

PARENTESEN

november 2024 nr 8

www.pargas.spfpension.fi

*Kvällsvandring bland nakna träd
Foto: Gunnel Jansson, Fotoklubben*

Ordförandes spalt i november Årstider

Vi är nu just inne i den mörkaste och kanske tråkigaste årstiden. Vi går mot mörkare tider och ingenting tycks tränga igenom gråvädret. De flesta nyheter som berättas är grå eller färglösa – och om de har färg så är det krig och elände. Vi funderar gärna på att om några veckor har vi första Advent och sedan är det inte långt till julen och - att det igen börjar bli längre stunder ljust under dagarna och mörkret viker. Detta mörker och denna gråhet gör att vi kan gömma den dysterhet som kretsar omkring det egna jaget. Ingen annan ser den - inte jag heller.



Ljuset kommer tillbaka. Kanske har vi snövita vidder och solen vandrar under allt längre stunder över himlen. Kanske är det bitande kallt och naturens växtlighet vilar. Många vilda djur har valt att gå i ide och de andra kämpar på för att hitta mat. Allt väntar på våren som väcker till liv igen. Men det där som jag har försökt glömma och gömma in i mörkret – det kommer nu obarmhärtigt tillbaka i dagen. Våren och ljuset ger liv och glädje men också obarmhärtighet. Många självmord sker på våren – i synnerhet i norr där ljuset kommer snabbt och skingrar plötsligt alla skuggor. Den riktiga våren ger grönska och liv. Växtligheten hämtar färger. Klimatet ger värme. Mycket ljus som går mot mognad. Med ens är det lättare att andas – att finnas till.

Kast i väderleken förbises snabbt, det kommer ju nya soliga och varma dagar. Det blir snart semester och då ska jag...

Sommarn ger frihet från tjocka plagg och det är lättare att ta sig fram. Kanske resa. Kanske träffa gamla vänner. Orka se förbi svårigheter eller skjuta på dem. Solen värmer skönt. Naturen är grön och fin och allting spirar. Sedan kommer skördetiden och det är fint att skörda det man sått. Kanske har maskarna gått i alla äpplen, kanske har rådjuren plundrat trädgården. Nåväl, det finns butiken att gå till. Det var roligt att odla fastän skörden blev klen. Igen går vi mot gråheten, fukten och mörkret.

Cirkeln är sluten och året har gått. Men vi är ett lyckligt lottat folk här i Nord som har ordentliga årstider med växlingar i klimatet.

Hur orkar folket nära ekvatorn streta på, då naturen inte växlar? Inte märkbara förändringar i årstiderna. Kanske regntid och torka. Kanske extremväder. Kanske man kan förstå att de är likgiltiga för hur det ser ut omkring dem. Skrot och sopor överallt. Ingenting förändras, ingen snö täcker ens för en kort stund. Smuts och elände.



Jag hoppas ni har en dräglig ”gråtid”. Efter första Advent kan man se framåt.

Gunnel

Novemberrusk

Novemberrusket är här. Det är grått och regnigt. Att gå i ide känns som det enda rätta. Det är faktiskt lätt att tappa humöret. Ju äldre vi blir, desto mer sårbara tycks vi bli mot höstens mörker menar forskarna.



Bristen på solljus gör att man känner sig trött, håglös och nedstämd. När det blir kallare och mörkare blir det svårare att umgås sådär lättsamt som vi ofta gör på sommaren. Det är lätt att isolera sig hemma och isolering är något som verkligen inte är bra mot nedstämdhet.

Tröttheten kan vara påfallande och hur trött man än är så tycks det inte hjälpa att sova av sig. Man känner sig inte utsövd.

Tröttheten kan göra att man har svårt att koncentrera sig på saker man vanligtvis tycker om att göra, som att läsa, lösa korsord eller att följa med i ett tv-program.

Ett annat vanligt tecken på just novembertristess är ett ökat sug efter kolhydrater, särskilt socker.

Kakorna på kvällen blir extra svåra att stå emot. Plötsligt är det helt tvunget att äta inte bara en, utan kanske tre-fyra chokladbitar till kaffet.

