

PARENTESEN

mars 2024 nr 3

www.pargas.spfpension.fi



Foto: Gusse Laurén, Fotoklubben

Ordförandens spalt i mars

Vårmånaderna ser framåt mot solen och sommaren men också bakåt; i mars görs verksamhetsberättelse och bokslut upp för senaste år och ett nagelfarande är aktuellt: gjorde vi rätt: blev det bra - kunde vi ha gjort någonting bättre?

Pargas svenska pensionärer har haft ett mycket omfattande och händelserikt verksamhetsår 2023.

Coronaepidemin hade vi lämnat bakom oss och försökte få i gång verksamheten igen i full skala.

Deltagarantalet i de olika begivenheterna var ännu i början av året litet trevande, men under hösten började vi vara uppe i gamla siffror.

Samarbetet mellan Åbolands pensionärsföreningar har ökat och gemenskapen stärkts.

Vi var tidigare bra på att resa. Föreningen ordnade nästan en resa per månad, men nu ha deltagarintresset varit lägre och många resor har inhiberats p.g.a. lågt deltagarantal. Nu kan ett uppsving skönjas och genom ett samarbete mellan föreningar finns igen flera resor på vår agenda. Resor har också blivit betydligt dyrare då både mat och besöksavgifter stigit.

Alla hobbygrupper har igen verksamhet och nya grupper planeras också in. Vi har ett fint samlingsställe i Seniorpunkten där vi har en stor skärm via vilken undervisning eller bildvisning kan bedrivas.

Bekymret med nätbedrägeri, då föreningen bestals på 4000 €, kommer att återkasta en skugga ännu många år framöver. Moderna tider är ibland alltför moderna för pensionärsföreningar.

Men nu har vi skådat på 2023 tillräckligt. Vi är nöjda med året och verksamheten och strävar framåt. Framåt både gällande trevliga tillställningar och meningsfull verksamhet och en hygglig ekonomi. Föreningen finns till för medlemmarnas skull, inte medlemmarna för föreningens skull.



Minnet.

Att minnas är värdefullt. Det finns hemska minnen och goda minnen. Men jag tror på att de hemska minnena blir mindre hemska med åren. De onda minnena suddas småningom ut i kanterna och blir diffusa. De goda minnena får kanske med tiden ett mera detaljerat innehåll – då får man minnas goda minnen längre stunder och vrida och vända på detaljerna

I hembygdsgruppen har vi försökt hämta fram minnen från vår barndom i vår hembygd. Konkreta minnen, som man kan tala om och ge former. Det är viktigt att hämta de underliggande minnena upp till ytan. Man blir mera du med sitt inre.

TREVLIG VÅR

ö Gunnel

Se upp för påskhäxorna

Enligt gammal folktro åker häxorna till Blåkulla för att umgås med djävulen under natten till skärtorsdagen. Det gällde alltså att gömma kvastar, stänga skorstenspjäll och skjuta gevärsskott (idag smällare) för att hindra häxorna från att åka. Man ville skydda sig från alla onda makter som släppts fria då Jesus på skärtorsdagen förråddes av Judas.

Idag är det söta påskhäxor som helt utan onda avsikter ringer på i hopp om att få lite godis.

Den finlandssvenska traditionen

Traditionen där små flickor klär ut sig till häxor har, som så många andra, kommit från Sverige. Den sägs härstamma från 1600-talet. De första dokumenterade häxorna hittas i Jakobstad och Vasa på 1910-talet.

Både utstyrseln och innehållet i traditionen har genomgått rätt stora förändringar. I början av 1900-talet såg häxorna riktigt skrämmande ut. De hade svartmålad ansikten och kvastar som de kunde rida på som på en käpphäst.

I slutet av 1900-talet blev häxorna allt sötare. De hade fräknar, blommiga dukar om huvudet och volanger i kjolfällan. Kvasten behövdes inte heller. Den var dessutom till förfång då man skulle bära med sig godiset man fått.



Traditionens ursprung på finskt håll

Inom den ortodoxa tron önskade man varandra lycka och välgång på palmsöndagen genom att överlämna en välsignad videkvist.

Ibland kunde den som gav en videkvist få en slant eller något gott för besväret.

Under 1800-talet spreds bruket också till de lutherska delarna av Finland. Seden blev delvis en barntradition där till exempel pojkarna jagade flickorna för att på skoj ge dem ris.

