

PARENTESEN

december 2021 nr 5

www.pargas.spfpension.fi



Foto: Gun Nordin, fotoklubben

Julens dofter

För en tid sedan lyssnade jag på ett föredrag om julmatens historia ända från 1500-talet till nutid, från allmogens julbord till borgerlighetens dito.

Jag frapperades av hur väl julmatstraditionerna har hållits kvar även om handeln översvämmas av moderniteter. Vad är det som binder oss till traditionerna?

Jag vill påstå att det är dofterna! Julen skall dofta på ett speciellt sätt. Även om jag själv har gett avkall på många tunga traditionella rätter är det dofterna jag vill ha kvar.

Pepparkaksbaket startar doftkavalkaden. Har ni tänkt på att julens dofter till stor del är importerade. Kryddorna till pepparkaksbaket kommer från Sydostasien och Kina. Kanel har använts i nordens sedan medeltiden och jag kan inte tänka mig en jul utan kanel. Kanel är huvudingrediens i både pepparkakor och glögg för att inte tala om på julgröten.

Kryddnejlikorna ger smak åt den griljerade skinkan och vad är en jul utan att sticka in nejlikor i apelsiner. Prova på det, för doften håller i sig till långt efter jul. Ingefärsroten är kanske den krydda som syns mest, även utanför jultiden. Den har använts redan i över 3000 år och har på senare tid blivit populär i s.k. "shots" och sägs göra oss mer motståndskraftiga.

Kallt och ruggigt ute och varmt inne bland vänner med en mugg doftande glögg. Vad

kan vara bättre! Redan romarna förstod sig på att krydda sitt vin, om det var för att täcka eller förstärka vinets smak får bli osagt.

Gustav Vasa var inte sämre, han drack sitt speciella kryddade rödvin eller klaret. Vi har en uppsjö av glöggvarianter att välja på - röda, vita eller årets, spetsad eller ospetsad men kryddvarm! Tala om traditionella dofter!

Enligt föredraget har julsinkan hållit sin första plats på julbordet sedan mitten av 1950-talet. Men julsinka åt överklassen redan på 1500-talet, dock inte på julafton för då var det fisk som gällde! Är det inte otroligt att vi än idag kittlas av den underbara doften av nygriljerad skinka.

Men nog om matens dofter för även julatmosfären doftar. Vad lycklig jag blir då vi faktiskt hittat en gran som doftar gran! Vad blir mer fulländat än att kunna ha levande ljus i granen för att sen blåsa ut dem och känna den karakteristiska stearindoften. Som kronan på verket då alla ovanstående dofter avtar har jag mina hyacinter som nästintill bedövar luktsinnet. De skall finnas överallt i huset blandade med en och annan amaryllis.

Dofterna för oss tillbaka till barndomens jul, det ger mig en trygghet och jag kan lugnt kontatera att julen utan tvekan är dofternas högtid!

Pia Rantanen



Leia bakar

Foto: Beni von Weissenberg

”Och stjärnan som de hade sett gå upp gick före dem, tills den slutligen stannade över den plats där barnet var.”

Dessa ord har tillskrivits några stjärntydare, som i sin övertygelse gav sig i väg för att söka ett svar på sin upptäckt. Händelsen har genom århundraden tolkats på många olika sätt.

Ibland har man velat se en ny stjärna, ibland en stjärnkonstellation, ibland har händelsen fått vara bara en legend.

Jag tror ändå att berättelsen om de tre vise männen har en djupare innebörd än att bara vara en legend.

Det är en påminnelse om människan som alltid har ett behov av att söka ett svar på det oförklarliga. Det må sedan vara fråga om universum, meningen med allting eller livets mening.

I det oförklarliga ”blickar vi uppåt”, ropar efter ett svar hos någon, hos Gud. Vi ropar efter svar, i en stjärna, i människans handlande eller Guds. Vi ropar efter en förklaring som kanske inte finns. Stjärntydarnas övertygelse väckte stor förvåning hos många.

Det är nu den andra julen som pandemin härskar över vår vardag. Frågorna kring den är fortfarande lika många. Det verkar som om ”alla” skulle veta allt om den och som om ingen skulle veta något om den. Utan att överdriva, vill jag påstå, att vår tilltro till både vetenskap och Gudstro ställs på prov.

Det är fråga om ett stort varför, som vi som människor ställs inför. Det är också en fråga

om vad det betyder att vara människa!? Eller kanske jag borde säga att BARA vara människa!

I en effektiv, duktig värld passar inte motgången och frågorna in ... allt skall ju bemästras!

Stjärntydarna blickade upp mot himlavalvet och fann i sin vetenskap och sitt kunnande ett svar men också en väg till ett litet barn i en krubba. Jag tror att detta är svaret också för dig och mig. Vetenskapen som har sitt svar ... idag i vaccinet ... men också trons svar som är tryggheten i att veta att vi aldrig är utlämnade! Stjärntydarna vacklade i sin övertygelse när de sökte svaret hos den världsliga makten men på den fortsatta vandringen märkte de att stjärnan var kvar och bar inom sig ett ännu mäktigare budskap.

