



Hej igen våra medlemmar/medmänniskor i Friska tag!

Återigen har en vecka gått och dags för ett nytt veckobrev. Maj står för dörren och vi hoppas att samhället småningom öppnas igen sakta men säkert. Ett stort TACK för alla foton ni sätter upp på Friska tags facebook sida det inspirerar oss alla till att ta oss ut i naturen och njuta!

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.



Fotograf Mayvor Passell

Aktivitetstips/ Motionstips

Från och med tisdag (5 maj) finns upplevelse-

Kort längs med rosa rutten på promenad

guiden vid Östanlid, ca 1.5 km. Karta som bilaga.

Vid utegymmet finns text och bilder på

övningar och töjningar ni kan göra. Ett skönt

pass för både kroppen och knoppen i

härlig miljö!



1. Transformator
2. Flygekorrar
3. Rötter o sten = bra balansbana
6. Tallskog
7. Tennisplan
8. Parkering

En del av den här promenadrutten är den ursprungliga kärleksstigen längs vilken förälskade patienter vandrade tätt omsling-

rade. Längs denna stig upplever man den varierande växtligheten och naturens hälsofrämjande effekter.

Fotoutmaning

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



Fotograf Pia Vikman



Fotograf Mayvor Passell

Ny fotoutmaning! Sänd in ett foto med ”knoppar” under vecka 19. Du sätter upp ditt foto på Friska tags facebook.

Tankenötter

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

Vilken krydda (synonymer, färger eller dylikt)

1. Inte lika.
2. Kännetecknar elektriker
3. Manlig Fröken Ur
4. Gör laget före match
5. Blomma på havet
6. Lösenord för rövare
7. Man från Finlandsbåt
8. Duktig trafikant
9. Äldre kyrkobyggnad
10. Säger den skånska värdinnan



1. En vinterkväll på en liten ort

Det var en vinterkväll i en liten ort några mil från Södertälje. Martin satt på sitt hotellrum och skrev in order på sin laptop, när det plötsligt knackade på och en ung man med keps nedtryckt över huvudet ryckte upp dörren och förvånat stannade i dörröppningen. - Oh förlåt, jag har gått fel, jag trodde det var mitt rum, mumlade han och försvann lika snabbt som han kommit. Martin satt orörlig ett tag och stirrade efter honom, men sen ringde han till portieren och sa: - Jag tror ni har en tjuv här på hotellet! Varför trodde han den unge mannen var en tjuv?

2. En dvärg bodde på 40:e våningen

En dvärg bodde på 40:e våningen. När han kommer hem från jobbet på kvällen så tar han hissen upp till 20:e våningen men är tvungen att gå resten av biten upp via trapporna. Hur kan detta komma sig?

3. En flicka skulle köpa godis

Det var en gång en flicka som skulle köpa godis. När hon var klar gick hon till kassa och gav påsen till expediten. Expediten var 170 cm lång, han hade skonummer 42. Men vad vägde han?

4. Antalet blommor i en rabatt

Antalet blommor i en rabatt slog ut så snabbt att de fördubblas en gång i minuten. Efter en timme var rabatten totalt fylld. När var då rabatten halvfylld?

5. Påven har kalsonger

Vet du varför påven har kalsonger på sig när han duschar?

6. Noaks ark

Vilka djur gick inte ombord på Noaks ark?

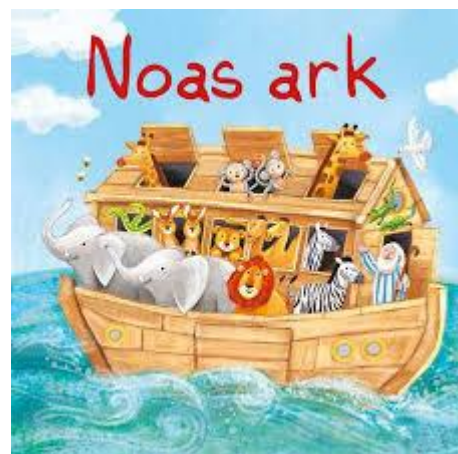
7. Matteboken

Varför är en mattebok så ledsen?

Lycka till! Svaren finns som bilaga.

