

PARENTESEN

nr 4, april 2025
årgång 21

www.pargas.spfpension.fi



”Vårblommor”

Foto: Guy Svahnström, Fotoklubben

Det blev ju riktigt bra till slut – Skiftetsparlamentet!

Skiftets pensionärsparlament, en första trevare till närmare samarbete mellan pensionärerna på Åland och i Åboland gick av stapeln 8-9.4.2025. Till mötesplats hade arbetsgruppen (där jag varit med och utfört en blygsam del) valt natursköna Kasnäs.



Vi hade utgått från en modell man har i ”Kvarkens pensionärsparlament” som man bedrivit under några år som ett samarbete mellan Österbottniska och Västerbottniska pensionärer tvärs över Kvarken. Vi i Åboland stannade inom Finland och ”byggde broar” över till Åland. Det blev de två medlemsrika åländska föreningarna (ca 1600 medlemmar) och de nio åboländska föreningarna (ca 2000 medlemmar) som började tälja in sina bomärken i gemensamma problem och eventuella lösningar. Deltagarantalet på seminariet var inalles ca 60 pers. Från Pargas hade tio deltagare hörsammat kallelsen. Föredragshållare från Pargas var Annica Forssell som berättade om Seniorboendet på Vapparvägen som boendeform. Diskussionsområdena under Parlamentet var fyra: boende, hälsa, ekonomi och digitalisering. Dessa områden finns i vardagen ständigt på pensionärers intresselista. Föreläsarna lyckades vi bra med. Många funderingar fick klarare ramar och alla föreläsare hämtade med sig en positiv inställning. Bäst minns jag kanske Calle Pettersson som kunde förklara krumelurer kring pensioner och lagstiftning, Jerker Björkqvist som berättade hur mycket AI kommer att innebära för digitaliseringen nu och i framtiden. Ingenting att vara ”rädd” för men ändå alltid ifrågasätta. Med. dr. Mårten Kvist hade grånat betydligt sedan han på 1970-talet var kommunalläkare i Pargas. Nu berättade han humoristiskt om vad vi skall beakta för att sköta den egna hälsan.

Det förväntade ”minglandet” blev kanske inte minutmässigt väldigt stort, men visst hann vi möta varandra och byta några eller flera ord

och hitta många gemensamma trådar att nysta in. De sju ålänningarna på plats verkade uppskatta samvaron och lovade hålla fast i de skapade broarna. Den positiva stämningen var överhängande och sällan har så många småleenden mött varandra då man passerat i en folkhop med gemenskap.



Herrarna: Jan-Peter Kullberg, Christian Beijar, Jarl Danielsson och Leif Holländer

Nu inväntar vi alla en fortsättning. Den utlovade ålänningarna att ordna på Åland nästa vår. De vågade t o m avisera besök på Andersudde för att se konstskatterna där och i övrigt uppfölja de ämnen som vi behandlade i Kasnäs. I år hade vi alla föreläsarna från Åboland – få se hur ålänningarna kan matcha detta! Litet tävling mellan orterna behövs alltid för att småleendena skall hållas breda.

Kasnäs är vackert alla årstider och havets närhet är överväldigande. Förplägningen både morgon, middag och kväll var excellent och boendet mycket ”bobart”. Detta blev en fin start på våren!

Minns alltid: Pensionärerna är en resurs i samhället inte en belastning.

Glad vår önskar er Gunnel

Håller intresset för dans på att försvinna?

Under en månads tid ordnades flera tillfällen för dans i Pargas, både pardans för mogen ungdom och seniordans. Många pensionärsföreningar har egna dansklubbar just för seniordans. Tillställningen som vi ordnade tillsammans med de finska pensionärerna och med Janne Engbloms orkester på Pink Rocks f.d. Frendi, var glest besökt. Stadens dans för seniorer på Brankis var inhiherad.

Är vi den sista generationen som växt upp med pardans? Har vi dansat färdigt eller satsar vi hellre på seniordans?

Med tanke på vårt engagemang i stadens projekt ”Kraft i åren” så vore det nog lika trevligt med dans som med vilken gymnastik som helst.

Jag råkade gå in på Seniorpunkten då våra vänner från Eläkeliitto dansade och hann byta några ord med deras ledare, Annika Loman. Seniordans är en form av dansmotion som tagits fram för äldre personer och där åldersrelaterade förändringar i prestationsförmågan har beaktats.