Jesusbarnet i krubban, var ingen stor upptäckt men en otrolig upplevelse av Guds närhet trots allt!

Det var och är något, för att låna julevangeliets ord: ”att ta till sitt hjärta och begrunda”.

En välsignelserik julhelg önskar
Henric Schmidt, prost
Bild Gunnel Jansson



Johanna Bondas - ny styrelsemedlem

Vår familj, föräldrarna Dora och Sven samt jag och två äldre bröder, flyttade till Pargas i början av 1950-talet, då min far, Sven Nyberg ”Nybbe”, fått anställning som äldre lektor i engelska vid PSS, d v s Pargas Svenska Samskola. Jag blev student vid PSS år 1967 och studerade vid Handelshögskolan vid Åbo Akademi i Åbo, där jag träffade min man Harry, Vasabo. Min arbetsplats före pensioneringen var Institutet för mänskliga rättigheter vid Åbo Akademi. År 2000 flyttade vi från Kimito till Pargas. Harry hade gått i pension och jag jobbade ännu i Åbo. Dessutom hade/har vi vår sommarstuga på Lilltervo. Pargas var inte detsamma som då jag en gång flyttade härifrån men det kändes ändå litet som att komma hem. Då jag växte upp var Pargas så gott som helt svenskspråkigt, men nu är språkgrupperna gissningsvis lika stora. Harry avled år 2020, bruten av en lång sjukdom. Främst under sommaren, men också höst och vår är jag sysselsatt med sommarstället. Det är brunn, brygga, vägar, trädgård, osv. Till mina intressen hör, förutom sommarstället, som är nr 1, bl a litteratur, kortspel (jag hör till Pensionärsföreningens bridgespelare), Alfapet, skärgårdsliv, motion i olika former, resor. Tyvärr räcker inte tiden till för allt.

Det är svårt att själv svara på frågan hurudan personlighet man är. Jag tycker om människor



och tycker jag är empatisk. Jag framför vid behov min åsikt. Jag tror jag uppfattas som flitig och ansvarskönnande. Men jag är inte en utpräglad social person.

Det mesta vi behöver finns att få i Pargas. Och om det mot förmodan inte finns att få i Pargas så ligger staden Åbo nära. Pargas är en trygg plats att bo på. Den vackra skärgården ligger nära och man kan lätt ta sig ut med buss, bil, båt eller varför inte cykel. Men gör staden tillräckligt för att locka turister hit, till Pargas-Pargas?

En stor utmaning för Pargas är social- och hälsovårdsreformen. Kommer vi att få behålla hälsocentralen i Bläsnäs? Hur blir det med hälsovården ute i skärgården? Vad händer med vården på svenska i välfärdsområdet Egentliga Finland? Viktiga frågor!

Johanna Bondas

Nya styrelsen för 2022

Nedre raden från vänster:

Johanna Bondas, Gunnel Jansson,
Margareta Blomqvist, Annica Forssell,
Maria Simberg-Sörensen

Övre raden från vänster:

Carl-Gustav Nygårdas, Mikael Reuter,
Kurt Lindroos, Bror Berg
Bilder Stig Kavander



Ordförandens spalt

Det är med stor tacksamhet jag ser tillbaka på de sex år jag har fått äran och glädjen att verka som Pargasiternas ordförande. Samtidigt är det en lättnad och glädje att äntligen få överlämna ordförandeskapet till Gunnel, som enhälligt valdes till ordförande på höstmötet i november. Att jag lät mig övertalas att sitta kvar som vanlig styrelsemedlem beror på att samarbetet i den här styrelsen, liksom i de tidigare jag har varit med i, är så otroligt givande. Tack alla styrelsekamrater för det fantastiska arbete ni har gjort vår förening till fromma!

Under mitt första år som ordförande, 2016, firade vår förening som bekant sitt 40-årsjubileum. Jag har nyligen bläddrat i jubileumsnumret av Pargasiten från april 2016, och än en gång imponerats av den mångsidiga verksamhet som vid det här laget har pågått i 45 år: månadsträffar, resor, föreläsningar och inte minst allt fler hobbygrupper. Och all den verksamheten bygger ju på att våra medlemmar ställer upp och åtar sig uppgifter av olika slag. Jag hoppas verkligen att också våra nyare medlemmar vill vara med i både programgrupper och hobbygrupper och också vid behov stå till förfogande som sammankallare och ledare för de här grupperna.

