

PARENTESEN

november 2025 nr 8
årgång 21

www.pargas.spfpension.fi

” Jag längtar efter sällskap ”
Foto: Carl-Gustav Nygårdas Fotoklubben

Ordförandens spalt

Än så länge har vi haft en relativt vacker och lång höst. Variationerna är stora i vår del av landet. Den kortaste hösten jag minns var i början av 2000-talet då hösten var två veckor lång och löven frös fast på träden. Den vintern var dessutom väldigt lång enligt vad jag minns.

Men jag minns också en höst på 1980-talet då kollegan klippte gräsmattan under julveckan. Så länge det inte är alltför halt och knöligt lönar det sig att röra på sig ute. Fast vädret är grått – emellanåt syns ju solen och den höjer humöret avsevärt – finns det mycket i naturen att iakttä. Det är intressant att se hur mycket rhododendron kommer att blomma i vår. Hasselbusken har redan stora hängen – och mycket av dem – vilket betyder att allergikerna får se upp i vår. Allt har sina fördelar och nackdelar. Vi skall tillsammans ta vara på de goda minnen vi har och dela med oss av våra erfarenheter.

Aktiva seniorer är en stor tillgång inte bara för föreningen utan också ytterst betydelsefull för staden. Stadens finansiering kommer från direkta skattemedel men också från statsandelar som påverkas av de aktiviteter våra seniorföreningar står för. Ju mer vi är tillsammans och rör på oss eller gnuggar våra geniknolar dess bättre mår vi och dess mer får staden pengar för det.

Annica



Foto: Parkrunda, Guy Svahnström

Stadens uppgift är att skapa de verksamhetsförutsättningar som föreningarna behöver för att vi skall kunna göra dessa saker tillsammans. Vi kan och skall påverka staden, men vi måste själva vara aktiva också med att berätta vad som gör staden attraktiv för seniorer.

Vad tycker du?

Vad gör dej glad?

Vad saknar du?

Vad får dej att stanna kvar i Pargas?

Vad skulle få dej att flytta till Pargas?

Berätta!

Hallå alla Parentesenläsare!

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.

Varför är stickning så fängslande?

Det undrar författaren Karin Erlandsson i sin bok "Det blå garnet" en bok utan ett enda stickmönster men med desto fler insikter. De flesta som stickar ingår i en lång, ofta osynlig, tradition av stickande kvinnor. Medan vi sitter med vårt handarbete kan tankarna löpa fritt.

Hjärnan älskar rytm och flow

Stickning innebär ett upprepat, rytmiskt rörelsemönster. När man fastnar i den rytmen kan man hamna i ett tillstånd av flow – där tiden försvinner och tankarna stillnar. Det liknar meditation eller lugn musik: hjärnan får vila, men ändå arbeta fokuserat. Ja det kan till och med gå så att man glömmer bort sig och bara stickar på... tills stycket blir för långt.

Man ser framsteg – maska för maska!

Till skillnad från mycket i dagens digitala liv ger stickningen konkreta, synliga resultat. Man ser hur plagget växer fram i takt med varje maska. Den känslan av kontroll och skaparkraft är både belönande och beroendeframkallande. Duktiga stickfantaster ritar sina egna mönster och de som är på lärostigen använder sig av det otal gratismönster som finns på nätet. Du som stickar har säkert märkt att ett till synes svårt mönster fastnar som om fingrarna hade ett muskelminne. Det går bra att lyssna på ljudböcker, se på TV eller diskutera samtidigt eller bara låta tankarna vandra. Nog för att det har hänt att diskussionerna tar överhand och plagget får rispas upp på grund av ett fel på rad 10!

Gemenskap och tradition

Stickning bär ofta på historia och samhörighet – man stickar som sin mormor, i en förening, på café, eller via nätet. En fanatisk stickare har sina egna favoriter, mina är de irländska fiskartröjorna (Aran tröjor) som kännetecknas av komplexa stickmönster med inslag av flåtor, mosstickning osv.