Efter kriget var det naturligt att de ortodoxa karelarna tog med sig lyckönskningsseden till det övriga Finland.

De två traditionerna smälter samman

När den ortodoxa lyckönskningsseden under 1970-talet kombinerades med de finlandssvenska påskhäxorna spred sig traditionen med fart.

Det var en lämpligt snäll tradition som uppmuntrades av daghemmen och föräldrarna. Massmedia var heller inte sena att göra reportage om de små utklädda häxorna.

Eftersom lyckönskningsseden hörde till palmsöndagen blev det den dag då de finskspråkiga påskhäxorna "påskade". De finlandssvenska häxorna "påskade" tidigare, på påsklördagen, men numera är skärtorsdagen favoriserad.

Den finska traditionen har en mycket fast form. Först frågar häxorna artigt om de får "virpoa". Får de ett ja, så sätter de igång med ramsan "Virvon varvon".

Därefter överlämnar de en prydd videkvist och väntar på belöningen.

Det finns översättningar av ramsan men de används nog inte. De finlandssvenska häxorna önskar helt enkelt Glad Påsk!

Text: Pia Rantanen

Foto: Wikimedia common

Vår verksamhet 2023 och lite om 2024

Nedan följer en kort tillbakablick på året 2023. Den är inte fullständig utan representerar valda delar och ljusglimtar från året. En fullständig version finns på vår hemsida, www.pargas.spfpension.fi.

Vår styrelse

Styrelsen och styrelsens ordförande väljs på höstmötet året innan.

Styrelsen konstituerade sig inför 2023 enligt följande: Gunnel Jansson, ordförande, Annica Forssell, skattmästare, vice ordförande. Margareta Blomqvist, sekreterare, Johanna Bondas, vice sekreterare och ansvarig för

mediekontakt, Kurt Lundström, vice skattmästare och IKT-kontakt, Carl-Gustav Nygårdas, teknik- och webbansvarig, Mikael Reuter, klippbok, kontakt till Kombi, Kurt Lindroos, medlemsregister och programgrupper, Beatrix (Pia) Rantanen, redaktör för och från våren ansvarig utgivare av Parentesen.



Vår kärnverksamhet

I medeltal 130 Pargasiter mötte upp till våra nio månadsträffar på Brankis. Arrangemangen sköttes av programgrupperna och programmen var mycket varierande och omfattade bl.a. information om Varha, diakoniverksamheten samt introduktion av Pargas nya livskraftschef.



På kultursidan träffade vi Pargas kulturchef som lockade oss till en kurs i serieteckning samt Skärgårdsguiderna som å sin sida lockade oss på guidade turer i stan. Det maritima inslaget omfattade presentation av St. Olofs sjöled och, inte att förglömma, rodden över Atlanten.

Det nya under hösten var att styrelsen bjöd in våra vänföreningar till månadsträffarna, något som vi kommer att fortsätta med under 2024.

Våra femton hobbygrupper aktiverade med motion, sport och kultur. Intresserade av natur, hembygd och släktforskning fick även sitt lystmäte. De grupper som primärt får Pargasiterna upp och ut är Stavgångarna, Boule, Bowling och Vattengymnastik samt Hembygdskunskap och IT.

På våren 2023 engagerade vi en ledare för projektet Kraft i åren, med syfte att få den åldrande befolkningen att bo hemma så länge som möjligt. Projektet kommer att fortgå under 2024 i form av promenader, gymnastikstunder etc.

Vi reste både nära och lite längre bort

Hemmaturismen omfattade t.ex. ett besök i Nostalgimuseet och en kyrkogårdsvandring.

Kyrkogårdsvandringen gav ramar för berättelser om personer som alla gett något till bygden. Den hemliga resan gick till Fazer och Flygfartsmuseet i Vanda.

Teatern är fortsatt populär. På ÅST såg vi Something Rotten och Dracula. På Kaarinan teatteri såg vi Vaddmamma, en finskspråkig pjäs textad till svenska. Vi deltog i den åboländska sommarsamlingen och lillajulskryssningen. Vi provade också på en länstolsresa till Italien. Flera aktiva resenärer tyckte ändå att det är roligare att resa på riktigt!

Tyvärr var vi tvungna att ställa in ett antal resor och aktiviteter då deltagarantalet var för lågt!

År 2024 kommer vi att fortsätta med en egen resa på våren och en på hösten.

