

PARENTESEN

*oktober 2025 nr 7
årgång 21*

www.pargas.spfpension.fi

"Höstglöd"

Foto: Markku Pohjavirta, Fotoklubben

Ordförandes spalt

Pargas svenska pensionärer har nu en ny tillförordnad ordförande. Styrelsen beslöt enhälligt i september att vice ordförande Annica Forssell (alltså undertecknad) skall fungera som tf. ordförande tills årsmötet väljer ny ordförande.

Höstens verksamhet har kommit igång med en hel del förändringar. Seniorpunkten är inte längre vårt "vardagsrum" utan vi får temporärt hålla möten i Kombis utrymmen om tidtabellerna passar in. Tyvärr har det inte lyckats för alla grupper, men både Folkhälsan och Västabolands svenska församling har varit tillmötesgående och möjliggjort träffar.

Samtalen med läkar- och tandläkarstuderande har hållits i församlingshemmet och språksamma i Folkhälsans blå salong. Fantastiskt samarbete.

För närvarande har vi inget klart besked om våren 2026. Vi vet att våra hobbygrupper är inbokade i Kombi till årsskiftet, men inte längre.

Men, vi skall komma ihåg att vi seniorer är en stor grupp och att det är staden som ansvarar för vår välfärd och det förebyggande arbetet. Ju aktivare vi är desto bättre mår vi och höjer

samtidigt på stadens anseende som hemort för seniorer.

Åldern är nästan bara siffror, men åren ger också erfarenhet och insikt i hur saker och ting förändras. Vi får inte bara sitta och ta emot, vi behöver också säga ifrån. Vi behöver samarbeta för en bättre framtid (ikväll är redan framtid).

Enligt undersökningen "På tröskeln till morgondagen" som PIO (pensionärernas intresseorganisation) har låtit göra är 76% av de svarande rädda för att bli sjuka, att de inte får den vård som behövs.

Pensionärsorganisationernas viktigaste uppgift blir att trygga social- och hälsovårdstjänsterna för äldre.

Föreningsmedlemmarna upplever det viktigt med samvaro och hobbygrupper. Vi behöver alltså påverka både staden och välfärdsområdet, samtidigt som vi tar hand om oss tillsammans.

Jag utmanar alla att gå ut och njuta av det sköna höstvädret och samtidigt passa på att se hur naturen redan förbereder sig på den nya våren.

Annica



Foto: Björn Lindholm

De gamlas vecka

De gamlas vecka är en temavecka, som firas varje år med start första söndagen i oktober, då de gamlas dag firas. Då Parentesen utkommer Fösta veckan ordnades redan 1954 av Centralförbundet för de gamlas väl.

Då Parentesen utkommer är veckan redan förbi men jag tycker det är väl värt att bli påmind om vilken resurs vi seniorer utgör i samhället.

Veckan uppmärksammar äldre personer och deras frågor genom olika evenemang, fester och aktiviteter runt omkring i landet. Temat för veckan byts varje år och tanken är att uppmuntra samhällen och organisationer att ordna evenemang för den åldrande befolkningen. Tanken är också att visa uppskattning för seniorer och deras bidrag och engagemang i närsamhället.

Seniorernas frivilligarbete är guld värt. Aktiva seniorer hittas i otaliga föreningar i Pargas och bl.a. på Kombis kurser, i skolorna och Röda kors verksamheten

President Alexander Stubb är beskyddare av De gamlas dag och De gamlas vecka.

Nedan hans hälsning till alla oss seniorer.

Temat för De gamlas dag, "En bra dag, ett gott humör", påminner oss om hur viktig en välfungerande vardag är för oss alla. Våra livssituationer är olika. Men de flesta av oss vill bo kvar i sitt eget hem så länge som möjligt. Den bekanta boendemiljön och de bekanta rutinerna är värda att hålla fast vid.

En annan viktig del av en bra vardag är tillräckligt med motion och friluftsliv, alltefter den egna fysiska konditionen. Forskning visar till exempel att motion i naturen minskar stressen och höjer humöret. Vi måste göra allt vi kan för att alla äldre ska ha möjlighet att njuta av de positiva hälsoeffekterna av att vistas ute i naturen.