Allt kan du planera själv! Vill du sticka med många färger är de norska tröjorna perfekta! Personligen har dessa tröjor alltid varit en



utmaning för mig, då jag tenderar att dra garnet för spänt! På senare tid har jag börjat sticka uppifrån och ner tröjor – en tröja utan en enda söm – i mjukt mohairgarn. Tröjor som bara väger runt 100 gram! De har varit omtyckta av mottagarna.

Sockor stickar jag då idéerna tryter.

Sällan stickar jag enligt mönster. Jag ser en ide i en tidning eller på Pinterest så skapar jag medan jag stickar. Till barnbarnen har det blivit en och annan "grod-", "tåg-", eller "nalletröja".

I vår förening finns det många aktiva och skickliga handarbetare. **Barbro Laurén** är en av dem. Ser hon ett gammalt stickat plagg så skriver hon mönster till det och kommer på det sättet att bidra till vårt kulturarv. På följande sidor kan du läsa hennes tankegångar runt handarbete och speciellt stickning.

Text och foto: Pia Rantanen

Barbro Laurén - Mitt liv med och utan stickning

Stickning har tagit allt större del av min fritid efter pensioneringen. Tidigare var vävning mitt huvudämne både under fritid och arbete.



Förra vintern gick till stickprojektet som handlade om Pargasstrumpan och Pargas sommarsockor för damer och herrar.

Ursprunget till strumpan hade lämnats in till Pargas hembygdsmuseum på 30-talet, en strumpa som antagligen härstammar från slutet av 1800-talet.

Sommarsockorna är just nu aktuella på Annica Björks YouTube kanal, I en by på landet. I avsnitt 42, 16 minuter in i programmet presenteras sockan och nu senast i avsnitt 43, 9 minuter in i sändningen berättar hon mera om dem.



Foto: Stickpaket till Sommarsockorna och Pargasstrumpan kan köpas på Pargas hembygdsmuseum.

Under den gångna sommaren har stickprojektet handlat om att sticka större plagg. Till exempel jumprar, långärmade och kortärmade och toppar av olika slag. Sådana har jag inte stickat sedan tonåren.

Många nya garnkvaliteter finns numera att prova på. Linne, bomull, merinoull, silke, bambu, tencel, mohairgarn från angorageten och angoragarn från angorakaniner och olika blandningar av dessa.

Det var alltid lika spännande då ett plagg blev klart, på vem skulle det passa bäst? Det yngre eller det äldre barnbarnet eller kanske rent av på mig själv.

Våren 2024 deltog jag i en sticktävling som garnleverantören Novita arrangerade. Den handlade om att sticka sockor som skulle användas vid utövande av någon sport.



Foto: Golfsockor

Jag valde att sticka sockor som passade golfare. Dam- och herrsockor stickades, både för träning och tävling, naturligtvis med världens enklaste hål. Några skydd till golfklubbarna stickades också av garnresterna.

I det projektet blev det inte några framgångar. Med facit på hand borde jag åtminstone ha valt ett dyrare garn. Strax efter att tävlingsresultatet hade delgivits kunde man köpa garnet för 1€ nystanet.

Då och då har jag deltagit i olika tävlingar. Ibland har det blivit hedersomnämmande som till exempel för en linneduk och en trasmatta vävd av strumpbyxor och kokosnöre. Den största framgången var på 70-talet då jag deltog i en tävling som hette Sveriges vackraste mössa. I den tävlingen blev det andra pris och för vinstpengarna köpte jag min första symaskin.

Senaste vinter stickade jag olika lösöser, lösärmar, bäddjackor eller boleros, vad man nu skall kalla plagget. Jag hade sett ett fotografi där Soili Svahnström bar ett värmande plagg som liknade lösärmar.



Foto: Soili Svahnströms lösös

Jag bad henne komma och visa upp plagget som hon hade stickat någon gång i ungdomen. Det var starten för att börja hålla utkik efter liknande plagg. Jag stickade flera modeller och gjorde också en egen variant. Mönstret till den finns på följande sida.

