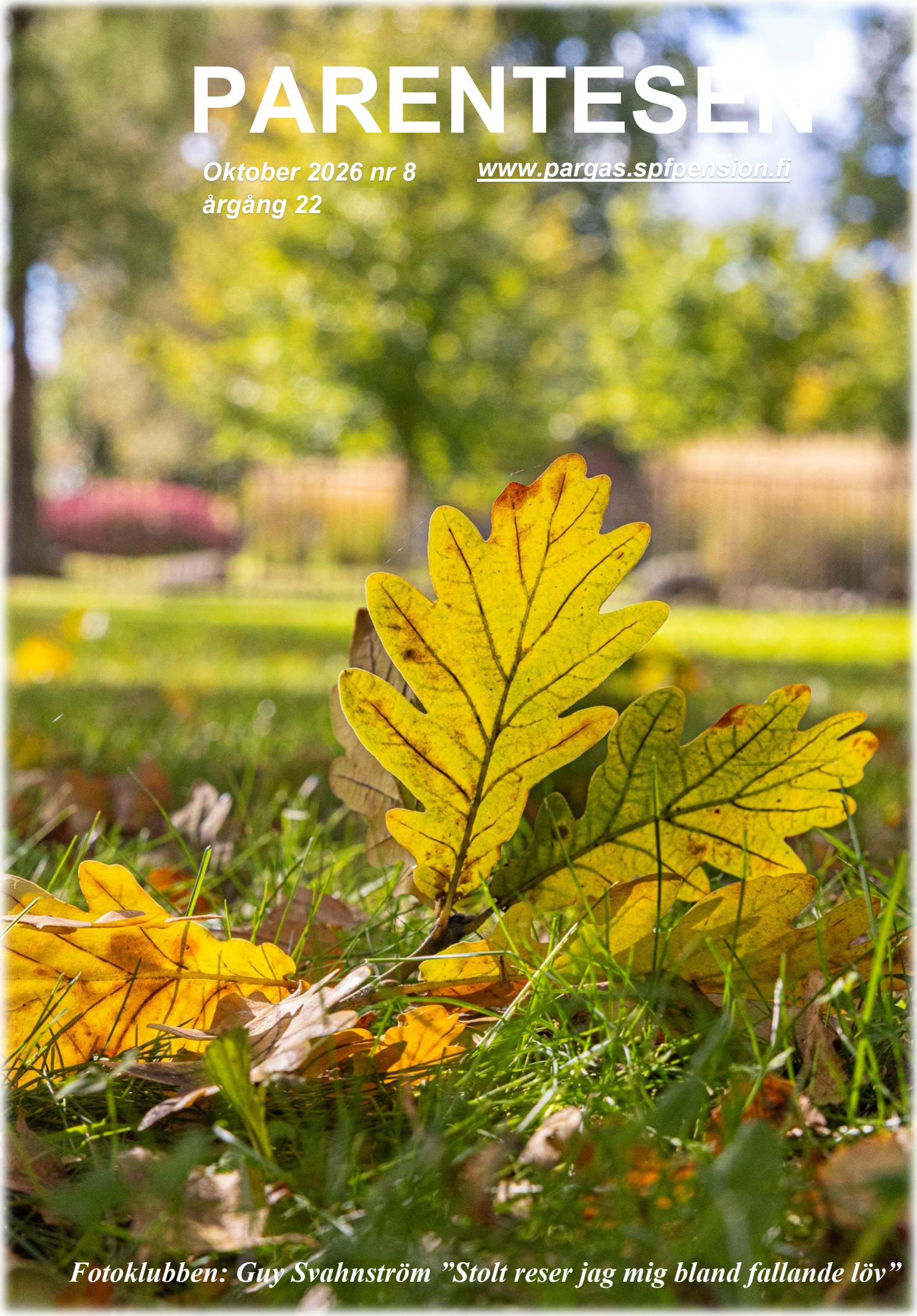
PARENTESEN

Oktober 2026 nr 8
årgång 22

www.pargas.spfpension.fi



Fotoklubben: Guy Svahnström ”Stolt reser jag mig bland fallande löv”

Styrelsen informerar

Är du en nyfiken typ? Är du intresserad av att lära dig något nytt på äldre dar? Är du en idéspruta?

Styrelsearbete – det låter kanske både högtidligt och aningen farligt. Men lugn, det finns inga krav på slips, pekpinne eller livslångt engagemang! En föreningsstyrelse behöver framför allt människor med idéer, erfarenheter och lite nyfikenhet.
En förening behöver människor som vill vara med och forma framtiden. Styrelsearbetet behöver inte vara tungt eller tidskrävande – det handlar framför allt om att ta initiativ, ta beslut och skapa verksamhet tillsammans. Har du lust att påverka, prova något nytt och bidra till föreningens gemenskap?
Vågar du ta steget?
Kanske har du en tanke om vad föreningen kunde göra bättre eller roligare? Då har du redan tagit första steget. Kom med i styrelsen – påverka, träffa nya människor och hjälp till att hålla föreningen levande. **Det kan faktiskt vara både roligt och givande!**
Vår styrelse sammanträder nio gånger om året. Vi har nio medlemmar omfattande ordförande, vice-ordförande, sekreterare, skattmästare samt en medlem som sköter medlemsregistret, mediakontakter och vår synlighet.
För att kunna driva vår förening effektivt år 2027 behöver vi fyra nya medlemmar och vi i styrelsen hoppas att många intresserade hör av sig. Hör av dig vi berättar gärna hur styrelsearbetet går till.