Såklart är risken att gå upp i vikt stor och så blir man ännu mer nedstämd.

Här kommer några knep som jag tycker är bra och där vi pensionärer kan vara varandra behjälpliga.

**Håll fast vid vanliga dagsrutiner! Ät sunt!
Ha fokus på sociala aktiviteter – kom med på våra månadsmöten! Gå med i en hobbygrupp!**

**Håll igång kroppen – rör på dig! Simma!
Det går bra att spela boule hela vintern.
Att promenera en bit behöver inte vara så krångligt – det räcker långt.
Se till att vara ute under dagens ljusa timmar! Även om dagen är grå är det bättre att gå ut en stund än att bli sittande inne.**

Känns det jobbigt så måste man helt enkelt tvinga sig lite.

Prata med någon du känner!

Det kan också hjälpa att äta lite extra D-vitamin.

Parentesen fyller 20 år och har gått från Infoblad till Tidning!

Jag blev engagerad i Parentesens redaktionsarbete på senhösten 2021.

Maria Simberg - Sörensen var då ännu ansvarig och Carl-Gustav Nygårdas skötte om brytningen. Våren 2023 tog jag över och har haft stor hjälp av Johanna Bondas som korrekturläsare. Nu hälsar jag Vivan Norring-Nyström välkommen med i redaktionen. De här tre åren har gått väldigt fort och födelsedagen till ära tittar jag bakåt på tidningens historia. Varför heter tidningen Parentesen? När försvann infobladet och när föddes tidningen?

Ja varför heter tidningen Parentesen?

Jag tog kontakt med **Pirkko Karrento** och **Stina Engblom Colliander**, som var med då det begav sig.

Pirkko hade nyligen, år 2003, flyttat till Pargas från Åbo. Hon var pensionerad från Egentliga Finlands landskapsförbund.

Pirkko hade genom sina tidigare engagemang, som ytterst språkkunnig reseguide, gjort bekantskap med resande Pargaspensionärer och tänkte ”i Pargas kunde jag trivas”. Att dottern bodde i Pargas gjorde flytten lätt. Strax skrev Pirkko in sig i vår förening.

Redan 2004 då Pirkko blivit invald i föreningens styrelse, beslöts det att föreningen behöver ett informationsblad.

Informationsbladet skulle heta Parentesen och ges ut i samband med månadsträffarna.

På min fråga varför Parentesen, svarar Pirkko att tidningens uppgift var att bringa läsaren ett litet förnöjsamt inskott i vardagen.

Detta var upptakten till Parentesen.

I början av 2000-talet var ett informationsblad viktigt eftersom de digitala plattformar vi idag är vana vid, inte ännu sökt sig in i föreningsvärlden.

I starten var Parentesen således ett utpräglat informationsblad med föreningsinfo.

Redan följande år, 2005, insåg man att Parentesen kunde vara något mer och redaktionen med Stina Engblom Colliander i spetsen byggde upp ett ”månadsblad”, med artiklar om och för oss, pensionärerna i Pargas. – Föreningsmedlemmarna skrev bidrag till tidningen för vi ville fram för allt publicera

egna berättelser, barndomsminnen, livshistorier och reseskildringar, berättade Stina. Tekniskt var infobladet kopierat på färggrant papper med text och bilder i svartvitt.



Redan tidigt fanns Händelsekalendern, Ordförandes sidor och Resespalten med. Den växande pensionärsföreningen reste rätt mycket och Pirkko hade nu fokus på att arrangera och guida resor. Resespalten var en naturlig del av reseledarens uppgifter. Då Stina år 2009 slutade som redaktör var det Pirkko som axlade ansvaret för infobladet.

Hur utvecklades Parentesen?

2014 var det dags att förnya och förenhetliga layouten på Pargasiternas infoblad.

Stina var igen en del av redaktionsteamet tillsammans med **Mikael Reuter** och **Marianne Saanila**.

Den trehövdade redaktionen hade turvis ansvar för tidningen.