Mina stickprojekt kommer till nytta då jag håller stickcaféer, nu senast i Nagu i Kombis regi. När jag hösten 1985 började jobba heltid vid Arbis var onsdagarna vikta för Nagu. Hobby och hantverk i Furubo på dagen och vävning på Bygdegården eller i Vikom på kvällen.

På den tiden var ett par av deltagarna födda i slutet av 1800-talet. Nu är det deras döttrar och svärdöttrar och den generationen som är deltagare. Vi är alla pensionärer, med ett undantag. Livet går vidare.

Efter att nu på hösten ha klippt en 10 meter lång häck med häcksax drabbades jag av något som heter trigger-finger på min vänstra hands ringfinger. Det blev alldeles omöjligt att lägga upp maskor och upprepande rörelser med handen är strängt förbjudet eftersom inflammationen då bara förvärras. Två till fyra månaders handvila rekommenderas men det kan i värsta fall ta åtta månader innan handen är återställd. Det spritter till i fingret och i hela kroppen emellanåt då fingret blir triggat av en olämplig rörelse.

Då man som jag lider/njuter av det som på finska kallas "neuloosi" och man inte kan eller får sticka, då blir livet svårt. Jag föreställer mig att det är ett lika stort lidande som det är för en äldre person som inte längre kan eller får köra bil. För att vila handen har det nu blivit pussel och lite broderi.

Nya stickprojekt går ju att planera och designa i väntan på bättre tider.

Text och Foton Barbro Laurén

Lisös, “ lösärmar ”, bäddjacka.



Garn: 300 g Schachenmayr Winter Gradient eller restgarn.

Stickor: Strumpstickor nr 3,5 och rundsticka nr 4.

Lägg upp 60 maskor, fördela dem på strumpstickorna 4 x 15 maskor.

Sticka runt 5 varv avigt, därefter 10 varv rätt.

Sticka följande varv rätt och öka samtidigt 1 maska i var 6:te maska genom att sticka 1 maska i främre maskbågen och 1 maska i bakre maskbågen varvet ut = 70 maskor.

Sticka 1 varv rätt. Sticka följande varv rätt och öka samtidigt 1 maska mellan var 3-dje och var 4:de maska genom att sticka 3 maskor, lyfta länken bakifrån mellan maska 3 och 4 varvet ut, sticka 1 maska rät.

På nästa varv stickas rätstickning och de lyfta länkarna stickas i bakre maskbågen för att undvika hål = 93 maskor.

Byt till rundsticka. Sticka 1 varv rätt, VÄND!

Alla varv stickas i fortsättningen i rätstickning fram och tillbaka. Lyft alltid den första maskan på varvet.

Prova ärmen emellanåt, den skall nå fram till mitten på ryggen. Arbetet mäter då 60 - 70 cm, beroende på hur axelbred personen är. Beakta att rätstickning töjer, så att ärmen inte blir för lång. Sticka en likadan ärm till.

Lägg ärmarna under en fuktig duk och låt torka plant. Sy ihop ärmarna mitt bak från rätsidan.

TIPS! Ärmarna kan sys ihop från mudden till armbågen om du vill ha en tajtare ärm.