Huvudstäder i världen/Svaren

1. Skaffa dig ett ställe att förtöja båten!/**Köpenhamn**
2. Matsmältningsorgan i fångenskap!/**Bukarest**
3. Explosiv köksmästare!/**Bangkok**
4. Två små kalla drinktillbehör!/**Paris**
5. Österländsk gudomlig sjukdom!/**Budapest**
6. Tvätta 1000 kg!/**Washington**
7. Stillhet i hamn!/**Kairo**
8. De öppna vattnens flicka!/**Havanna**
9. Installera videoapparater!/**Montevideo**
10. Matluktdjur!/**Oslo**



Musikfrågan

Ett stort tack för alla svar i musikfrågan som kom in förra veckan !Grattis till veckans vinnare Gunnel Boström (Folkhälsan badlakan). Vinsten är i tryggt förvar ☺ tillsvidare.

Rätta svar: Harry, Kalle, Rudolf, Spel-Olle, Fritijof, Lasse, Axel, Johan, Tor, Per Spelman, Edvard, Karlsson, Anders.

Lös veckans musikfråga och sänd in dina svar (på mail) före nästa måndag. Bland de rätta svaren lottas denna vecka ut kaffepaket och en Fazers blå. Förra veckans musikfråga var temat "Alla dessa pojkar" för jämlikheten skull är denna veckas tema " Alla dessa flickor". Musikfrågan finns som bilaga.



Positiva känslor - bakgrund

Professor och psykologen Barbara Fredrickson, som specialiserat sig inom den positiva psykologin, har forskat bl.a. om positiva känslor och hur de påverkar oss. Vi har blivit inspirerade av hennes forskning och vill på ett enkelt sätt dela med oss av det goda – förmedla hopp och glädje i en värld som just nu känns och är främmande och kanske också skrämmande. Vi bjuder på vackra naturbilder och presenterar två positiva känslor /vecka. Njut, läs och gör de små uppgifterna vi skrivit. Vi hoppas att du på detta sätt kan öka din medvetenhet om dina egna styrkor, förmågor och goda känslor. Investera i dig själv och ditt eget välmående – varje dag.



Fotograf Pia Vikman

GLÄDJE

Vad ger dig glädje? En pratstund med en vän? Då du märker att dina grönväxter börjar vakna till liv i vårsolen? Då du får ett postkort i din brevlåda eller postlucka? Då du tittar på gamla foton och reflekterar över goda minnen? En riktigt god middag? Morgonkaffet i lugn och ro? Solen? Den första citronfjärilen du ser genom ditt fönster? Fåglarna som sjunger på morgonen?

Uppgift: stanna upp inför stunder som ger dig glädje – varje dag. Unna dig själv varje kväll att tänka på dem före läggdags och skriv ner 3 saker som gett dig glädje just idag.



Fotograf Gunnel Boström

TACKSAMHET

En känsla av att du har tillräckligt, du har tak över huvudet. Du uppskattar små glädjeämnen, du uppskattar andra människor.

Kan vi alla vara tacksamma över att få bo i Finland under svåra tider som råder nu med COVID-19 epidemin?

Uppgift: reflektera över saker som du är tacksam för just nu, just idag. Unna dig varje kväll att tänka på dem före läggdags och skriv ner 3 saker du är tacksam för just idag.

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

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



Bjud upp till morsdagsdans!

- Tomas Fantz spelar på morsdagsdansen den 10 maj. Sändningen börjar klockan 15 och pågår i två timmar.
- Spelningen strömmas på Youtube, och via Svenska pensionärsförbundets Facebooksida och på SPF Österbottens webbplats, www.osterbotten.spfpension.fi.
- Spelningen sänds också på lokal-tv-kanaler i Svenskfinland.
- Sändningen är ett samarbete mellan Svenska pensionärsförbundet och Tomas Fantz.

Resetips/upplev världen hemifrån

Denna vecka tipsar vi om sajten You visit där du tex kan se New York ur helikopterperspektiv, kika in i sviter på kända lyxhotell och mycket, mycket mer.

<https://www.youvisit.com/virtual-reality-360-experience?facebook=1>



Veckans humor blir i dialektform

Åskar å Tilda.