Mediasynlighet och information till medlemmarna

Utöver de sedvanliga referaten från våra månadsträffar i Pargas Kungörelser (PK) har speciellt berättelserna från Hembygdskunskapsgruppens diskussioner på ett positivt sätt bidragit till föreningens synlighet. Det skall **Gusse Laurén** ha ett stort tack för!

Lämpligt till Pargasdagarna 2024 kommer broschyren att komma väl till pass.

Bondepraktikan

Femårsutgåvan "BONDEPRAKTIKAN" i Gamla Malmsten tog den här gången upp Bondepraktikan är en publikation som hade delvis sin betydelse även i vår bar upplagan är hämtad från Tyckland upplaget. Den upplaga som varit aktiva böcker av krypten för värket, skrift värdelagsuppgifter utgående från namn serietas inte därtill utan älskade kan släkt

Bondepraktikan är mitt namn. Låt mig, det leder dig till pappa. Hela livet ligger jag till dig göra

Här några goda råd som varit av intress

- Så mycket som det finns på tåget
- Kom skjuta 9 dagar efter att den
- Ålskarskand ger varken natt - ut
- Om det är burt vid Vålshäns ut
- Ägrihet - förs go

BONDEPRAKTIKAN

Husapotek, linberedning och tobaksurrogat på fyrtioalet

Är vi fritidare idag än i mitten av 1900-talet då antibiotika var som då var barn drar ser till minnet vad det fanns hemma i mottade sina äldstamma. Linberedning var ett annat tema då Pjäs snart träffades. Tobaksurrogat på 1940-talet komprimerades i efterkrigstid bland de tobaksurrogat.

Åkommor och botemedel

ocierat i burt på notskan.

Mediciner som ordinerats av doktor Hermansson eller veteriär pappersfabrik som färdes vid medicinbutik eller -butik.

Från till början av 1900-talet verkade en apoteksfabrik, namn samma handelsort. När det häset revs gjutplade apoteket på ut **Legen** -hus. Man menar särskilt provinsen Helsing Länstolens som senaremedicinering.

Djurmedicinering

I bondeglärderna behövde man också botemedel för husdjuren. ooticknall som användes för att avlägsna inflammationer i kor, sjuksjukarna. Man använde **permananganstalt** för att lindra svår svindas mot infektioner.

Så var det djurkaren (veterinären) som ringde upp glärderna. -När det är grus som skulle få lite medicin mot maginfektion. Det rikande i van från som svarade i telefonen. -Nåhå, ha va så ut, annat vva.

Lituskningar vid dop, konfirmation och bröllop -tema för PARGASITERNAs hembygdgrupp

Här firades dop, konfirmation och äktenskap i vår generation, vi som var födda före och efter kriget? Detta var temat för oss i PARGAS pensionerernas hembygdgrupp när vi träffades för sista gången den här söndagen. Med all respekt för de heliga sakramenten (dop och nattvard) vill vi var till de värdefullt sociala och familjära hälsobesöken i våra minnester.

Fidelse, dop och namnval

Dopet kunde då, liksom **notskan**, ske i kyrkan eller hemma med församlingen och utom ett par fall: Dopet brukar vara s väner, so samvaro med kaffe och tårter efter församlingen. Egentligen fanns vi ju till före vi hette något. Vi fanns ju redt, ära kan namnas det. "Det var så länge sen!" -På långfredagen kände manna på sig att en är det dags. Så korbäck på Ålen där familjen bodde, utan hos tog sig med få ser bodde. Det gällde att gå till förs över de smittade lärarna det gick lätt att ta sig fram. I grannbyn hade det tilligen skett en förosving, så där var d till "skottskövningen" (hannstrikkan) ta sig från till förs eller -På påskfredagen bördes ett litet pip och så var jag framme. I ut om en glärd så man hade dragit fram en byråklåd. Och där i Vi kammaren av det häst blev problem med sammanring, eller Ch. Vilket namn som skulle vara tillkomman och vilket laud blev det så an tillgångsamt kom före tillgångsamt. Så -Jag måste passa mig på Hälsocentralen när det blir min nu -ha, det finns annat.

Sommarjobb

april 2023 / Ousse L.

