



Hej igen våra medlemmar/medmänniskor i Friska tag!

Hoppas alla haft en fin helg och njutit av solskenet! Vi får hoppas att värmen småningom också kommer till våra breddgrader.

Restriktionerna i landet har lättats men vi ordnar inga gruppaktiviteter ännu. På Östanlid har Folkhälsan rehabilitering startat upp gruppaktiviteter i bassängen för max 9 personer och deltagare under 70 år

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

Vi har kompletterat Östanpå terrängen med flera utmanad kort längs med hela 5 km motionsslingan. Vi konstaterade imorse att ett par kort var försvunna, ni som ofta går längs spåret meddela gärna om ni upptäcker att något kort är borta.



Vid bryggan nedanför Östanlid finns **QR koder** utsatta. Du tar ner appen Cloud QR scanner till din telefon från play butiken, scanna koden som finns uppsatt vid bryggan och njut av avslappning (med text+musik eller enbart musik). Det finns 2 bänkar ner vid bryggan. Ta med kaffeväskan och förgyll din vardag.

Fotoutmaning

Inga foton med temat "trädgårdsland" har inkommit. Kanske vi var för tidigt ute. Vi vill istället presentera några foton som kommit upp på Friska tags facebook sida.

Trana



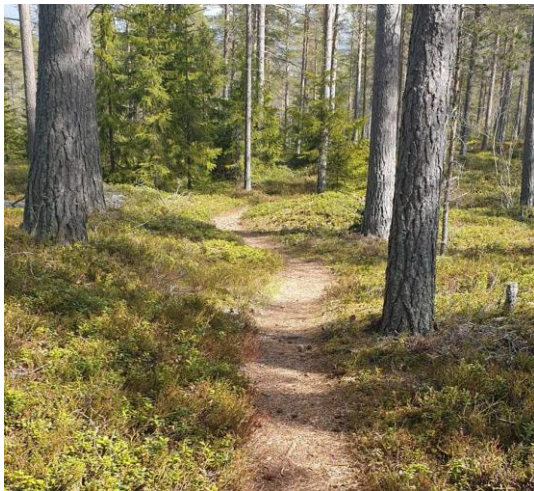
Fotograf Barbro Stenbacka

Knölsvan



Fotograf Barbro Stenbacka

Stormlyktan lämnats ensam



Fotograf Mayvor Passell



Fotograf Mayvor Passell

Nytt fototema! Sänd in ett foto med temat "djur" under vecka 21. Du sätter upp ditt foto på Friska tags facebook sida.

Tankenötter

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

Grattis till Greta Blomqvist, du vann presentkortet denna vecka!

Veckans frågesport. Fyll i de rätta svaren 1,X,2 och skicka dem per mail, klicka inte svaren i cirkelarna.

1.Vad ska man göra allra först om en person plötsligt förlorar medvetandet?

- ☐ Ringa 112
- ☐ Försöka väcka personen
- ☐ Öppna luftvägarna

2.Vad kallas apparaten som med en elektrisk puls återför onormal hjärtrytm till normal?

- ☐ elektrolyter
- ☐ oxygenator
- ☐ defibrillator

3.I vilken rytm ska man återuppliva (tryck:blås) en vuxen person?

- ☐ 7:2
- ☐ 15:2
- ☐ 30:2

4.Vilken av dessa metoder hör till första hjälpen för stukad fot?

- ☐ nedkylning
- ☐ uppvärmning
- ☐ tånjning

5.När grundades Röda Korset?

- ☐ 1863
- ☐ 1893
- ☐ 1923



Fem frågor om kaffe.

6.Hur många arter kaffe finns det sammanlagt?

- ☐ 85
- ☐ 105
- ☐ 125

7.Vilket land producerar mest kaffe i världen?

- ☐ Colombia
- ☐ Vietnam
- ☐ Brasilien

8.Vilka är de två kommersiellt viktigaste kaffesorterna?

- ☐ Arabica och Bourbon
- ☐ Arabica och Liberia
- ☐ Arabica och Robusta

9.Vad heter världens dyraste kaffe?

- ☐ Kopi Luwak
- ☐ Monte Copey
- ☐ Kopi Tian

10.Vad är speciellt med kaffebönorna som världens dyraste kaffe är gjort på?

