



Katajaiset



Suomi Seura Katajaiset

Seuralehti

2020 /1 Västerås

Katajaiset tidningen är skriven på finska. De viktigaste information finns även på svenska på Finska Föreningen Katajaiset hemsida. www.katajaiset.se.
Löpande information och senaste nytt finns på fb-sidan "Finska Föreningen Katajaiset"

Keväthangille Virpoi varpoi tuoreeks



Puutarhakenki marraskuulla. Tammikuulla aivan toisin.

Sivu 2	Pääkirjoitus, Tietoa	Sivu 3	Viikkotapahtumat, Luennot, Ruisleipä
Sivu 4	Terveys, Pääsiäismunat, Kävely	Sivu 5	Katajaiset 60 vuotisjuhla
Sivu 6,7	Kylpylä, Jumppa	Sivu 8	Katajainen kansa esittelyssä

Tämän lehden löydät Katajaisten omalta kotisivulta <http://www.katajaiset.se>
Katajaisten sivulta löydät myös vanhat lehdet, kuvakansiot sekä paljon tietoa seuran toiminnoista.
RSKL lehti jaetaan suomiseurojen jäsenille Ruotsissa. Siinä on Katajaisilla puoli sivua omaan käyttöön.
RSKL kotisivulta jäsenseurojen osastosta löydät Suomiseurojen lehtien viimeisimmät numerot.

Tietoa

Muista tarkistaa uutisia kotisivulta
www.katajaiset.se

Sieltä löytyy myös tämä lehti
Ajankohtaiset kuvat, ilmoitukset, kutsut ja muut
tiedotteet löydät Katajaisten facebook sivuilta.
<https://www.facebook.com/groups/448043811970807/>
ja
<https://www.facebook.com/SuomiSeuraKatajaiset/>

Konttori

Suomitupa, puhelin 021-122208
Konttoristi, Riitta Vallius, puhelin 070-6305185
eposti: kontoret.katajaiset@telia.com

Aukioloajat

Maanantai ja Torstai klo 11.00 – 14.00
Lauantai, Varattuja saunavuoroja klo 14.00-18.00

Reportteri

Toivo Hoffrén, puhelin, 073-0302712
eposti: toivo@toivohoffren.com tai topi@live.se

Vuoden 2020 Jäsenmaksut:

Nuoret aikuiset 18-25v 70 kr,
Aikuiskortti 170 kr
Yksinhuoltajakortti 170 kr (yksi aikuinen ja lapset
alle 18v samassa osoitteessa),
Perhekortti 340 kr (kaksi aikuista ja lapset alle 18v
samassa osoitteessa)
Maksa: Pg 691713-2. Kirjoita henkilötiedot sekä
”Katajaiset jäsenmaksu 2020”

Katajaisten Suomitupa Norra Lövuddenilla.

Osoite Suomituvalle:

Johannisberg 13, 72591 Västerås

Lähin **Flexlinjen** pysäkki 3206 on Suomituvan
puomilla. Sillä saa ajella yli 65 vuottaat.
Tee hakemus ja lue lisätietoja osoitteesta,
<https://www.regionvastmanland.se>
Tilaa kyyti: 0771-890890 ma-la klo 9-17.

Alkusanat

**Joulu tuli ja meni, vanha vuosi vaihtui uudeksi ja
uuttakin allakkaa on kulutettu jo toista kuukautta.
Kauan on saatu tallustella sulassa maassa ja harvoin
on tiet olleet jäässä. Luutkin ovat säästyneet vaurioilta,
kun tossu pitää ja tasapaino pysyy. Silmä alkaa etsiä
pajunkissoja pääsiäismaljaan.**

Vaikka vuosi 2019 loppuikin iloiten ja juhlien, siihen
mahtui monta surullisempaa hetkeä. Katajaisten
jäsenmäärä alitti 300 ja vuosittain meitä siirtyy
maanlepoon aina vaan suureneva määrä. Tosin ihmisten
keskiikä pitenee jatkuvasti, joten sakkia saattaa olla vielä
jäljellä monien sukupolvien ajan. Näistä uusista
sukupolvista mittaamme vain oman ikämme. Olemme isä
ja äiti, mummo ja ukki, äidinäiti ja ukinukki, isoäidinukki
ja ukinisoäiti. Aina ne uudet ihmiset ovat vain ihanampia
ja herttaisempia.