Men det kanske viktigaste när det gäller åldrandet är att upprätthålla sociala kontakter. Ingen ska lämnas ensam. Detta gäller alla från barn till äldre. Ålder eller avstånd ska inte skilja oss åt. Regelbundna telefonsamtal till barnbarn eller vänner håller humöret uppe.

Centralförbundet för de gamlas väl firar i år sitt 75-årsjubileum. Genom sin verksamhet bidrar förbundet till en bättre vardag för äldre, vare sig det gäller goda råd för nödvändiga ändringsarbeten i bostaden eller olika sätt att få nya vänner.

Jag önskar er en lyckad huvudfest på De gamlas dag och en god fortsättning på De gamlas vecka.

Alexander Stubb

Republikens president

Beskyddare av De gamlas dag och De gamlas vecka

Seniorers arbetsinsats borde hyllas alla dagar om året inte bara en specifik vecka. Kanske det är så Pargas stad ser på firandet, då man i år har valt att fira i arbetets tecken, med måndagsgymnastik och aktiviteter på Seniorstugan.

Text Pia Rantanen

Referens: <https://vtkl.fi/sv/handelser/de-gamlas-vecka-och-dag/republikens-presidents-halsning>

Martina Lindberg brinner för musik och körsång

Pargasiterna har under några månadsträffar fått njuta av allsång och körsång ledd av Martina. Speciellt det här med körsång lockade till en trevlig och intressant diskussion.

Varför körsång?

Martina funderar en stund och konstaterar att musiken alltid har funnits i hennes liv. Sedan skoltiden spelar hon flera olika instrument. Idag behärskar hon bl.a. piano, dragspel och cello "till husbehov".

Sången kom med under studietiden då hon sjöng i Akademiska Damkören Lyran. Martina är hemma från Grankulla. Efter studierna till barnsjuksköterska landade hon år 1996 i Fiskars Bruk. Här blev det jobb på Fiskars Wärdshus och här vaknade intresset för hantverk.

– Jag blev bekant med de lokala hantverkarna och fick prova på smide och det passade mig, berättar Martina.

– Jag var oerhört stolt då jag smitt min första spik. Jag studerade till bysmed på Ypäjän Hevosopisto och jobbade sedan som företagare och smed i Fiskars Bruk några år. Under den här tiden var Martinas pappa, Ingmar "Inko" Lindberg, direktör för fastighetsavdelningen på Fiskars. Han spelade en central roll i omvandlandet av det nedgångna Fiskars Bruk till ett levande konstnärs- och hantverkarsamhälle.

Idag arbetar över 100 hantverkare, formgivare och konstnärer i bruket. Där finns båtbyggare, snickare, smeder, glaskonstnärer, keramiker och mycket mer.

För att dryga ut kassan jobbade Martina ibland för Andelslagets hantverkare, formgivare och konstnärer i Fiskars, såväl som i andelslagets butik ONOMA, som för de utställningar som andelslaget ordnade.

– Då andelslagets verksamhetsledare slutade vikarierade jag henne och småningom tog jag över posten som VD. Arbetet var väldigt lärorikt och omfattade allt från administration, planering av utställningar och evenemang till ansvar för butiken ONOMA.



Martinans motto är "Galna idéer gör det möjligt", vilket passar bra med hennes mångsidiga engagemang.

Efter 12 år slutade Martina jobba för andelslaget och aktiverade sin egen firma. Inom ramen för det åtog hon sig många olika uppdrag. Efter 25 år i Fiskars Bruk flyttade hon sedan år 2018 till Pargas.

Men musiken då?

- Musiken är en stor del av mitt liv. Som barn hade jag fått den uppfattningen att min röst inte var lämplig för solosång. Men jag ville sjunga och i körsången hittade jag min sångröst.

– I kören är din röst inte så utsatt och du är en del av helheten och gemenskapen, säger Martina.

- Genom åren har jag sjungit i flera olika körer. En kort tid sjöng jag i Lyran men då jag

flyttade till Fiskars gick jag med i en pensionärskör i Karis. Under flera år sjöng jag också med i en damkvintett i Karis.

– Efter några år bytte jag till Västnyländska kammarkören. Jag älskade den repertoar vi sjöng men altstämman gick ofta lite för högt för mig.