Sommarjobb för skolelever är en avgiftlös sak för en nybörjare utövning. Det har det alltid varit. Att sommarjobba i mitten av 1900-talet betydde ungefär det samma som idag, nämligen att tjänsten svara pengar, men också innebär att få inblick i arbetslivet, har det fungerar på arbetsplatsen. Sommarlovet sträcker sig från den 1 juni till den 31 augusti, då lördagarna också var skoldagar under skolresemånaderna.

Flerka fick lov att ha var det möjligt att få i betalkontroll, som var hade lättare att få jobb. Bolaget skrypskantar ägdes i Piffen. **Zoo** **Gröndagen**. -Var jag kom som ny Centralförbundet för att **meddelanden** - så K. Det berättades vidare respektfullt av tytt

kunde pojkar få sommarjobb på Bolagens jordbruksavdelning eller på videns korpsskaffer. storsvågslöster för sina granniteter och för sina industriområden hade **Ludde**, Storgård, Nieröbble och Byviken. Det betydde i andra hand att landskommunen att skiva, både till kreatur och gräsa. m är då vi var några pojkar begäde jobba på Krattenssons jordbruksavdelning där vi bara två som hade hästskävt häst. Så vi fick beteta gamla dop hästerna på på stie. Vi betade klooken upp på muren och när jag kom hem så gällde skillingssvirket. Pappa höll nämligen på med egenhändigt. Så det var merplaniska och via efter **slottet**. Andä var 33 mark per timme gett oss **kukskåp**. En annan av oss minns hur man köpte upp en **släp** på nytt arbete. Det första jobb. m minna hur pappa jobbade som **konstbrygger** på fötid. Bröderna hämtade **id**, Virginia och vad den som hette för att strypa, fermenteras och skivas till smet och smet.

Tidningen Parentesen, som du nu håller i din hand, har utkommit till månadsträffarna, dvs. nio nummer per år. Tidningen har på ett ypperligt sätt hjälpt hobbygrupperna att föra fram sin verksamhet. Under året har redaktionen även presenterat ett flertal intressanta Pargasbor samt ämnen med anknytning till bygden.

Redaktionen har med glädje tagit emot berättelser som våra skrivande medlemmar har delat med sig.

Föreningens webbplats www.pargas.spfpension.fi uppdateras fortlöpande med vecko- och månadsaktiviteter. Vår Facebooksida ger snabbinformation om händelser, aktiviteter och påminnelser om kommande resor.

Text: Pia Rantanen

Fotokollage: Vårt eget samt Gusses fotoarkiv

Seniorföreläsningar

En väsentlig del av vår verksamhet utgör seniorföreläsningarna, som planeras och genomförs tillsammans med Skärgårdens Kombi. Årets första föreläsning var rubricerad Vem och vad i Pargas och hölls av Magnus Sundman.



Aldrig tidigare har så många personer suttit i publiken på en seniorföreläsning. Bortåt hundra personer lät sig underhållas av Magnus Sundmans inspirerande föreläsning om byoriginal och andra intressanta personer som levat och verkat i Pargasbygden.

Flera av personerna var gamla bekanta, medan andra kanske hade fallit i glömska. Vi fick höra om original som Qvidi-Mina, Hallonblad, Vägagreins-Ulla, Strykar-Lina, Fredriksson, Sarlin, Stenvall, Walter Johansson och fler, som alla har lämnat ett bestående intryck i Pargas.

Varför har just dessa personer varit värda att dokumenteras? Vad gjorde dem unika i jämförelse med andra?

Personligheter som har haft makt och möjlighet att förändra och framförallt förbättra samhället förstår vi väl, som släkten Sarlin eller personer som lämnat något bestående efter sig, som Finnberg eller Walter Johansson. Originalen hittar vi bland dem som levde ett udda liv, var burdusa till sitt sätt, slagfärdiga på gränsen till det oförskämda eller betjänade med alternativa metoder mot vedertagna.



Magnus Sundman är en van talare så lärare han är. Han varvar uppläsning från boken "Åboländska porträtt" med information som han plockat med sig under årens lopp. Han kastar in roliga vitsar emellanåt och publiken exploderar i skratt. Kort sagt, Magnus Sundman bjuder på två timmar underhållning med inslag av kunskap. Publiken är i sitt esse.

Några kvinnliga original

Jag tänkte lyfta fram några av de kvinnliga original som Sundman beskrev. Parentesens läsare har redan bekantat sig med Qvidi-Mina i februarinumret. Qvidi-Mina var ett snille och en konstnärstalang som, om hon levat idag, möjligen haft större framgångar än dem hon hade i Pargas.

