

PARENTESEN

*Nr 5 maj 2025
årgång 21*

www.pargas.spfpension.fi



*” Vinbergssnäck på golfbanan ”
Foto: Barbro Laurén, Fotoklubben*

Kära medlemmar,

Jag tror att de flesta i föreningen känner till att de utrymmen vi har fått reservera och använda oss av i Seniorpunkten, Strandvägen 30, inte längre kommer att vara tillgängliga i höst. Hittills är det Varha som har hyrt dem och olika föreningar har fått boka in sig i den gamla "post-salen". Nu upphör hyreskontraktet 31.8.2025. Alltså måste föreningen söka nya samlingsutrymmen. Staden har uppgiften, som en av sina i lagen inskrivna uppgifter, att delta i att hålla den åldrande befolkningens förmåga i sådant skick att vi ännu klarar oss utan sjukvård ett antal år framöver. Pensionärsföreningen har därför inväntat stadens utlovade hänvisning till vilka utrymmen vi kan förfoga över från hösten 2025.



Jag var i kontakt med Välfärds- och fritidschef Ann-Sofie (Fia) Isaksson (den 12.5) och hon berättade att man kommit till att föreningar i Pargas får boka in sig i **Pargas Seniorstuga** från hösten. Hon berättade att hon i detta skede inte vet om arrangemanget är tillfälligt – och då hur länge - eller bestående. Det har gått, och går fortfarande, olika rykten om vilket utrymme som skulle vara lämpligast men eftersom vi nu har fått information av chefen som svarar för välfärden i staden och frågan ligger på hennes bord, skall vi ta emot informationen med en positiv inställning och tillsammans med stadens tjänstemän göra det bästa av situationen.

Seniorstugan finns på Parsbybacken. Många pargasbor känner huset under namnet "Gamla Apoteket.

Det var apotekare Elvi Meyer som på 1970-talet köpte Pargas Andelshandels hus och inredde apoteket i affärslokalen vid Elmgrenvägen och sedan byggde till huset som bostad åt sig och sin mamma. På 1980-talet flyttade apoteket ner till Köpmansgatan och apotekare Meyer bodde kvar. Det är staden som nu äger huset. Varha har haft dagverksamhet i huset, men verksamheten skall flytta bort. I huset finns två större rum och fyra mindre samt ett mindre kök. I dessa utrymmen är det tänkt att många föreningar skall sammankomma och ha sin verksamhet.

Det är nästintill sommar.

Vi väntar på värmen. Ljuset har redan kommit. Pargas svenska pensionärer sprider sig snart "överallt" i skärgården eller till andra kommuner där sommartillvaron brukar firas. Det är fint med "kosläpp" och att komma ut på grönbete efter en grå och mörk vintertid. Det är inte heller illa att få bo i höghus med hiss, utsikt och alla bekvämligheter inom räckhåll. Pargas är en fin sommarstad både i centrum och periferin. Pargas är vår hemstad. Jag önskar er alla föreningsmedlemmar en riktigt bra och vederkvikande sommar. Jag hoppas få återse er alla i höst



Allt Gott!
önskar er Gunnel

Kaffepriset har nått nya höjder

Priset på kaffe har dragit i väg rejält på sistone. Priset på denna ädla dryck har fördubblats på några månader. I början av året kunde man ännu få ett kilo kaffe för en tia, nu ligger priset upp mot 20 euro kilot.

Även om priset stiger är det få av oss som helt vill lämna bort kaffet. Vad göra? Minns ni vad era föräldrar eller morföräldrar gjorde? Jo, de kokade kaffe på sump. Det är också något som dyker upp som tips idag!

Kaffet har alltid varit värdefullt, speciellt i början av 1900-talet. Då användes kaffesumpen flera gånger om. Nytt kaffe kokades bara åt de bästa gästerna, åt övriga fick kaffe kokat på sump duga. Man hade en speciell ”sumppanna”, i vilken man samlade kaffesumpen. Man ville få ut även den sista kaffedroppen från det malda kaffet.

Idag är det inte många som kokar pannkaffe, men visst går det att utnyttja sumpen från en modern kaffebryggare. Det verkar som om de moderna kaffemaskinerna ”slösar” med kaffet. Ibland känns sumpen torr! Och vi kastar gladeligen bort sumpen efter en bryggning. Rent logiskt måste det ju finnas kaffe kvar i filtret som vattnet snabbt sköljt igenom. Om du vill spara, så låt filtret sitta kvar i bryggaren och lägg till en tredjedel eller hälften så mycket nytt kaffe vid nästa bryggning.



Det lönar sig även att vara noga med bryggningen. Mät inte upp rågade mått, utan jämna. Samtidigt kanske du märker att det kärva kaffet blivit mjukare. Om du vill ha starkare kaffe använd mörkrostade sorter i stället för att öka mängden i filtret.

Koka bara den mängd du dricker!

År 2020 gjorde Naturresursinstitutet (Luke) en undersökning och konstaterade att finnarna kastar bort 2,5 liter färdig bryggt kaffe per person!