Seniordanserna är lättsamma sällskapsdanser som alla har ett eget namn, en egen karaktär och egen musik. Danserna kan grunda sig på folkmusik eller till exempel latinamerikanska danser, diskodanser och dansbandsdanser. De som har nedsatt funktionsförmåga kan dansa sittdanser.

Positiva fördelar med dans

Seniordansen piggar upp, tränar minnesfunktionerna och erbjuder glad samvaro.

Seniordans främjar balansen. Regelbunden träning stärker hjärtat och cirkulationsorganen och effektiviserar andningen. Man kan mycket väl delta i seniordans ensam, utan någon medföljande danspartner. På seniordanserna dansar man oftast parvis och med ständiga partnerbyten. Deltagarna får då bekanta sig med varandra på ett naturligt sätt.

Den mångsidiga musiken på seniordanserna höjer humöret. Lätta stegserier som upprepas och upprepas underlättar inläringen. Dansformen tillåter även att kvinnor dansar naturligt med varandra. Detta är viktigt i grupper där det finns flera kvinnor än män.



Man kommer till seniordanserna i vardagskläder och bekväma skor. Seniordanserna behöver inte ha någon dansbakgrund. Danserna leds alltid av en utbildad dansledare. Var och en som är intresserad av att leda seniordans kan utbilda sig till dansledare.

Låter inte detta lockande?

Text referens: voimaavanh huuteen.fi/sv/seniordans/
Foto Pia Rantanen med tillstånd av gruppen.

Skolfarmor eller skolfarfar – medfostrare i skolan

På vår februariträff blev vi informerade om stadens och folkhälsans samarbete för att locka seniorer att bli medfostrare. Detta evenemang tog syfte på seniorer som stöd för barn och unga specifikt på ungdomsgårdar och konstskolor, ett komplement till medfostrare i skolan. Jag blev mer nyfiken på hur dessa medfostrare fungerade i grundskolan så jag kontaktade några Pargasiter som gärna delade med sig av sina erfarenheter.

Att bli medfostrare i skolan ger samhörighetskänsla och ger nytt innehåll i ”tiden efter pensioneringen”.

Låt oss backa lite, till år 2000, då allt startade

En pensionerad rektor vid Cygnaeus skolan i Åbo ansåg att äldre borde få en synligare roll i skolarbetet. Detta för att återskapa kontakten mellan generationerna, en kontakt som var i avtagande. Hans tanke var och är att de äldre skulle få en medfostrande roll i skolarbetet. Initialt annonserade man efter pensionerade män som kunde besöka skolan och berätta om hur det var förr i tiden. Man ville betona det stora behovet av män i barns liv. Skolvärlden är idag i hög grad präglad av kvinnor, medan många barn, i synnerhet pojkar, lider brist på manliga kontakter och förebilder. Farfar i skolan rf anställer bara män för ändamålet medan Folkhälsan har

medfostrarverksamhet för både mormor och farfar.

I Pargas är det Folkhälsan som tillsammans med stadens skolor, daghem och fritidsgårdar erbjuder alla seniorer som gillar att vara tillsammans med barn att frivilligarbete. Här pratar vi heller inte om skolmormor och skolfarmor eller skolmorför och skolfarfar utan om medfostrare.

Medfostrare – vad är det?

En medfostrare är ingen lärare, utan ett stöd för barnen, en person som har tid att lyssna på dem. Barn har behov av att bli sedda och hörda. Medfostraren är den som har den lilla extra tiden det behövs för att lyssna på barnet. Medfostraren får ingen ekonomisk ersättning för sitt arbete i skolan. Även om medfostraren arbetar i klassen med läraren har hen inget ansvar för lektionerna.

Medfostraren bestämmer själv vilken dag och tid hen är i skolan. Hen är med barnen i klassrummet, på raster, på studiebesök och under lunchen. Enligt Folkhälsans material är en medfostrares uppgift i lågstadiet att t.ex. läsa sagor, delta i läsövningar, öva matematik, delta i slöjd- eller handarbetstimmarna, berätta om hur det var förr i tiden och om möjligt motarbeta mobbning. Alla barn i en klass kan inte läsa individuellt för läraren – tiden räcker inte till. Att lyssna på barnets läsning är en viktig del av medfostrarens vardag. Alla människor har ett behov av att känna sig viktiga och behövda. Att vara medfostrare ger pensionärslivet innehåll och mening.