När vi i hobbygrupperna spelar boccia eller golf, lyssnar på musik, lär oss fotografera och behandla bilder, motionerar med stavgång och vattengympa och så vidare, så handlar det inte bara om nyttan av själva verksamheten, utan

framför allt om gemenskapen. Detsamma gäller bland annat resorna. Att resa tillsammans med en trevlig grupp är åtminstone enligt min mening mycket mer givande än att resa på egen hand. Också för programgrupperna är gemenskapen och samarbetet viktigt, inte bara det att man ordnar program och dukar och serverar de andra. Att möjligheterna till samarbete, gemenskap och närhet har begränsats under de två senaste åren behöver jag inte påpeka. Det har påverkat våra liv på olika sätt, men jag är knappast den enda som är utled på alla distansmöten där man ser de andra bara på bildskärmen och tekniken dessutom nästan alltid strular. Som jag skrev redan i min oktoberspalt gäller det därför verkligen att hoppas att vi kan fortsätta med vår verksamhet som förut, både med månadsträffar, hobbygrupper och resor. Och det ska väl lyckas, bara vi alla får vår tredje vaccindos.

Och så hoppas jag att vi får allt fler nya medlemmar, inte bara för föreningens skull utan framför allt för att kunna erbjuda dem en givande samvaro och stimulerande aktiviteter. En positiv sak är här att Pargas stad i samarbete med bl.a. Folkhälsan, Röda Korset och vår förening har startat ett projekt var syfte uttryckligen är att hjälpa nyblivna pensionärer att anpassa sig till sin nya verklighet.

Mikael

Mikael avtackades av styrelsen

Mikael avtackades av styrelsen på senaste styrelsemöte för att förtjänstfullt lett styrelsens arbete i sex år.

Bild Stig Kavander

Hela föreningen vill tacka Dig, Mikael, för ditt ledarskap under de år som Du varit ordförande! Det har varit en lugn och fin tid. Nu önskar vi dig en upplevelserik "pensionärstid" långt framöver i tiden.



Styrelsens sammansättning och funktionärer 2021

Ordförande	Mikael Reuter mikael@undala.fi	040 552 49 78
Vice ordförande	Gunnel Jansson jansson.gunnel@parnet.fi	040 595 72 03
Sekreterare	Margareta Blomqvist margareta.blomqvist@granvik.fi	040 720 40 96
Vice sekreterare, vice skattmästare	Annica Forssell forssell.annica@gmail.com	050 553 02 95
Skattmästare	Bror Berg laban1234@gmail.com	040 560 19 38
Övriga ledamöter	Maria Simberg-Sörensen maria.ss@parnet.fi	040 825 50 39
	Stig Kavander swkavander@gmail.com	0400 22 21 87
	Kurt Lindroos kurt.lindroos475@hotmail.fi	0500 59 40 45
	Carl-Gustav Nygårdas carlgustav.nygardas@gmail.com	040 507 14 61
Funktionärer		
Medlemssekreterare	Kurt Lindroos	(se ovan)
Mediekontakt	Gunnel Jansson	(se ovan)
Teknikansvarig	Carl-Gustav Nygårdas	(se ovan)
Fotograf/Klippboken	Stig Kavander	(se ovan)
Parentesens redaktion	Maria Simberg-Sörensen	(se ovan)
	Gunnel Jansson	(se ovan)
Parentesens ombrytning	Carl-Gustav Nygårdas	040 507 14 61
Webbansvarig/Webbredaktör	carlgustav.nygardas@gmail.com	
IKT kontaktperson	Carl-Gustav Nygårdas	(se ovan)
Medlem av SPF:s arbetsutskott	Mikael Reuter	(se ovan)
Medlem av SPF:s kommitté för intressebevakning	Clara Kronqvist-Sundström	(se nedan)
Resegruppen	Clara Kronqvist-Sundström, ordf.	040 867 19 48
	kronqvistclara@gmail.com	
	Gunnel Jansson, medlem	(se ovan)
Nya medlemmar kan anmäla sig direkt till medlemssekreteraren Kurt Lindroos 0500 59 40 45, Margareta Blomqvist 040 720 40 96 <i>margareta.blomqvist@granvik.fi</i> eller via webben.		

Medlemmar i äldrerådet: Widar Nyberg (ordf) *widde.nyberg@netti.fi* Christina Ahlsund *cahlsund@parnet.fi* Greta Mäkeläinen *gmakelainen@hotmail.fi*

HOBBYGRUPPER

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

Boccia/Boule	Widar Nyberg	040 510 54 94	widde.nyberg@netti.fi
Bowling	Seppo Rajamäki	0400 46 91 92	seppo.rajamaki1@gmail.com
Bridge	Per Österman	0400 21 14 52	per.osterman@parnet.fi
Da Capo	Maria Simberg Sörensen	040 825 50 39	maria.ss@parnet.fi
Diskussionsgrupp	Marianne Saanila	040 722 62 26	marianne.saanila@parnet.fi
Encore	Maria Simberg-Sörensen		
Fotogrupp	Lorenz Michael	0400 23 31 43	losse.michael@gmail.com
Fågelskådning	Marcus Duncker	040 552 11 00	duncker.marcus@gmail.com
Golf	Johan Nyberg	040 195 48 48	johan.nyberg@parnet.fi
IT-grupperna	Kurt Lundström	050 041 31 62	kb.lundstrom@gmail.com
Litterära salongen	Stina Engblom-Colliander	0400 71 53 88	stina202@parnet.fi
Stavgång	Rainer Wahtera	040 091 22 69	rainer.wahtera@gmail.com
Släktforskarna	Gustav Sundström	050 505 15 22	sundstroms@parnet.fi
Trädgårdsgrupp	Amie Nygrén	045 258 26 30	amie.nygren@gmail.com
Vattengympa	Kari Penttinen	050 511 97 77	kari@esnet.fi

Släktforskargruppen träffas i allmänhet udda veckor i Seniorum tisdagar kl. 13.15

Fotogruppen träffas varannan tisdag i Seniorum kl. 17. Se närmare på hemsidan.