Tanken var att informationsbladet skulle bli mer lättsamt, innehålla dikter, tankvärt och vitsar vid sidan av minnen och hågkomster. Från och med 2014 framåt hittas Parentesen digitalt, vilket medgav införande av bilder i tidningen.



Efter tolv år som informationsblad fick Parentesen sin nuvarande layout, förnyad av **Beni von Weissenberg**. De övriga i redaktionen var då **Kristina von Weissenberg** och **Maria Simberg-Sörensen**. Innehållsmässigt kom dikterna, aforismerna och vitsarna att få mindre utrymme. Tidningen var inte heller längre ett utpräglat infoblad för Pargasiterna.

Tidningen printades nu i form av ett häfte, vilket gav ett professionellt intryck.



Den tidning du nu har i handen är till det yttre lika.

Insidorna är dock omordnade så att all information om föreningen hittas längst bak. Ordförandes spalt är på insidan av pärmen. Målet är än idag att publicera artiklar om intressanta personer, medlemmarnas egna anekdoter och berättelser, dagsaktuella teman, hobbygruppernas evenemang osv utan att förglömma resor och andra aktiviteter. Ytterligare har Fotoklubben uppdraget att till varje nummer leverera en till månaden passande bild.

Enbart tre lokala pensionärsföreningar har en egen medlemstidning. Pargas är en av dem förutom Mariehamn och Korsholm.

Vi söker ständigt efter fler personer till redaktionen. Hör av dig om du är intresserad!

Text och foto: Pia Rantanen

En fläkt av sommaren

Min mamma Kerttu Malen (1923-2020), född Koskinen i Tennby, Pargas, blev förtjust i att odla rosor.

Då hon var 14 år gammal beslöt föräldrarna att hon måste avsluta sin skolgång och börja arbeta. Detta var en stor besvikelse för henne, då hon så gärna hade velat fortsätta skolgången och utbilda sig.

Men senare i livet blev hon skicklig på många saker; matlagning, trädgårdsskötsel, glasarbeten och brodering. En aktiv affärskvinna var hon också.

1980 flyttade hon med familjen till Öjen. Huset hade stått tomt i årtionden och trädgården var helt förvildad. På några år blev platsen ett rosen- och tulpanparadis. Rosorna har överlevt i alla dessa 40 år, men hjortarna har ätit upp tulpanerna.



Längs med husväggen klättrar klättersosen Flammentanz i grannrött.

Från Norge hämtade hon Gudhjemrosen, som blommar vackert med enkla vita blommor. Rosen Sexy Remy hämtade hon från Litauen och den blommar jättefint varje år med rosa blommor, stora som en handflata. Hjortarna älskar årsskotten och den måste skyddas med nät.

Tidigare på sommaren blommar Hurdalsrosen (till höger) och den doftande midsommarrosen.

Senare kommer Apotekarrosen, Rosa Mundi, Maiden's Blush och Madame Plantier (nedan).





Runt flaggstången trivs Louise Odier samt Rose de Rescht.

Vid bastun blommar honungsrosen Rosa Helenae, Alba Maxima samt Polstjärnan. Ca 30 olika rosor trivs i skärgårdsklimatet, inklusive pioner och Moses brinnande buske. Rosor, som inte klarat sig, är Mozart, Peace och Aicha.

Min mor gick flitigt på Aura Trädgårdsvänners möten i Åbo. En sommar blev det ett försök att odla majs. En annan sommar planterade hon exotiska träd för att se om de klarar sig i Finland och några av träden gjorde det. Ett år blev det jordgubbsodling och det var skoj ända tills mäsarna upptäckte bären. Det var alltid spännande att följa med nya odlingsförsök.

Trädgården bjuder på så mycket spänning, glädje, överraskningar och emellanåt besvikelser. Det är som i livet annars, något lyckas, något inte.

Skriver en som försöker ta hand om detta i dagens läge, Ulla-Maj Lübchow.

Foto: Ulla-Maj Lübchow

På tal om att förena nytta med nöje

På min arbetsplats var vi 185 anställda och jag fick titeln ”mesta efterrättsätaren”.

