

## UTFÄRD TILL KVARKENS VÄRDSHUS I BJÖRKÖBY TORSDAG 14.6

Favorit i repris från år 2017. Vi samåker från Ilona i Vasa med privata bilar kl. 15. Vi börjar med laxsoppa och nybakat bröd när vi kommer fram till värdshuset. Efter maten ordnas en svensk- och en finskspråkig föreläsning (nedre- och övre våningen tillgänglig). Tema för föreläsningarna är Självkänsla. Den svenskspråkiga föreläsningen hålls av Elisabeth Henriksson och den finskspråkiga av Jenny Sinisalo. Båda är utbildade mentala tränare. Efter föreläsningarna kaffe och ostkaka med havtorn. Avslutningsvis finns möjlighet för promenad till utkikstornet Saltkaret.

## RETKIPÄIVÄ MERENKURKUN MAJATALOON

Tule viettämään mukava **retkipäivä Merenkurkun Majataloon** Björköbyhyn torstaina 14.6, lähtö Vaasan Ilonasta kimpakyydein klo 15. Päivän aikana luennot suomeksi ja ruotsiksi (käytössä ala- ja yläkerta). **Luennon aiheena** itsetunto. Aloitetaan päivä heti perille saavuttuamme lohikeitolla ja vasta leivotulla leivällä. Ruokailun jälkeen luennot. Luentojen jälkeen kahvit sekä tyrnijuustokakkua. Lopuksi mahdollista tehdä pieni kävelyretki näköalatorni Saltkarettiin.



Egen andel av utfärden 6 €/person.  
Anmälningar senast 7.6 till 044-2000 733 eller  
[info@finfamipohjanmaa.fi](mailto:info@finfamipohjanmaa.fi)

Omavastuu 6 €/hlö. Ilmoittaudu viimeistään 7.6 mennessä  
044-0334 280 [/info@finfamipohjanmaa.fi](mailto:info@finfamipohjanmaa.fi)