Vägagreins-Ulla (Ulrika Nordström) kallades i Pargas för "häxdoktorn", men hon var nog en "klok gumma" som hade vissa färdigheter att bota folks sjukdomar. Det var betydligt billigare att låta henne bota

tandvärken med iglar än att gå till tandläkaren. Huset där hon bodde, nedanför Brinkasstugan, finns inte kvar, men i hennes fönster kunde kunderna beskåda iglarna som användes för att suga ut ont blod. Hon lär ha varit en stor personlighet med sinne för överdrifter i skvallret. Ungdomar som kände sig förorättade "straffade" Ulla genom att fylla skorstenen med snö eller kasta ner döda djur genom den.

Det andra kvinnliga originalet var Strykar-Lina (Alina Blomqvist) som försörjde sig på att stärka gardiner, stryka textilier och i synnerhet kragar åt prästerskapet. Hon hade för vana att köpa öl på torgkaféet och påstod, att ölet inte var till henne utan till vedhuggaren och saksföraren Hallonblad. Hallonblad, som var nykterist, ondgjorde sig mycket över detta. Strykar-Lina var ändå gudfruktig och hade lärt upp hunden sin att bära psalmboken till kyrkan om söndagarna. Huruvida ovanstående berättelser är sanna låter jag läsaren avgöra. Sanning eller skröna, det kvittar. Underhållande var det.

I stort sett baserade Magnus Sundström sin föreläsning på boken "Åboländska porträtt". Han presenterade även böcker för läshungliga Pargasiter som önskar fördjupa sig i byoriginalens liv och leverne. De mest beskrivande är Egil Essens skrönor "Jen Sko'e vaa!", "He sko' ooter vaa!", och "Jåomar sko'e ooter vaa!" Skrönor är vad det är fråga om, berättelser som muntligt förts vidare och säkerligen ändrat en del under färdens gång.

För dem som vill läsa faktabaserat rekommenderas Rainer Fagerlunds skrifter – han var ju en passionerad hembygdsforskare – exempelvis "Magerstad" och "Houpblaanda". Egil Essén hade tillgång till Boulagets historia och har gett ut en läsvärd betraktelse, "Boulagets tid".

Text och foto: Pia Rantanen

Bowlarnas resa till Dickkursby



Årets första bowlingresa förde oss till Dickkursby, närmare bestämt till Tixi bowlinghall.

En grupp på 32 personer bänkade sig tidigt på morgonen den 31 januari i Launokorpi buss. Väl framme trakterade vi oss med kaffe och bulla för att sedan spela i två timmar.



Efter en väl tilltagen lunch delades de sedvanliga priserna ut till de bästa spelarna. I kategorin kvinnor vann **Maje Grönholm** och i kategorin män **Arvo Björkroth**.



Nu var det bara hemresan kvar och vi kan bara konstatera att resan gick helt enligt planerna från början till slut.

Vi anhöll om understöd för resan från Pargas svenska pensionärer. Det beviljade understödet underlättade arrangemanget av resan. **Seppo** och **Anki Rajamäki** riktar ett stort tack till alla deltagare.

Text: Seppo Rajamäki

Foton: Beni von Weissenberg

Hallå alla Parentesenläsare

Önskar du att vi i Parenteseredaktionen hyllar någon speciell person?

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.

Observera!

Aktuellt material till Parentesen, t.ex. ändringar i grupsammansättningar 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. i bokhandeln Booklet.

Ingen kan allt men tillsammans lär vi oss mera

Vi lever i en föränderlig värld som digitaliseras mer och mer. Slut är tiden då man med sina slantar och motbok gick till banken för att få dem insatta på kontot. Digitaliseringen kan ibland verka svår och motbjudande men den ger oss oanade möjligheter.

Nu är tiden inne för att ta ett beslut på att inte alltid behöva vara beroende av släkt och vänner då det gäller att använda sig av informationsteknikens (IT) tjänster.

IT hjälper oss att hålla kontakten med vänner och familj genom elektronisk post (e-post) och sociala medier. Dessutom kan man använda IT för att handla online och för att få tillgång till olika tjänster. IT kan också öppna upp för nya möjligheter för lärande och underhållning, som att läsa nyheter, titta på filmer och lyssna på musik.