Det betyder att jag på hösten är ivrig bär- och fruktplockare. Jag lägger sen de plockade bären och frukterna i frysen som jag har gjort sylt av eller satt i påsar. Så skönt att kunna ta därifrån vad man behöver.

Plockandet betyder att man rör sig mycket i skog och mark. Man får massor av frisk luft och motion. För att hålla sig i gott skick behöver man mycket motion, så här kan man förena nytta med nöje.

Text: Rosita Friman

Hallå alla Parentesenläsare!

Parentesens redaktion tar gärna emot Pargasiternas egna berättelser!

Önskar du att vi hyllar eller berättar om någon speciell person eller något speciellt ämnesområde. Tag kontakt, antingen genom att ringa eller mejla så kan vi tillsammans planera in materialet i Parentesen.

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

Ändringar i grupp sammansättningar eller kontaktpersoner bör vi få in senast en vecka före månadsträffen.

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

Honungen hjälper oss i förkylningstider

Ont i halsen. Huvudet tungt. Näsan rinner. Finns det något som hjälper så är det honung. Det visste redan farmor när hon gav oss barn te sötad med honung.

Honung har sedan urminnes tider använts av människan för hälsans skull. En burk honung är bästa husapoteket. ”Det hjälper med honung” sa man förr.

Honungen är fascinerande. Titta bara på bilden nedan – den kommer i ett otal schatteringar beroende på geografisk omgivning, klimat, växtlighet etc. Hos oss säljs honungen oftast som blandhonung, dvs man skördar sällan efter varje blomning för att separera sorterna. Ortens blommor är då alla representerade i den närproducerade honungen.

Många gånger är det konsistensen som får avgöra vid ett köpbeslut. Skall honungen rinna eller skall den skedas? Kommer den att sockra sig? Är jag säker på att jag köper finsk honung?

Personligen tycker jag det är ofantligt svårt att välja rätt i honungsdjungeln.



Foto: Suomen mehiläishoitajain liitto

Honungen är så mycket mer än bara färg!

Honung är nyttigt på flera sätt tack vare dess näringsrika innehåll och naturliga egenskaper:

1. **Naturlig energikälla:** Honung innehåller naturliga sockerarter, främst fruktos och glukos, vilket ger en snabb energikick utan konstgjorda tillsatser. Utnyttjas i sportdrycker.
2. **Antibakteriella egenskaper:** Honung har länge använts som ett naturligt botemedel för att behandla sår och infektioner. Den har visat sig ha antibakteriella och antiseptiska egenskaper, särskilt vissa sorter som manukahonung. University of Oxford har publicerat artiklar om hur antiseptisk honung tas till heder igen vid sårvård.
Vissa studier tyder på att honung kan ha anti-inflammatoriska egenskaper, vilket kan vara fördelaktigt för immunförsvaret och generell hälsa.
3. **Lindring av halsont och hosta:** Honung är ofta en ingrediens i huskurer för att lindra halsont och hosta. Den kan verka som en lugnande barriär och minska irritation i halsen. Samma universitet som ovan har även i en artikel konstaterat att ”gammaldags huskurer med honung” fungerar bättre än kommersiella hostmediciner.
4. **Antioxidanter:** Honung innehåller antioxidanter, särskilt polyfenoler, som kan bidra till att skydda kroppen från skadliga fria radikaler och minska risken för kroniska sjukdomar.

Det är dock viktigt att använda honung i måttlig mängd eftersom det är rikt på socker.

Varifrån får honungen sina egenskaper?

Honungens ursprung kan ha en betydande inverkan på dess smak, färg, näringsinnehåll och hälsosamma egenskaper. Honungen har många goda egenskaper och häpnadsväckande nog så lär den närproducerade honungen ge oss ett skydd som är anpassat till vår närmiljö.