Mönster och Foto: Barbro Laurén

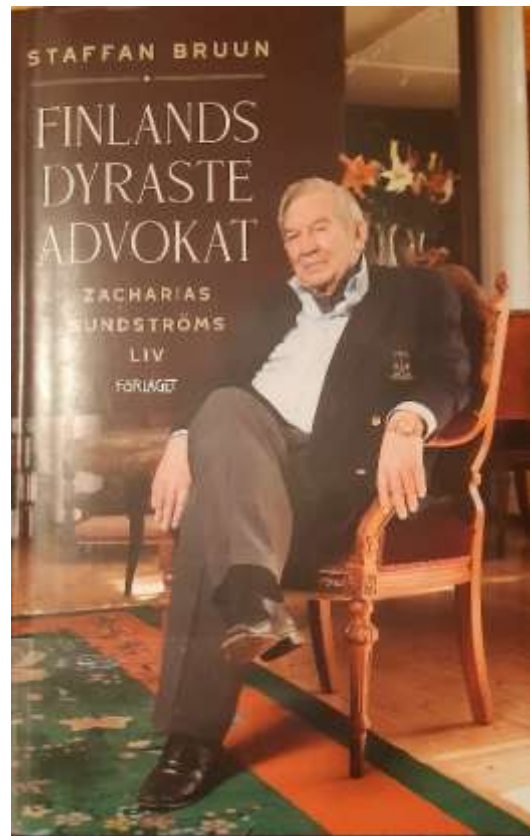
Den boken trodde jag inte skulle intressera mig.

Jag är ingen stor favorit av Staffan Bruun – det måste genast konstateras. Jag har läst några av hans deckare och konstaterade att de var inget för mig. Jag hoppade över hans reportage i Hufvudstadsbladet, jag tyckte de mest passade in i kvällspressen. Staffan Bruun förblev för mig den eviga skojaren då han tillsammans med Stefan Lundberg raljerar över veckans händelser i radioprogrammet Fritt fram. Men nu hör ni, fastnade jag i boken om Zacharias Sundström – Finlands dyraste advokat.

Jag har inte tänkt referera boken utan reflektera över Sundströms liv i ett Finland som ända till 80-90-talet var rätt slutet. Vi kunde lita på östhandeln, för att parera svackor, dvs för att gynna exportindustrin devalverades marken. Redan i medlet av 60-talet minskade industriproduktionen och drabbades hårt under 70-talets oljekris. Den 24-årige Sundström sin jur. kand. examen 1960 och doktorerades i internationell rätt och sjörätt fem år senare. I ljuset av de dåliga tiderna var det kanske inte så otippat att han fortsatte den akademiska banan. Inte i Finland dock, utan i England, USA och Etiopien. På uppdrag av FN kom han i början av 70-talet att delta i de självständiga afrikanska staternas lagstiftningsarbete. Sundström hade vid det här laget skaffat sig gedigen kunskap om bl.a. muslimska lagar. För Sundström var ömsesidig respekt för andra kulturer viktig.

Tjugo år innan Finland ens tänkte på medlemskap i EU insåg Sundström nyttan av att kunna EU-lagstiftning och speciellt konkurrens- och avtalsjuridik. Han och hans byrå i Bryssel hade den kunskap som behövdes då finska och även nordiska företag ville etablera sig på den europeiska marknaden. Många företag behövde stöd för EU lagstiftningen var minsann lika snårig då som nu.

Sundström var en mycket duktig industrijurist och vann oftast sina fall – han var alltid bättre förberedd än motparten. 1990-talets bankkris kom att visa den mörka sidan av det finska rättssystemet.



Sundström hävdar att det fortfarande finns behov av att förbättra rättssystemet i Finland. Enligt honom var det inte alltid fakta som ledde till dom utan även smak och tycke! Ytterligare kunde den ena partens position i samhället påverka utfallet, en minister upplevdes mer trovärdig än en person på gräsrotsnivå. I motsats till vad man kunde tro är boken lättläst, kanske på grund av de korta kapitlen. Inga långa utlägg om Sundströms intressanta arbetskarriär. Läsaren får veta precis tillräckligt för att fortsätta! Boken är definitivt läsvärd. Den väcker även tankar om vårt rättssystem alls har blivit bättre.

Text och bild: Pia Rantanen

Är det kontroversiellt att jaga hjort?

Jakten på hjort är ofta föremål för debatt, både etiskt och ekologiskt. Samtidigt finns tydliga skäl och belägg för att jakt kan vara ett nödvändigt verktyg i regleringen av stammen, särskilt när populationerna ökat så kraftigt att den förstör utkomsten för företagare eller drar till sig rovdjur som vargar och lodjur.