Ring eller skicka e-post till

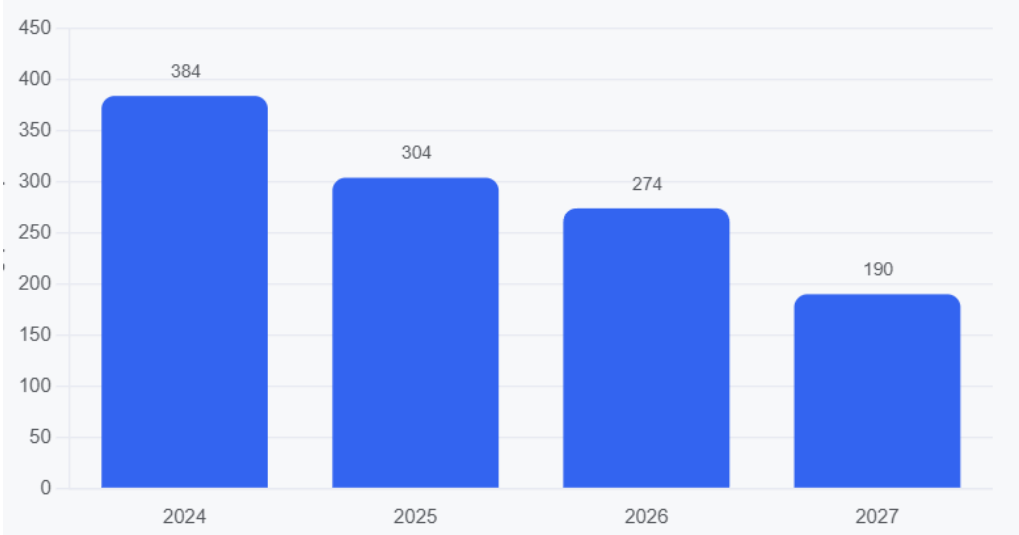
Pia Rantanen 0400-948 013 b.rantanen@gmail.com eller
Annica Forssell 050-5530 295 forssell.annica@gmail.com



Vaddå för STEA-pengar?

Under många år har det finländska föreningslivet kunnat bygga upp sin verksamhet med hjälp av offentliga bidrag. För organisationer som arbetar med äldre, hälsa, gemenskap och förebyggande verksamhet har STEA varit en viktig finansieringskälla. STEA = Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus. Pensionärsförbundet har, som övriga förbund, förlitat sig på STEA pengar. Vår regering har minskat bidragen sedan 2024 och då vi går över till 2027 har den totala bidragspotten minskat med **över 50 procent**. Det är alltså inte fråga om en liten justering!

I nedanstående figur ses nedskärningen från 384 miljoner € år 2024 till 190 miljoner € år 2027.



För många organisationer innebär nedskärningarna att man måste fundera på vad som kan fortsätta, vad som måste förändras och vad som kanske helt enkelt måste upphöra.
Pensionärsförbundet har fått runt 400 000 per år fördelat på allmän och IT verksamhet.

När STEA-pengarna minskar – vad händer med pensionärsföreningarnas verksamhet?

STEA-bidragen går inte nödvändigtvis direkt till den lokala pensionärsföreningen. Oftast går finansieringen till en riksomfattande organisation som sedan erbjuder eller service till sina medlemsföreningar.
Den lokala föreningen märker förändringen först då en utbildning försvinner. IT-stöd och digital handledning minskar. Informationsmaterial kanske inte längre produceras. Stöd till lokala motionsaktiviteter minskar.
Minskade bidrag behöver inte betyda att föreningslivet försvinner. Det kan tvinga fram nya lösningar. Föreningar kan samarbeta mer. Flera föreningar kan ordna gemensamma föreläsningar, resor eller IT-kurser. Lokaler kan delas. Kompetens kan utnyttjas tillsammans.
Men frivilliga kan inte ersätta allt, även om det finns eldsjälar i föreningarna. Även de frivilligas ork tar någon gång slut.
Föreningslivet behöver ständigt nya frivilliga samtidigt som många av de gamla eldsjälarna själva blir äldre. Men den kanske största risken är inte att en aktivitet försvinner.
Det är att **den sociala infrastrukturen runt äldre människor långsamt försvagas** – utan att någon riktigt märker det förrän den inte längre finns.