1. **Blomkällor:** Honungens smak och doft beror på vilka blommor bina har samlat nektar från. Till exempel ger lavendel en blommig smak, medan boken kan ge en mera robust och jordig smak.
2. **Geografiskt läge:** Olika regioner har olika växlighet och klimat, vilket påverkar de typer av blommor som finns tillgängliga för bina. Detta resulterar i olika honungsprofiler.
3. **Skördetekniker:** Hur honungen skördas och bearbetas kan också påverka dess kvalitet. Kallpressad och rå honung behåller flera av sina naturliga enzymer och näringsämnen jämfört med värmebehandlad honung.
4. **Biodynamisk och ekologisk odling:** Honung från ekologiska eller biodynamiska gårdar kan ha högre kvalitet och färre bekämpningsmedel, vilket kan vara en fördel för både hälsan och smaken.
5. **Mikroklimat:** Lokala klimatförhållanden, som temperatur och nederbörd, kan påverka blomningstider och därmed tillgången till nektar, vilket i sin tur påverkar honungens smak och egenskaper.

Bivax – en modefluga?



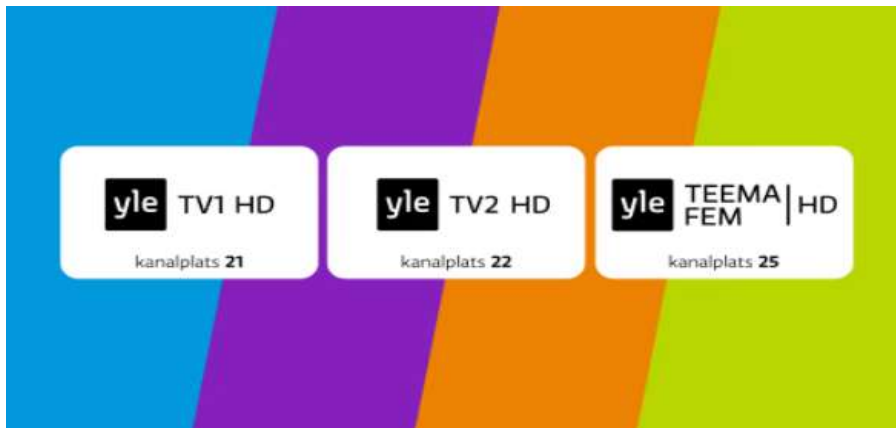
Foto: Allt om Biodling

Bivax är ett naturligt vax som produceras av honungsbin och används av dem för att bygga sina vaxkakor i bikupan. Bivax är känt för sina skyddande, antibakteriella och mjukgörande egenskaper. Det har en unik kemisk sammansättning vilket gör det mjukt, formbart och naturligt doftande. Bivax är dessutom vattenavvisande, vilket ger extra skydd och hållbarhet när det används i olika produkter.

Idag är hållbara och ekologiska produkter framträdande. Tidningarna och nätet svämmar över med recept på hudvårds- och skovårdsprodukter samt vägledning i hur vi skall impregnera tyg med vax. Dessa vaximpregnerade påsar är långlivade alternativ till plastpåsar! Vaxet är också ett vanligt inslag i ljus och polermedel.

Text: Pia Rantanen

**Klarar din TV av att ta emot HD-sändningar redan under slutet av detta år?
Senast NU är det dags att kontrollera om din TV-apparat tar emot de nya HD-sändningarna i både markbundna antenn-tv-nät och kabel-tv-nät.**



YLE upphör med att sända i det gamla standardnätet gradvis under hösten 2024 för att under våren 2025 helt sluta.

För att titta på tv efter förändringen behövs en tv eller en digitalbox som är försedd med en HD-mottagare.

Om du bor i ett husbolag och är osäker på vilket mottagnings sättet är, lönar det sig att kontakta disponenten.

Om du bor i ett egnahemshus med ”kratta” på taket är det mycket sannolikt att du mottar tv-sändningarna via det markbundna nätet.

Så här kontrollerar du att du har en HD-klar TV:

- HD-kanalerna syns i tv:ns kanallista (programguide).
- Du har bild på kanalplatserna 21-40 i det markbundna antenn-tv-nätet
- Du har bild på kanalplatserna 1-20 i kabel-tv-nätet.

Om du ser program på dessa kanaler, behöver du inte skaffa någon ny mottagare!