Hjorten i skärgården – ett vardagsproblem?

Under de senaste årtiondena har hjorten blivit en självklar del av Åbolands skärgård. För många är hjorten ett ståtligt inslag i naturen, men för markägare, trafikanter och trädgårdsodlare har den blivit en vardagsutmaning.

I Åbolands skärgård, där hjorten saknar naturliga fiender och har gott om skydd i den terräng som skog, åkrar och stränder erbjuder, är frågan om jakt både praktisk och känslomässig.

En växande hjortstam

Den finska vitsvanshjorten (*Odocoileus virginianus*) infördes till Finland på 1930-talet, och sedan dess har stammen vuxit långt över alla förväntningar.

Enligt Naturresursinstitutet (Luke) uppskattades den finländska populationen vintern 2024 till omkring 117 000 individer, och inför hösten, samma år redan till över 150 000.

Största koncentrationen i landet hittar vi i sydvästra Finland. Salo, Kimitoön, Pargas och Masku har landets tätaste bestånd av vitsvanshjort. Enligt Naturresursinstitutet (Luke) fanns uppskattningsvis över 50 000 hjortar i regionen hösten 2024 – nästan en

tredjedel av hela Finlands stam.
Ett tecken på att det finns tillräckligt med mat är att en hona ofta föder två ungar, kalvarna. För bara tjugo år sedan var antalet en fjärdedel av dagens hjortbestånd. Hjorten har helt enkelt trivts – mildare vintrar, riklig föda och avsaknad av rovdjur har gjort sitt.

Skador i natur och jordbruk

“Hjorten är vacker, men den äter upp allt,” uttryckte sig en jordbrukare på Kimitoön i lokalpressen.

De äter sly med förstörda plantor i skogsplanteringar som följd. Hjortarna är dessutom kräsna då de äter allt utom gran! Resultatet är att vi på sikt har enbart granar i skogarna.

De äter upp blåbärs- och lingonris, till bärplockarnas förtret. Vi tävlar om vem som hinner först till svampskogen.

I hemträdgårdarna måste även amatörodlarna bygga höga stängsel runt trädgården för att skydda både trädgårdsväxter, blommor och fruktträd.

Det heter att hjortarna skyr starkt doftande växter men även de duger på senhösten då utbudet på mat har minskat. Få är de buskar som hjortarna skyr, några är norsk spirea och ölandstok.

Eftersom hjortarna betar ned nästan allt minskar den biologisk mångfalden tydligt.

Jakten som nödvändig reglering

Jakt kan inte längre ses som enbart tradition – den är också ett sätt att hålla balansen i ekosystemet. Under jaktsäsongen 2024 fälldes omkring 48 000 vitsvanshjortar i Finland, huvudsakligen i sydvästra landskapen, där stammen är tätast.

Text och foto: Pia Rantanen

Hjorten saknar naturliga fiender som skulle balansera hjortstammen och därför är jakten det enda effektiva verktyget för att undvika en överpopulation.

Jakten är ett verktyg för hållbar naturvård och för att bevara ett landskap där både människor och vilt kan leva sida vid sida.

Det är en balansakt mellan respekt för djuret och ansvar för naturen. Och kanske är det just i den balansen som den finländska jaktkulturen visar sin mest eftertänksamma sida: att bruka, men inte förbruka – att vårda det levande, även när det kräver ett skott i gryningen.

Rovdjurens återkomst – men i begränsad omfattning

På senare år har vi i dagspressen kunnat läsa om att Finlands vargstam vuxit kraftigt, speciellt på Kimitoön.

Våren 2025 uppskattades antalet vargar till omkring 430 individer, en ökning med nästan 50 % från året innan.

Vargar och lodjur har börjat synas i hjortens utbredningsområde och bidrar lokalt till att minska stammarna.

Men i skärgården spelar rovdjuren en liten roll. Vargar håller sig sällan på öarna, och lodjuren finns bara sporadiskt. Därför är jägarkårens insats ändå avgörande – utan jakt skulle hjortstammen snabbt växa bortom naturens bärkraft.