Skrev Pia Rantanen

Ikebana – En hobby som passar alla åldrar

Hobbygruppen Perennerna med Asta Lindholm och Åsa Kruuna i spetsen ordnade ett utbildningstillfälle för alla som är intresserade av blomsterarrangemang. Vi lärde oss konsten att ge blommorna ett nytt liv
Aleksandra Kitacheva (bild nedan), certifierad lärare av femte rang i Sogetsu klassen, berättade om den intressanta japanska kosten att arrangera blomster.



När vi tänker på blomsterarrangemang föreställer vi oss kanske en frodig bukett med många blommor i olika färger. **Ikebana**, den japanska konsten att arrangera blommor, är nästan motsatsen. Här handlar det inte om att använda så många blommor som möjligt, utan om att låta varje kvist, blad och blomma få betydelse.

Ikebana brukar översättas med ungefär ”att ge liv åt blommor”. Konsten kallas också *kadō*, ”blommornas väg”. Det är en konstform där naturen står i centrum.
Man arbetar med form, linjer, färger och tomrum – och framför allt med respekt för växternas naturliga uttryck.

Det fina med ikebana är att man inte behöver vara ung, stark eller särskilt konstnärlig för att börja. Det är en lugn och njutbar syssla där man får arbeta med händerna, använda sin fantasi men ändå följa reglerna för harmoni.

Från buddhistiska tempel till vardagsrum
Ikebanas historia går långt tillbaka. När buddhismen kom till Japan under 500-talet började munkar använda blommor som offergåvor vid tempelaltaren. Den äldsta bevarade handskriften om ikebana dateras till slutet av 1400-talet. Där beskrivs olika sätt att arrangera blommor och grenar.
Under århundradena utvecklades flera olika stilar och skolor. En av de viktigaste är **Ikenobo**, som räknas som den äldsta ikebanaskolan. Senare kom bland andra **Ohara** och **Sōgetsu**.
Ohara utvecklade bland annat *moribana*, där växterna placeras i en låg och bred skål. Sōgetsu, som grundades 1927, har lagt stor vikt vid personlig kreativitet och moderna uttryck.
Under 1800-talet förändrades det japanska samhället snabbt. Västerländska blommor och nya idéer kom in i landet, och ikebana anpassades efter den nya tiden. Så småningom blev konsten också vanlig inom undervisningen för kvinnor. Efter andra världskriget spreds ikebana vidare utanför Japan och finns i dag i många länder.
Naturen är den viktigaste läraren
Det kanske mest fascinerande med ikebana är synen på växterna. En blomma behöver inte vara perfekt utslagen. En knopp, ett böjt blad eller en gren som börjar vissna kan vara minst lika intressant.
I en vanlig bukett försöker man ofta dölja sådant som är ojämnt eller vissnat. I ikebana kan det tvärtom bli en del av skönheten. Växtens ålder och förändring får synas. Det betyder också att man inte behöver köpa dyra snittblommor för att prova. Det som finns i



den egna trädgården, på balkongen eller i naturen kan vara utmärkt material.
En krokig gren kan bli den viktigaste delen av arrangemanget. Några grässtrån kan skapa en elegant linje. Ett vackert höstlöv kan räcka för att ge färg. En enda blomma kan ibland säga mer än tio.
När man börjar med ikebana kan det vara klokt att inte köpa en massa specialmaterial. Börja i stället med en promenad i trädgården eller en titt i blomvasen hemma.

Kvistar och grenar
Grenar är mycket viktiga i ikebanaarrangemang. De ger höjd, riktning och karaktär.
Huvudgrenen (1½ * skålens diameter + höjd) skall helst vara rak, följande gren är 75% av huvudgrenen och den tredje likaså 75% av den andra. De två första grenarna skall helst vara av samma sort medan den tredje grenen kan vara en blomma.
Nästan alla grenar kan användas men de riktigt hårda kan med fördel utelämnas.

Nästan alla blommor kan användas. Det viktiga är inte vilken blomma som anses ”rätt”, utan hur den passar in i helheten.
Eftersom grenarna sticks in i en igelkott (kenzan) behöver denna gömmas under blad.
Bladen är minst lika viktiga som blommorna. Ett stort blad kan skapa en tydlig form, medan flera små blad kan ge lätthet och rörelse.
Ikebana behöver inte begränsas till levande växter. Mossa, stenar, torkade växter och fröställningar kan ge arrangemanget en helt annan karaktär. Det är här den egna fantasin får ta plats.

Vas och verktyg
En låg och bred skål används ofta och det gjorde även vi i Perennerna. Behållaren är inte bara något som håller blommorna på plats – den är en del av själva konstverket. Som redan sagts fäster man stjälkarna i en **kenzan**, en tung liten hållare med spetsar där stjälkarna fästs. Den gör det möjligt att placera grenarna i olika riktningar och vinklar. En bra blomsax eller sekatör är också praktisk.