Pargasiterna som medfostrare

För att förstå vad det betyder att vara skolmormor eller skolmorfar - ja det hette så när projektet startade - diskuterade jag erfarenheterna med **Siv Nygårdas, Björn Lindholm och Kaj Johansson**.

Medfostrarna representerar en tidsrymd på nästan tjugo år, Siv slutade för tio år sen, Björn slutade senhösten 2024 och Kaj är aktiv sedan sju år. Vad som också bör nämnas är att de alla fungerat i Skräbböle, en by med inkluderande sammanhållning. Det var lätt att lotsas in i skolan via Skräbbelgåbbana, som hade och har ännu, ett intimt samarbete med skolan.

Men nu står vi inför ett ”åldersklasskifte”, flera har slutat och nya behövs. Staden har ett ständigt behov av nya medfostrare.



Vad innebär det på ett personligt plan att vara medfostrare?

Siv Nygårdas var skolmormor i Skräbböle skola 2010-2020 och hon berättar så här: Efter att ha varit pensionär ett tag gick jag på Folkhälsans kurs för medfostrare i skolan.
– Jag tycker om barn och de föll sig naturligt då jag själv hade barnbarn i skolåldern, berättar Siv.

Utbildningen var bra för den gav ramarna för vilken roll en medfostrare har. Det som är viktigt att komma ihåg att läraren har ansvaret för utbildningen och medfostraren är där för att hjälpa och stötta i vardagen.
– Jag hjälpte till på lågstadiets första och andra klass med allt vad läraren behövde hjälp med. Det var inte alla gånger så lätt att hitta rätt bok, eller att förstå de instruktioner som läraren gav. Då var jag den hjälpende handen som tog mig an eleverna, som hade svårt med att räkna, skriva eller läsa.

Ibland kunde jag läsa sagor eller förhöra hemläxor. De var trevligt att berätta om hur det var när jag själv gick i skola för eleverna gjorde bara stora ögon.
Det lärarna verkligen behövde hjälp med var praktiska ämnen som handarbete. Små händer har ännu inte den motorik som behövs för att virka eller trä tråd på nål.

– Ute på rasterna upplevde jag ibland att eleverna berättade mera för mig än för läraren. Det gällde att vara lyhörd för mobbning och svåra situationer som kanske uppstått hemma, konstaterar Siv, och fortsätter, jag kunde ju bara försöka stärka barnens självförtroende. Nog behövs det en hjälpende hand alltid. Jag upplevde arbetet som väldigt givande under de tio år som jag verkade som medfostrare. Jag kände inte att det var betungande på något sätt för jag kunde ju välja hur många dagar och vilken dag samt hur länge jag kunde arbeta i skolan.

– Det mest belönande var kanske då barnen kom fram till mig på stan och kramade om mig, minns Siv.

Björn Lindholm var skolmorfar i Skräbböle skola 2011-2024. Han har tidigare berättat om sina erfarenheter i Parentesen i april 2020 – dvs exakt fem år sen.

Nalle, som han av naturliga skäl kallas, hade jobbat sitt yrkesverksamma liv med el och automation, vilket skulle visa sig vara synnerligen nyttigt då läroplanen hade inkluderat elkunskaper på schemat.

Förutom att han är intresserad av natur och fåglar har Nalle rest världen över och har erfarenheter och kunskaper som barn är intresserade av.

Det var ingen självklarhet att Nalle skulle bli skolmorfar, han var skeptisk och kändes sig okunnig om dagens skola.

– Mycket snart noterade jag att jag hade kommit med i en värld där jag blev bemött på ett synnerligen trevligt sätt av både lärare och elever, jag stortrivdes att få gå till skolan en dag i veckan, berättar Nalle.

Hur såg dagen ut för en skolfarfar?

– För mig har det gått så att jag i början var mycket med på matematiklektioner i klasserna fem och sex och då gällde det ofta procenträkning. Sedan var jag också med ettor, tvåor och treor där eleverna läser för en, från olika kapitel från böcker som läraren bestämmer. Det är en rätt rolig uppgift då man märker hur barnen rätt snabbt utvecklar sin läsförmåga.

– Jag hade förmånen att delta i historietimmarna med sexorna och berätta om historiska platser jag besökt. Med åren blev mina uppgifter mer praktiska, kanske på grund av mitt yrke. Jag hjälpte till i de högre klasserna att bygga olika föremål, t.ex. en väderkvarn som snurrar med kraft från en liten solpanel. I slöjden kunde vi utnyttja ledbelysning i deras arbeten.

