

Hej igen våra medlemmar/medmänniskor!

Vi hoppas att ni haft en skön påsk och kunnat njuta. Vi har haft ett omväxlande väder med både sol, regn och snö.

Kom med och testa något nytt! Inför nästa vecka planerar vi en **virtuell kaffeträff**. Mera info kommer nästa vecka. För att kunna delta behöver du en mail adress.

Med veckans tips önskar vi att vi kan förgylla er vardag för en stund.

Håll kontakt med oss och med varandra via telefonsamtal, facebook, mail och andra sociala medier.

Sänd gärna in tips och idéer till veckobrevet!

**Aktivitetstips**

Ännu är vi lyckligt lottade som får vistas ute i den friska luften. Hoppa inte över dina dagliga promenader och passa på och njut av den vackra naturen när den vaknar till liv igen.

Fotoutmaning! Sänd in ett foto med vårtecken under vecka 16. Du kan sätta upp ditt foto på Friska tags facebook, som mail eller som sms (044 788 3723 eller 050 467 6657).



Motionstips

Hoppas ni tagit er tid att testa cirkelträningsprogrammet, om inte så testa denna vecka! Vi påminner om "Hemma jumppa med Sofia" från Sveriges tv 1 varje vardag. Kolla tv tablån, tiderna varierar lite från dag till dag. Kom också ihåg att Larsmo När-TV sänder seniorjumppa varje dag kl.10.00 och 17.00 (kanal 944). Påminner också ännu om heimjumppa <https://dreambroker.com/channel/a7itlxbm#/nomenu>

Tankenötter

Hoppas vårt korsord som vi bifogar i veckobrevet ger dig lite tankenötter och tidsfördriv. Vi publicerar det rätta korsordet i nästa veckobrev.

Här kan du spela sudoku, allt från nybörjar, lätta till extrema.

<https://internetsudoku.se/>

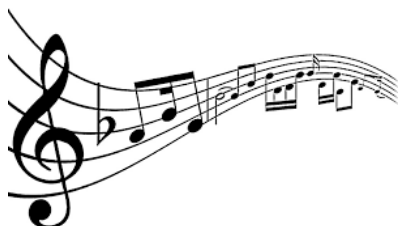


Musikfrågan

Ett stort tack för alla svar i musikfrågan som kom in förra veckan! Veckans vinnare blev Barbro Käldqvist (kaffepekt+Fazers blå) och Maj-Gun Eriksson (sittunderlag). Vinsterna är i tryggt förvar 😊 tills vidare.

Rätta svar: mandelblom, viol, prästkrage, tulpaner, förgätmigej, mimosor, rosor, malvor, pion, violer, skogsviol, tulpaner och Linnéa.

Lös veckans musikfråga och sänd in dina svar (på mail) före nästa måndag. Bland de rätta svaren lottas denna vecka ut Folkhälsan paraply och ett Folkhälsan reflexväst. Musikfrågan finns som bilaga.



Kulturtips

Veckans kulturtips. Sätt dig ner i allskönsro, ta en kaffekopp och dopp och känn nostalgin från 50-talet.

Film Åsa-Nisse på jaktstigen 1950 svart/vit.

<https://www.youtube.com/watch?v=CRWCmo6mm-M>



Du kan också ge dig ut på en kostnadsfri resa från din fåtölj. Ta fram solhatt och vattenflaska ingen solkräm behövs. Res till Madeira.

https://www.youtube.com/watch?v=cusSBT_u8BI



Föreläsningstips

Jakobstad Arbis ordnar en gratis föreläsning online inkommande onsdag 15.4 kl.19-20 under rubriken "Ta dig en funderare". Föreläsningen behandlar bla hur corona krisen påverkar mig som person. Föreläsningen hålls på nätet dvs du kan delta via telefon, surfplatta eller dator.

Anmäl dig till Jakobstads Arbis på följande sätt:

- googla Jakobstads Arbis
- klicka på online kurser
- klicka på kursnamn "Ta dig en funderare" från listan. Då får du fram bilden till höger. Här kan du också få mera info om innehållet.
- Klicka på "välj kurs" sedan på "gå vidare" skapa användarkonto om du inte har. Tryck på "nästa", skrolla neråt och tryck "nästa". Kruxa för jag har läst och godkänt villkoren. Tryck "bekräfta".
- Du får en länk till din mail adress senare, som du sen loggar in på.