Om du **INTE** ser HD-kanalerna betyder det att

- din tv, digitalbox eller ditt antensystem är inkompatibelt med HD-sändningarna.
- Om sändningarna tas emot via det markbundna tv-nätet bör fastighetens antensystem kontrolleras så att det kan ta emot sändningar. Om antensystemet är i ordning kan man skaffa en ny HD-kabel TV eller digitalbox.

Hur skaffar jag rätt typ av tv eller digitalbox?

- För att kunna titta på högupplösta program i **kabel-tv-nätet** behövs en tv eller digitalbox som har en HD-tuner som passar för kabelnätet (DVB-C).
- För att kunna titta på högupplösta program i det **markbundna nätet** behöver du en tv eller digitalbox som har en HD-tuner avsedd för det markbundna nätet (DVB-T2).

Notera! Även om det står Full HD- eller HD Ready på din TV betyder det **INTE** att apparaten automatiskt kan ta emot högupplösningssändningar.

Vad göra med den gamla TV'n?

Den kan lämnas in där du köper den nya (kan kosta) eller föras till en lämplig sorteringsstation. I Pargas tar Rauhala sorteringsstation gratis emot hemelektronik.

Text: Pia Rantanen fritt från <https://yle.fi/aihe/yleisradio/hd> och [dtvopas.fi](https://yle.fi/aihe/dtvopas)

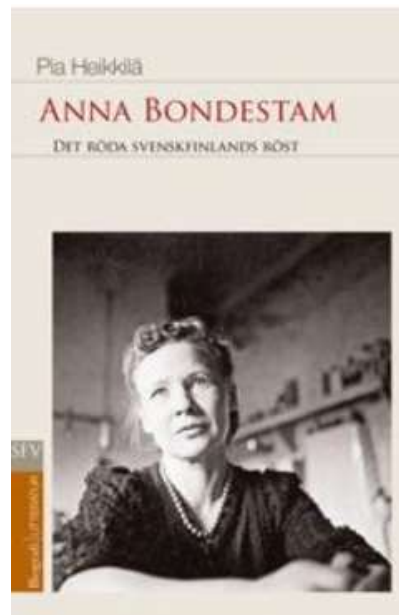
Kvinnor som nästan hade fallit i glömska

Anna Brännström och Anna Bondestam, två finlandssvenska kvinnor som utförde notabla gärningar inom sina olika samhällsliga områden. De var samhällsaktiva under en tid då kvinnor ännu inte var fullt accepterade i offentligheten. De har i stort bidragit till kvinnornas möjligheter att påverka. Dessa kvinnor kunde gott ha glömts bort, om det inte hade varit för Svenska folkskolans vänner och Pia Heikkilä.



Anna Brännström, (1875-1943), kom att arbeta i fyra decennier för bildning. Någon egen akademisk utbildning hade hon inte, men hon hade en otrolig kunskapsörst. Då hon som 25 åring, år 1900 började arbeta i Åbo tyckte hon att staden var trist. Intellektuell stimulantia saknades. Genom sitt otroliga nätverk fick hon brevlades information om aktuella händelser och forskningsrön. Anna var driven. Hon bådade upp intressanta talare för de föreläsningar som skulle bli omåttligt populära och som sägs vara upptakten till återupprättandet av Åbo Akademi år 1918.

Utöver ovanstående var Anna aktiv motståndare till den alltmer ökade förryskningen. Hon smugglade tidningar från Sverige till Finland och obekväma ryssar hjälpte hon ombord på båtarna i hamnen. Anna gifte sig aldrig men hon hade ett otal förtrogna väninnor som stöttade henne genom åren. Vänskapsbanden utgjorde själva grunden till dessa kvinnors insatser för samhällsbygget. Anna blev uppmuntrad att skriva en bok om sitt liv, men det hade hon aldrig tid till. Lyckligtvis skrev hon närmare två tusen brev som har legat till grund för boken.