Veit ni va ja flick höör jäär om daan
Åskar å Tilda ska flytt in ti staa
Åskar som är tvär å styvsint i nakkan
han kan int skilljas från Rumbål-bakkan
Men Tilda säger, stogon å gambål
kåstein po tatje fäädli ti rumbål
Åskar å arg kallar Tilda för "krysti"
Gaar å klagar he on har undä brysti.

Tilda har anlag ti va häskapsfin
Me vååning i stan å me tvättmaskin
Tilda å nåuga har sparkapital
Kan säkert skaff se en radhus-lokal
Stabban å yxin ska staa i tamburin
Jussom ett minne från hembygdsnaturin
Men påäronlandi, utegångsdassi
He vil Åskar ha övrast po lassi.

Tilda behööver aptetjil å bantjil
Glöömer Strengbås – dååmin å sello stantjil
Dra in svavli i nesan heila tidin
Å kvamn som jässan po Risö – lidin
Ligg somnlös jäär å gluun po tapetrin
Tå hållingan rändär runt staa om netrin
Rakudantan gaar jäär me plisner i kassain
Ein rattfyllerist, kan jo tjöör övä frassin.

Men nåu ska Tilda lag åt se syyslon
Aldä kan Åskar däckas för dryygslon
Jäär ska Tilda vaar ålang i tryton
Tå Esse – vattni råustar i gryton
Nej ti flytt in ti staa å int så bara
Tänk om dem ändä sku taa se ti vara
Fyr jäär finns e aldär na rast elo rau
He je dubbält värr, än na mensjo kan trau.

Albin Harell.



Ein Mamma's breiv

Min tsära pojk. Ja skrivar de här breivä rask saktat fö ja veit et du int är na riitti rada ti läsa. Vi boor int na meir på sama ställä sām tā du foor heimifråån. Pappa såå i ein tidning et ti mesta olyckona hānder inom trāāti kilometer heimifråån. Så för hä flytta vi länger bort heimifråån. Pappa ha fāāi betār arbeite. Han haar nu ront 500 joon ondi se. Han tsöör grāsklipparā på gravgåāle. Ja kan int stsick āt de naa nyyan adress, fö tömte tammerfārssara sām bood jāār förr too gatāstsyittā māsse tā di foor så dilint sko bööv byt adress naa.

Vi boor noo ritti bekvāāmt ā bra. Vi har tilāmā en tvättmasiin. Int är ja ritti sääker ām ā fonktionerar som e ska. Sista vikā laa ja i tvättmasiin na liiti skāānā klāāda ā så drov ja i hāti knāppā. Men int ha ja siit naa āāv ti klāāda saan.

Vāādrā jāār är int så pöllā. Sista vikā regna ā bara tvåā gang. Föst regna ā i fyra da, ā anna gangā hold ā påā i bara trii da. Men i māāndas blāāst ā rask hāārt. Höönā vāār rāāka sās mōot vādrā tā ā sko vārp. Hā blāāst så hāārt så höönā djita vārp sama āddsi trii gang fören ā vaalt fāādi.

Syster diin Maja fick bāān sista vikā. Men ti ha int sagt ānnu ām ā är pojk elder flickā så vi veit int ām du är moster eldār moobroor ānnu. Vi ha haft liiti rokāt āv pānga så nu ringd di frāān begravningsbyrå et ām int vi betalar fö farmoors begraving inom sjuu da, så grāver di āpp ānnar.

Anders-faabroor saa, et heti palttāān sām du vila et vi sko stsick āt de var alltför tong mā knappa ā allt i hā sko ha vaali rask dyyr ti stsick sōis. Så vi too ā klifft lōōs knappa ā laa dōm i flickona. Vi stsicka pakette mā hāti modāān elektrisk el-meil.

Förre vikā foor ja ti lääkarā ā pappa kām sām sällskapā. Lääkarā stack ein röir i monnā på mā ā saa et ja int sko fāā tala på tie minut. Pappa diin frāga ām an sko fā tsōōp heti röirā.

Igāār glōōmd Jossi bilnyckla i billā. Vi hinda vaal ritti orooli tā ā too yvi tvåā tilm fönn Jossi fick āss uut uur billā.