– Min moster sjöng i Pargas Damkör och hon lockade mig med. Att få sjunga alt i damkör kändes verkligen bra, så jag började köra till Pargas varje torsdag. Ibland kändes vägen till Pargas alltför lång, men vilken energiboost jag fick av de körövningarna! På hemvägen kunde jag ha tagit en omväg via Rovaniemi, skrattar Martina.

Att sjunga i kör har verkligen gett mig mycket glädje genom åren.

Steget till dirigent

- Efter en kortkurs i dirigerandets grunder blev jag vicedirigent i damkören. Att dirigera är en väldigt stor utmaning för mig, men det är nog också det roligaste och mest givande jag gjort! År 2017 blev jag dirigent för damkören och det har varit jättefint att få utvecklas som dirigent tillsammans med kören.

– År 2019 ombads jag bli dirigent för Nagu Sångkör och sedan hösten 2023 leder jag även Pargas Manskör.

Vilka egenskaper skall en god dirigent ha, undrar jag?

– En dirigent bör ha en stor portion av social kompetens och hen bör vara inspirerande och kreativ, anser Martina.

Det gäller även för dirigenten att känna sin kör och anpassa repertoaren och övningarna till förmågorna. Ambitionsnivån skall vara lagom utmanande – inte för svår men inte heller för lätt.

Att sjunga i stämmor är inte alltid helt enkelt. Man måste koncentrera sig på sin egen stämma men också anpassa den till de andra. Det hjälper mycket om man har baskunskap

inom musiken så att man får stöd av noterna. – Förutom de ordinära veckoövningarna ordnar vi körläger 1-2 gånger per termin. På lägren brukar vi förnya oss i ny repertoar och ofta anlitar vi utomstående sångpedagoger att hjälpa oss med tonbildning, sångteknik eller andningsteknik.

Hur bestäms repertoaren?

Körens styrelse slår fast ramarna för verksamheten. Under året sjunger körerna på flera traditionella evenemang, t.ex. adventskonserten och församlingens konsert till förmån för insamlingen Gemensamt Ansvar. Ofta ges konserter tillsammans med andra ensembler och med jämna mellanrum ger körerna egna konserter med varierande teman.

-Till varje uppträdande sammanställer dirigenten med stöd av musiknämnden en lämplig repertoar. Alla sångare får gärna ge förslag på sånger de tycker om.

I höst kommer damkören och manskören att besöka Iniö sö 19.10 för att medverka vid gudstjänsten och sjunga i församlingshemmet. Lö 29.11 står de båda körerna som medarrangörer till den traditionella Adventskonserten i Pargas kyrka.

Må 10.11 medverkar Nagu Sångkör i visaftonen ”Så skimrande var aldrig havet” på L’Éscale i Nagu.

- Att sjunga i kör är väldigt givande och det genererar mycket positiv energi. Att få uppträda för publik ger sången en betydligt djupare dimension. Så varmt välkomna på våra konserter.

- Ta modigt kontakt om du vill komma med i våra glada gäng! Alla körer välkomnar flera sångare.

Du kan ringa Martina på 050-5666223 eller titta in i bokhandeln Booklet där hon håller till på vardagarna.

Text och foto: Pia Rantanen

Körsång som stimulans

På nyhetssidorna kunde vi för ett tag sedan läsa ”**Nu är det bevisat: Körsång är bra för äldre – håller humöret uppe och tanken skarp**”

Det har inte forskats särskilt mycket i körsång. Men nyligen utfördes en undersökning omfattade 106 körsångare, alla 65+, samt en grupp på 56 personer som inte sjöng i kör. Man studerade sångarnas kognitiva färdigheter, socialt engagemang och livskvalitet samt vilken roll musiken har i vardagen.



Man kunde konstatera att körsång hjälper till att **upprätthålla kognitiva färdigheter**, såsom minne, koncentration och verbal förmåga.

Körsång kräver att man **bearbetar mycket information**, lär sig melodier och texter, samt reglerar sin röst – vilket tränar hjärnan. Körsångare upplever **större social samhörighet** och **bättre hälsa** än de som inte sjunger i kör.

Sången kan minska **stress och ångest**, förbättra **sömnkvalitet** och ge en känsla av mening.

Ytterligare kräver sång **motorisk kontroll**, särskilt av andning och röstproduktion, vilket kan vara gynnsamt för den fysiska hälsan.

