



Hej igen våra medlemmar/medmänniskor i Friska tag!

Den ovanliga våren går vidare men vi får i alla fall njuta av naturens uppvaknande och dess olika skiftningar dag för dag. Tack för all positiv respons vi fått och roligt att så många av er tagit er ut till Östanpå skogen och tagit del av UTmanad korten.

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.



Aktivitetstips/ Motionstips

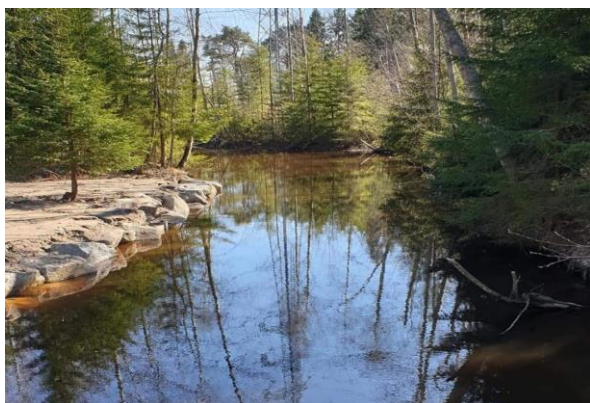
Ta dig gärna en tur ut till den vackra Östanpå terrängen. Där har vi placerat ut rörelse-, upplevelse- och frågekort längs med motionsspåret (3 km).

Vill ni ha nya träningstips följ länken. Pedersöre kommun har listat träna hemma tips i corona tider.

<https://www.pedersore.fi/aktuellt/traening-som-du-kan-goera-hemma/>

Fotoutmaning

Förra veckans fotoutmaning var ”tema vatten”. Vi vill presentera några av bidragen.



Fotograf Mayvor Passell



Fotograf Anki Björkman

1. Skaffa dig ett ställe att förtöja båten!
2. Matsmältningsorgan i fångenskap!
3. Explosiv köksmästare!
4. Två små kalla drinktillbehör!
5. Österländsk gudomlig sjukdom!
6. Tvätta 1000 kg!
7. Stillhet i hamn!
8. De öppna vattnens flicka!
9. Installera videoapparater!
10. Matluktdjur! Lycka till! De rätta svaren publiceras i nästa veckobrev.

Musikfrågan

Ett stort tack för alla svar i musikfrågan som kom in förra veckan! Veckans vinnare Blev Helena Westerlund (sommars cd) och Gudrun Snellman (Fazers blå). Vinsterna är i tryggt förvar ☺ tills vidare.

Rätta svar: Anita Lindblom, Gunnar Wiklund, Mats Olin, Jokkmokks Jokke, Zarah Liander, Alice Babs, Povel Ramel, Göingeflickorna, Edvard Persson, Per Myrberg, Fridolf Rhudin, Lasse Berghagen, Robban Broberg.

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



Majblomman 2020

Majblomman

En annorlunda vår för majblomman – delta i kampanjen på sociala medier

Gör din egen majblomshälsning och ladda upp den med hashtaggen #majblommanfinland på Instagram eller Facebook under perioden 24.4–3.5.2020. Om du dessutom mejlar oss din hälsning kan du vinna fina priser – se nedan för inspirationstips!

Mejla oss ditt bidrag



För första gången på 112 år möter vi våren utan barn som säljer majblommor. Coronapandemin gör att märkesförsäljningen skjuts upp till hösten. Det är ändå möjligt redan nu att bidra till insamlingen för lokal sim- och barnverksamhet.

Majblomman är i dag en symbol för simundervisning och livräddning som är den viktigaste verksamhetsformen för de flesta Folkhälsanföreningarna och föräljningen av majblommor är en viktig inkomstkälla för detta ändamål. Årligen deltar cirka 6 300 barn i våra simskolor. Behovet av sommarverksamhet för barn är minst lika stort i år som tidigare, och likaså behovet av insamlade medel. Under de närmaste veckorna klarnar det vilka simskolor och klubbar som kan ordnas denna sommar och höst. [Läs mera om våra simskolor.](#)

Kulturtips

Under vårterminen producerar Jakobstads Konsertsal Ab (Schaumansalen) totalt sex konserter som ges i Schaumansalen inför en tom sal. Konserterna streamas live och ses kostnadsfritt via Schaumansalens hemsida (www.schaumanhall.fi) så att alla som så önskar har möjlighet att ta del av en kulturell upplevelse. Konserterna är ca 60 minuter långa samt av varierande genre och på detta sätt hoppas vi kunna erbjuda något för alla. Vi hoppas kunna skapa en känsla av den samhörighet som Schaumansalen regionalt står för och ge människor en tilltro till att kulturlivet och gemenskapen fortsätter trots de omständigheter vi nu alla finner oss i.