För en paa vikā saan foll Lenni i bryggeris ööltonnā. Ti fösōōka noo draa āpp onā, men han spārra så gārr einvilst emoot. Liitsi vaalt kremeera i sondas, men ti fick int ā ti slāckn förn brandkāārā kām mā hjālppā.

Trii āv tömte förre kamraata diin döōdd i sist vikā. Ein lastbiil mā ypi lava sliira i āāgi ā sjonkt. Ruunar köört ā han slapp uut dsinom fönstrā men ti aader sām sat på flaka hinda int fāā neer baklokā.

Annos gaar allt som vaanlit int stseer jāār naating. Allt e sām förr.

Hālsningar frāān mamma

Ps. Ja hadd māāra ti stsick na liiti penga āt de på sama gang, men tā ja hinda liim lhoop kāvāārā rej så vaal int e āāv naa dehāār gango.

Veckans recept: Morsdagslunch

Förrätt: Mörkt bröd med skinkröra (10 smörgåsar)

Ingredienser:

200 gram palvad skinka
1 paprika
1 lök (valfri)
2 msk persilja
2 dl majonnäs
100 gram färskost
Salt, peppar



Gör så här:

Finhacka ingredienserna med kniv eller i matberedare. Tillsätt majonnäs och färskost. Smaka av med salt och peppar.

Varmrätt: Grillad/stekt lax och potatissallad

Ingredienser(4 pers)

Potatissallad

Ca 1 kg potatis
2 dl ättiksgurka
125 gram salladslök
3 msk rödvinvinäger
2 pressade vitlöksklyftor
1 msk dijon senap
1 dl hackade örter (tex dill och persilja)
1 äpple (kan lämnas bort)
3 msk olivolja
Salt, peppar

Lax

4 bitar laxfilé (á 125 gram)
½ citron
1 msk olivolja
1 tsk salt
2 kryddmått peppar



Gör så här:

1. Skrubba och koka potatisen mjuk i lätt saltat vatten.
2. Skär ättiksgurkan, äpplet och salladslöken.
3. Vispa ihop rödvinvinäger, senap och pressad vitlök samt olivoljan i en bunke. Vänd ner ättiksgurkan, salladslök, äpple och örter. Krydda med salt o peppar.
4. Dela potatisen bland med dressingen medan potatisen fortfarande är varm.
5. Krydda och salta laxen. Grilla/stek laxen i olivolja 4-5 min på varje sida i en stekpanna. Pressa över citronsaft.

Servera gärna med en fräsch grönsallad.

Efterrätt

Budapestbakelse (8 bitar)

6 äggvitor
½ tsk saft av pressad citron
3 dl strösocker
2 msk marsánpulver (för kallrörd vaniljsås)

Fyllning:

3 dl vispgrädde
420 gram persikor
1 banan



Gör så här:

1. Sätt ugnen på 175 grader
2. Vispa äggvitorna med citronsaft och 1 dl av sockret till skum på medelhastighet. Tillsätt sedan resterande socker, marsánpulver och fortsätt vispa på högsta hastighet till styvt skum.
3. Spritsa ut smeten med 1 cm mellanrum på ett smort och lätt mjölat bakplåtpapper.
4. Grädda i mitten av ugnen ca 20 minuter. Låt stå ca 5 minuter innan den stjälpes upp på ett sockrat bakplåtpapper. Låt kallna.

5. Vispa grädden ganska hårt, låt persikorna rinna av väl. Skär dem i små bitar. Skär bananen i tärningar och blanda med grädden. Bred ut över marängen och rulla försiktigt ihop från långsidan. Pudra över florsocker och ringla ev smält choklad över strax före servering.

Tips: fruktfyllningen kan enkelt varieras efter årstid och smak.

Smaklig Måltid!

Kom med på vår kaffeträff framför skärmen!

Fortfarande är vi få på våra kaffeträffar! Våga ta steget och pröva på! Vi träffas på torsdag kl.9.30. **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 träff är 8 personer.



**Ha en bra vecka och sköt om er! Ta kontakt i smått som stort!
Önskar alla mammor en skön morsdag!
Hälsningar Anki o Rose**