Viikottaisiin tapahtumiin on tullut pieniä muutoksia.
Useimmissa ryhmissä on yhdessäolo ja keskustelu
tärkeintä. Voimistelu, tanssit ja boule aiheuttavat pientä
liikettä niveliin, mutta muissa ryhmissä pääsee
helpommalla. Muista, kaikki Katajaisten jäsenet ovat
tervetulleita kaikkiin ryhmiin. Jäsenmaksu vuodelta on
170 kruunua. Flexlinjalla pääsee aivan perille asti
Suomituvalle, jos oma ajotaito on ruostunut. Niin ja
pääsethän sinä kaverinkin kyydissä. Kaksin on aina
kauniimpi ja kolmisin aivan lystiä.
Toukokuulla Katajaiset viettää syntymäpäiväänsä.
Toimintavuosia on tasan 60. Alkuperäisiä jäseniä on vielä
muutama mukana ja he muistelevat mielellään niitä ihania
vanhoja aikoja. Usein ihmetellään, missä ovat ne riuskat
nuoret, jotka pelasivat lentopalloa, löivät pesäpalloa,
juoksivat rataa ympäri, suunnistivat ympäri maailmaa ja
kiipeilivät puissa. Tässähän me ollaan, Samat ihmiset
ruttusessa paketissa, pehmeine lihaksineen, joita kannattaa
hauraat luut.

Tervettä kevättä ja Iloista Pääsiäistä

Toivo Hoffrén

Johtokunta vuodelle 2020

Puheenjohtaja: Teuvo Nevala
Varsinaiset jäsenet:
Aila rinne, Taisto Köngäs,
Reijo Kinnunen, Allan Törmänen,
Eija Kinnunen, Pirjo Granö.
Varajäsenet:
Seppo Ranta, Pirkko Eskola, Seija Annola.
Tilintarkastajat:
Jouni ja Nina Slagner
Varatarkastajat:
Tauno Saranpää ja Toivo Hoffrén

Asuntoavustus

Kallis asunto ja vähäiset tulot tuottaa taloudellisia
päänraapimisia. Mutta jos näin on, niin kunta avustaa
rehellisiäkin.
Milloin minulla on mahdollisuudet saada asuntoavustusta?
Jos olet epävarma, ota yhteys kuntaan. Siellä on henkilökuntaa
joka lähtöön ja palveluhalut vaihtelevia.

Esimerkkitapaus:
Sinulla on bruttotulot 13200 kruunua kuussa
Vuokrasi suuruus on 6800 kruunua kuussa
Avustuksen määrä 4100 kruunua kuussa
Sinulle jää siis maksettavaksi vuokraa 2700 kruunua kuussa

Esimerkki edellyttää ettei sinulla ole muita tuloja, kuten
omaisuustuloja tai satunnaistuloja.

Katajaisten viikko ohjelma ja vetäjät

Maanantai

Kl 10:00 Tuppijaosto, kahdesti viikossa, kenen päässä kiertää veri parhaiten, Raimo Nyman
Kl 12:00 Ruoanlaitto ja ruokailu, keittiökerho, nyt tehdään suuri ryntäys luukulle, Liisa Väliiviita
Kl 13:00 Boule, talvella sisällä ja kesällä ulkona, kaikille nivelille, Toivo Hoffrén
Kl 14:00 Englannin kielen kurssi uudella kirjalla, tule ja kokeile taitojasi, Pirkko Eskola
Kl 18:00 Paritanssi, uusi alku samat tahdit, Soini Salmela

Tiistai

Kl 14:00 Näytelmäkerho, uudistunut ryhmä lahjakkaita, Liisa Väliiviita
Kl 17:30 Mieskuoro Anne Blomgrenin johdolla, Helge Lillkull

Keskiviikko

Kl 13:00 Askartelukerho, tee mitä kätesi ja tahtosi haluaa, Pauliina Mäkinen
Kl 18:00 Karaokeaulajat kerho, (parillisilla viikoilla), Tauno & Tauno (tanssia lauantaisin).

Torstai

Kl 11:00 Tuppijaosto, aivovoimistelua istuen, Raimo Nyman
Kl 14:30 Kuviotanssi, kaikenikäisille, Pentti Nimell
Kl 17:30 Voimistelu, istu, seiso, kävele tai hypi, Hannele Lemström

Perjantai

Kl 12:00 Eläkeläispäivä Näppärät, Teuvo Nevala (joka kuukauden viimeinen perjantai)
Kl 13:00 Kirjakerho ja luento, lue kirjaa, kuuntele toisia, naura ja hörise, Toivo Hoffrén (katso Näppärät)

Lauantai

Kl 14:00-18:00 Tilaussaunat, kaksi saunaa, hyvät lölyt ja uimaranta, Puh 021-12 22 08

Sunnuntai

Kl 16:00 Tanhu, miellyttävää pyörähtelyä ja kaunista katseltavaa, Allan Törmänen (parittomilla viikoilla)

Suomitupa avoinna maanantaina ja torstaina klo 11 – 14. Kaikki toiminnot Suomituvalla.