Det viktiga är inte att det blir perfekt
En av de trevliga sakerna med ikebana är att man kan arbeta långsamt. Man behöver inte skynda sig. Börja med att lägga ut materialet på bordet. Titta på grenarna. Vilken är vackrast? Vilken böjer sig på ett intressant sätt? Finns det någon blomma som nästan ser lite ensam ut?
Traditionell ikebana arbetar mycket med linjer, asymmetri och tomrum. Det betyder att det inte behöver vara lika mycket material på båda sidor. Tvärtom kan det tomma utrymmet runt blommorna vara en viktig del av kompositionen. För många är detta en av de mest tilltalande sidorna av ikebana. Det blir en stund av koncentration och lugn, där vardagens tankar får vila en stund.
Man behöver inte gå en flerårig utbildning för att ha glädje av ikebana. Det finns naturligtvis avancerade tekniker och traditioner som tar lång tid att lära sig, men själva glädjen kan börja med ett par kvistar och en blomma.
Ikebana lär oss något enkelt men fint: skönhet behöver inte vara överdådig. En ensam blomma, en böjd kvist och några blad kan räcka. Det handlar om att se naturen, välja med omsorg och ge växterna möjlighet att uttrycka sig.

Text och foto: Pia Rantanen



Hur är det med våra digitala färdigheter?

I Finland har seniorernas digitala kompetens ökat avsevärt under de senaste åren, men klyftan mellan de som klarar sig själva och de som står helt utanför är fortfarande stor. Den färska rapporten om digital kompetens från Myndigheten för digitalisering och befolkningsdata samt uppgifter från Äldreombudsmannen ger en tydlig bild av läget.

Hur stor del har digitala färdigheter?

Överlag har **87 procent av finländarna** i åldern 16–89 år åtminstone grundläggande digitala färdigheter. Bland seniorerna har kunskapen fördjupats snabbt, och i vissa äldre åldersgrupper är antalet personer med goda digitala färdigheter dubbelt så stort som för bara några år sedan.
Nästan hälften av 75–89 åringarna använder internet flera gånger om dagen. De läser nyheter, sköter bankärenden och använder hälsotjänster som Omakanta.
Samtidigt säger två av tre personer över 65 år att de behöver stöd från andra när de har elektronisk kontakt med myndigheter eller sociala tjänster.
Det finns dock en stor grupp som faller utanför. 300 000 äldre i Finland står helt utanför den digitala världen. 70 procent av över 85 åringar använder inte internet alls på egen hand.

Vad är problematiskt?

Problemen handlar inte bara om bristande kunskap, utan i hög grad om hur tjänsterna är utformade:

Rädsla för att göra fel: Hela **32 %, dvs var tredje av finländarna** uppger att de har avbrutit ett digitalt myndighetsärende på grund av rädsla för att lämna felaktiga uppgifter eller bli lurade.
Krångligt myndighetsspråk: 24 %, dvs var fjärde, har avbrutit ett digitalt ärende för att språket i tjänsten varit för komplicerat och svårtolkat.
Ofrivilligt utanförskap: Eftersom många tjänster kräver stark autentisering möter de som saknar en smarttelefon och bankkoder enorma svårigheter i sin vardag. Det leder till att äldre i värsta fall avstår från att söka stöd de har rätt till.
Ständiga uppdateringar försvårar användningen av digitala tjänster. Programmet ser inte lika ut från gång till annan och egna noteringar blir värdelösa.
Motoriken blir sämre med åldern. Fingrarna blir klumpiga och synen dålig men än värre är att huden är torr och telefonens display reagerar inte.

Vad borde förbättras?

Klarspråk: Systemen måste göras mer användarvänliga så att man inte behöver "gissa sig fram". Myndighetsspråket i de digitala tjänsterna måste förenklas.
Lagstadgade alternativ till digitaliseringen: Digitala tjänster får inte vara det enda alternativet. Det måste finnas kvar fungerande, tillgängliga och avgiftsfria sätt att sköta kritiska ärenden via telefon eller fysiska besök.
Långsiktigt digitalt stöd: Det digitala stödet till äldre har länge burits upp av frivilligorganisationer, men det behövs stabilare offentlig finansiering för att garantera att stödet når alla oavsett bostadsort.

Refererat av Pia Rantanen

Minns du 1976? En tidsresa 50 år tillbaka

För den som var med 1976 känns det kanske inte särskilt länge sedan. Ändå har världen förändrats så mycket att ett vardagsliv från den tiden nästan kan kännas som en annan tidsålder.
Året 1976 var året då Pargas svenska pensionärer började sin historia. Då såg både Finland och världen ganska annorlunda ut. Många av oss som i dag är pensionärer var mitt i arbetslivet, hade barn hemma eller kanske ännu själva var unga. Det var en tid då framtiden kändes modern och spännande – men ingen kunde ana vilken teknisk revolution som väntade.

