



Hej igen våra medlemmar/medmänniskor i Friska tag!

Hoppas alla haft en fin helg! Många planer blev kanske ändrade pga det kyliga och våta vädret. Restriktionerna i landet lättas småningom upp men enligt den info vi har i dagsläge ordnar vi inga gruppaktiviteter ännu.

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.



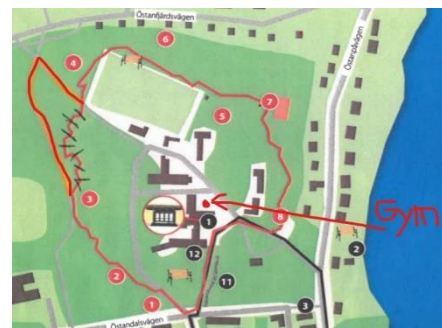
Aktivitetstips/ Motionstips

Vi vill påminna er om utegymmet som finns till allas förfogande vid Östanlid.

Senaste vecka satte vi upp cirkeltränings bilder och tøjningar.

Sök dig gärna ut till Östanlids sköna naturområde för att få omväxling i vardagen.

Passa samtidigt på att gå den röda rutten på kartan och ta del av utmanad korten.



Vi vill tipsa er om fysioterapeut Kitty Seppäläs motionstips som finns på svenska Pensionärsförbundets hemsidor

<https://spfpension.fi/sv/motion/>

Fotoutmaning

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



Fotograf Pia Vikman



Fotograf Mayvor Passell

Ny fotoutmaning! Sänd in ett foto med ”trädgårdsland” under vecka 20. 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./**Nejlika**
2. Kännetecknar elektriker/**Kanel**
3. Manlig Fröken Ur/**Timjan**
4. Gör laget före match/**Peppar**
5. Blomma på havet/**Rosmarin**
6. Lösenord för rövare/**Sesam**
7. Man från Finlandsbåt/**Persilja**
8. Duktig trafikant/**Körvel**
9. Äldre kyrkobyggnad/**Basilika**
10. Säger den skånska värdinnan/**Kummin**



Svaren till förra veckans tankenötter hade av misstag lämnat bort.

Här finns svaren:

1. Svar: Man knackar inte på dörren till sitt eget rum
2. Svar: Han når bara upp till knappen för 20:e våningen
3. Svar: Godis, han vägde ju flickans godis
4. Svar: Efter 59 minuter
5. Svar: Han vill inte se ner på en arbetslös
6. Svar: Fiskarna
7. Svar: För den har så många problem

Gissa Yrken (Varannan bokstav fattas)

1. BGR
2. FIÖ
3. SUSÖAE
4. MSKR
5. LSBLCAFÖ
6. HNUPÖAE
7. PLS
8. BADA
9. AKTK
10. PLT
11. BEBRR
12. AVKT
13. JUNLS
14. MLR
15. BADA
16. VKMSAE
17. LKR
18. FSIHTMKAE
19. KROED
20. VTRNR



Maila oss de rätta svaren.

Mera klurigheter.....

1. Om en kartong ägg går på 14 kronor, vad går då en kyckling på?
2. Ett äkta par hade sju barn, varav hälften var pojkar. Hur kunde det komma sig?

3. Fem villor ligger i en rad, alla har olika färg och bebos av män av skilda nationaliteter och med olika smak i fråga om drycker, rökverk och husdjur.

- Engelsmannen bor i den röda villan.
- Spanjoren äger hunden.
- Kaffe dricks i den gröna villan.
- Ukrainaren dricker te.
- Den gröna villan ligger närmast till höger om den vita villan.
- Old Gold – rökaren håller sniglar.
- Kool röks i den gula villan.
- Mjölk dricks i den mellersta villan.
- Norrmannen bor i den yttersta villan åt vänster.
- Mannen som röker Chesterfield bor i villan närmast rävägaren.
- Kool röks i villan bredvid hästägaren.
- Lucky Strike – rökaren dricker apelsinjuice.
- Japanen röker Kent.
- Norrmanen är närmaste granne med mannen i den blå villan.



Vem dricker vatten, och vem äger zebran?



Musikfrågan

Ett stort tack för alla svar i musikfrågan som kom in förra veckan! Grattis till veckans vinnare Solweig Backman (kaffepaket) och Vivan Gunnar (Fazers blå). Vinsterna är i tryggt förvar ☺ tillsvidare.

Rätta svar: Isabella, Juanita, Maja, Beatrice Aurore, Dagny, Fia, Lotta, Rosmarie, Stina, Ulla, Maja, Ada, Maj.

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.



STILLHET

Du behöver inte anstränga dig, bara luta dig tillbaka och njuta av lugn och ro – av stillhet. Var och när hittar du den njutningsfulla känslan av stillhet? Då du läser en bok? Då du har en egen stund hemma och kan koka en kopp kaffe i lugn och ro? Då du tar en promenad i skogen? Då du läser morgontidningen?

Uppgift: stanna upp inför goda stunder av stillhet varje dag. Njut av dem. Unna dig varje kväll att tänka på dem före läggdags och skriv ner stunder av stillhet du njutit av idag.