Bridgeklubben efterlyser flera spelare. Kontakta Per Österman, 0400 21 14 52

Diskussionsgruppen en tisdag i månaden kl. 14:15-15:45 i Seniorum. Se händelsekalendern.

Följ med hemsidans. www.pargas.sfpension.fi händelsekalender eller föreningens Facebooksida *Pargas svenska pensionärer*. Många grupper informerar där om aktuella händelser.

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. Christina Ahlsund	040 759 90 52	cahlsund@parnet.fi
Arvo Björkroth	044 564 93 51	arvobjorkroth@yahoo.com
8. Annica Forssell	050 553 02 95	forssell.annica@gmail.com
Solveig Nurmela	040 723 95 96	solveig.nurmela@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

Hedersmedlemmar i föreningen

Benita Nyberg, Georg Uppman, Stina Engblom-Colliander, Karl-Gustav Laurén och Kurt-Erik Långbacka

HÄNDELSEKALENDER VÅREN 2022

Onsdag	19.1	Månadsträff
Onsdag	9.2	Åboländsk frågesportuttagning
Onsdag	16.2	Månadsträff
Onsdag	23.2	Seniorföreläsning: Om Mumin med Kira Schröder
Onsdag	16.3	Månadsträff med årsmöte
Onsdag	23.3	Seniorföreläsning: Fågelläten, Marcus Duncker och Kari Penttinen
Onsdag	20.4	Månadsträff
Onsdag	18.5	Månadsträff

IT hörnan: Skydda dig mot dataintrång

Här är några tips hur du kan skydda dig mot dataintrång. Vi i datastödgruppen hjälper dig gärna att sätta dina telefoner, plattor och datorer i säkert skick. Kom till Seniorpunkten på onsdagar och torsdagar (se händelsekalendern) eller ta kontakt direkt med oss

Håll programvara och system uppdaterade.

En stor del av uppdateringarna av programvaran korrigerar luckor som kan utnyttjas för olovligt intrång. Därför är det skäl att installera dem så snart de har publicerats.

Använd tvåfaktorsautentisering för de viktigaste tjänsterna såsom mejl, telefonernas inloggning etc.

Med tvåfaktorsautentisering avses ett identifieringssätt som förutom användarnamn och lösenord fordrar en separat kod för att öppna tjänsten. Ett exempel är nätbankernas nyckeltalslistor och koder som skickas till mobiltelefonen. En angripare som fått tag i ett användarnamn och lösenord måste också få tillgång till engångskoden för att lyckas med dataintrånget.

Använd inte samma lösenord i flera olika tjänster

Många av de tjänster som används på internet har drabbats av stora lösenordsläckor. Genom att använda olika lösenord i varje tjänst kan du förhindra ett mer omfattande utnyttjande av de användaruppgifter som läckt ut. I t.ex. din telefon finns säkra program att hålla reda på dina lösenord så att du inte behöver hålla reda på dem själv.

Kom ihåg att säkerhetskopiera

Gör säkerhetskopior av de viktigaste uppgifterna och tjänsterna och förvara dem separat från de system och uppgifter som ska skyddas, så att till exempel ett utpressningsprogram inte även gör säkerhetskopiorna oanvändbara. Samtidigt är det lättare att installera en ny apparat om den gamla går sönder eller tappas.

Kurt Lundström och Carl-Gustav Nygårdas

Välfärdsområden - vad innebär det egentligen?

Även om diskussionerna i media har gått höga de senaste åren känner jag mig okunnig och vilsen i området. Vad betyder denna stora vårdreform för mig. Kommer jag att känna av den, får jag vård på svenska eller....

Tankesmedjan Agenda ordnade ett diskussionstillfälle den 30.11 i Pargas för ett begränsat antal personer pga pandemin.

För alla oss som inte kunde vara på plats och ändå hungrar efter information så rekommenderar jag Hanna Seppäs sammandrag på deras hemsida. Hanna har själv suttit med i beredningen:

<https://www.agenda.fi/Rapport/allt-du-behöver-veta-om-valfardsomradesvalet-och-lite-till/>

I ett nötskal får du information om Social- och Hälsovårdsreformen; vad reformen strävar till, varför en reform behövs, var tas pengarna ifrån, hur går det för kommunerna, hur går det med svenskan, etc.