Finland förändras

Finland 1976 var ett land mitt i en stor samhällsförändring. På bara några årtionden hade landet gått från att vara ett relativt fattigt jordbruksland till ett modernt industri- och välfärdssamhälle.
Pargas var fortfarande köping!
Många hade fortfarande en stark anknytning till landsbygden. Städerna växte och allt fler arbetade utanför jordbruket.
Men ekonomin hade det svårt. Oljekrisen och den internationella lågkonjunkturen hade påverkat Finland och arbetslösheten hade ökat. De starka ekonomiska åren efter kriget hade fått ett avbrott.

Tänk att vi klarade oss utan internet!

Det är kanske vardagen som gör den största skillnaden mellan 1976 och 2026.
År 1976 hade ingen mobiltelefon i fickan. Ingen skickade ett meddelande när bussen var försenad. Ingen sökte på Google när man ville veta något. Ingen hade hört talas om sociala medier.
Telefonen stod hemma – ofta med en lång sladd. Ville man tala med någon fick man ringa. Ville man träffa någon fick man helt enkelt gå eller åka dit.
Nyheterna kom från radion, televisionen och morgontidningen. På kvällen samlades familjen kanske framför TV'n. Några få kanaler räckte gott och väl.
Musiken lyssnade vi på i radio eller på vinylskivor. Senare kom kassettbanden och gav oss möjligheten att spela in våra egna favoritlåtar. Det känns nästan primitivt i dag, men på den tiden var det modern teknik.
Fotograferade gjorde vi med kamera och filmrulle. När filmen var slut måste den lämnas in för framkallning. Sedan väntade man – ibland med spänning – på att få se vilka bilder som faktiskt blev lyckade.

Ett annat slags gemenskap

Kanske är det här som 1976 har något särskilt att lära oss.
När den digitala världen inte fanns var människor tvungna att mötas på riktigt. Föreningslivet spelade en viktig roll. Man träffades i föreningslokalen, på biblioteket, i kören, på idrottsplanen eller vid kaffebordet. Man gick på möten. Man pratade. Man diskuterade. Man skrattade. Man blev ibland oense och blev sedan sams igen. Föreningarna var en viktig del av samhällets sociala nätverk. De gav människor möjlighet att göra något tillsammans och framför allt att känna att de hörde till.
Det är en intressant tanke när vi i dag diskuterar hur föreningslivet ska locka nya medlemmar.
Tekniken har gett oss fantastiska möjligheter. Men den kan inte riktigt ersätta den känslan av att sitta tillsammans vid ett bord och prata.

Pargasiterna firade sina 50 år på Brankis i medlet av september.
På följande sida kan läsaren njuta av en bildkavalkad från festen.

Text: Pia Rantanen

Pargasiterna firar sina 50 år









Bästa Pargas svenska pensionärer!

Bästa vänner, styrelse och jubilarer här idag
Tack för inbjudan till denna fest, vår hyllning tag
I april 1976 tändes gnistan som ni bär
tänk så mycket glädje ni har skapat här
Vi i vår förening vet vad sånt här kräver av flit
och hur många eldsjälar som lagt sin energi hit!
Som en lite äldre kollega vill vi säga idag
Ni har gjort det fantastiskt, vilket otroligt lag!
Men för att orka prata, planera och må gott
krävs den bästa drycken som jorden nånsin fått
Så från oss får ni kaffe, en doftande skatt
för kommande möten och många glada skratt
Så lyft nu era glas, låt oss skåla och må väl
för en lysande framtid och föreningens själ

Ett stort grattis till er!
Dragsfjärds Pensionärer
Anna-Lisa Rosenqvist, ordförande
Sixten Lindström, styrelsemedlem

Oktoberfest och ölets historia i München

Så här lämpligt i oktober är det väl på sin plats att ta reda på varför Oktoberfest och ölet förknippas så starkt till München. Oktoberfest i München började 1810 som en fest för kronprins Ludwigs bröllop och har vuxit till världens största folkfest.

I dag är Oktoberfest världens kanske mest kända ölfestival med en ölförsäljning upp till 8 miljoner liter. Öl säljs i stora krus en liter åt gången. Trots sin enorma storlek har festen behållit mycket av sin bayerska prägel – stora öltält, blåsorkestrar, Brezelkringlor, korvar och människor i *Lederhosen* och *Dirndl*. Oktoberfesten börjar numera redan i september, eftersom vädret då oftast är bättre än i oktober.

Öl har bryggts i Bayern i många hundra år, och de bayerska klostren spelade en viktig roll i utvecklingen av bryggarkonsten. Öl bryggdes för att försörja kloster, byar och bönder. Under medeltiden blev öl en viktig vardagsdryck, inte minst eftersom dricksvatten inte höll hög kvalitet. Till och med barnen drack öl!

På 1800-talet förändrades den bayerska öltraditionen genom bättre bryggteknik och kylmöjligheter. Man började nyttja *underjäsning* (lagerjäst) och kalla källare för att brygga mörkare lageröl. Innan konstgjord kyla uppfanns kunde öl bara bryggas på vintern och lagras i isfyllda källare – därav namnet *lager*. På 1870-talet uppfanns moderna kylmaskiner som gjorde det möjligt att jäsa öl kallt året om.