Alla banker och finansiella institutioner erbjuder nu möjligheten att sköta bankärenden online. Olika myndigheter, som Varha, FPA, Skatteverket o.s.v., erbjuder, ja till och med kräver, kommunikation på nätet eller via mobilapplikationer (appar).

IT-gruppen har idag 43 deltagare och strävar efter att vi tillsammans ska lära oss mera om informationsteknik genom att träffas varje vecka på torsdagen kl. 10–12 i Seniorpunkten.

Under veckomötet, som ofta har ett tema, t.ex. betalning på nätet, lär vi oss och diskuterar våra egna erfarenheter om temat.

Antalet deltagare varierar mellan 6 och 10 personer, så det finns plats för fler!

Vid behov håller vi drop-in verkstad. På verkstaden strävar vi efter att hjälpa dig om din apparat strular. Vi ger också personligt stöd i dina specifika frågor.



IT-gruppen ordnar tillfällen för noviser (nybörjare), där alla anmälda får en personlig handledare som hjälper till att komma igång.

Vid behov gör vi också hembesök.

Året 2023 hade vi över 200 besökare i Seniorpunkten samt 14 hembesök.

Väckte detta ditt intresse?

Titta in på torsdagarna mellan kl. 10 och 12 eller kontakta någon av IT-gruppens handledare!

**Kurt Lundström
0500 413 162
Carl-Gustav Nygårdas
040 507 1461
Rainer Ålgars
0400 825 169**



Hjärnveckan och minnesteknik

I medlet av mars uppmärksammas hjärnan, dvs. hur viktigt det är att tänka på sin hjärnhälsa och att konstant träna minnet genom att läsa, motionera, lösa korsord och sudoku. Spela bridge eller delta i frågesporter.

Utmana hjärnan!

Genom att utmana sig själv och lära sig nya saker i vuxen ålder minskar risken för minnessjukdomar, dvs. fördröjer dem. Det viktiga är att lära sig nya saker.

Ja men ingenting fastnar, säger många seniorer. Jo det fastnar, hävdar experterna, men det krävs energi för att förankra det vi vill minnas. Om det vi vill komma ihåg finns med i ett sammanhang är det ännu lättare att komma ihåg det.

För att ta ett exempel: ett telefonnummer till en god vän som du inte använt på många år sitter som gjutet i minnet, men lösenordet till en nätbutik som du använde för bara några dagar sedan och dessutom själv hittade på har helt fallit ur minnet.

Inte konstigt alls, menar forskarna.

Telefonnumret nöttes in och användes många gånger under en lång period. Det var inte bara information i största allmänhet.

Förankra!

En av de viktigaste sakerna när det gäller minne är, att man måste förankra det hos sig själv för att komma ihåg det.

Att bara muskulärt lägga nycklarna någonstans, fastnar sällan i minnet.

Samma sak är det med den förargliga tanken som så ofta dyker upp när du redan gått hemifrån: Stängde jag av spisen? Drog jag ur sladden till strykjärnet?

Det här är aktiviteter som hamnar i det motoriska minnet, där minnena är mer automatiserade än medvetna.

När man gör något automatiskt, som att stänga av spisen eller låsa dörren, hinner det medvetna minnet inte med. Om man vill vara säker på att komma ihåg att man verkligen gjorde det, måste man säga det högt för sig själv, så att man blir mer medveten om handlingen.

Rör på dig!

Läkarna har konstaterat att det som är bra för hjärtat också är bra för hjärnan. Så fysisk aktivitet gynnar blodcirkulationen och hjälper till att hålla blodtrycket i schack. Faktorer som främjar hjärta och hälsa.

Sociala kontakter påverkar positivt!

När man samtalar med andra människor får man ofta också höra om nya saker och då blir hjärnan stimulerad. Ett enkelt sätt att lära sig nytt!

Se artikeln om det viktiga småpratet!

Text: Pia Rantanen

Tre viktiga faktorer för att hålla minnet i trim:

1. Lär dig nya saker
2. Var fysiskt aktiv
3. Upprätthåll dina sociala kontakter

Det viktiga småpratet

Att säga hej till grannen och kommentera vädret syns ytligt, men ger en känsla av sammanhang. De här så kallade ”tunna banden” är mer betydelsefulla än vi tidigare trott, visar forskning.

I den rikssvenska pensionärstidningen Här&Nu snavade jag över en intressant artikel om hur viktigt det är att småprata. Vi har alla behov av gemenskap och tillhörighet och just detta gör betydelsen av sociala nätverk viktiga i vardagen.