Vad göra med skvätten som blir kvar?

Om det blir en skvätt kaffe kvar i kannan kan du förvara kaffet i kylan och sedan värma det i mikron några sekunder. För att det ska smaka bra, kan kaffet piffas upp med lite kardemumma, kanel eller kakao. Det är ju så de dyra kaféerna också bjuder sitt specialkaffe! Alternativt kan du göra iskaffe av det!

Blanda 1 dl kaffe med 1 tsk socker. Lägg i 1 dl mjölk. Blanda! Du kan dricka det så här eller lägga i isbitar!



Blommorna gillar kaffe

Om du trots allt inte gilla det överblivna kaffet så använd det som gödselvatten på blommorna. Speciellt orkidéerna gillar kaffe. Blanda 0,5 – 1 dl kaffe med 1,5 l vatten och vattna!

Vad göra med den uttjänta kaffesumpen?

Kaffesumpen kan användas som gödningsmedel i jorden då det innehåller många ämnen som växterna gillar. Kaffesump i jorden kommer att sänka ph-värdet och ge färggrannare blommor. Du kan också använda kaffesumpen i planteringsjorden till dina inomhusväxter – som bonus gör sumpen inomhusluften fräschare!

Text och foto: Pia Rantanen



Egentliga Finlands välfärdsområde

Vi kan förbättra Varha – tillsammans

Varha har nu varit i gång i snart tre år. Målet med välfärdsområdesreformen är att ge alla bättre möjligheter till en högklassig, jämlik och kundorienterad social- och hälsovård.

Statistiken visar att vi seniorer blir allt äldre, samtidigt som behoven och förväntningarna på vården växer.

Dessutom ställs välfärdsområdena inför ökade krav på att spara. Det gör utmaningarna större, men också vårt engagemang ännu viktigare. Varhas tjänster omfattar ett brett fält, vilket betyder att hela välfärdsområdet måste byggas upp med en hållbar servicestruktur som klarar av både dagens och morgondagens krav.

Vad kan jag då bidra med?

Du kan bidra med mycket. Jag vill uppmuntra dig att ta plats, att ge respons och att delta. Ställ frågor, kom med förslag och dela med dig av dina erfarenheter.

Varje åsikt är värdefull, din röst ska inte bara räknas i statistiken, utan användas som ett verktyg till förbättring och förändring.

Dina synpunkter hjälper till att identifiera vad som fungerar, eller inte fungerar.

Du behöver inte ge respons genast, utan fundera i lugn och ro över den service eller vård du fått. Tänk efter: Vad fungerade bra? Vad kunde ha varit annorlunda?

Skriv ner det och skicka det till Varhas kundrespons.

Positiv respons är också viktig

Berätta gärna när du upplevt att vården eller servicen fungerat bra. Positiv återkoppling är mycket värdefull, den stärker personalens motivation och lyfter fram det som fungerar väl.

Genom att lyfta fram goda erfarenheter bidrar du till att sprida fungerande arbetssätt och skapa en kultur av uppskattning.

Om du ger negativ eller korrigerande feedback, försök gärna konkretisera vad du hade önskat i stället.

Genom att ge exempel och komma med egna förbättringsförslag gör du kritiken konstruktiv och utvecklande. All feedback, både positiv och negativ, bör ha som mål att bidra till förbättring på lång sikt, inte bara för mig, utan för oss alla.

Prata tillsammans med anhöriga och vänner om era upplevelser. Reflektera tillsammans och skicka era tankar och förslag till Varha. För att fylla det strategiska målet om att vara kundorienterad, måste Varha få insyn i hur vi tänker och ser på den erbjudna vården och servicen. Både där det finns brister och där vården/servicen har lyckats väl.

Du har rätt att bli hörd

Som klient eller patient har du rättigheter. Lagen ger dig rätt till god vård och service, tydlig information, möjlighet att vara delaktig i planeringen och rätt att bestämma över din egen behandling.

Om något inte gått som det borde, har du rätt att lämna in en anmärkning. Det är ett formellt sätt att framföra ditt missnöje, och det tas på allvar – en ansvarig chef ska besvara den inom rimlig tid.

Du kan också få hjälp av patient- eller socialombudet, som kan stötta dig med information om dina rättigheter och vad du har möjlighet att kräva.

Särskilt stöd för svenskspråkiga

Som svenskspråkig har du tillgång till en värdefull resurs – *Fråga Annika*-tjänsten. Du kan ringa eller mejla och få hjälp med frågor om exempelvis fakturor, kontaktuppgifter eller hur du hittar rätt inom Varha.

Kanske kan Annika inte svara direkt, men hon hjälper dig vidare till rätt person.

Viktiga länkar

Här kan du ge respons, både ris och ros:
<https://www.varha.fi/sv/information-om-oss/som-kund-inom-valfardsomrade/ge-respons>

Här kan du ge förbättringsförslag, delta och påverka i Varhas verksamhet:
<https://www.varha.fi/sv/information-om-oss/som-kund-inom-valfardsomrade/delaktighet>

Här får du information på svenska om vad som helst gällande Varha:
<https://www.varha.fi/sv/information-om-oss/som-kund-inom-valfardsomrade/fraga-annika-tjansten>



Din erfarenhet är viktig – låt din röst bli hörd!