Kort sagt: körsång är inte bara en rolig hobby – det är en kraftfull aktivitet som stärker både kropp och själ hos äldre. Körsång är en billig hobby, som ändå kräver en hel del av sina utövare.

Äldre personers sociala och emotionella välmåga gynnas särskilt av körsång. De personer som medverkat i en kör i över 10 år upplever större social samhörighet än personer som inte sjungit i kör alls, eller som bara gjort det en kort tid.

Referens: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0245666>

Text: Pia Rantanen

Foto: AI

Vilken sorts musik lyssnar 65 plussare på?

Det är 70-tal! Vi 65 plussare är tonåringar. Vi levde i en spännande brytningstid där rock, disco och jazz varvades med lugna låtar, visor och ballader.

Har vår musiksmak ändrat över åren eller är vår "ungdomsmusik" den som fortfarande får våra hjärtan att bulta snabbare och som får oss att öka volymen på radion!

Det sägs att man livet ut tycker om den musik som man gillade som tonåring. Vår musiksmak lär sättas när vi är 14 år gamla och kommer att prägla oss resten av livet.

Nå, det må också sägas att låtar släppta mellan 1975 och 1985 gillas i högre grad av alla, oavsett åldersgrupp.

Musiksmaken hos seniorer är ett fascinerande ämne, och det har visat sig att den ofta präglas starkt av vad man lyssnade på i sin ungdom.

Det handlar inte bara om nostalgi – det är som om musiken från ens yngre år blir kvar som spår till livet.

Favoriter från ungdomsåren

Många seniorer återvänder gång på gång till musik från sin ungdom, särskilt från tonåren och tidiga vuxenlivet. Det kan vara allt från The Beatles, ABBA och Rolling Stones till svenska dansband, proggmusik eller tidig pop och rock beroende på var man växte upp. Med stigande ålder blir musiksmaken mer personlig och mindre influerad av topplistor och nya trender.

Även om nostalgin är stark, så ska jag inte utesluta att äldre lyssnare också tar del av ny musik – ofta genom rekommendationer eller via barn och barnbarn.

Är det så att vi på gamla dar använder musik för att återkalla minnen, för visst har gamla favoriter från ungdomstiden en stark emotionell betydelse.

Många äldre uppskattar att prova nytt, särskilt om de har haft en bred musiksmak tidigare.

Men det sker ofta i en lugnare riktning – visor, jazz, klassiskt eller körmusik är vanligt.

När jag tänker på min egen musiksmak så ligger Queen med Freddy Mercury på topp. Freddy Mercury hade en otroligt stark röst som spände över fyra oktaver.

Låtar som We will rock you och Bohemian



Foto: Freddy Mercury på strandpromenaden i Montreux

Rhapsody kan jag lyssna på om och om igen. Andra stora var David Bowie, Elton John, Led Zeppelin och så discokungarna Bee Gees. Simon & Garfunkel och Creedence Clearwater Revival. De sistnämnda var kanske redan "på fallrepet". .

Man kan inte prata om 70-tals musik utan att nämna några svenska artister. ABBA dominerade internationellt med bl.a. sin Mamma Mia och Ted Gärdestad sjöng känsliga låtar.

Här hemma dominerades musiken av Katri Helena och kanske Juice som banade väg för humor i finska låtar.

Personligen, även om jag är allätare, måste jag hålla med om att jag gärna lyssnar på de låtar jag tyckte om som ung.

Text och foto: Pia Rantanen

Trädgårdsskötsel som hobby

Sommaren har innehållit växlande väder med många svängar i väderleken. På våren blommade fruktträden ypperligt fint. Häpnaden var stor då jag konstaterade att det varken kommer äpplen, körsbär eller plommon.

Var orsaken det växlande vädret, som gjorde sitt?

Bärbuskarna prunkade av bär, både röda och svarta vinbär, björnbär och jordgubbar. Röda och svarta vinbären var stora som en tumnagel och läckra i smaken. Augustimånaden är speciellt rolig, då man kan skörda bär och baka, sylta och koka saft. Färska bär till efterrätt är alltid gott, speciellt med kvarg eller grekisk yoghurt.

Många perenner blommade ypperlig, rosorna likaså.

Jag förde ett lupinkrig på sommarstället.

Skriver en trädgårdsentusiast, Ulla-Maj
Lübchow

Jag mejade ner dem med lie, så bra motion blev det också.