En gång stod jag i kassakön i en butik när några pojkar stod bakom mej och den ena sade: är du skolfarfar i Skräbböle ännu, kommer du ihåg mej? Det gjorde jag ju inte, men jag sa, att åtminstone hade du inte skägg när du gick i skolan.



En annan lite rolig historia var när en lärare frågade mej om jag hör till den generation som måste lära sig utantill vissa skrifter. Jo, svarade jag, delar av Fänrik Ståls Sägner kan jag ännu, varpå jag läste upp de tre första verserna. Då frågade en elev på första raden om jag har haft någon nytta av detta i livet och efter lite funderande måste jag nog medge att det här var säkert första gången.

Kaj Johansson har varit skolmorfar sedan 2017.

Han blev nyfiken på vad skolmorfar egentligen innebär och bjöd in Christin Kotka till ett Rotary möte.

– Jag fick information om vad som förväntas och om kursen som Folkhälsan håller. Det är rätt mycket papper som skall vara i skick, men som tur är det på skolans ansvar. Det skall vara utdrag ur straffregistret och avtal om tystnadslöfte. Det är klart att det som diskuteras i skolan inte skall nå ut på stan, konstaterar Kaj.

Kaj berättar ytterligare att det nog tog ett tag, innan han blev varm i kläderna och kände sig som en av lärarkollegiet.

– Det är ju sist och slutligen fråga om att alla skall inse att man behövs, menar Kaj. Speciellt slöjd kan vara krävande om klassen är stor. Träslöjd är något som jag har fallenhet för.

Är man i skolan så inser man snabbt att hjälpare händer behövs.

Tänk bara, när en damlärare skall föra en klass till simhallen. Det kan bli rätt stökigt i pojkarnas omklädningsrum om ingen övervakare finns på plats. Nu kommer en skolmorfar väl till pass.

– Det bästa har nog varit att följa med en klass från ettan till sexan, tycker Kaj.

Att lyssna på när barnen lär sig läsa, att stötta i språkundervisningen med översättning till finska ja fastän läsordningen är densamma är ingen dag sig lik.

Kaj är en god lyssnare och hade många intressanta små anekdoter om elever som bara med en liten puff förstår uppgiften och får flyt i lärandet. Om föräldrar som tackar för att eleven är så glad hemma då hen äntligen lärt sig.

– Och nog känns det bra då eleverna hejar på mej på stan, tycker Kaj.

Kaj konstaterar till slut att lärarna har ett slitsamt arbete som de sällan får tack för. Alla behöver få ett erkännande för bra gjort jobb, inte bara eleverna utan även lärarna.



Folkhälsan ordnar regelbundet kurser för medfostrare. Den nästa går av stapeln i Pargas den 18 september.

Kursen är nyttig eftersom den poängterar både seniorens och skolans ansvar och hur man stöttar i eleverna i skolan men även hur de praktiska arrangemangen sköts. Folkhälsan bjuder också medfostrarna på föreläsningar, julfester och olika infotillfällen.

Hallå alla Parentesenläsare!

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

Tag gärna kontakt, antingen genom att ringa eller mejla.

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

Observera!

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

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

Att arbeta längre eller bli jobbonär?

Att bli pensionerad betyder inte att man ska bli överksam. Pensionerade och äldre spelar en allt viktigare roll i samhället. Många pensionerade gör ett värdefullt arbete för sina familjer, tar hand om sina partner, barn eller barnbarn. Frivilligarbete och organisationsarbete fyller många pensionärers vardag.

Nu går diskussionen hög om att äldre ska bli kvar i arbetslivet längre eller rent av återgå till arbetslivet efter uppnådd pensionsålder.

Utmaningen är att hitta, sätt att utnyttja de äldres potential och naturligtvis arbetsgivare.

Den förväntade livslängden har stigit

Idag är en arbetare som går i pension ofta i gott fysiskt och psykiskt skick.

Utbildningsnivån hos pensionärerna stiger konstant, vilket gör att det finns en intellektuell resurs som kan utnyttjas.

För alla födda efter 1955 och senare har man bestämt en s.k. målsatt pensionsålder, som är ungefär 15 månader senare än den lägsta pensionsåldern. Om man arbetar till dess så tar den införtjänta pensionen ut den negativa effekten av ökad livslängdskoefficient. Den som minskar pensionen!