- ☐ Fläckskunkar har spytt upp kaffebönorna
- ☐ Vildkatter har bajsat på kaffebönorna
- ☐ Palmmårdar har bajsat ut kaffebönorna



Fem frågor om teknikhistoria.

11.Var uppfanns vindkvarnarna?

- ☐ Persien
- ☐ Kina
- ☐ Egypten

12.Vem uppfann ångmaskinen på 1700-talet?

- ☐ Thomas Alva Edison
- ☒ James Watt
- ☐ Isaac Newton

13.Var tillverkades de första finska varmluftsmotorerna?

- ☐ Tammerfors
- ☐ Åbo
- ☐ Vasa



14. När kom de första flygplanen till Finland?

- ☐ 1910-talet
- ☐ 1920-talet
- ☐ 1930-talet

15. Vilket ämne har INTE använts för att kyla ner normala kylskåp?

- ☐ kväve
- ☐ freon
- ☐ ammoniak

Rätta svaren till Gissa Yrken (Varannan bokstav fattas)

1. BGR/ **BAGARE**
2. FIÖ /**FRISÖR**
3. SUSÖAE /**SJUKSKÖTARE**
4. MSKR/**MUSIKER**
5. LSBLCAFÖ /**LASTBILSCHAUFFÖR**
6. HNUPÖAE/**HUNDUPPFÖDARE**
7. PLS/**POLIS**
8. BADA/**BRANDMAN**
9. AKTK/**ARKITEKT**
10. PLT /**PILOT**
11. BEBRR/**BREVBÄRARE**
12. AVKT/**ADVOKAT**
13. JUNLS/**JOURNALIST**
14. MLR/**MÅLARE**
15. BADA/**BRANDMAN IGEN!**
16. VKMSAE/**VAKTMÄSTAARE**
17. LKR/**LÄKARE**
18. FSIHTMKAE/**FASTIGHETSMÄKLARE**
19. KROED/**KYRKOHERDE**
20. VTRNR/**VETERINÄR**



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.



HOPPFULLHET

Hopp kommer in när något gått på tok och du lika bra kunde känna hopplöshet. Hopp kan hålla dig uppe, hjälper dig att tro på att saker kan förändras, det finns möjligheter. Hopp hjälper dig att planera för framtiden. Då det är riktigt svårt och tungt kan det vara svårt att känna hopp – vem och vad kan hjälpa dig? Har du en familjemedlem du kan prata med, har du en vän du kan öppna dig för, en vän som inte kritiserar eller dömer? En vän som lyssnar? Vilka saker är bra i ditt liv?

Uppgift: stanna upp och reflektera över de saker som är bra i ditt liv, saker du njuter av. Skriv ner 10 saker som just nu är bra. Skriv upp personer som kan hjälpa dig då du har det svårt. En vän? Professionella inom din kommun eller stad? En familjemedlem? Våga vara öppen för tanken att be om hjälp och ta emot hjälp.



STOLTTHET

Du är stolt när du har klarat av något på ett bra sätt, använt dina styrkor och talanger och lyckats. När man är stolt vill man gärna berätta om det för andra eller visat vad man gjort. Du kan också vara stolt t.ex. över en vän eller en familjemedlem.

Uppgift: reflektera över när du senast kände dig riktigt stolt. Vad hände, vad gjorde du, vad gjorde någon annan? Skriv ner din berättelse och berätta det för en person du känner förtroende för. Kan du ringa en vän eller familjemedlem och berätta vad som gjorde dig stolt?

Veckans humor-Norge historier

Skylt ovanför norska brandsläckare:

"OBS! Prova alltid släckaren en vecka före brand".

Norrmannen satt på kajen med sin slips hängande i vattnet. En dam gick förbi.

"Vet ni om att ni har slipsen i vattnet? säger hon."

"Javisst, jag metar, svarar norrmannen."

"Men ni kan väl inte meta med slipsen?"

"Varför inte? En del använder fluga."



Hur ser man att det suttit en norrman vid datorn?"

"Det är tipp-ex på skärmen."

Interpol hade efterlyst en brottsling i Norge och skickade foton på denne fotograferad framifrån, från vänster och från höger. En vecka senare svarade polisen i Bergen:

– Vi har gripit mannen till vänster och mannen till höger, men han i mitten har rymt till Sverige.