*Text: Wiveka Kauppila
Ordförande i Finlands svenska
pensionärsförbunds
intressebevakningskommitté för att aktivt
kunna bevaka och styra utvecklingen av den
äldre befolkningens rättigheter.*

Sommarens små plågoandar – och hur du kan hantera dem

Efter en kall vinter längtar vi efter sol och värme. Det är inte enbart vi som vaknar till liv, utan med ljuset och värmen kommer också de mindre välkomna plågorna: myggor, fästingar, huggormar och andra ”knorrloppor”. Dessa små kryp kan snabbt förvandla en idyllisk dag i skogen till en utmaning eller en familjemiddag i bersån till kamp mot myggor och getingar.

Myggor – de små blodsugarna

De små blodsugarna är en ständig följeslagare under sommaren, särskilt i fuktiga områden. Ingenting kan förstöra en stilla sommarkväll som inande myggor.



Myggorna har ett mycket bättre luktsinne än syn. De här små blodsugarna lockas till oss av kroppsvärme, koldioxid och svett!

Olika personer reagerar olika på myggbett. I en del fall orsakar de förfärlig klåda, i andra irritation och i vissa fall allergiska reaktioner.

Kan man skydda sig mot myggor?

Javisst går det, åtminstone till en del. Ljusa kläder som täcker armar och ben är en bra början. Använd också myggmedel på exponerad hud.

Vattenpölar, tunnor och fontäner är ypperliga platser för mygglarver att utvecklas. Lägga några droppa diskmedel i vattentunnan för att sänka ytspänningen – mygglarven drunknar! Det sägs att myggorna inte gillar vitlökslukt och att de avskyr lavendeldoft.

Elektriska myggfångare och doftljus kan hålla myggorna på avstånd.

Nåja, det finns nog inget heltäckande medel mot myggor.

Getingar – sommarens stickande pollinerare

Getingarna är rovdjur och gillar egentligen samma saker som vi! De är nyttiga för naturen, men kan bli aggressiva om de känner sig hotade. Deras stick är oftast smärtsamma och kan i vissa fall orsaka allergiska reaktioner. Blir man biten i munnen eller svalget kan det vara orsak att uppsöka vård. På sommaren äter vi ofta ute och maten lockar till sig getingar! Fisk och grillat kött är mums för getingar! Sallad och vatten tycks de dessvärre inte gilla!

Försök täcka mat och dryck för att inte bjuda in dessa otyg. Om en geting närmar sig, vifta inte – det kan göra den aggressiv. Getingarna flyger i stråk därför kan man försöka placera matbordet så att det inte står mitt i deras flygväg.



Det sägs att getingarna inte bygger bo om stället redan är upptaget. Då kan den handarbetsintresserade försöka hänga upp ett virkat getingbo för att hålla nya kolonier på avstånd!

Jag hittade ett gratismönster på nätet som ni hittar efter artikeln!

Tanken med de virkade bona är att de skrämmar bort riktiga getingar. Ser getingarna att det redan finns ett bo på en plats så flyger de någon annanstans i stället.

Biologerna anser dock att det inte är så getingar fungerar. Ytterligare gillar getingar färggranna storblommiga kläder och starka dofter – något att tänka på i middagen i trädgården!

Bromsar och svidknott – irriterande bitande insekter



Bromsar och svidknott är andra sommarplågor som kan förvandla en skön simtur till en prövning.

Bromsar ger smärtsamma bett, medan svidknott knappt syns men orsakar kliande utslag.

Visste du att det är bara honorna som biter! Bromsar är stora, bitande flugor som kan vara mycket irriterande. De attraheras av rörelse och kroppsvärme och kan ge smärtsamma bett.



Svidknotten är små, nästan osynliga insekter som kan orsaka kliande bett. De kommer i mängder och är mest aktiva under tidiga morgnar och sena kvällar.

Det finns svidknott som är 2 millimeter långa men också sådana som är så små att vi inte ser dem alls. De är också väldigt snabba på att

stickas så att de hinner bort innan vi viftar bort dem. De allra minsta är inte mer än 0,6 millimeter långa. Därför kan en till synes gles flock svidknott ge mycket fler bett än människan tycker är rimligt.

För att skydda sig kan man använda myggmedel och undvika att vistas nära vatten under deras aktiva perioder. Personligen anser jag att det här är absolut svårast att följa då simning hör sommaren till och insektmedlen sköljs av.

Flugor



Flugor kommer in i ditt hem eftersom de gillar värmen och framför allt maten. De attraheras av allt som luktar starkt, t.ex. matrester, övermogen frukt eller till och med ditt husdjurs mat. Om du lämnar smutsiga tallrikar i diskhon kommer de att vara där mycket snabbt. Du bör också vara försiktig med dina sopkärl.