Detta skall fungera som första morot, för att arbeta längre!

Allt fler stannar längre i arbetslivet

Även om du uppnått den lägsta pensionsåldern behöver du alltså inte gå i pension.

Arbetsgivaren kan inte tvinga en arbetstagare att gå i pension då hen uppnått lägsta pensionsåldern.

Den lägsta pensionsåldern höjs stegvis från 63 år till 65, och förhoppningen är att allt fler skall jobba till sin egen högsta pensionsålder, 68-70 beroende på födelseår.

Konkret, de som är födda i september 1961 kan gå i pension i april 2025 som 64,5 åringar, men kan fortsätta jobba till 69.

Är du född 1962 eller senare är din lägsta pensionsålder 65 men du kan förtjäna in pension tills du är 70. Efter att du uppnått den högsta pensionsåldern upphör arbetsgivaren att betala pensionsförsäkring, dvs din framtida pension stiger inte längre!

Tabellen (<https://www.tyoelake.fi/sv>) visar hur stor pensionen blir då man stannar kvar i arbetslivet. Har du t.ex en månadslön på

Ålder	Arbete fortsätter	2500 €/mån	3000 €/mån	3500 €/mån	4000 €/mån	4500 €/mån	5000 €/mån
64 år 6 mån	-	1429	1715	2000	2286	2572	2858
65 år 6 mån	6 mån	1481	1778	2074	2370	2666	2963
66 år 6 mån	1 år	1535	1842	2148	2455	2762	3069
67 år 6 mån	2 år	1644	1973	2301	2630	2959	3288
68 år 6 mån	3 år	1756	2108	2459	2810	3162	3513
69 år 6 mån	4 år	1872	2247	2621	2996	3370	3745
70 år 6 mån	5 år	1970	2364	2758	3152	3546	3940

3500€ så ökar pensionen från 2000 till 2758 €/mån.

Att jobba som pensionär!

Då du når din lägsta pensionsnivå kan du gå i pension eller fortsätta arbeta ända tills högsta pensionsåldern nås. Om du går i pension kan du återgå till din arbetsgivare om den är villig att återanställa dig. Men du kan också arbeta hos någon annan! Visst kan man fortsätta även efter detta, men det är inte många som arbetar efter uppnådda 70 år.

År 2023 jobbade 12,5 % av personer som lyfter ålderspension, mer exakt de mellan 65-69 år gamla. I antal är det inte många, just under 25 000 personer. Det går långsamt men en klar trend kan ses. En pensionär kan arbeta tillfälligt, stadigvarande eller starta egen firma.

Utmaningar och attityder

Det finns flera utmaningar som borde åtgärdas för att en äldre person förblir eller återgår till arbetslivet. Som konstaterades ovan pratar vi om personer som är ca 65 år.

Ur pensionärens synvinkel är det nog merparten som gärna går i pension. Efter ett långt arbetsliv är det skönt att vara ledig. Även om inkomsten minskar vid pensioneringen inser många att de klarar sig med den pension de får. Å andra sidan är pengar en drivande faktor som gör att pensionärer gärna arbetar. Det är en förhoppning att attityden mot seniorer skall förändras och att företagen är villiga att anställa äldre personer.

Restart projektet

Projektet som

Barbro Schauman

berättade om på vår träff strävar efter att stärka seniorers närvaro på arbetsmarknaden.

Kortsiktigt är målet att seniorer

bibehåller sina kompetenser inklusive digital kunskap. Långsiktigt bidrar projektet till ekonomin genom att ändra attityder mot seniorarbetskraft. Företag borde se seniorer som en tillgång. Projektets syfte är att få



seniorerna att aktivt bidra till arbetsmarknaden genom att starta egna företag.

Maria Pick är projektledare för pensionärernas intressen medan Barbro riktar in sig på företagen.

Att starta ett företag som pensionär

Hur inkomsten ska kanaliseras som pensionär beror på storleken av inkomsten och huruvida pensionären ännu inte uppnått den högsta pensionsåldern.

Eget företag

Pensionären kan starta ett företag för försäljning av sina kunskaper eller varor och får då ett eget företags-ID och fungerar som

en privat företagare.

Företagarpensionsförsäkring behöver inte betalas i det fall att pensionären har överskridit högsta pensionsåldern.

Företaget kan inte få startstöd även om företagets målsättning är heltidsverksamhet.