Konsertserien inleds fredagen den 24.4 kl. 20.00 på www.schaumanhall.fi

PROGRAM / Schauman Hall LIVE våren 2020

01.05 kl. 20.00: Thomas Enroth (piano) och Helene Nyberg (sång)

08.05 kl. 20.00: Kreetta-Maria Kentala (violin)

15.05 kl. 20.00: Thomas Enroth (piano), Philip Järvenpää (sång) och Thomas Lundin

22.05 kl. 20.00: Mari Palo (sopran) och Niko Kumpuvaara (accordeon)

29.05 kl. 20.00: GRANDE FINALE med överraskningsgäster

Vaasan kaupunginteatteri ger valborgskonsert med bla Akselin ja Elinan häävalssi, When I'm 64, Tulipunaruusut. Gå in på länken:

<https://www.vaasa.fi/koe-ja-nae/kulttuuria-vaasassa-ja-seudulla/vaasan-kaupunginteatteri/vappukonsertti-2020/>

Besök Dramaten hemifrån. Du kan nu se en rad utvalda uppsättningar som Utvandrarna, Idioten, Liv Strömquist tänker på dig! och Mormors svarta ögon.

<https://www.dramaten.se/>



På torsdag 30 april kl.16.05 visar Yle Teema & Fem Humorgruppen KAJs 10-års jubileumsshow som arrangerades i höstas i Botniahallen. Ni kan också se den på Yle Arenan på följande länk:

<https://arenan.yle.fi/1-50375887>



Resetips

Denna vecka reser vi till natursköna Schweiz som inramas av Alperna i söder mot Italien och Jurabergen i väster mot Frankrike.

<https://grandtour.myswitzerland.com/en/>

Hur bra känner du ditt Finland?

<https://svenska.yle.fi/artikel/2020/04/25/vet-du-exakt-var-vasa-ligger-pa-kartan-kan-du-placera-abo-ratt-testa-hur-bra-du>

Veckans recept: pick-nick mat

Pinn bröd pizza style (10 st)

Ingredienser:

5 dl vetemjöl
1 1/2 salt
2 tsk bakpulver
2 dl riven ost
2 tsk oregano
2 dl vatten

Gör så här:

1. Blanda vetemjöl, salt, bakpulver, riven ost och oregano.
2. Tillsätt vatten och arbeta ihop degen.
3. Forma till fingertjocka längder och rulla dem kring tjockare grillpinnar.
4. Snurra över glöd. Brödet är klart när man kan dra det av pinnen.



Pizza bullar (25st)

Ingredienser:

25 gram färsk jäst
2.5 dl vatten
1msk olja
1 tsk salt
1 tsk socker
2 ägg
9 dl vetemjöl



Fyllning:

200 gram skinka, strimlad
2 dl ketchup
150 gram riven ost
2 msk oregano

Gör så här:

1. Gör degen och låt den jäsa i ca 30 minuter, övertäckt.
2. Dela degen i två delar och kavla ut varje del till ca 25x50 cm. Bred över fyllningen. Rulla ihop degen och skär i 25-30 bitar. Lägg dem i formar (pensla med lite olja i botten) eller på bakplåtspapper. Låt jäsa övertäckt i 30 minuter.
3. Pensla bullarna med uppvispat ägg. Strö över lite oregano.
4. Grädda bullarna i 225 grader mitt i ugnen, 12-15 minuter.

Munkar

Ingredienser:

0,5 l mjölk
100 gram smält smör
1.5 dl socker
75 gram jäst
(0,5 tsk hjorthornssalt)
Ägg
¾ tsk salt
Ca 15-20 dl vetemjöl (ganska tunn deg)
Låt jäsa ca 30 minuter



1. Gör degen och kavla ut den till ca 1cm tjock platta. Stansa med munkring eller glas.
2. Låt jäsa ca 30 min.
3. Friter i olja.

Nya kostråd för äldre.

Näringsrekommendationerna för ö 65 år har förnyats i mars 2020.

Mat ger HÄLSA!

Mat ger LIVSKVALITET!

Här kommer några axplock:



FINGER-studien

- Ingen botande behandling mot minnessjukdom - viktigt att förebygga
- Livsstilsförändringar minskade risken att insjukna i minnessjukdom med nästan 30 procent
- Kostrådgivning, fysisk aktivitet, kognitiva och sociala aktiviteter samt övervakning av metabola och vaskulära riskfaktorer
- Träningen genomfördes i grupp vilket gav social stimulans och ökade deltagarnas motivation.
- Kombinationen!



Samma mat bra för hjärta och hjärna

- Kosten enligt näringsrekommendationerna
- Fet fisk, kött i måttlig mängd, vegetabilisk olja, grönsaker, rotfrukter, bär, ägg, mjölk och långsamma kolhydrater. Särskilt B12 är extra viktigt att få i sig när man blir äldre.



Vitamin B12 finns främst i animaliska livsmedel som fisk, kött skaldjur, ägg, lever, mjölk och ost. Fermenterade produkter, alltså jäsna eller mjölksyrade, kan också innehålla lite vitamin B12.