Alltså vad som kommer att hända då den offentliga hälsovården, sjukvården, socialvården och räddningsverksamheten i 200 kommuner och samkommuner från och med 1.1.2023 ska skötas av 21 välfärdsområden + Helsingfors

Pia Rantanen

Folket i Finland

Folket i Finland är så till den grad bortskämt när de inte får göra allt de tidigare har kunnat göra. Kanske det behövs sämre tider; man minns nog vad man fick eller inte fick under kriget. Kanske vår planet vore en bättre plats om flygplanen stod på marken. Varför skall man resa omkring? Gå ut i naturen och se hur vackert vi har i vårt fria Finland.

Idrotten är ingen idrott, det är pengar, inget annat. Varför samlas i stora skaror när det finns många ensamma som gärna tar emot ett besök. Tänk litet efter vart vi är på väg i ett samhälle där trivselen är borta. Alla som styr i vårt land drar åt olika håll och den

lilla människan hamnar i kläm.

Spara genom att minska på riksdagsmän, inte på vården. Vi i Pargas har en sjukvård som fungerar, låt den vara ifred. Låt vårt svenska språk hjälpa de icke engelskunniga.

Snart får ni åter ge er röst
så kanske den svåra gåtan är löst
kanske det sker ett under
att de nya har ljusare stunder

Pargas 13.11 2021

Ruth Johansson

OBS! Aktuellt material till Parentesen, t.ex. ändringar i gruppsammansättning 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

En ny vän

Det är litet konstigt att kalla en sak för en vän. Men om den uppfyller kriteriet för vänskap, så känns det litet som när jag var barn. Mitt lejon var min vän. När jag hade haft någon av de där barnsjukdomarna, hade jag mitt lejon i famnen under sjukdagarna. Ni vet alla hur det kan vara... När jag sen fick stiga upp, men ännu inte var så frisk att jag kunde gå ut sattes Leo på balkongen i solen för att desinficeras. Jag stod med näsan mot rutan och fick uthärda avståndet och avståndet.



Nu då jag lever ensam med min åldrande kropp är jag så tacksam över det som nu är min nya leksak och livskamrat.

För två somrar sedan hade jag en jobbig sommar på grund av att mina ben ”kribblade” som mamma kallade det. Hon led också på gamla dagar av domning och otrevliga spänningar i benen. På nätterna låg jag och viftade med vristerna, som om jag marscherade till världens ände. Den våren hade jag diagnostiserats för blodpropp i lungan (bara en liten en) och nedsatt lungkapacitet. Så jag promenerade inte särskilt gärna heller den sommaren. Det påverkade förstås konditionen. Mitt mått av ”lidande” var rågat, då jag till min glädje återfann min vän från 80-talet, som presenterade lösningen till mina problem. Eller åtminstone till hennes problem. Jag har en tendens att fatta snabba beslut, (vilket inte alltid varit det bästa för mig). Men nu kändes det tryggt. Min vän är nämligen läkare, vilket förstärkte min tilltro till hennes erfarenhet. Hennes lösning var en fysikalisk behandlingsapparat, som heter

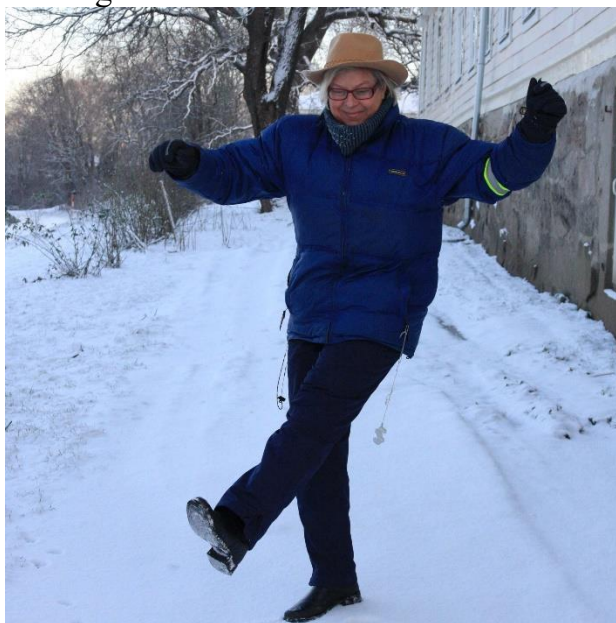
Bemer. Hon hade hört om den på en kongress utomlands och när hon fick en elak fraktur i bäckenet hade hon beställt en apparat åt sig själv. Så vad var det som fick henne att göra det? Hon hade uppfattat att Bemerprodukten är utvecklad att stöda blodets mikrocirkulation. Det är väsentligt med en bra mikrocirkulation för rehabilitering av benbyggnaden, tänkte hon. Hennes experiment med behandlingen visade sig fungera över förväntan. I stället för 8 veckor blev hon så återställd på fyra veckor att hon kunde bära in ved till torpet där hon bodde.