Lätt företagande eller behövs ett företag överhuvudtaget?

Tillfälliga småskaliga arbeten går bra att utföra med skattekort eller genom att anlita en fakturerings tjänst.

Lätt entreprenörskap, utan eget företags-ID, är perfekt för att fakturera enstaka varor och tjänster. Fakturan går via fakturerings tjänsten, som vidarebefordrar summan till företagaren. Fakturerings tjänsten tar naturligtvis en avgift för att förmedla pengarna.

Företagaren är inte bokföringsskyldig och fakturerings tjänsten sköter allt det praktiska.

Företag eller firma

Att driva ett företag eller en firma lär inte vara så betungande. Här sköter man i praktiken själv det som fakturerings tjänsten gör.

I småskalig verksamhet redovisas intäkter och kostnader samt vinst en gång per år i företagsdeklarationen, enkel bokföring.

Momsskyldighet bör dock noteras.

Till skillnad från övriga bolagsformer behöver en firma inte registreras i handelsregistret.

Aktiebolag i korthet

Att starta ett aktiebolag för en liten verksamhet är kanske inte meningsfullt då kostnaderna att driva företaget är rätt dyra. Om pensionsbeloppet däremot är stort kan ett aktiebolag medföra skatteförmåner. För en enskild näringsidkare beskattas alla inkomster tillsammans med andra inkomster. Om pensionen är stor kommer en stor del av merinkomsten som tjänas in genom företagsnamnet att gå till skatt.

En företagare från ett aktiebolag är inte skyldig att lyfta lön utan kan ta ut lönen som dividend.

Text och foto: Pia Rantanen

Hobbygruppen IT

Vi lever i en digital värld, där internet och datorer är en självklar del av vårt dagliga liv. Men det betyder inte att vi måste vara rädda för tekniken – tvärtom!

Det finns så många fantastiska möjligheter för oss som pensionärer att utforska och ta del av. Samhället, mer eller mindre, förutsätter att vi är kopplade till Internet. Om det sedan är med smart telefon, platta eller dator spelar ingen roll.

Vi kan smidigt sköta våra bankärenden, betala våra räkningar, boka tid hos hälsovården, kontakta myndigheter, skicka e-mail, skaffa oss ett elektroniskt ID, och många andra saker, till och med kollekten i kyrkan kan nu betalas

elektroniskt.

Saker som vi har i vårt hem tex TV, kameror, klockor, belysning och lås behöver i många fall också en uppkoppling.

Viktigt att komma ihåg, är att samtidigt med oss finns det många lurendrejare på nätet som hela tiden hittar på nya sätt att lura oss på pengar. Ifjol blev vi enbart i Finland lurade på 77 miljoner €. Denna summa tenderar att öka för varje år.

Här kommer IT-stöd för pensionärer in i bilden. Genom kurser, personlig handledning och drop-in-hjälp får seniorer chansen att lära sig grunderna i att använda datorer, surfplattor och smartphones.

På IT gruppens träffar lär vi oss av varandra, lyssnar på tema föreläsningar och blir bättre i vår IT kunskap genom praktiska övningar.

- Vi lär oss grunderna i användning av smartphone, surfplatta och dator
 - E-post, sociala medier och videosamtal
 - Säkerhet på nätet och undvikande av nätfiske och bluffmail
 - Bankärenden online och användning av digitala ID:n (t.ex. BankID)
 - Appar och tjänster för underhållning och nytta
- Sammanfattningsvis kan IT-träffarna förbättra både livskvaliteten och självständigheten för oss äldre och bidra till en mer inkluderande och uppkopplad vardag.



Vi träffas varje torsdag 10-12 Seniorpunkten.

Udda veckor träffas de som använder IPHONE eller IPAD under ledning av Carl-Gustav Nygårdas. Jämna veckor träffas de som använder Android eller Windows apparater under ledning av Kurt Lundström och Rainer Ålgars. Hembesök bokas med respektive dragare.

Så nästa gång du ser en IT-träff för seniorer, kanske det är läge att tipsa en äldre släkting – eller varför inte själv ställa upp som volontär och dela med dig av dina kunskaper?

Tillsammans kan vi skapa ett mer inkluderande och digitalt samhälle för alla generationer!

Text: Kurt Lundström

Europa kom till Pargas

På en vandring i maktens salar och korridorer i EU:s byggnader i Bryssel tog oss YLEs Europa korrespondent **Mette Nordström** den 26 mars i Stadshuset.