När Snyggves telefon ringde fick han för sig att plocka upp luren och svara:

– Hallå?

– Hej, Om du svarar nej på den första frågan jag ställer så vinner du 10 miljoner. Är du redo?

– Ja...

Två norska poliser hittade en död man framför en Peugeot.

– Hur stavar man till Peugeot?

– Jag har ingen aning. Vi lägger honom framför en Fiat i stället!

Norrmannen presenterar sig hos läkaren:

– Halvorsen.

– Vi tar namnet först och sedan kan ni berätta när ni var här senast.

Kulturtips

Konsertserien fortsätter fredagar kl. 20.00 på www.schaumanhall.fi

PROGRAM / Schauman Hall LIVE våren 2020

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

29.05 kl. 20.00: GRANDE FINALE med överraskningsgäster

Vad händer på teatern? Hur blir en pjäs till? Gör ett besök bakom kulisserna på Wasa teater.

<https://www.wasateater.fi/om-oss/wasa-karantanteater/>

Utställning

"Våga måla med Kerstin" tjejjerna har utställning på biblioteket i Jakobstad 1-30 juni med temat "Inspirerade av Helene Schjerfbeck". Gör ett besök på biblioteket och ta del av utställningen.



Veckans resetips

Gör en resa till vackra Tyrolen.

<https://www.youtube.com/watch?v=oj0uS9ZIQHY>

Vandra i Österrikiska Salzburg.

<https://www.youtube.com/watch?v=HhVMMfe6tuo>



Veckans tema: matiga pajer

Kajsas skink/tonfiskpaj

Ingredienser

Botten

2 dl vetemjöl
½ tsk salt
100 g smör
3-4 tsk vatten

Förgrädda pajskalet i 10-15 minuter i 225 grader

Fyllning

250 g strimlad skinka
1 burk tonfisk
200 g riven ost
2 ägg (vispas)
1 burk gräddfil
1 dl mjölk

Blanda alla ingredienser till fyllningen och häll ovanpå det förgräddade pajskalet. Grädda ca 30 minuter i ugnen.



Tacopaj

Ingredienser

Deg:

4 dl vetemjöl
2 tsk bakpulver
1 tsk salt
50 g smör
1.5 dl mjölk

Fyllning:

400 g köttfärs
1 gul lök
1 påse tacokrydda
1 dl vatten

Sås:

2 dl crème fraîche
1-3 pressade vitlöks klyftor
2-4 msk majonnäs
1-2 skivade tomater
Riven ost



Gör så här:

1. Sätt ugnen på 200 grader
2. Blanda ihop mjukt smör med de torra ingredienserna. Häll i mjölk och rör ihop.
3. Tryck ut degen i en form med lite högre kanter. Förgrädda i 10 minuter.
4. Skala och hacka löken.
5. Stek köttfärs och lök.
6. Tillsätt tacokrydda och vatten.
7. Låt puttra tills vattnet nästan är borta.
8. Häll köttfärsen i pajskalet.
9. Blanda ihop creme fraiche, majonnäs och vitlök. Bred ut över köttfärsen.
10. Sätt på tomatskivorna och strö över riven ost.
11. Grädda i ugnen i ca 25- 30 minuter tills ytan fått fin färg.
12. Servera med en fräsch grönsallad.

Grönkålspaj

Ingredienser

Deg:

3 dl vetemjöl

125 g kylskåpskallt smör

½ tsk salt

3 msk iskallt vatten

Degen får vila i kylskåpet. Förgrädda pajskalet i 10 minuter i 225 grader.

Fyllning:

1 gul lök

1 msk smör

150 gram skuren grönkål

Flingsalt, svartpeppar

1. Skiva och fräs löken i smör

2. Tillsätt den skurna grönkålen och låt den "smälta" ner.

3. Krydda.

Äggstanning:

3 dl mjölk

1 dl matlagingsgrädde

4 ägg



½ tsk salt

1 kryddmått svartpeppar

140 gram aura blåmögelost eller liknande

1. Blanda alla ingredienser förutom mögelosten.
2. Lägg grönkålen och smula mögelosten i pajskalet.
3. Häll över äggstanningen.
4. Grädda mitt i ugnen i 200 grader i ca 25 minuter.

Lycka till!



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