Få av oss vet att 74 % av vårt blodsystem är mikrocirkulation, artärer och vener så små att dom inte ens är synliga för blotta ögat. Och många av dem försörjer också de större blodkärlens väggar, vilket är nödvändigt för de större blodkärlen att kunna sköta sin uppgift. Bemer behandlingen ger, via en patenterad elektromagnetisk signal, impulser som hjälper blodkärlen och därmed kroppen att fungera så som den naturligt borde göra.

Min diagnos sensorisk polyneuropati går inte att bota. Men efter att ha använt min Bemer 2 x per dag i 8 minuter började symptomen långsamt ge vika. Apparaturen består av en processor, som via en madrass ger sina pulserande signaler till kroppen. En 8 minuters behandling verkar i 12-15 timmar. För jämn försörjning skall man därför ta behandlingen 2 gånger om dagen. Bemer lämpar sig behändigast för hemmabruk. På en mottagning blir behandlingarna naturligt mera sällan, men också enstaka behandlingar kan vara till nytta, i synnerhet som förbehandling till massage eller lymfbehandling.

Mina symptom har långsamt gett vika. Det kan gå dagar då jag inte lägger märke till mitt ben. Tidigare och under dåliga förhållanden kändes det som om jag hade en extra ”järnsocka” runt höger vrist. Det var en obehaglig känsla, som definitivt höll mig vaken. Lyckligtvis fungerar benens motorik,

men förnimmelserna av tryck och svullnad är otrevliga.



Bemer har också ett sömnprogram, som hjälper mig att sova genom natten i stället för att ligga vaken eller sova i korta perioder. Att ”min vän” ger mig lättnad är så befriande att jag känner tacksamhet för stödet, som gjorde att jag inskaffade madrassen. Den rätt stora summa jag då för två år sen betalade, har nu gett mig frid och tilltro till ett värdigt liv. Jag hade ju då en liten besparing för åldrandets kommande onda. Att använda besparingen, som var ägnad eventuella sjukdomskostnader, har för mig lönat sig. Vi umgås varje kväll och varje morgon och ibland när jag kommer från konditionstrappan. Vi skall åldras tillsammans. Länge leve vänskapen

😊 Clara Wickström

Bowling-gruppernas verksamhet under hösten 2021

Såsom alla kan gissa hindrade coronaviruset också oss från att bowla, på grund av att hallen hade stängt i två olika perioder. Småningom lättades begränsningarna och vi kunde börja bowla igen i lite mindre utsträckning, sakta med normala tider. Vi hoppas verkligen att vi får fortsätta! Våra traditionella tävlingsresor fick vi igång den 10.10.2021 då vi åkte till Salo. Höstens två andra tävlingar har också varit, tremanna-

samt den individuella tävlingen. En tävlingsresa till Reso mot W-46 har vi inplanerat i december om allt går väl. Vi hoppas också att kunna bowla i Salo-hallen annandag jul.

En gemensam julmiddag tillsammans med de finska bowlarna (EL-Parainen) i restaurang Rättis fick vi ordnat med ca 65 deltagare.

Seppo Rajamäki och Beni von Weissenberg



Pristagarna från vänster: Doris, Stig, Jan, Tom, Margareta och Janne. Frånvarande från bilden Brita S, Torolf S och Stig K



Bowlarna i aktion

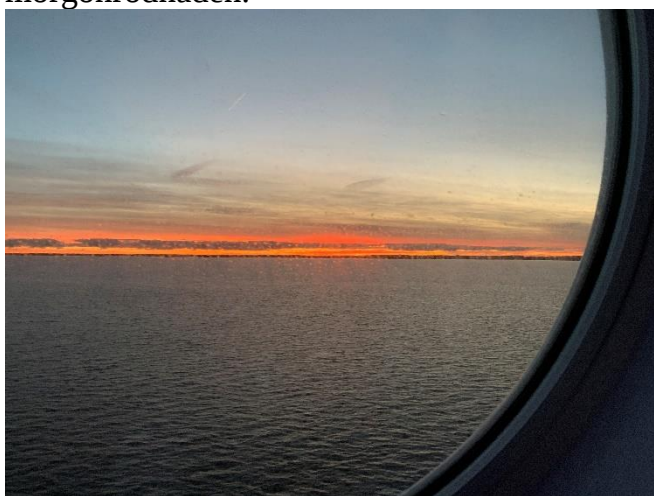
På åboländsk kryssning 2021

Kryssningar mellan Åbo och Stockholm har länge varit ett rätt sällsynt men trevligt inslag i umgänget mellan pensionärer. Den långa paus det nu varit gjorde att det var ännu mera längtansfyllt att kliva ombord på m/s Grace i Åttkanten.

Det var de åboländska pensionärerna som i hundratal (ung 220 st.) strömmade in över landgången tisdag kväll den 24.11. Från Pargas var vi 27 st. som vågat bege oss i västerled.