Hofbräuhaus i München

Detta revolutionerade ölbryggningen i Bayern och spred lagerölet över världen. Münchens bryggerier utvecklade även den mörka och maltiga Münchner-typen, medan det ljusare ölet senare blev allt vanligare.

Oktoberfest har sin egen öl, en maltig, mellanbrun lager som historiskt bryggs i mars för att hålla till höstens festligheter. Paulaner brygger till exempel Oktoberfestöl bara till festivalen sedan 1818.

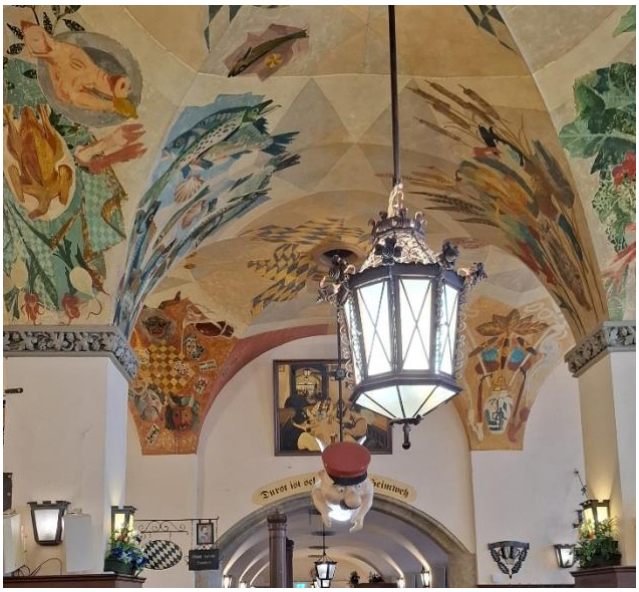
På senare år har bryggerierna tvingats ta fram alkoholfria varianter. Detta på grund av den stora efterfrågan. Även ett av de äldsta bryggeriet, Augustiner, fick böja sig för marknadstrycket. För en senior passar dessutom de alkoholfria varianterna mer än bra.

Det går alldeles utmärkt att besöka ölhallarna även utanför Oktoberfestligheterna. Men tro inte att det är tyst och tomt i hallarna.
Ånej, Hofbräuhaus am Platzl, den mest kända ölhallen med ca 3000 sittplatser ser inte mycket ut för världen men gå in! Platsen är enorm, i flera våningar. Det var så gott som fullt redan i april!



Löwenbräukeller i München

Ljudet var öronbedövande, men mat och dryck serverades relativt snabbt.
För en senior kan det hela kännas en aning överväldigande. Man börjar med att beställa en öl. En liter. En liter! Hemma brukar man fråga om man vill ha en liten eller stor öl. I München verkar frågan snarare vara: ”Vill du ha en liter eller…?”



Vill man inte sitta i en enormt högljudd sal kanske Augustiner Stammhaus eller Löwenbräukeller (bilden bredvid) ter sig lite lugnare.
De vackra interiörerna i taket påminner oss om att äta!
Schweinhaxe med surkål, en halv grillkyckling med potatissallad. Och brezel kringlor förstås!
Prost!

Text och foto: Pia Rantanen

Potatis – bannlyst eller bra mat för seniorer?

Potatisen har länge varit en självklar del av den nordiska maten. Men på senare år har den nästan fått dåligt rykte. Ska vi verkligen undvika potatis när vi blir äldre – eller är det dags att ge den gamla trotjänaren upprättelse?



För många av oss är potatis förknippad med barndomens matbord. Kokt potatis till köttbullarna, potatismos till korven och kanske stekt potatis när det blev rester från gårdagen.
I dag hör vi däremot ofta att vi ska äta mindre potatis och vara försiktiga med kolhydrater. Potatisen har på något sätt hamnat i samma skamvrå som många andra livsmedel som anses vara ”onyttiga”.
Men riktigt så enkelt är det inte.

Potatisen är faktiskt näringsrik

En vanlig kokt potatis innehåller betydligt mer än bara stärkelse. Den bidrar bland annat med C-vitamin, vitamin B6, folat och kalium. Den innehåller också kostfiber, särskilt om man äter den med skalet kvar.
Potatis innehåller dessutom mycket vatten och ger bra mättnad i förhållande till sitt energiinnehåll.
Det är också skillnad på potatis och potatis. En kokt eller ugnsbakad potatis är något helt annat än pommes frites eller chips. När potatis friteras tillkommer stora mängder fett och ofta mycket salt. Det är alltså inte själva potatisen som automatiskt gör måltiden mindre hälsosam – utan framför allt hur den tillagas och vad vi äter tillsammans med den.

Men är inte potatis bara kolhydrater?

Jo, potatis innehåller mycket stärkelse och är därför en kolhydratrik råvara. Kolhydrater är kroppens viktiga energikälla och är inte i sig något farligt.
Problemet uppstår när man förenklar kostråden till att ”kolhydrater är dåliga”. Då hamnar potatis, bröd, pasta och andra livsmedel lätt i samma kategori.