Flugorna kan även sprida sjukdomar så inte är det trevligt att ha dem störande.

Är du trött på flugor i huset?

Ett knep att bli av med flugor är att inte lämna något liggande. Städa och torka efter måltider! Stäng hemmakomposten.

Vit vinäger sägs hålla flugorna borta. Blanda i vatten och spraya runt fönstren. Lukten stör flugorna (och kanske dej med).

Flugorna avskyr eteriska oljor som finns i lavendel, mynta, eller citronmeliss. Dessa dofter är behagligare för människan.

Det finns ju flugfällor, flugpapper och elektriska flugsmällare, dom fungerar säkert men alla är inte attraherade av dem.

Älgflugor – ovälkomna besökare i håret



Älgflugor är små, envisa insekter som trivs i skogsområden. I takt med att hjortstammen har ökat har även älgflugorna fått fler bärare. Drömmen för en älgfluga är att den får en älg, ett rådjur, en ren eller en häst att hoppa upp på. När den hittat rätt knipsar den av sig vingarna för att kunna sno runt bland alla hårstrån, den biter, dricker blod och lägger sina ägg.

De landar ofta i håret på människor i tron att vi är en älg! De kan vara svåra att få bort. Även om deras bitt är ofarliga, kan de orsaka klåda och irritation.

Brungröngrå kläder är en älgsignal. Välj i stället knallfärger, kontrastrikt och ljust, till exempel vit jacka och röda byxor.

Om du går ute i skogen sätt på dig en hatt, keps eller kanske en tätsittande huvudduk för att hålla dessa små insekter borta.

Och om du får med dig en älgfluga hem, använd en kam för att få bort den.

Huggormar – naturens tysta observatörer

Huggormen, Finlands enda giftiga orm, är ett fascinerande men fruktat inslag i den finska faunan. Rädsla för ormar och spindlar sägs vara i särklass störst! Den är skygg och biter oftast bara i självförsvar. Notera att huggormen är fridlyst. Du skall helst inte döda den – även om du får göra det på egen tomt – utan flytta den några kilometer bort! Hur kraftigt man reagerar på ormbett är

individuellt och beror också på hur stor dos ormen sprutar in! Huggormsbettet kan vara farligt för små barn, äldre och husdjur, men det är mycket ovanligt att bitt är dödliga. Det oaktat vårdas flera hundra personer varje efter att ha blivit bitna.

Att asfaltera sommarstugetomten är kanske den bästa lösningen men i särklass den fulaste! Ormar trivs i stenrösen, i murar och husgrunder.



Stenrösen skall man undvika att ha på tomten och murar och husgrunder bör man täta. Håll gräset kortklippt och undvik plantera stora buskage för att inte locka huggormar till tomten. Håll dig till stigar i skogen och undvik att kliva i högt ris. Om du ser en huggorm, håll avstånd och låt den vara.

Fästingar – små men farliga

Fästingar är kanske de mest fruktade av alla sommarplågor, och det med rätta. I takt med att rådjurens antal ökat har även fästingarna spritt sig. Tänk dig, att en fästinghona kan ge upphov till 3000 nya fästingar då den sugit färdigt och släppt värden.

Långt ifrån alla fästingar sprider sjukdomar som borrelia och TBE. Dessa små blodsugare trivs i högt gräs och buskage. Det verkar som om fästingarna inte har något annat syfte än att vänta på en lämplig individ att attackera. Dom finns bara till för sig själv och sina avkommor. Fästingarna kryper på kroppen tills de hittar ett varmt och mjukt hudparti.



För att skydda dig, använd täckande kläder och stoppa byxbuntarna in i sockorna för extra skydd!

Det finns olika typers fästingavvisande medel som du även kan använda.

Efter en dag utomhus är det viktigt att göra en noggrann fästingkontroll. Kontrollera hela kroppen, särskilt hudveck som armhålor, knäveck och hårbotten.

Kom även ihåg att kontrollera dina husdjur och se till att de är skyddade mot fästingbett.

Om du hittar en fästing, ta bort den så snart som möjligt med en pincett eller en särskild fästingborttagare. Rengör bettstället och håll koll på eventuella symtom som utslag eller influensaliknande känningar.

Sjukdomar som fästingar sprider

Borrelia: En bakterieinfektion som kan orsaka hudutslag, influensaliknande symtom och i värsta fall påverka nervsystemet. Det tar 1–2 dagar för bakterien att överföras, så snabb borttagning av fästingen minskar risken³. Tyvärr finns det inget vaccin mot Borrelia.

Fästingburen encefalit (TBE): En virusinfektion som kan leda till hjärninflammation. Det finns vaccin mot TBE, vilket är en effektiv förebyggande åtgärd.

Text Pia Rantanen

Foton från offentliga rummet

Varha informerar om vaccinering mot TBE på sina hemsidor

<https://www.varha.fi/sv/serviceguide/vaccinationstjanster>

TBE-vaccin dvs. vaccin mot fästingburen hjärnhinneinflammation

TBE-vaccinet ger skydd mot fästingburen hjärninflammation (tick-borne encephalitis).