Anna Bondestams (1907-1948) Som finlandssvensk författare i mitten av 1900-talet sticker hon ut. Hon kommer från arbetarklassen, är österbottning, aktiv socialdemokrat och kvinna - i en tid då de flesta finlandssvenska författare har en helt annan social bakgrund. Utåt sett går det bra för Anna Bondestam, hennes böcker trycks i stora upplagor. Recensenterna är förtjusta och hon prisbelönas. Ändå känner hon sig som en outsider. Inom den finlandssvenska arbetarrörelsen hyllas hon för sin insats som dess historietecknare - men i salongerna upplever hon sin politiska hemvist som en belastning. Pia Heikkilä beskriver Anna Bondestam genom hennes lyskraftiga föräldrar, banden till Jakobstad, uppväxten inom socialdemokratin, den intellektuella läggningen och klassresan. Slutresultatet är en fascinerande livsberättelse.

*Referat från Seniorföreläsningen.: Pia Rantanen
Böckerna FSV*

Pargasiternas dagsutfärd till Porkala-parentesen

Vapenstilleståndsavtalet, i september 1944, förutsatte bl.a. att Porkala-området arrenderas till Sovjetunionen på femtio år. Nästan hela Degerby, två tredjedelar av Kyrkslätt och en fjärdedel av Sjundeå omfattades och ca 7 200 personer måste evakueras. Arrendetiden upphörde dock redan i början av 1956 och området återlämnades i svårt vandaliserat skick. I dag ser man inte många spår av den sovjetiska marinbasen i terrängen.



Alldeles invid stamväg 51, på Grefvars gård i Degerby, finns en sovjetisk **kanonbunker**. Här fanns även en kasern med bostäder, verkstäder, vatten- och elförsörjning, ett fängelse och ett krematorium. Redan år 1955 började Sovjetunionen spränga och fylla igen de hundratals bunkrar som byggts. Endast ett fåtal minner idag om tiden för Porkala-parentesen. Det skulle ta till slutet av 1990-talet innan det blev politiskt korrekt att prata om parentesen. **Degerby Igor-museet** kan idag ge besökarna en inblick i denna otroliga historiska händelse. Museet är fullt av föremål och berättelser som samlats in hos ortsbefolkningen och sovjetmedborgare som bott på området. Smärtsamma är berättelserna om evakueringen och återkomsten. Vid återkomsten skulle det visa sig att mer än hälften av alla bostadsbyggnaderna var obeboeliga eller förstörda. Flera av Pargasiterna hade minnen bl.a. av ”världens längsta tåg tunnel”. Museet är väl värt ett återbesök!

Det fanns **blåmålade äreportar** på många platser när Sovjet återlämnade området, de flesta av trä. Endast en äreport finns kvar - den i stål. Den står vid ingången till idrottsplanen i närheten av Pickala gård.

Idrottsplanen låg vid **Kabanovsvägen**, en kullerstensbelagd väg för trupp- och pansarvagnstransporter som kommandören Sergej Kabanov lät bygga från Pickala till Porkala udd.



Begravningsplatsen i Kolsarby - med gravar från Porkala arrendetid är ett känt vallfärds mål. År 1958 hade man samlat merparten av kvarlevorna av de sovjetmedborgare som begravdes här i Porkala. Här finns ca 500 gravar, militära och civila.

Text: Pia Rantanen

Foto: Käthe Rehnström, Äreporten från Wikimedia commons



Resor och aktiviteter hösten 2024 och våren 2025

Pargas svenska pensionärer rf

27.11, kl. 13–15 Seniorföreläsning, Stadshuset – Bryggan Betalas på plats

Pargas i ord och bild – följ med på en nostalgisk tidsresa. En presentation av intressanta, bekanta och obekanta platser och händelser i Pargas genom tiderna. Magnus Sundman är lärare i turism, guide och Pargasbo.

Förhandsanmälan till Kombis kansli, tel. 0400 852 596, eller via kombi.pargas.fi.

14.12 kl 18 Kultur: ÅST:s stora julkonsert Ref 141220244

Teaterns stora julkonsert är det perfekta sättet att komma in i underbar julstämning.

Bekanta artister bjuder på traditionell och nyare julmusik på stora scenen, ackompanjerade av Martin Segerstråle med trio.