Varför har potatisen fått så dåligt rykte?

Kostdebatten har under många år handlat om blodsocker och olika lågkolhydratdieter. Eftersom potatis kan höja blodsockret relativt snabbt har den ofta framställts som ett livsmedel man helst ska undvika.
Nu tänker vi om, visst kan potatisen ingå som en betydande del av en hälsosam kost. Välj då kokt eller ugnsbakad potatis och begränsa friterad potatis.

Så – ska senioren äta potatis?

Ja, potatis kan absolut vara en del av en hälsosam kost även när man blir äldre. Det finns ingen anledning för en senior att känna dåligt samvete för en portion kokt potatis. Tänk till exempel på en klassisk middag med kokt potatis, fisk och grönsaker. Det är en ganska svårslagen kombination.
Kanske är det dags att sluta betrakta potatisen som en fiende. Den gamla knölen är billig, mångsidig, mättande och innehåller flera viktiga näringsämnen. Så nästa gång någon säger att potatis är ”förbjuden” kan vi lugnt konstatera att den kommit tillbaka från skamvrån.

Text Pia Rantanen

28.10 kl. 13:00 - 15:00 Seniorföreläsning - Yle 100 år Bryggan
Hundra år av röster, nyheter och musik – Yle i Åboland har varit en del av vardagen sedan 1926. Ta del av höjdpunkterna och människorna bakom mikrofonen, tillsammans med redaktören **Linus Hoffman.**
Obs! Förhandsanmälan till Kombis kansli, tfn 0400 852596, eller via kombi.pargas.fi
Deltagaravgiften 5 € faktureras inte, utan betalas vid dörren.

29.10 kl. 18.30 Kultur: Den lilla skräckaffären på ÅST
Vi har inhiberat teaterbesöket pga att teatern erbjöd ett fördelaktigt alternativ med busstransport.

29.10 / 5.11 / 12.11 9.30-11.00 Sätt guldkant på torsdagen Konstila, Köpmansgatan 7
Tema: Människan i fotografiet, Anmäl dig senast 26.10
19.11 / 26.11 / 3.12 9.30-11.00
Tema: Skärgården sett i nya linjer. Anmäl dig senast 16.11
Pris 15€/3ggr. Anmälan till stella@auf.fi eller 050 551 6500.

23.11 kl. 20.00 - 24.11 kl. 20.00 Lillajulskryssningen Ref 231120267
Kom med på en trevlig danskryssning med läcker mat, fin musik och god stämning!
Kvällen är fri för egna aktiviteter, man kan dansa till dansbandet Tommys och till fartygets eget husband Joyride. Nytt för i år är att man kan boka bord i Club Vogue (nattklubbens andra våning) mot beställning av ett dryckespaket.
Följande dag har vi VIP shopping i Tax free som är öppen endast för vår grupp.
Själva lillajulfesten inleder vi med Sales Manager Sanna Eriksson från Viking Line som berättar om planerna för Åbo hamn. För underhållningen står Susann Sonntag och Teddy Granroth med musik. Det blir också allsång, julsånger inte att förglömma.
Traditionsenligt har vi glöggbjudning i pausen. Middagen blir enligt eget val i Buffet Aurora eller i a la carte restaurangen Oscar.
Deltagarpriset är från 103 e/person (Inside Four-hytt med 4 personer i hytten) till 196 e/person (Premium hytt med 1 person i hytten). Och allt däremellan.

25.11 kl. 13:00 - 15:00 Seniorföreläsning - Folktroplatser och väsen i Pargas och övriga Åboland Bryggan
Folktroforskare **John Björkman** har genom arkiv- och fältforskning lokaliserat sammanlagt över 300 folktroplatser i södra och sydvästra Finland. I denna presentation ges en djupdykning i bl.a. holmar, träsk och skogar som den åboländska folktron identifierat som övernaturliga och ofta bebodda av väsen som tomtar, jättar och sjöfruar. På hurudana lägen finns platserna och finns det drag som särskiljer den åboländska folktron från andra regioner?
Obs! Förhandsanmälan till Kombis kansli, tfn 0400 852596, eller via kombi.pargas.fi
Deltagaravgiften faktureras inte, utan 5 € betalas vid dörren.

Kultur strävar efter att ordna museibesök med kort varsel.
Information skickas ut via Desky.

