyra resor upp till området för att räta ut frågetecknen kring striderna, eftersom det visade sig finnas många oklarheter bl.a. kring platsen där de ägde rum och omständigheterna kring de som stupade. Det är sist och slutligen en tolkningsfråga ifall man ska tolka de sista skottväxlingarna i april innan tyskarna drog helt över till Norge som regelrätta strider.

Tidpunkt: Torsdag 12.2 kl. 19.00-20.30

Plats: Kulturhuset Ax, Mjölvägen 1, Bennäs

Avgift: 15 €

MATKULTUR OCH TRENDER GENOM TIDERNA



En föreläsning om matkultur som ger nya perspektiv på måltider som lunchlådan, fredagstacon och lördagslyxen. Vad säger vår mat om kulturen vi lever i? Vad åt man förr och vad hade det för kulturell betydelse? Såg den fattige bonden mat enbart som bränsle och använde den rika adeln mat för att visa upp sina rikedomar? Vilka mattrender har vi idag och vilka kan vi ha i framtiden? Vad säger vårt val av mat om oss? Vad finns det för ideologisk bakgrund till att vi äter det vi gör? Hur påverkar matproducenterna vad vi stoppar i oss idag? Vad är det för skillnad mellan matproducenterna idag och förr i tiden?

Richard Tellström är docent i måltidsvetenskap och känd från TV-programmen Historieätarna och Fråga Lund. Han har även skrivit böckerna "Hunger och törst" och "Från krog till krog" och hunnit med att vara sommarpratare. Hans bok "Varje tugga är en tanke" finns till försäljning under kvällen.

Föreläsningen ordnas i samarbete med Finlands svenska Marthaförbund.

Kvällen avslutas med en paneldiskussion kring finlandssvensk matkultur där även Marthaförbundets representanter medverkar.

Tidpunkt: Onsdag 11.3 kl. 19.00- 20.30

Plats: Surisk skola, Sursikvägen 43, Bennäs

Avgift: 25 €