Varha erbjuder TBE-vaccinets grundserie avgiftsfritt till personer i åldern 3 år och äldre, som har sin hemkommun i Finland och som bor permanent eller långvarigt på sin fritidsbostad i Pargas.

En person som tidigare inte vaccinerats för TBE, erbjuds tre avgiftsfria vaccindoser som ingår i grundserien. Även en person som inte har fullföljt vaccinets grundserie får påfyllnadsdoserna avgiftsfritt.

Boosterdoserna som ges efter en fullständig grundserie bestående av tre vaccindoser, ingår inte i vaccineringsprogrammet och de bekostas därmed själv.

Tidbokning för avgiftsfri TBE-vaccinering i Pargas

Måndag –fredag kl. 8–16, tfn 02 454 5200.

Vaccinationerna ges vid Pargas, Nagu, Houtskär, Korpo och Iniö hälsostationer.

Från tidsbokningsnumret hänvisas du till hälsostationen där du bor eller där din fritidsbostad är belägen.

Det virkade getingboet är redan en gammal nyhet – men en skojig sådan!
Även om den inte lyckas avskräcka getingarna kan det vara roligt att ha några bon
hängande i lider och träd i trädgården
Mönstret är ett gratismönster

GARN Blandgarn för virknål 3 och 4,5
GARNÅTGÅNG Du behöver ett nystan svart, gult och lite grått.

VIRKNÅL Nr. 3 och 4,5

TILLBEHÖR Fyllnadsvadd

Getingboet virkas med dubbelt garn.

Getingarna virkas med enkelt garn, runt i spiral utan avslut på varven.

GETINGBOET virkas i grått med virknål 4,5.

Varv 1: Virka med dubbelt garn, 2 lm med fg 1 och virknål nr 4, sedan 6 fm i första lm.

Varv 2: Virka 2 fm i varje fm = 12 fm.

Varv 3: *1 fm, virka sedan 2 fm i nästa fm*, upprepa *-* varvet ut = 18 fm.

Varv 4: *2 fm, virka sedan 2 fm i nästa fm*, upprepa *-* varvet ut = 24 fm.

Varv 5: *3 fm, 2 fm i nästa fm*, upprepa *-* varvet ut = 30 fm.

Varv 6: *4 fm, 2 fm i nästa fm*, upprepa *-* varvet ut = 36 fm.

Varv 7-11 Virka fm i fm.

Varv 12: *5 fm, 2 fm i nästa fm*, upprepa *-* varvet ut = 42 fm.

Varv 13: *6 fm, 2 fm i nästa fm*, upprepa *-* varvet ut = 48 fm.

Varv 14-16 Virka fm i fm.

Varv 17: *6 fm, virka ihop 2 fm*, upprepa *-* varvet ut = 42 fm.

Varv 18: *5 fm, virka ihop 2 fm*, upprepa *-* varvet ut = 36 fm.

Varv 19: *4 fm, virka ihop 2 fm*, upprepa *-* varvet ut = 30 fm.

Varv 20: *3 fm, virka ihop 2 fm*, upprepa *-* varvet ut = 24 fm.

Varv 21: *2 fm, virka ihop 2 fm*, upprepa *-* varvet ut = 18 fm.

Varv 22: *1 fm, virka ihop 2 fm*, upprepa *-* varvet ut = 12 fm. Fyll boet med vadd

Varv 23: *virka ihop 2 fm*, upprepa *-* varvet ut = 6 fm.

Klipp av garnet men spara ca 30 cm för upphängning. Sy i hop hålet med garnet för upphängning.

GETINGARNA 3-5 st

GARN svart och gult till virknål 3

Varv 1: Virka med svart 2 lm, sedan 6 fm i första lm.

Varv 2: 1 fm, virka ihop 2 fm*, upprepa *-* varvet ut = 4 fm

Varv 3-5: fm i fm

Varv 6: Virka ihop 2 fm*, upprepa *-* varvet ut = 2 fm

Varv 7: Virka ihop de sista 2 fm.

Avsluta med en sm och fäst tråden. Gör en ögla med gult garn och trä över ”huvudet” på getingen. Vira garnet runt som ränder och avsluta med att fäst tråden.

MONTERING: Sy fast getingarna på boet där du själv tycker att dom passar.



En sommardag i Sattmark på 1950 talet.

I scoutstugan vi hyrde, fanns inte bakugn men en öppen eldstad.

För att kunna baka en kaka sattes tegelstenar i eldstaden och i glöden kunde en kaka gräddas. Men stekvärmen var mycket ojämn och kakan blev bränd på utsidan innan den stekts inifrån.

Längtan efter något gott var stor och kakans brända kanter skars bort. En vuxen och tre barn på sommarstugan och kakan skars i fyra delar och försvann snabbt i de hungriga munnarna. I receptet sattes 1 kopp pannkaffe och kakan var läcker.