Styrelsens sammansättning och funktionärer 2026		
Ordförande	**Annica Forssell** forssell.annica@gmail.com	050 553 02 95
Vice ordförande	**Monica Avellan** monica.avellan@parnet.fi	044 358 57 27
Sekreterare	**Pia Rantanen** b.rantanen@gmail.com	040 094 80 13
Vice sekreterare	**Kaj Johansson** kaj.johansson164@gmail.com	040 516 22 70
Skattmästare	**Monica Johansson** monica.johansson@parnet.fi	0400 674 465
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
	Per-Olof Nordin perolofnordin@gmail.com	040 750 90 89
	Carl-Gustav Nygårdas carlgustav.nygardas@gmail.com	040 507 14 61
Funktionärer		
Medlemssekreterare	Maj-Len Bergman	040 703 66 92
Koordinator för motion samt hobbygrupperna	Monica Avellan monica.avellan@parnet.fi	044 358 57 27
Mediekontakt **Mediala platformer**	Kaj Johansson kaj.johansson164@gmail.com	040 516 22 70
Klippboken	Per-Olof Nordin	040 750 90 89
Teknikansvarig	Carl-Gustav Nygårdas	040 507 14 61
IT kontakt mot förbundet	Kurt Lundström kb.lundstrom@gmail.com	050 041 31 62
Parentesens redaktion	Pia Rantanen, b.rantanen@gmail.com Vivan Norring-Nyström, ia@norrskata.com	0400 94 80 13 050 083 74 38
Resegruppen	Pia Rantanen, b.rantanen@gmail.com Per-Olof Nordin, perolofnordin@gmail.com Clara Kronqvist-Sundström, kronqvistclara@gmail.com	040 094 80 13 040 750 90 89 040 867 19 48
SPF:s redaktionsråd	Pia Rantanen	0400 94 80 13
SPF:s intressebevakning	Annica Forssell	050 553 02 95
SPF Åbolands styrelse	Annica Forssell	050 553 02 95

Nya medlemmar kan anmäla sig direkt till medlemssekreteraren **Maj-Len Bergman,** majlen.bergman@gmail.com eller via webben.

Äldre rådet i Pargas: Fyra av medlemmarna i äldrerådet är även PSP medlemmar: Annica Forssell; forssell.annica@gmail.com (ordförande i rådet), Johan Nyberg; johan.nyberg@parnet.fi, Widar Nyberg; widde.nyberg@netti.fi, Clara Kronqvist-Sundström; kronqvistclara@gmail.com (representant i Varhas äldre råd)

Hobbygrupper

Boccia/Boule	Annica Forssell	050 553 02 95	forssell.annica@gmail.com
Bowling	Seppo Rajamäki	040 046 91 92	seppo.rajamaki1@gmail.com
Bridge	Per Österman	040 021 14 52	per.osterman@parnet.fi
Da Capo Encore	Risto Nurmela	040 0973 534	risto.nurmela@abo.fi
Kultur	Pia Rantanen	040 094 80 13	b.rantanen@gmail.com
Fotoklubb	Carl-Gustav Nygårdas Beni von Weissenberg	040 545 14 35 040 507 14 61	carlgustav.nygardas@gmail.com benivw@parnet.fi
Fågelskådning	Marcus Duncker	040 552 11 00	duncker.marcus@gmail.com
Golf	Johan Nyberg	040 195 48 48	johan.nyberg@parnet.fi
Hembygdskunskap	Kristina von Weissenberg	040 455 06 55	kristinavw@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	Vakant	040 091 22 69	rainer.wahtera@gmail.com
Släktforskarna	Gustav Sundström	050 505 15 22	sundstroms@parnet.fi
Språksamt	Marianne Saanila	040 722 62 26	marianne.saanila@gmail.com
Trädgårdsgrupp	Asta Lindholm	040 575 31 20	lindastae@gmail.com
Vattengympa	Solveig Nurmela	040 723 95 96	sbnurmela@gmail.com

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.	Sverker Engström	040 053 35 31	sverker.engstrom@parnet.fi
2.	Mårten Malmlund	040 071 03 12	marten.malmlund@gmail.com
3.	Maj-Len Bergman Ingeborg Hermansson	040 703 66 92 040 704 5311	majlen.bergman@gmail.com ibhermans@gmail.com
4.	Ulla Nordlund Bertel Nordlund	040 524 8214 040 052 64 52	nordlund.ulla@gmail.com bertel.nordlund@gmail.com
5.	Soili Svahnström	044 500 30 97	soilis@parnet.fi
6.	Per-Olof Nordin	040 750 90 89	perolofnordin@gmail.com
7.	Christina Ahlsund Clara Kronqvist-Sundström	040 759 90 52 040 867 19 48	cahlsund@parnet.fi kronqvistclara@gmail.com
8.	Annica Forssell Solveig Nurmela	050 553 02 95 040 723 95 96	forssell.annica@gmail.com sbnurmela@gmail.com
9.	Carita Karlsson Margareta Westman	045 641 52 66 040 588 05 98	tiitikarlsson@gmail.com magga.westman@gmail.com
10.	Kaj Johansson	040 516 22 70	kaj.johansson164@gmail.com

Hedersmedlemmar i föreningen

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

Fotoklubbens syn på Höstmys
November tema är Novemberljus



Morgonfräsch, Markku Pohjavirta



Vi ger inte upp, Ulla-Maj Lübchow



Hösten är här med färg, Marjatta Karlsson



Skördetid, Barbro Laurén