Ta dig en funderare - Online

Lediga platser
✓ Ja

Biljettpris
Ingen avgift

Välj kurs

Köp biljett



Kristider har alltid varit tider där det mesta sätts upp och ner. Det gäller också våra värderingar och vårt beteende. Många av oss har under de senaste dagarna funderat över vad vi egentligen vill med vårt liv.

Ta tillfället i akt och ta dig en funderare över ditt liv.



Dagens skratt**11 mer eller mindre smickrande barncitat med ungars tankar om äldre personer.****1. Så blir håret grått**

"Håret blir grått för att hjärncellerna skrumpnar ihop"

/Erland, 6 år

2. Mjölkanke mormor

"På mormor är tutarna liksom dubbelt synliga. Det är för att de har mjölkat så många familjemedlemmar".

/Heidi, 6 år

3. Tålamodsprövande relation

"Jag blir aldrig trött på farmor, men det blir farfar".

/Nils, 8 år

4. Skillnaderna på kroppen

"Skillnaden på tantkroppar och manskroppar är att tantkroppar har flera hemliga rum i bägge ändar".

/Mikael, 6 år

5. Slut på lagret

"Äldre kan inte få barn. Deras äggstockar har tagit slut och dessutom har mannen problem med protesen".

/Petter, 9 år

6. Morfars minne

"Morfar är så gammal att han inte längre kommer ihåg varför han tycker om kvinnor"

/Jakob, 7 år

7. Lösaktiga toppar

"Farmor tycker inte om att sola toppless. Det är för att hennes toppar har blivit lite lösaktiga".

/Stina, 6 år

8. Damer och nakna män

"Gamla tanter tycker om att se nakna män, de vill bara inte erkänna det när han frågar".

/Tone, 7 år

9. Mannens panikålder

"Mannen slutar aldrig att göra celler, men han kommer i en sorts ålder han också. Den kallas panikåldern".

/Stina, 9 år



10. Tanters stora mjölkänläggningar

”Även om gamla tanter kan ha en väldigt stor anläggning är det helt slut på mjölkproduktionen”.

/Håkan, 7 år

11. Rymliga behåar

”Mormödrar och farmödrar har väldigt stora behåar. De är så stora att jag får in hela rumpan och två knän i den ena gropan. I den andra får min bror plats”.

/Katja, 7 år

Veckans recept: Matiga sallader

Kycklingsallad

Ingredienser för 4 portioner

1 kg grillad kyckling eller kycklingstrimlor

120 gram bacon

1 pkt cocktailtomater

15 cm gurka

2 dl majs

1 röd paprika

½ röd lök

1 avocado

65 gram salladsmix

½ huvud isbergssallad

1 dl olivolja

2 msk vit balsamvinäger

2 tsk dijonsenap

1 tsk honung

1krm salt

1krm svartpeppar



Gör så här:

1. Strimla bacon och stek den knaprig.
2. Plocka köttet från kycklingen och dra isär eller skär i grova bitar. Använder du kycklingstrimlor så stek och krydda dem.
3. Lägg ingredienserna i sen stor salladsskål efter hand. Skölj tomater och skär dem i halvor.
4. Skölj gurka och tärna den.
5. Skölj majs.
6. Skölj och skär paprika i tärningar.
7. Skala rödlök och strimla den.
8. Skär avocado i halvor, ta bort kärnan. Gröp ur samt skär halvorna i skivor.
9. Skölj sallad och blanda med grovt delad isbergssallad.
10. Blanda dressing av olivolja, vinäger, senap, honung och svartpeppar. Smaka av med salt.



11. Tillsätt baconbitarna.
12. Blanda runt salladen med hälften av dressingen. Skeda över resten av dressingen vid servering.
13. Kan serveras med ris, pasta eller bulgur.

Vitkåls- och nudelsallad

Ingredienser

- 1 litet vitkålshuvud (små strimlor)
- 1 röd lök i tunna strimlor (eller purjo)
- 1 dl sesamfrön
- 1 påse skalad mandel (bryn i stekpanna)
- 2 pkt okokta nudlar krossas

Blanda alla ingredienserna.

Dressing

- 1dl olja
- ½ dl vinäger
- 3 msk socker
- 1 tsk salt

Blanda allt och slå över salladen. Rör om. Låt stå minst 2 timmar i kylskåp. Ju längre det står desto mjukare nudlar. Salladen står sig i flera dagar.

Ha en bra vecka och sköt om er! Ta kontakt i smått som stort! Hälsningar Anki o Rose