Kännetecknen för hälsosamma matmönster

- Mycket grönsaker och frukt
- Fullkorn
- Fisk
- Vegetabiliska oljor
- Mindre rött kött, vitt bröd, sockerrika produkter och drycker, snacks



Lägre risk för kroniska sjukdomar



ÖKA

Grönsaker
Baljväxter

Frukt och bär

Fisk och skaldjur

Nötter och frön

BYT UT

Spannmåls-
produkter av
vitt/siktat mjöl



Spannmåls-
produkter av
fullkorn

Smör, smör-
baserade
matfetter



Vegetabiliska
oljor, oljebase-
rade matfetter

Feta mejeri-
produkter



Magra mejeri-
produkter

BEGRÄNSA

Charkprodukter
Rött kött

Drycker och
livsmedel med
tillsatt socker

Salt
Alkohol

EN ÄLDRE PERSON – du behöver 1–1,5 liter vätska, det vill säga 5-8 glas, dagligen

DRICK DAGLIGEN

Vatten

Mjök- och surmjölk-
produkter cirka 5 dl,
helst med 0–1% fett

Frukt-, bär-
och grönsaks-
juice, soppor
och läsk-
drycker

Kaffe, te,
kakao

Milshake
och yoghurt-
drycker

DRICK BARA SPORADISKT

Alkohol drycker högst
1 portion dagligen

Åldrande ökar
risken för
alkoholskador

Redan en liten vätskebrist sänker din funktionsförmåga.

Vi behöver bra fett



- Vegetabilisk olja till stekning, bakning, på salladen, i såser och marinader
- Nötter i sallader, snacks, yoghurt, smoothies
- Minst 60 % fett i växtoljebaserade margariner till bröd och bakning
- Avokado på smörgåsen, i röror, i sallad, i smoothies



Enligt en finsk undersökning får 85% av över 75 åriga långtidssjuka och deras närstående vårdare för lite fleromättade fettsyror.



PROTEIN

70-90 gram/dag

1,2-1,4g/per kilo kroppsvikt
(15-20 % av energiintaget)
ibland 1,5g/kg/dygn eller mer

ALLA MÅLTIDER BORDE
INNEHÅLLA PROTEIN

80 g protein

- 1 ägg 7g
- 40 g skinka 11g
- 40 g ost 10g
- 100 g stekt strömming 16g
- 2 dl ärtsoppa 16g
- 4 dl mjölk 14g
- 2 dl yoghurt 6g



Enligt en finsk undersökning fick 75% av över 75-åriga långtidssjuka och deras närstående vårdare i sig för lite protein.

D-vitamin

- > 75 åringar tillskott 20 mikrogram (10 mikrogram om regelbundet berikade mjölk- och margarinprodukter samt fisk)
- < 75 åringar, om inte tillräckligt från kosten, 10 mikrogram oktober-mars
- För lite D-vitamin i födan
- Dåligt upptag av D-vitamin i kroppen
- För lite solljus
- Sänkt D3 vitaminnivå i huden
- För lite fisk



- **God mat och rörelse ger livskraft**
- **Protein**
- **Fettkvalitet**
- **Kolhydratskvalitet**
- **Fiber**
- **Grönsaker frukt och bär**
- **D-vitamin och kalcium**
- **Vätska**
- **Matklockan**
- **Skafferiet**
- **Motion och mat**



www.folkhalsan.fi/vuxna/ma-bra/kost-for-aldre

Undvik lång nattfasta!

- 5-6 måltider (eller mer om undernär, dålig aptit)
- Lunch och middag ungefär 30% var, frukost 20% och mellanmål och kvällsmål tillsammans 20% av dagens energibehov
- Inte längre än max 11 timmar mellan kvällsmål och frukost
- Glidande tid för kvällsmål och frukost?
- Utebliven frukost ger sämre mental prestation, korttids minnet blir sämre, sänkt uppmärksamhet
- Om lunch för tidigt efter frukost, risk lunchen inte blir äten



VIREYTTÄ LIKKUMALLA



Vuokittainen liikunnan suositus yli 65-vuotiaille UKK-instituutti

Kom ihåg!

- Utevistelse och rörelse, upprätthållande av muskelkondition och balans
- ÄT NÅGOT NÄRINGSRIKT EFTER TRÄNINGEN, mångsidig lunch eller ordentligt mellanmål
- PROTEIN KOLHYDRATER
- Äta en timme innan så magen inte är för full. Viktigt dricka före och efter träningen

Kom med på vår kaffeträff framför skärmen!

Senaste veckas kaffeträff var vi endast 3 personer men vi testar igen! Vi träffas på onsdag kl.14.45. **Meddela på mail om du är intresserad att delta.** Vi sänder dig en länk som du loggar in på och närmare instruktioner. Du kan delta om du har en dator, iphad eller smart telefon. Max antal till vår första träff är 8 personer. Våga pröva något nytt!



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