Luennot

Perjantaiset luennot, joissa mennään ajassa taaksepäin aina kivikauteen asti. Jutellaan tietokoneista ja niiden käytöstä. Tutkitaan tietokoneen, kännykän ja Tvn ostoa. Kaivetaan omia tietoja lapsuudesta aina pyykkilautaan asti. Parannellaan oman kehon tietoa ja sydämen toimintaa. Miten käytän facebookia, instagramia, twitteriä, whatsappia, messengeriä ja internettiä.

Kaikki toiminnot Suomituvalla.
Suunnitteilla on kylpylämatka Spa Viiking.

Tervetuloa. Luennot perjantaisin klo 13.00 vuoden alusta alkaen. IT pääaineena.

Ruista ranteisiin

Kuivuus loppui ja pohjavedet nousivat normaaliin korkeuteen. Kylmyys haittaa Pohjois Amerikkaa ja Aasiaa Himalajan jokivarsissa. Tasapainoksi meillä on hyvä talvi. Saa rauhassa tehdä kävelylenkit sulassa maassa luut ehjinä.

Hyvä se oli viime vuosikin. Suomessa puivat 180 milj kiloa ruista. Se on nelinkertainen edelliseen vuoteen. Ruotsissa asuvat aidot suomalaiset syövät eniten aitoa ruisleipää. Se on meillä perua sieltä aidon ruisleivän ajalta.



Lääketiede

Pääsiäismunat

Edellisessä numerossa kerroin munan upotuksesta joulun iloksi. Nyt mennään terveydenhoitoon ja pääsiäismunien hyvinolon tuottoon. Munissa on ihmisen terveyden avaimet.

1. Hampaat ja luusto vahvistuvat.
Paitsi proteenia, munissa on paljon kalciumia. Se on tärkeää luuston ja hampaiden kannalta. Kalciumia on myös kuoressa.
2. Ne ovat hyviä hiusten kasvulle, iholle ja kynsille.
Munassa on paljon erilaisia vitamiineja, jotka ovat hyödyllisiä meille. Vitamin A, B6, B9, B12, D ja E. Munissa on sitäpaitsi omega 3-rasvoja. Yhdessä nämä saavat aikaan paremman ihon, kynnet ja hiukset.
3. Suojaavat silmiä
Antioxidantit zeaxanthin ja lutein suojaavat silmiä. Pienentää harmaakaihin mahdollisuutta.
4. Kasvattaa lihaksia
Kaikkien ihmisten täytyy saada proteiineja lihasten toiminnan takia, kynsien ja hiusten kasvuun sekä moneen muuhun kehon tarpeeseen.
Suuressa kananmunassa on noin 7 grammaa proteiinia. Tämä tarkoittaa, jos harjoittelet niin voit aivan hyvin syödä pari munaa ja heittää proteinijuomat pois.
5. Auttaa painon pudotuksessa
Kuten tiedät kananmunasta tulee pian kylläiseksi. Syömällä munan vaikka vihannesten kanssa, saa tukevan ja hyödyllisen ruuan. Joka sitäpaitsi on vähäkalorinen. Yksi keitetty kananmuna sisältää 70 kaloria.

Kävely

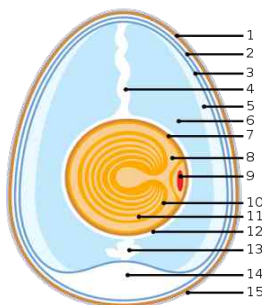
Mitä hyötyä päivittäisestä kävelystä? Se on ihmisen paras lääke.

Hyvä uni, terveellinen ruoka ja kävely pitävät lääkärin poissa sekä voit paremmin.

Mitä tapahtuu jos kävelet päivittäin 30 minuuttia?