Maten kokades på ett spritkök, typ campingutrustning. Det kunde hända att lågorna slog högt mot taket och då gällde det att vara snabb, ta tag i en trasmatta och slå med den på elden. Detta var mycket effektivt och senare i livet blev det att släcka en brand med samma teknik

Mjölken köptes från granngården och hissades ner i brunnen för nedkyllning. Då det ej fanns kylskåp, byggde far en liten dörr med en tråklyka in i en bergskreva och detta var vårt kylskåp.

Maten bestod mest av potatis och fisk, emellanåt sås på nötköttkonserv. Men denna vecka hade kotletter inhandlats i Pargas och vi väntade alla att det skulle bli söndag med kotletterna till mat. Det var någonting att se fram emot.

Vi hade en katt som hette Nefer-Nefer och den gillade alla möjliga spratt vi kunde hitta på. Mitt i leken med katten öppnade mor dörren

och sa "vad i all världen är det med skatorna, dom vajar och svajar på grenarna och orkar inte flyga iväg". Och sannerligen, skatorna såg ut som tegelstenar oförmögna att röra på sig. Till följande hördes ett NEJ, NEJ, NEJ utrop då mor upptäckte att skatorna fått upp klykan till skafferiet och ätit upp kotletterna. Bara ett papper fanns kvar.

Så där strök den söndagsmiddagen!

Granngården odlade ärter och då de mognade på sensommaren blev det fest med släpärter.

Vi åt och åt och det var det godaste vi visste på hela sommaren. En höjdpunkt!

Dock minns jag inte att vi skulle ha varit missnöjda med matutbudet fast det faktiskt var väldigt begränsat sett ur dagens perspektiv.

Fil gjordes dagligen och det var gott med socker på. Om det var åskväder blev filens konsistens vattnig.



Text: Ulla-Maj Lübchow

Hallå alla Parentesenläsare!

Önskar du att vi i Parentesenredaktionen hyllar någon speciell person? Finns det något du gärna vill berätta om? Har du trevliga historier från din barndom? Finns det några ämnesområden som du gärna vill läsa om? Undrar du vad våra hobbygrupper håller på med?

Tag gärna kontakt, antingen genom att ringa eller mejla.

Kontaktuppgifter till Pia är b.rantanen@gmail.com eller på telefon 0400-948013.

Aktuellt material till Parentesen, t.ex ändringar i grupp sammansättningar eller kontaktpersoner måste vara redaktionen tillhanda senast en vecka före månadsträffen, helst tidigare för att hinna med i redigeringen.

Exemplar av Parentesen kan avhämtas i de större matbutikerna på Malmen och t.ex. bokhandeln Booklet.

Hundbanans motionstrappa i Pargas (Publiceras i God Tids sommarnummer 2025)

Motionstrappan är resultatet av ett konstruktivt samarbete mellan Nordkalk, Väståbolands företagare, Pargas stad, lokala idrottsföreningar och ett otal frivilliga personer.

Utan den positiva inställning som rådde mellan projektdeltagarna hade det nog varit svårt att bygga motionstrappan, beskrev Johan Kronberg, som tillsammans med sonen Jimmy och Tarmo Tuominen var initiativtagare till projektet.

20 september 2021 öppnade Hundbanans motionstrappa för allmänheten.

Namnet hundbanan kommer från de små sidovagnar som tidigare användes för att frakta bort sidosten från gruvan. Hundbanan är alltså ett berg av sten som inte utnyttjats för industriell drift. Hundbanan ansågs vara den perfekta platsen för motionstrappan. Höjdskillnaden var tillräckligt stor, platsen representerar bygdens industri och framför allt skulle den komma att vara lätt tillgänglig och nära de övriga idrottsanläggningarna i Pargas. Och utsikten från toppen skulle vara hisnande! Projektet fick Leader finansieringen till 25%. Företag och en stiftelse bidrog med 57 % och resten bestod av kalkylerad talkoinsats.

Genom att Nordkalk arrenderade området till Väståbolands företagare kunde projektet starta den 1 april 2020. Eftersom motionstrappan skulle byggas på industriområdet blev projektets första uppgift att bygga staket runt trappan och utsiktsplatsen. Redan på sommaren avverkades träd på platsen för att markarbetet kunde ta vid. Hundbanans lutning var för stor för ändamålet och förutsatte att jordmassor omfördelades och ersattes med grus för att uppnå den slutgiltiga lutningen på ca 16 grader. Trappans fundament anlades och den slutgiltiga trappan kunde börja byggas ett år senare. Det är nog värt att nämna att över 200 frivilliga personer jobbade i projektet under nästan 2300 timmar.



Motionstrappan är konstruerad för att passa alla åldrar och för olika konditionsnivåer. Höjdskillnaden är ca 50 meter, trappan är 180 meter lång och har 471 trappsteg. Den är klart längre än andra motionstrappor i regionen. Eftersom trappstegshöjden är endast 10 cm passar den bra för barn och vuxna men också för de lite äldre och de med sämre kondition. Trappan är belyst, så det går bra att motionera även under den mörka årstiden. Trappan har även handräcken på båda sidorna som underlättar speciellt gången ner.