Att låta vargen ensam reglera hjortstammen i ett område som Åbolands skärgård är varken praktiskt eller hållbart.

Äldre behöver merprotein än de flesta känner till

Personer över 65 år behöver uppemot 40 procent mer protein än yngre vuxna, något som få seniorer känner till. Protein är extra viktigt för att bevara kraft och hälsa när man blir äldre. För de flesta som är 65 år eller äldre är detta inget problem eftersom en normal kost med normalstora portioner innehåller tillräckligt med protein. Men när aptiten minskar kan man behöva tänka på nya sätt kring maten och måltiderna.

Konstaterandet kommer från Livsmedelsverket i Sverige som har låtit göra en enkät bland 1 000 personer mellan 65 och 89 år om vad de tror är bra att äta när man är äldre. Resultatet är att den generella kunskapen om vad som är hälsosam mat är god. Däremot är kunskapen om vad som gäller specifikt för äldre sämre.

Den som är över 65 behöver alltså mer protein än yngre, vilket inte är allmänt känt. Minskad aptit kan leda till undernäring och när portionerna minskar är det viktigt att prioritera proteinet. Med stigande ålder går nedbrytningen av muskler snabbare och då behövs det mer protein för att bibehålla musklerna.

Det är stort fokus på protein i dag. Trots det är det få som känner till att det är just seniorer som behöver mer protein för att bevara muskler och hälsan upp i åren. Det är inte bara muskler som kräver protein, det behövs även för immunförsvaret och det gör att vi ska orka bättre.

I Finland hittas motsvarande information på Ikäinstituutti's och Institutet för hälsa och välfärds (THL) hemsidor.

De nya näringsrekommendationerna från 2024 för äldre, som faktiskt inte är desamma som för gemene man, rekommenderar i medeltal 1,3 g protein per dygn och kilogram kroppsvikt.

Väger du 70 kg så skall du äta ca 90 g protein per dag, omräknat till kött 563-321 g. Köttets proteininnehåll varierar från 16-28 g/100 g beroende på typ och kvalitet. De nya rekommendationerna föreslår ett intag av rött kött på 350 gr/veckan.

För många äldre kan det bli det svårt att nå 1,2–1,4 g/kg protein om man strikt begränsar rött kött

Sjukdomar och akuta stressituationer, såsom operationer, ökar behovet av proteiner t.o.m. upp till 2 gram protein per dygn. Enligt en undersökning som gjordes i Finland fick upp till 75 procent av långtidssjuka över 75 år mindre protein än rekommendationen.

Det är ju klart att proteinbehovet kan stillas ur andra livsmedel än kött, så som ägg, fågel, fisk, baljväxter, mejeriprodukter, nötter och frön. Även bröd, pasta och havregryn innehåller en del protein. Noteras bör att mjölkprotein har synnerligen god upptagningsförmåga i muskulaturen.

För den som har dålig aptit kan det vara bra att äta mindre men protein- och energirikare mål. Det är också bra med lite extra fett, till exempel en extra ostskiva på smörgåsen, kokta ägg eller varför inte ostkaka med vispad grädde till efterrätt.

Mera information om måltidens betydelse för ett mer hälsosamt åldrande behövs. Information bör riktas till äldre personer och personal inom äldreomsorgen.

Text Pia Rantanen

Återgiven från Här&Nu 5/2025 samt THL

Myndigheternas post blir snart elektronisk för dem som använder digitala tjänster. Förslaget är att myndigheterna i första hand sänder handlingar och delgivningar digitalt till de kunder som annars också använder myndigheternas e-tjänster. Man kan dock återgå till papperspost genom egen anmälan. Ändringen träder i kraft vid ingången av år 2026.