För fyra 4 år sedan satte jag en vinranka av sorten Summerset Seedless på friland. Den har klarat sig bra. Detta år har rankan ca. 20 klasar vindruvor. Måne det är dags att börja odla vindruvor för att göra vin i Finland?

En hjort kommer sent på kvällen och står under sovrumsfönstret och tycker om äppelträdkvistar, men vinrankan har tills vidare fått vara ifred.

Jag önskar jag hade läst mig till trädgårdsmästare i ungdomen. Då hade det varit lättare att analysera sjukdomar på fruktträd.

Det är lustigt med trädgård som hobby, hur gammal man är blir är det lika roligt att sköta en trädgård!

Visste du att...

Trädgårdstomtarna är äldre än du tror. De dök upp i Tyskland redan 1872.

Små figurer och skulpturer hör till de vanligaste prydnadsföremålen i trädgården. Samtidigt hamnar trädgårdstomten högst upp på listan över vad folk tycker är absolut mest fränstötande att ha i trädgården.

Under åren har trädgårdstomtarna popularitet gått upp och ner. Du hittar allehanda mer eller mindre knasiga varianter och såklart klassiska piprökande trädgårdstomtar i oräkneliga varianter.

Det kan också vara roligt att veta att tomtarnas befrielseorganisation, med bas i Normandie,

kidnappar trädgårdstomtar nattetid och placerar ut dem i skogen där man tycker att de hör hemma.



Vad väcker tomtarna för känslor hos dig? Har du en hatkärleksrelation till trädgårdstomten? Berätta gärna din tomtehistoria!

Text Pia Rantanen

Foto: Wikimedia commons

Pargas svenska pensionärer:

Höstens seniorföreläsningar

Föreläsningarna hålls på Bryggan i stadshuset kl 13-15 och kostar 5€.

22.10 Vem, vad och var i Pargas – i bild och ord, Magnus Sundman.

12.11 Tjo, hopp och kärlek - författarbesök av Thomas Lundin. Notera att sista anmälningdagen för denna föreläsning är 27.10!

17.10 Kulturresa till Helsingfors

Ref 171020252

Vi startar från Bustis kl. 13.00 och kör längs Kalkvägen.

Vi tar en kort paus i ABC Lojo för kaffe m.m. Sedan åker vi vidare till Helsingfors, Arabiastranden och besöker **Arabiamuseet** och bekantar oss med deras tidigare och nuvarande produktion.

Kl 17.00 blir det mat på La Famiglia, Centralgatan 3. Man kan välja mellan pasta, pizza eller kycklingbröst med parmesanpotatis. Meddela vad Ni föredrar!

Kl. 18.20 En introduktion till föreställningen **Amos A** som börjar kl 19.00. Föreställningen uppges ta 2 h 40 min. Ca 23.45 hoppas vi att vi är tillbaka i Pargas!

Resans pris är 90 €, innehåller resa, mat och teaterbiljett!

Resan blev snabbt fullbokad med närmare 20 personer på väntelistan. Om intresset håller i sig så överväger vi att ordna en resa till på våren.

24-25.11.2025 Lillajulskryssning med Viking Grace

Ref 241120257

Bussen startar 19.00 från Bustis i Pargas för att hinna till båten som far 20.55

Resans pris är beroende av hyttkategorin ca 102-126 €/person. I priset ingår personbiljett, hyttplats i vald hyttkategori, sjöfrukost, programmet inklusive glögg i konferensutrymmet, buffetjulbord /a la carte. Reseprogrammet hittas på vår hemsida. **Notera att resan måste bokas på vår webbplats.**

Anmälning senast 15.10 och sista betalningsdag 1.11.

6.3.2026 Olkiluoto kärnkraftverk och Raumo

Preliminärt: Två timmars besök på Olkiluoto + kaffe. Slutförvaringen är inte inkluderad.

Lunch på Villa Tallbo med efterföljande guidad tur i gamla Raumo.

Priset ännu öppet.

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

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 anmälning 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	Carl-Gustav Nygårdas	040 507 14 61
Webbansvarig/Webbredaktör	carlgustav.nygardas@gmail.com	
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
Hembygdskunskap	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.	Vakant		
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 visualisering av "höstglöd"
Novembermånads tema är "grådask"