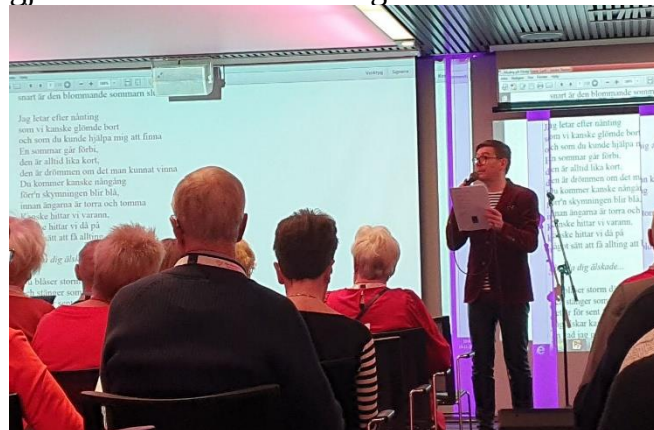
Viking Lines hade ordnat fint musikprogram: populärsångaren Charles Plogman uppträdde tillsammans med Tommys orkester i nattklubben Vogue. Tisdagskvällen hann bli onsdag innan Charles hade tagit sina sista toner under uppträdandet och alla resenärer så småningom sökte upp hytterna och lade huvudet på dynan för att följande morgon vakna i Sverige. Det var en vindstilla natt och fartyget plöjde genom vattnet med strålkastare som lyste upp natten tillsammans med månen, som sken i nedan.

Stränderna på svenska sidan var allt mera upplysta ju närmare storstaden man kom. Det var ännu skymning då fartyget lade till i Stockholm. Det var inte många passagerare som lämnade fartyget men en del kryssningsglada svenskar kom ombord för att göra en kryssning österut. Solen började gå upp och den svenska farleden badade i morgonrodnaden.



Pensionärernas dagsprogram började i ”Conferensen” och Carita Isaksson från Åbo och Houtskär hälsade alla välkommen. Hela salen surrade av röster och förväntan var stor.

Sångaren Thomas Lundin var både konferencier, allsångsledare och uppträdande artist. Som hans goda flankstöd var musikern Thomas Enroth. De presenterade sig som Thomas enrot – och Thomas tvårot, vilket gjorde tandläkaren helt begeistrad.



Manuskriptet gick ut på att 16 allsånger sjöngs och mellan dem uppträdde de båda Thomas med sång och till ämnet hörande småprat. Den första delen av sånghäftet bestod av kända sånger med havsmotiv och därefter blev det paus med glögg och frukt i aulan. Glädjen fortsatte sedan med julbetonad musik. Allt genomströmmades av en genuin glädje och värme och det är fint att det finns människor som kan fördriva corona-spöket ens för några timmar. Medlemsföreningarna i Åbolands pensionärer gjorde några programnummer och hämtade hälsningar från sina föreningar till kryssningsgästerna.

Julbordet på m/s Grace dignade under lækkerheter. Både lutfisken med sås och Janssons frestelse och alla lådorna och skinkan hade god åtgång. Alla hittade sina favoriter att fylla tallrikarna med – de blev välfyllda flera gånger om!

Thomas Lundin och Thomas Enroth höll ännu sen eftermiddag en visstund för alla fartygets resenärer i nattklubben Vogue varefter Charles

Plogman och Thomas Enroth fortsatte en timme till med dansanta melodier.

Med musiken klingande i öronen skulle fartygsbutikens besökas och diverse prasslande påsar och skvalpande paket stuvats in i resväskan innan Åttkanten igen närmade sig

och denna innerligt trevliga kryssning var ett gott minne blott.

Text Gunnel Jansson

bilder Gunnel Jansson och Kurt Lundström

Kärnor och frön

Nuförtiden kan vi njuta av många sorters frukter och bär. Det är inte endast produkter från hemlandet, en hel del har sitt ursprung i länder långt borta. Vi äter och tuggar och spottar ut kärnor och frön. Men stopp!

Det är roligt att testa odling av en hel del kärnor och frön för att åstadkomma växter som inte är de vanliga krukväxterna.

År 2006 befann jag mig i Katalonien, Spaniens nordöstra hörn, hos en studerande dotter. Vi åt mogen frukt alla dagar. En dag då jag åtnjutit särskilt goda mandariner tog jag vara på ett antal kärnor och lindade in dem i litet papper, lade dem i en påse i kappsäcken. Kanske hade en tanke redan fötts men den glömdes snabbt.

När vi väl hade varit hemma en tid sorterade jag i necessären och hittade ett skruvigt papper med några kärnor och mindes, aha, de här ska jag sätta i en kruka. I maj petade jag ner några kärnor i vanlig blomjord efter att ha haft dem en vecka i vattenbad. Jag höll jorden fuktig och täckt med en plastpåse med hål. Ingenting hände. Det blev sommar och en del krukor flyttade ut, lilla krukorna kämpade med värme, fukt och ljus. Så en dag alldeles i slutet av juli stack en liten, liten grön pinne upp. En kärna hade grott. Hurra. Den smala stängeln växte snabbt, vips var den 20 cm hög. Jag gav plantan en ny större kruka då den utvecklade några blad, mera jord och litet "nam-nam" dvs. gödsel. Vi hade nu en mandarinbuske!