Regeringen föreslår att myndigheternas delgivningar i fortsättningen primärt sänds elektroniskt till de myndiga användare som möjliggjort detta. Reformen gäller inte sådana personer som inte utträtt ärenden digitalt och som aldrig använder Suomi.fi-autentisering. Syftet är att allmänheten ska få post, som myndigheterna skickar, på ett smidigare sätt än tidigare och oberoende av tid och plats. Reformen effektiviserar också myndigheternas informationsbehandling och minskar den offentliga sektorns utgifter med tiotals miljoner euro per år, berättar kommun- och regionminister **Anna-Kaisa Ikonen**. Reformen förutsätter ändringar i flera olika lagar, såsom lagen om förvaltningens gemensamma stödtjänster för e-tjänster och lagen om elektronisk kommunikation i myndigheternas verksamhet.

Man kan återgå till papperspost genom egen anmälan

Förslaget hittas som en skrivning i regeringsprogrammet om att Finland stegvis ska övergå till att prioritera e-tjänster som kanal för kommunikation med myndigheterna. För en myndig person som redan använder Suomi.fi-identifiering kommer ett meddelandekonto att öppnas, såvida användaren ännu inte har det. Kontot öppnas inte utan användarens vetskap. Information om det ges i samband med att

kunden identifierar sig i tjänsten. Kunden kan, om hen så önskar, återgå till att använda papperspost genom egen anmälan. Vid behov kan man också ge en betrodd person rätt att sköta ärenden för någon annans räkning med hjälp av Suomi.fi-fullmakter. Den föreslagna ändringen gäller endast myndighetspost, inte annat utträttande och behandling av ärenden hos myndigheter. Man kan också i också fortsättningen utträtta ärenden hos en myndighet antingen per telefon eller personligen på plats. Det finns också stöd för användningen av e-tjänster. Myndigheten för digitalisering och befolkningsdata informerar medborgarna om reformen och dess konsekvenser och ansvarar för ordnandet av samarbetet och samordningen i anslutning till det digitala stödet. Ändringarna avses träda i kraft den 12 januari 2026.

Kommersiella digitala brevlådor blir möjliga

I det följande skedet har användaren möjlighet att ta emot och läsa myndigheternas elektroniska delgivningar också i kommersiella digitala posttjänster vid sidan av Suomi.fi-meddelandena. Avsikten är att användningen av kommersiella digitala posttjänster möjliggörs redan under 2026.

Text: Pia Rantanen

Referens: <https://vm.fi/sv/-/myndighetsposten-blir-snart-i-regel-elektronisk-for-dem-som-anvander-digitala-tjanster>

Kom med och lär dig mera om dagens IT utmaningar.

TID: Tisdag 9.12.2025 kl. 10 - 15

PLATS: Hotell Kalkstrand, Salongen på våning 1, Strandvägen 1, 21600 Pargas
Förbundets Markus Riska ger handledning.

Oförglömliga

Jag måste ta till pennan och skriva om ett fint TV program som kom torsdagar kl. 19 på TV1. Programmet baserar sig på minnessjuka som bildat en kör och tränar inför en konsert. De minnessjuka blir sedda som personligheter, som just de personer de är. Det är väldigt viktigt att de hörs och ses precis som de är. De finns så mycket ovetskap, fördomar och fel attityder om minnessjukdomar.

De flesta lever ett bra liv med sin sjukdom och kan vara helt nöjda med tillvaron, ja rentav lyckliga. Jag följer själv med en anhörigs liv med minnessjukdom och han verkar nöjd och glad och tidvis riktigt lycklig trots rådande omständigheter. Vi var på en promenad i höstgrönska och solen glittrade så vackert i lönnens blad. Livet är härligt, utbrast han. Så ni alla med diagnos minnessjukdom, lev ett gott liv! Ni är precis de samma människor fastän minnet har blivit svagare.

Text: Ulla-Maj Lübchow

Bridge för vänner av kortspel

Den som gillar kortspel och kanske någon gång har prövat på att spela bridge eller bara snuddat vid tanken, ska inte låta det stanna vid bara en tanke. Vi är ett glatt gäng som varje helg ser fram emot att inleda den kommande veckan med lite hjärngymnastik i form av det populära spelet.