Småprat motar känslan av ensamhet!

Vi mår helt enkelt bättre av småprat. Tidigare fanns det tillgång till naturliga arenor för spontankontakt människor emellan. I affären gick det bra att småprata med kassörskan, på postkontoret blev man igenkänd med en hälsningsfras och på banken fanns det tid för småprat mellan kund och banktjänsteman. De arenor som tidigare fanns har närmast försvunnit.

För pensionärer blir de tunna banden – som spontant småprat kallas – viktiga eftersom de inte längre är aktiva i arbetslivet. På jobbet förekommer ofta en massa småprat, både om arbetet och fritiden, familjen och barnen.

Småpratet ger en känsla av tillhörighet

Det intressanta är att människor själva önskar hantera kontakten till andra, säger forskarna. Kontakten till grannarna, att hälsa på dem och att prata om väder och vind skall helst hållas på lagom nivå. Det får inte komma för nära! Men som så riktigt påpekades i artikeln – de här tunna banden kan på sikt utvecklas till ”hjälpkontakter”, dvs. en trygghet att någon finns där.

Pensionärsföreningens roll skall inte underskattas

Detta nummer av Parentesen kom att handla om vår verksamhet.

I vår pensionärsförening är tillhörighet viktig. Till exempel önskar vi att alla medlemmar hör till en programgrupp. Att få vara med och ordna månadsträffar gynnar samvaron. Att träffas är viktigt. Att vara med är viktigt. För dig!

I nedanstående TIPS-ruta pratas det om träffpunkter. Sådana har vi många av i vår verksamhet.

TIPS

- Det är viktigt att möta andra människor – även om mötena blir korta.
- Det viktiga är inte vad man gör, när man ses, utan att man ses.
- Det är bra att känna till att social samvaro har en hälsobringande effekt.
- Kom med på föredrag, föreläsningar eller informationsmöten oavsett ämne – det spelar mindre roll vilken aktivitet det handlar om, huvudsaken är att man befinner sig i ett sammanhang.
- Att berätta för andra det man upplevt är ypperligt småprat.

Text: Pia Rantanen, Fritt refererat från tidningen Här&Nu, 1 2024

Resor våren och sommaren 2024

Nedan presenteras enbart resor. Övriga aktiviteter och föreläsningar presenteras på vår hemsida.

6.6 ca kl. 10.00 Åboländsk sommarsamling på Wrethalla

Start ca 10.00 från Bustis med gemensam busstransport från Pargas mot Wrethalla, på Kimitoön. 11.30 bjuder Kimitopensionärerna på lite program och 12.00 är det dags för lunch i form av buffé. Guidade rundturer; välj det som intresserar vid anmälan.

1. Kimito Brewing och Sagalunds museum

Jonas Sahlberg berättar om Kimito Brewing: verksamheten och tillverkningsprocessen. Möjlighet till inköp av t.ex. lite annorlunda öl.

Sagalunds museum – ett av Finlands största hembygdsmuseer. Museet grundades år 1900 av Nils Oskar Jansson med Skansen i Stockholm som förebild. I museiboden finns härliga gammaldags saker till försäljning. Guide i museet: Jarmo Kujala.

2. Gravgårdsvandring och Närboden med mathantverk

Kimito ståtliga gråstenskyrka från 1300–1400-talet är sevärd och ett omtyckt besöksmål!

Gravgårdsvandringen ger ramar till berättelser om intressanta Kimitobor.

Närboden ägs och drivs av Sabina & Torsten Ekholm. Sabina berättar om verksamheten och speciellt om hennes artesanverksamhet. Hon är flerfaldig pristagare i FM i Mathantverk. Möjlighet att köpa av Närbodens mångsidiga och goda produkter! Guide: Marjatta Grenman.

3. Busstur i Kimitobygden, Björkboda området samt besök i Björkboda låsmuseum

Vi kör bl.a. längs Pederså strandväg – även kallad “Kimitos Riviera”. Vi bekantar oss med Björkboda Gårds & Björkboda Bruks parkmiljö invid Björkboda träsk.

Besök på Björkboda låsmuseum, där vi bekantar oss med låstillverkningens historia och utveckling. Boda lås är säkert bekanta för de flesta! Guide: Maria Brander.