Buss från Pargas kl. 17.00 och tillbaka efter föreställningen. Biljetten kostar 44 €/person. Bussen på 14€/person tillkommer. Totalt 58 €/person.

På kommande:

Seniorbio på Kino Piispanristi i medlet av januari – Klaus Härö ”Aldrig ensam”.

Hemlig resa i februari.

14.02.2025 Katrina på ÅST Ref 140220258

Sången om en kvinna... Sally Salminens kända och älskade roman ”Katrina” finns nu också i musikalversion. En samproduktion av Lilla Teatern, Åbo Svenska Teater och Vasa Teater som spelas på alla tre teatrar scener under 2024 -25.

Buss från Pargas busstation kl. 17.30. Föreställningen börjar 18.30 och räcker 2 h 40 min, inkl. paus. 30 platser reserverade.

Pris 50 €, för biljett och buss, tur-retur, inbetalas till resekonto senast 10.01.25.

Anmälan görs via hemsidan, enligt nedanstående eller per tfn /sms till 040 867 1948/Clara.

Åbolands pensionärer rf

25–26.11 SPF Åbolands lillajulskryssning Ref 251120247

Preliminärt program finns på vår hemsida.

7.12 Gammaldags julmarknad i Ekenäs:

Julmarknaden hålls traditionsenligt i hjärtat av Ekenäs, vid Rådhusstorget och längs med Kungsgatan. Start från Åbo busstation kl. 9.15. Det går bra att hoppa på i Piispanristi och St. Karins expressbusshållplats, cirka kl. 9.30. Senast kl. 15.30 börjar vi vår färd tillbaka mot Åbo dit vi anländer cirka kl. 17.45. Detaljerat program finns på vår hemsida. Pris 60 €/person.

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 anmälnings får du ett mejl med detaljerad information om resan.

| 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 | 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 | Vakant | | |
| Kultur | Pia Rantanen | 040 094 80 13 | b.rantanen@gmail.com |
| Fotoklubb | Lorenz Michael | 040 023 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 |
| 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 |
| 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 | solveig.nurmela@abo.fi |
| 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. | Stina Engblom Colliander | 040 071 53 88 | stina202@parnet.fi |
| 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 | 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, Kurt-Erik Långbacka och Mikael Reuter

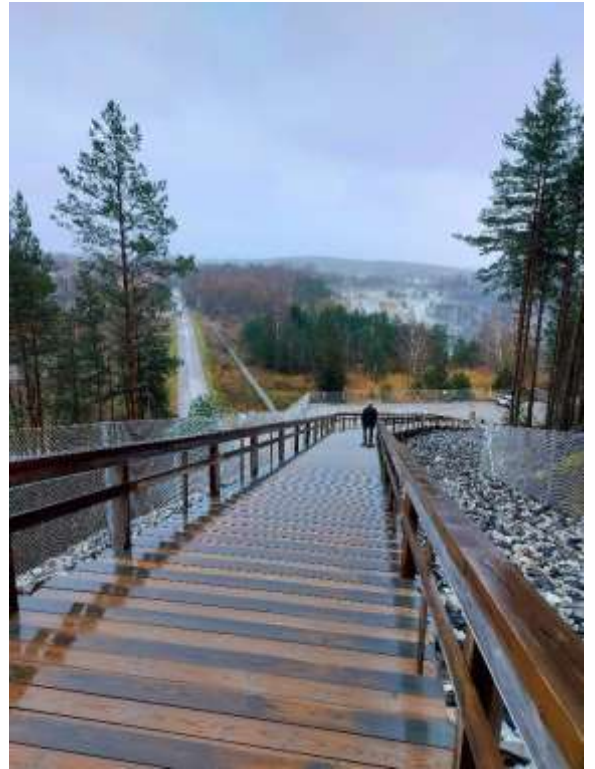
Fotoklubbens höstruskbilder



En liten myra ,
Barbro Laurén



På väg till slakt ,
Bengt Sandström



Blöt måndag,
Gun Nordin



Mossbelupen ekgren ,
Gusse Laurén



Trollskog
Ulla-Maj Lübchow