Varje år fick Mandi (jag tyckte att det var en hon!) en större kruka och hon producerade nya grenar och en massa blad. Nu har hon en

underbevattande kruka. Då jag stryker på bladen kan jag känna doften av mandarin.

Vintrarna är jobbiga för Mandi, hon fäller blad i massor och ser ledsen ut, jag vattnar bara litet och försöker trösta henne med att det nog blir sol och värme igen. Mandi bor inne i vårt vardagsrum, borde kanske stå svalare men vi har inget alternativ. Om somrarna är Mandi utomhus, får sol, värme samt regn; hon verkar gilla det. Citrusfrukternas blad är ganska hårda, litet glatta, vid hetta rullar de ihop sig; fiffigt sätt att undvika uttorkning. Vid kyliga tillfällen får hon fiberväv på sig.

Ännu har hon inte utvecklat blommor. Nästa sommar ställer jag henne i mitt lilla växthus, kanske det är gynnsammare för blomning och ev. fruktbildning. Mandi är 15 år, omkring 1 meter hög och har tre kraftiga stammar och många grenar och kvistar.

Detta års odlingsförsök gällde att få en avokadokärna att gro. Det lyckades efter 3 månader av vattenbad. Jag tänkte nästan ge upp då jag såg ett litet spröt sticka upp från kärnan. Nu har plantan flyttat till en kruka och har utvecklat två blad och några till är på kommande. Spännande. Avocadon kanske också vill bo i växthuset i nästa sommar om den klarar vintern.

Viktigast är att minnas att vattna, ordna lämplig värme och ljus då fröet grott. Jag tycker att det är fascinerande att följa med utvecklingen från frö till planta. Tänk att frön och kärnor vet vad de ska bli!

Av Amie Nygrén, 2021

Var är vi?

Hjälp oss att identifiera dessa platser i Pargas (staden Pargas som helhet). Fotoklubbens fotografer (Gunnel Jansson, Gun Nordin, Clara Wickström och Torbjörn Engman) har rört sig omkring i vår omgivning men glömt var de befunnit sig. Hjälp dem!!

Vinnaren får gratis inträde till nästa träff och stor ära.

Avhämta rutpapper vid entrébordet och svara nu eller svara per e-post till jansson.gunnel@parnet.fi. Svaren skall vara tillhanda senast 10.1.2022



Bild 1

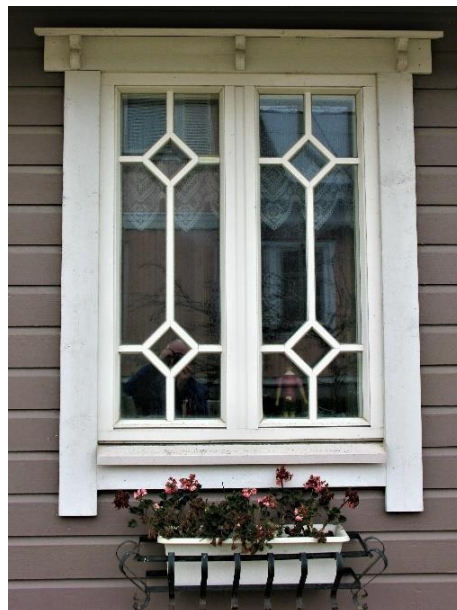


Bild 2



Bild 3



Bild 4



Bild 5



Bild 6



Bild 7

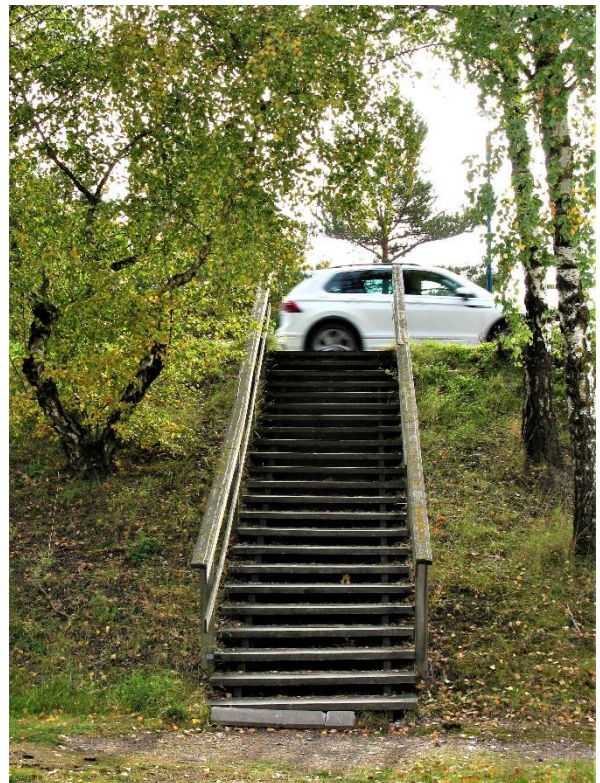


Bild 8



Foto Gusse Laurén, fotoklubben