Efter rundturerna är vi tillbaka i Wrethalla och då blir det eftermiddagskaffe med tårta ca kl. 16.00 samt lite underhållning och möjlighet att säga något vid “ordet fritt”.

Preliminära anmälningar senast 15.4. Bindande anmälan senast 15.5

Pris: Totalkostnaden blir 50 € för sommarsamlingen plus X € för busstransporten tur retur Kimito.

Resan betalas senast på sista anmälningsdagen 15.5 till Pargas svenska pensionärers resekonto FI21 6601 0010 0803 07, med referensnumret 60620242.

10 – 15.6 Bohuslän och svenska västkusten – Nästan fullbokad

I Bohuslän är det kust, hav och salta stänk som gäller. Likaså fisk, och solvarma släta klippor, räkor, vita villor, hållristningar från vikingatiden och så mycket mer.

Resan presenteras ingående på SPF Åbolands hemsida, <https://aboland.sfpension.fi/resor/>

Anmälning: Sista anmälnings- och annulleringsdag är fredagen 17.5.

Anmälningarna görs till Leena Sjöblom, e-post: leena.m.sjoblom@gmail.com, tel. 040 572 2469.

Resans pris: 1 150 €/pers. i dubbelrum/-hytt. Tilläggspris för enkelrum/-hytt är 420 €.

ANMÄLNINGAR

Du kan anmäla dig på vår hemsida (<https://pargas.sfpension.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.

Om inte annat meddelas startar bussen alltid från busstationen och kör Kalkvägen. Meddela var du stiger på och om eventuella matrestriktioner.

Styrelsens sammansättning och funktionärer 2024		
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	0400 94 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 9089
	Yvonne Vestberg Heino yvestbergheino@hotmail.com	044 9179291
Funktionärer		
Medlemssekreterare	Maj-Len Bergman	(se ovan)
Mediekontakt	Yvonne Vestberg Heino	(se ovan)
Teknikansvarig	Carl-Gustav Nygårdas	(se ovan)
Klippboken	Per-Olof Nordin	(se ovan)
Parentesens redaktion	Pia Rantanen, b.rantanen@gmail.com Johanna Bondas, johanna.bondas@parnet.fi	0400 94 80 13
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	0400 94 80 13 040 750 9089
IKT kontaktperson	Kurt Lundström	(se ovan)
SPF:s arbetsutskott	Mikael Reuter	(se ovan)
SPF:s redaktionrådet	Pia Rantanen	(se ovan)
SPF:s intressebevakning	Annica Forssell	(se ovan)
SPF:s valutskott	Vivan Norring-Nyström ia@norrskata.com	0500837438
SPF Åbolands styrelse	Gunnel Jansson, vice ordförande	(se ovan)
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	0400 46 91 92	seppo.rajamaki1@gmail.com
Bridge	Per Österman	0400 21 14 52	per.osterman@parnet.fi
Da Capo, Encore	Maria Simberg-Sörensen	040 825 50 39	maria.ss@parnet.fi
De Pratglada	Pia Rantanen	0400 94 80 13	b.rantanen@gmail.com
Fotoklubb	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
Hembygdskundskap	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	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	Asta Lindholm	040 575 3120	lindastae@gmail.com
Vattengymna	Solveig Nurmela	040 723 95 96	solveig.nurmela@abo.fi
<p>Släktforskargruppen träffas i allmänhet udda veckor i Seniorpunkten tisdagar kl. 14 Fotoklubben träffas varannan tisdag i Seniorpunkten kl. 17. Se närmare på hemsidan. De pratglada träffas jämna veckor i Seniorpunkten tisdagar kl. 14.15–15.45.</p>			
<p>Följ med hemsidans, www.pargas.spfpension.fi, händelsekalender eller föreningens Facebooksida <i>Pargas svenska pensionärer</i>. Många grupper informerar där om aktuella händelser.</p>			

Programgrupperna och gruppledarna för månadsträffarna

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.	Ulla Nordlund	040 524 8214	nordlund.ulla@gmail.com
	Bertel Nordlund	0400 52 64 52	bertel.nordlund@gmail.com
5.	Soili Svahnström	044 500 3097	soilis@parnet.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
	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 och Kurt-Erik Långbacka

Fotoklubbens senvinterbilder ... det finns hopp!



Beni von Weissenberg



Kurre Långbacka



Ulla-Maj Lübchow

Parentesenredaktionen önskar alla en riktigt trevlig påsk!