INTRESSE

Någonting nytt och annorlunda fångar din uppmärksamhet. Du dras till att utforska. Du upptäcker, tar in nya idéer och lär dig mer. Var hittar du källor till intresse och nyfikenhet? Vad väcker ditt intresse och nyfikenhet? En bok som du slukar? Ett tv-program du inte vill missa? En planta som du sått och väntar på att skall börja gro? Barnbarnet som just lärt sig gå eller prata?

Uppgift: tillåt dig att stanna upp och reflektera över saker som väcker ditt intresse, nyfikenhet, kanske också iver? Ta en stund för dig själv på kvällen att fundera över din dag – finns det stunder som du känt dig intresserad av något eller något som väckt din nyfikenhet? Skriv ner dina tankar!

Veckans humor

Ur barnamun

En mormor är en tant med godispåsar i fickorna. *Lowa 5 år*

En svärmor är straffet man får när man gifter sig med någon man inte känner. *Evelina 7 år*

Om vi inte hade haft gamla människor skulle alla käppfabriker och alla de som gör löständer ha gått i konkurs. *Kathrine, 6 år*

Det är viktigt för skelettet att det får i sig tillräckligt mycket kalk och valium, så att tänderna kan växa och bli stora och spetsiga. *Marius 6 år*

En mormor är en som hela släkten har kommit ut genom. Då är det väl inte så konstigt att hon är lite sladdrig i skinnet. *Line 7 år*

Man måste inte gifta sig i kyrkan. Man kan gifta sig på socialkontoret. Eller man kan flytta ihop utan att tala om det för någon. Det viktigaste är att man vet det själv. *Nova, 6 år*

Kon har fyra magar, tre inuti och en på undersidan. *Vidar 6 år*

Jesus bodde i ett land långt, långt borta. Min farmor har varit där och klagat på muren. Den var väldigt gammal och fallfärdig. *John, 6 år*

När jag blir vuxen vill jag bli precis som pappa, fast utan allt hår på hela kroppen. *Anton, 8 år*



Kulturtips

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

PROGRAM / Schauman Hall LIVE våren 2020

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

Ateneum utställningar kan ni besöka på följande länk

<https://ateneum.fi/nayttelyt/?lang=sv>



För alla dansbandsentusiaster kan vi rekommendera:

- att ni går med i den öppna gruppen **"Här kan du dansa i Österbotten/Tanssimenot Pohjanmaa.**
- dansbandssidan finns på webben www.dansbandssidan.com samt på Instagram, Youtube, Twitter och Spotify



Resetips/upplev världen hemifrån

Vi gör en tur till Grekland denna vecka.

<https://www.youtube.com/watch?v=lepdqiCF-W8>



Veckans tema: rabarber

Rabarbersaft

Ingredienser

1kg rabarber
½ kg socker
3 citroner
Vatten

Gör så här:

1. Skär rabarberna i bitar och citroner i skivor
2. Varva rabarber, citroner och socker i lämpligt kärl.
3. Häll över så mycket kokande vatten att det täcker innehållet.
4. Sila följande dag och häll drickan på flaskor. Förvaras svalt.



Rabarberkaka (liten form)

Ingredienser

2 ägg
1.5 dl socker
1.5 dl vetemjöl
2 st rabarber
50 g smör
1 dl pärlsocker

1. Vispa ägg och socker
2. Rör i vetemjölet
3. Häll smeten i en smord form
4. Skär rabarber i bitar och fördela över
5. Hyvla smöret och täck kakan
6. Störö över pärlsocker
7. Grädda i 175-200 i grader
8. Serveras med lätt vispad grädde, vaniljsås eller glass.



Rabarberpaj med gräddfilsfyllning

Ingredienser

Deg:
100 g smör
1,5 dl socker
1 ägg
1 tsk bakpulver
3 dl vetemjöl



Fyllning:

- 1 liter rabarber
- 3 dl gräddfil
- 1 ägg
- 2 tsk vaniljsocker
- 1 dl socker

Gör så här:

1. Kör smör och socker i en matberedare
2. Tillsätt resterande ingredienser
3. Tryck ut den i en pajform
4. Blanda gräddfil, ägg, vaniljsocker och socker
5. Skiva rabarber och lägg i formen
6. Häll över gräddfils blandningen
7. Grädda mitt i ugnen i 200 grader ca 30 minuter



Fotograf Mayvor Passell

Kom med på vår kaffeträff framför skärmen!

Det skulle vara trevligt att få igång våra kaffeträffar med lite flera deltagare! Våga ta steget och prova på! Denna vecka testar vi ett nytt koncept. Vi bjuder in dig som deltar i vattengymnastik gruppen torsdagar kl.11.00. Vi träffas på torsdag kl.13.00. Ni kommer personligen att få en länk till träffen i er mailbox. Du kan delta om du har en dator, ipad eller smart telefon.

Ha en bra vecka och sköt om er! Ta kontakt i smått som stort!

Hälsningar Anki o Rose