Mette, som är infödd Pargasbo, hade många kontaktpersoner i publiken, som fyllde salen till sista plats. Bland dem hennes forna lärare och släktingar.



Rubriken för dagen var ***Hur kriget förändrat EU***. Vi fick följa med på Toppmöten, där statschefer ställde upp för intervjuer, bekanta oss med nya direktiv, som kom med anledning av Rysslands anfall mot Ukraina, sanktionerna mot Ryssland, de massiva stödpaket som röstades fram och massflykt-direktivet som gav fritt inträde för flyende ukrainare till andra EU länder. Flyktingströmmen från Ukraina är nu c 3,7 miljoner, av dem har ca 70 000 kommit till Finland. Bidragen till Ukraina i form av utrustning, humanitär hjälp och pengar från Europa är nu uppe i ca 132 miljarder. USA:s bidrag är ca 114 miljarder.

Vi fick se videor och foton från de enorma byggnaderna och det kaos som de ständigt återkommande presskonferenserna åstadkommer. Runt 1000 journalister från hela världen är

ackrediterade till EU och Bryssel, 6 från Finlands media.

Mettes 3-års uppdrag i Bryssel inföll just under de första avgörande åren 2022–2024. Tidigare var hon stationerad i Washington, USA, under president Obamas andra period. En betydligt lugnare tid då det gäller världsläget.

Vi fick med bilder följa med Mette till London där massor av människor väntade på nyheter om drottning Elisabeths sista stunder.

I Bryssel är man nog i Europas hjärta. Där talas två språk, officiellt är flamiska majoritetsspråk, men i Bryssel duger nog bara franska.

Att våra ”franskisar” kom till under första världskriget var ju lite roligt att veta. Franska soldater i löpgravarna i Flandern, friterade potatis som de hittade på slagfälten.

De enorma EU byggnaderna som vi ofta ser i TV-nyheterna bleknar helt då vi ser Mettes bilder av gammal arkitektur i centrala Bryssel, Grand Place eller Grote Markt.

Soppåsarna längs trottoarerna, en återkommande plåga och helt obegripligt för oss nordbor. Men det sköts ändå någorlunda bra.

I många av Västeuropas länder finns spår av en svunnen ”gyllene tid”, så även i Belgien. Det är fråga om kolonialtiden då kapplöpningen efter rikedom var störst. Kolonialismen är en skamfläck i Belgiens historia. Kongo var den belgiska kungens privata jaktmark!

Efter pausen blev det frågesport. Genom ”majoritets - rop”, det vill säga att av alternativen a,b,c vann den som hördes bäst. En fin och rolig lektion i EU kunskap, historia och samhällslära. Publikens kunnande var högt - och fick beröm! Bra att veta: Olli Rehn är Finlands långvarigaste kommissionär. Ursula von der Leyen bor i en 25 m2 lägenhet invid sitt kontorsutrymme. Sverige leder i kaffedrickning numera före Finland och mannen som gav startskottet till EU heter Robert Schulman. Då hette det ”Stål och Kol unionen” och bestod av endast 6 länder i Västeuropa. De nuvarande 27 medlemsländerna i EU har för avsikt att utvidgas ytterligare med åtminstone Ukraina. Vi hoppas det blir verklighet en dag.

Text: Christina Stolpe

Foto: Gunnel Jansson

En trevlig hobby

Min mor tyckte om att brodera och de blev tavlor med aforismer och borddukar. Hon skänkte bort de flesta som julklappar och födelsedagspresenter.

Då hon gick bort, för 4 år sedan, tömde jag lägenheten. Sorgen var stor och det fanns inga krafter kvar att gå igenom personliga saker, så en del lådor bara lyftes in hos mig i klädrummet.

En dag tog jag tag i saken och började gå igenom lådorna. Vad skulle sparas, vad slängas eller föras till klädinsamling.

En låda med garn för broderiarbeten kom emot och jag lyfte fram en bordduk med blåklint och rågax. Arbetet med den vackra bordduken var lämnat halvfärdigt. Då jag lyfte fram den vackra bordduken, kändes det som om hon var närvarande, sittande i en länstol bredvid mig. Hon satt där och skrattade och småpratade, glad och pigg som hon alltid var.

Hur i all sina dar har hon lämnat detta vackra arbete halvfärdigt?