Motionstrappan ger förbättrad kondition då ett trappsteg motsvarar tio steg på jämn mark. Halvvägs längs trappan byggdes en viloplatz och på toppen har vi unik utkiksplats med vy över gruvan, Kyrkfjärden och Pargas centrum.

På toppen står även skulpturen "Kvinnan ur berget" som hyllar alla de starka kvinnorna i Pargas.

Text: Pia Rantanen Foto: Ulla-Maj Lübchow och Pia Rantanen

Pargas svenska pensionärer r.f.

Kulturaktiviteter annonseras på föreningens hemsida och på facebook samt via direktutskick.

5.6, kl 12-16.30 Åboländsk sommarsamling, Västanfjärd Ref 50620252

Vi startar kl 10.15 mot Vårdkasen där vi blir bjudna på sopplunch kl.12.00. Det ordnas tre guideade bussturer (ung 1,5 h),

1. Bussguidning: Gamla vattenkvarnen (God balans!) => Annika Baarman-Sundbloms handarbetsateljé => Besök i nya kyrkan => Guidning förbi gravgården och gamla kyrkan.
2. Bussguidning: Gravgården och gamla kyrkan => Nya kyrkan => Jakten Eugenia (God balans!) => Sitta på Terrassen.

3. Bussguidning: Stus gruva, rundvandring => Knallis, K-butiken i Lammala => Butiksmuseet i andra våningen => Kalkholmen. Information om gruvdriften förr.

4 Fotoshow i Vårdkasen

Kostnaden för resan blir 50 €. I den ingår transporterna, lunchen, kaffe och de guideade turerna.

Anmälningen är bindande och den borde jag få senast 15.5. Uppge även två alternativ för guideade turen. Vårdkasen är rätt liten vilket gör att vi har begränsat antal platser.

Vid anmälan betalas avgiften för samlingen och bussen in på vårt resekonto.

Mer info på vår hemsida, <https://pargas.spfpension.fi/resor/>.

6-7.6 Pargas dagarna

Vi presentera vår verksamhet under dagarna. Vi hoppas att alla hobbygrupper deltar!

2.7 SPF Åbolands boulemästerskap 2025, Björkhagens plan, Pargas

21.8.2025 Förbundsmästerskapet i Golf på Master Golf i Esbo.

13.9 kl 19.00 "Countrystuk, Lucky Luke och Hans", Pargas P.I.U.G Kultursal

Blir vi ungefär 20 blir biljettpriset 25€, annars 30€. Meddela ditt intresse före 1.9.

Åbolands pensionärer r.f.

Gå in på <https://aboland.spfpension.fi/resor/> och bekanta er närmare med de aktuella resorna.

Anmälningar till Leena Sjöblom, leena.m.sjoblom@gmail.com, tel. 040 572 2469

19-23.9.2025 Höga kusten II

Sista anmälningssdag 31.5 till Dragsfjärds resekoordinator Anna-Lisa Rosenqvist, tel. **040 547 3862** eller [rosenqvist.annalisa\(at\)gmail.com](mailto:rosenqvist.annalisa(at)gmail.com).

ANMÄLNINGAR till Pargasitens egna resor:

Du kan anmäla dig på vår hemsida (<https://pargas.spfpension.fi/resor/>), via e-post, textmeddelande till nedanstående eller personligen på månadsträffen till Per-Olof Nordin, tel. 040 750 9089, e-post perolofnordin@gmail.com eller Pia Rantanen, tel. 0400 948 013, e-post b.rantanen@gmail.com.

Anmälan är bindande. Ingen återbetalning av resan/aktiviteten, om du avbokar efter sista betalningsdag. Resorna betalas in på föreningens resekonto FI21 6601 0010 0803 07.

Använd resans/aktivitetens referensnummer för igenkänning.

Strax efter sista anmälningssdag får du ett mejl med detaljerad information om resan.