Bridge är ett kortspel där man aldrig är fullärd, vilket betyder att det bland oss finns pargasiter som spelat bridge i många år vid sidan av noviser relativt sett. Men alla är beredda att ställa upp och dela med sig av sina lärdomar till dig som är nybörjare eller återvändare efter en längre paus. För dig som är van vid kortspel över lag, dröjer det inte länge förrän principerna för det här sällskapsspelet har klarnat. Gör alltså slag i saken och kom med!

Vi spelar måndagar kl.13.00 – 16.00 på Vapparvägens seniorboende och tar en kaffepaus halvvägs. Du kan anmäla dig till Pelle Österman, se Parentesens hobbygrupper. Välkommen!

Marianne Saanila



Pargas svenska pensionärer

24-25.11.2025 **Lillajulskryssning med Viking Grace** **Ref 241120257**

Pargas den 24.11 kl 19.00 från Bustis. Biljettutdelningen sker fr o m 19.30 på terminalen.
Hemresa den 25.11 kl 20.00 från Viking Line terminalen.

9.12.2025, kl 10.00-15.00 **Åboländsk IT-träff** **Deltagandet är gratis**

På programmet står bl.a. säkerhetsfrågor, digital myndighetspost, viktigt att veta vid köp av apparater mm
Förbundets IT-koordinator Robert Riska drar evenemanget.
Mera information bakom länken, <https://aboland.spfpension.fi/kalender/view-103770-121650>.

12.1.2026, kl 13.00-15.00 **Ordens ateljé på biblioteket** **Gratis**

Kom med på en poesistund med Paola Fraboni.
Fjolårets stund handlade om poesins utveckling genom åren och nu skall vi satsa på bland annat rimmande eller i takt, att läsa mellan raderna, där orden möts etc. Ingen förkunskap behövs, bara nyfikenhet!
Du kan anmäla dig till Pia eller Paola.



6.3.2026 Olkiluoto kärnkraftverk och Raumo

Start kl. 8.30 från Bustis till Olkiluoto. Guidning med kaffe och tilltugg. Slutförvaringen är inte inkluderad. Kl.13.30 Lunch på Villa Tallbo i Raumo med efterföljande guidad tur i gamla Raumo. Priset kommer att röra sig mellan 80-90€ per person. Mer info på hemsidan.

Åbolands pensionärer

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

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 2025		
tf Ordförande	Annica Forssell forssell.annica@gmail.com	050 553 02 95
Skattmästare	Annica Forssell forssell.annica@gmail.com	050 553 02 95
Sekreterare	Pia Rantanen b.rantanen@gmail.com	040 094 80 13
Vice ordförande och 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 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:s valutskott	Vivan Norring-Nyström ia@norrskata.com	050 083 74 38
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 äldreåd)		

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 Carl-Gustav Nygårdas	040 545 14 35 040 507 14 61	benivw@parnet.fi carlgustav.nygardas@gmail.com
Fågelskådning	Marcus Duncker	040 552 11 00	duncker.marcus@gmail.com
Golf	Johan Nyberg	040 195 48 48	johan.nyberg@parnet.fi
Hembygds kunskap	Vakant		
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

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.	Maj-Len Bergman	040 703 66 92	majlen.bergman@gmail.com
	Ingeborg Hermansson	040 704 5311	ibhermans@gmail.com
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.	Per-Olof Nordin,	040 750 90 89	perolofnordin@gmail.com
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 syn på temat **"grådask"** nedan. Decembern timers tema ör **"Julspel"**.

1. Kvinnor i vattnet och en lurisk abborre, Gun Nordin
2. Flytt, Barbro Laurén
3. Ut från dimman kom hon, Markku Pohjavirta
4. Ersby strand, Beni von Weissenberg
5. Runda regna, Guy Svahnström
6. Grådask, Ulla-Maj Lûbchow