Av garnen fattades klarblått som behövdes för blåklintarna. Hon hade dåliga ben och orkade kanske inte gå och handla garnet som behövdes - det var en trolig förklaring. Bara att sy rågaxen måste ha varit flera veckors arbete. Men nu kära mor skulle detta arbete minsann bli färdigt, men först måste blått garn inhandlas.

Då duken blev färdig syntes tydligt hennes skickliga stygn och mina klumpiga, ovan att brodera som jag var. Jag förstod genom att se på arbetet hur oerhört skicklig hon varit. Det kändes snopet att märka det först långt efter hennes bortgång.

Är det så att många av oss är skickliga på något, men går genom livet utan att andra märker det?

Text och foto: Ulla-Maj Lübchow



Resor och aktiviteter våren och sommaren 2025

Pargas svenska pensionärer rf.

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

12.5, kl 14-15.00 Åboländsk bygdesjöfart, Folkhälsanhuset Gratis

Charlotte von Haartman berättar om hur Åbolänningarna byggde egna segelfartyg, bemannade och seglade dem. Vi samarbetar med Folkhälsan!

Möjlighet att köpa kaffe.

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

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

1. Bussguidning: Gamla vattenkvarnen (God balans!) => Annika Baarman-Sundbloms handarbetsateljé => Besök i nya kyrkan => Guidning förbi gravgården och gamla kyrkan.

2. Bussguidning: Gravgården och gamla kyrkan => Nya kyrkan => Jakten Eugenia (God balans!) => Sitta på Terrasn.

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

4. Fotoshow i Vårdkasen

Hemåt går färden 16.30.

Kostnaden för resan blir 50 €. I den ingår transporterna, lunchen, kaffe och de guidade turerna. Anmälningen är bindande och den borde jag få senast 15.5. Uppge även 1'a och 2'a alternativet för guidade turen.

Vårdkasen är rätt liten vilket gör att vi har begränsat antal platser.

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

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

6-7.6 Pargas dagarna

Alla hobbygrupper önskas delta!

Åbolands pensionärer rf

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

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

11-17.6.2025 Svenska slott och öar – en resa till Öland och Gotland

Sista anmälningsdagen och betalningsdagen är 24.4.2025.

19-23.9.2025 Höga kusten II - Det finns ännu platser kvar.

Anmälningar till Dragsfjärds resekoordinator Anna-Lisa Rosenqvist, tel. 040 547 862 eller [rosenqvist.annalisa\(at\)gmail.com](mailto:rosenqvist.annalisa(at)gmail.com).

ANMÄLNINGAR till Pargasitens egna resor:

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

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

Använd resans/aktivitetens referensnummer för igenkänning.

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

Information om Pargas stads aktiviteter får du via dill Facebook flöde eller bakom länken

<https://tapahtumat.visitparainen.fi/fi-FI>

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

HOBBYGRUPPER			
Boccia/Boule	Annica Forssell	050 553 02 95	forssell.annica@gmail.com
Bowling	Seppo Rajamäki	040 046 91 92	seppo.rajamaki1@gmail.com
Bridge	Per Österman	040 021 14 52	per.osterman@parnet.fi
Da Capo Encore	Risto Nurmela	040 0973 534	risto.nurmela@abo.fi
Kultur	Pia Rantanen	040 094 80 13	b.rantanen@gmail.com
Fotoklubb	Beni von Weissenberg	040 545 14 35	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	Gunnel Jansson	040 595 72 03	jansson.gunnel@parnet.fi
IT-grupperna	Kurt Lundström	050 041 31 62	kb.lundstrom@gmail.com
Litterära salongen	Stina Engblom Colliander	040 071 53 88	stina202@parnet.fi
Språksamt	Marianne Saanila	040 722 6226	marianne.saanila@gmail.com
Stavgång	Rainer Wahtera	040 091 22 69	rainer.wahtera@gmail.com
Släktforskarna	Gustav Sundström	050 505 15 22	sundstroms@parnet.fi
Trädgårdsgrupp	Asta Lindholm	040 575 31 20	lindastae@gmail.com
Vattengympa	Solveig Nurmela	040 723 95 96	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

Tema för april månads Parentesen var NYSTART.

Nedan Ulla-Maj Lubchows, Markku Pojavirtas, Beni von Weissenbergs och Barbro Laurens fotoklubbens syn på ämnet.

Maj månads tema är ”somaplågor och knorrloppor”