Styrelsens sammansättning och funktionärer 2025		
Ordförande	Gunnel Jansson jansson.gunnel@parnet.fi	040 595 72 03
Skattmästare, vice ordförande	Annica Forssell forssell.annica@gmail.com	050 553 02 95
Sekreterare	Pia Rantanen b.rantanen@gmail.com	040 094 80 13
Vice sekreterare	Carl-Gustav Nygårdas carlgustav.nygardas@gmail.com	040 507 14 61
Vice skattmästare	Kurt Lundström kb.lundstrom@gmail.com	050 041 31 62
Övriga ledamöter	Maj-Len Bergman majlen.bergman@gmail.com	040 703 66 92
	Carita Karlsson tiitikarlsson@gmail.com	045 641 52 66
	Per-Olof Nordin perolofnordin@gmail.com	040 750 90 89
	Yvonne Vestberg Heino yvestbergheino@hotmail.com	044 917 92 91
Funktionärer		
Medlemssekreterare	Maj-Len Bergman	040 703 66 92
Mediekontakt	Yvonne Vestberg Heino	044 91 79 291
Teknikansvarig	Carl-Gustav Nygårdas	040 507 14 61
Klippboken	Per-Olof Nordin	040 750 90 89
Parentesens redaktion	Pia Rantanen, b.rantanen@gmail.com Vivan Norring-Nyström, ia@norrskata.com	0400 94 80 13 050 083 74 38
Parentesens ombrytning Webbansvarig/Webbredaktör	Carl-Gustav Nygårdas carlgustav.nygardas@gmail.com	040 507 14 61
Resegruppen	Pia Rantanen, b.rantanen@gmail.com Per-Olof Nordin, perolofnordin@gmail.com	040 094 80 13 040 750 90 89
SPF:s redaktionsråd	Pia Rantanen	0400 94 80 13
SPF:s intressebevakning	Annica Forssell	050 553 02 95
SPF:s valutskott	Vivan Norring-Nyström ia@norrskata.com	050 083 74 38
SPF Åbolands styrelse	Gunnel Jansson, vice ordförande	040 595 72 03
Nya medlemmar kan anmäla sig direkt till medlemssekreteraren Maj-Len Bergman , majlen.bergman@gmail.com eller via webben.		
Medlemmar i äldrerådet: Widar Nyberg (ordf) widde.nyberg@netti.fi, Inger Karlsson inger.karlsson@parnet.fi		

HOBBYGRUPPER			
Boccia/Boule	Annica Forssell	050 553 02 95	forssell.annica@gmail.com
Bowling	Seppo Rajamäki	040 046 91 92	seppo.rajamaki1@gmail.com
Bridge	Per Österman	040 021 14 52	per.osterman@parnet.fi
Da Capo Encore	Risto Nurmela	040 0973 534	risto.nurmela@abo.fi
Kultur	Pia Rantanen	040 094 80 13	b.rantanen@gmail.com
Fotoklubb	Carl-Gustav Nygårdas	040 507 14 61	carlgustav.nygardas@gmail.com
Fågelskådning	Marcus Duncker	040 552 11 00	duncker.marcus@gmail.com
Golf	Johan Nyberg	040 195 48 48	johan.nyberg@parnet.fi
Hembygdskunskap	Gunnel Jansson	040 595 72 03	jansson.gunnel@parnet.fi
IT-grupperna	Kurt Lundström	050 041 31 62	kb.lundstrom@gmail.com
Litterära salongen	Stina Engblom Colliander	040 071 53 88	stina202@parnet.fi
Språksamt	Marianne Saanila	040 722 6226	marianne.saanila@gmail.com
Stavgång	Rainer Wahtera	040 091 22 69	rainer.wahtera@gmail.com
Släktforskarna	Gustav Sundström	050 505 15 22	sundstroms@parnet.fi
Trädgårdsgrupp	Asta Lindholm	040 575 31 20	lindastae@gmail.com
Vattengympa	Solveig Nurmela	040 723 95 96	sbnurmela@gmail.com
Släktforskargruppen träffas i allmänhet udda veckor i Seniorpunkten tisdagar kl. 14 Fotoklubben träffas varannan tisdag i Seniorpunkten kl. 17. Se närmare på hemsidan. Kultur träffas vid evenemang.			
Följ med hemsidans, www.pargas.spfpension.fi , händelsekalender eller föreningens Facebooksida, "Pargas svenska pensionärer". Många grupper informerar där om aktuella händelser.			

Programgrupperna och gruppledarna för månadsträffarna			
1.	Beni von Weissenberg	040 545 14 35	benivw@parnet.fi
2.	Mårten Malmlund	040 071 03 12	marten.malmlund@gmail.com
3.	Gunnel Jansson	040 595 72 03	jansson.gunnel@parnet.fi
4.	Ulla Nordlund	040 524 8214	nordlund.ulla@gmail.com
	Bertel Nordlund	040 052 64 52	bertel.nordlund@gmail.com
5.	Soili Svahnström	044 500 30 97	soilis@parnet.fi
6.	Per-Olof Nordin	040 750 90 89	perolofnordin@gmail.com
7.	Christina Ahlsund	040 759 90 52	cahlsund@parnet.fi
	Clara Kronqvist-Sundström	040 867 19 48	kronqvistclara@gmail.com
8.	Annica Forssell	050 553 02 95	forssell.annica@gmail.com
	Solveig Nurmela	040 723 95 96	sbnurmela@gmail.com
9.	Carita Karlsson	045 641 52 66	tiitikarlsson@gmail.com
	Margareta Westman	040 588 05 98	magga.westman@gmail.com
10.	Kaj Johansson	040 516 22 70	kaj.johansson164@gmail.com

Hedersmedlemmar i föreningen

Stina Engblom Colliander, Karl-Gustav Laurén, Kurt-Erik Långbacka och Mikael Reuter

Fotoklubbens syn på ”sommarplågor och knorrloppor”

1. Någon hemma?

Gunnel Jansson

2. Vårtbitare på fönsterkarmen

Gun Nordin

3. Vad har vi på menyn idag?

Markku Pohjavirta

4. Krabba på Mustfinnstranden

Guy Svanström