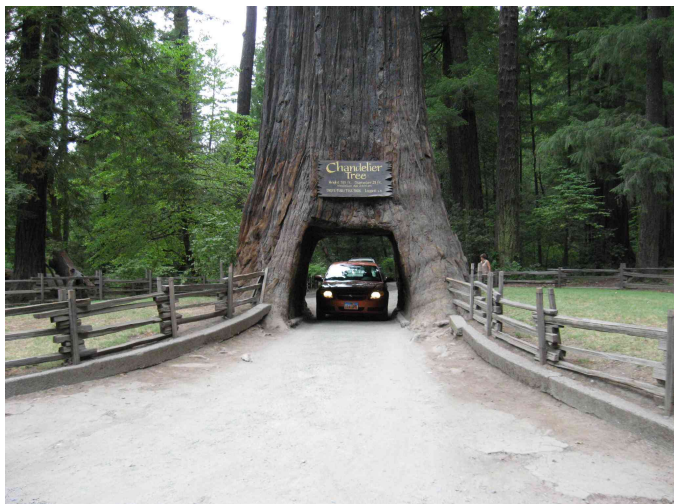
1. Positiivinen aivojen toiminta
Tutkinnot osoittavat, että kävely estävät aikaisen dementian, vähentävät Alzheimer taudin vaaraa ja parantavat sinun henkistä hyvinvointia.
Stroukin vaara vähentyy huomattavasti.
2. Parantunut näkö
Kävely vähentävät silmien painetta.
3. Ennaltaehkäisee sydäntauteja
Kävelyt ovat tehokas keino estää sydäntauteja ja stroukia.
Säännöllinen kävely vähentää verenpainetta ja parantaa verenkiertoa.
4. Lisää keuhkojen tilavuutta
Kävelyt lisäävät hapenottoa veressä ja kehittävät keuhkoja.
Parempi ja syvempi hengitys lieventää keuhkotalauteja.
5. Kilpirauhanen
Kävely on jopa tehokkaampaa kuin juoksu diabetiksen välttämiseksi ja sokeritasapainon ylläpitämiseksi.
6. Parantaa ruuansulatusta
Haluatko pitää vatsan iloisena. Kävele päivittäin.
7. Polttaa rasvaa ja kasvattaa lihaksia
Kävelyssä suuret lihasryhmät polttavat rasvaa ja kuluttavat kaloreita.
8. Tukevamat jalat ja nivelet
Kävely lisää liikkuvuutta, vähentää luiden murtumia ja tulehduksia.
9. Vähentää selkäkipuja
Pitkät kävelyt parantavat verenkiertoa selässä, nostavat ryhtiä ja liikkuvuutta.
10. Saat rauhallisen ja hyvän mielen
Kävelyt parantaa mielenlaatua. Kaverin kanssa hyvä juttutuokio.

Kävele metsässä. Luonnossa kävely on parasta hoitoa kaikkiin sairauksiin. Sinä tulet onnelliseksi, elät paremmin ja kauemmin



Kananmunan eri osat

- | | |
|---------------------------------------|-----------------------|
| 1. kuori | 8. alkuruskuainen |
| 2. & 3. ulompi- ja sisempi kuorikalvo | 9. alkio |
| 4. & 13. valkuaisseiteet | 10. tumma ruskuainen |
| 5. juokseva valkuaisaine | 11. vaalea ruskuainen |
| 6. sakea valkuaisaine | 12. ruskuaiskuori |
| 7. ruskuaiskalvo | 14. ilmatila |
| | 15. kutikula |



Suurin puu on 95m korkea, 11m läpimitaltaan ja 31m ympärysmitaltaan. Monien puiden läpi on tehty teitä.



Maailman ennätys

Maailmassa on monta ihmeellistä asiaa, kuten Kaliforniassa kasvavat suuret petäjäpuut. (Redwood).

Yllä oleva kiemurainen vanhus on 5070 vuotta vanha ja seisoo korkealla kuivassa vuoristossa.

(on sitkis kuin katajainen kansa)

Katajaiset 60 vuotta

Katajaisten 60v juhlaan on ohjelman runko valmis. Tutustu aikoihin ja ohjelmiin. Varaa aikaa koko viikon juhlaan. Ota perheesi ja kaverisi mukaan kauniille Mälarin rannan nurmelle alku kesänä.

Keskiviikko 20/5 klo 18 Karaoketanssit Tauno & Tauno. Liput 50kr.

Torstaina 21/5 (pyhä päivä) järjestetään avoimet Tuppikilpailut. Hanki kaveri ja tee ilmoitus ajoissa.

Perjantaina 22/5 Ulkoilma aktiviteettejä ja mahdollinen esiintyminen.

Lauantai 23/5 Musiikki- ja tanssipäivä.

Neljän piirin tanhu- ja tanssiesityksiä.

Juha Syri ja Pekka Takula kansanmusiikkia.

Tanhupukujen esittely.

Klo 17-19 Juha Syri ja Pekka Takula aloittavat illan tanssit omalla ohjelmallaan.

Klo 19-23 Sanna Toivanen ja orkesteri jatkavat tanssi iltaa. (Sisäänpääsy 100kr)

Tarjolla lihasoppaa päivällä ja makkaraa illalla.

Sunnuntai 24/5 Klo 14 Pääjuhla.

Katajaisten puheenjohtaja Teuvo Nevala avaa juhlan.

Mälarin pelimannit soittavat ja mieskuoro Aikapojat laulaa.

RSKL:n edustaja pitää juhlapuheen.

Lausuntaa, teatteria, tanssia ja tanhua

Jari Salminen musiikkia ja yhteislaulua. Sekä mahdollisesti yllätys ohjelmaa.

Kunnianosoitukset, vapaa sana ja kahvitarjoilu.

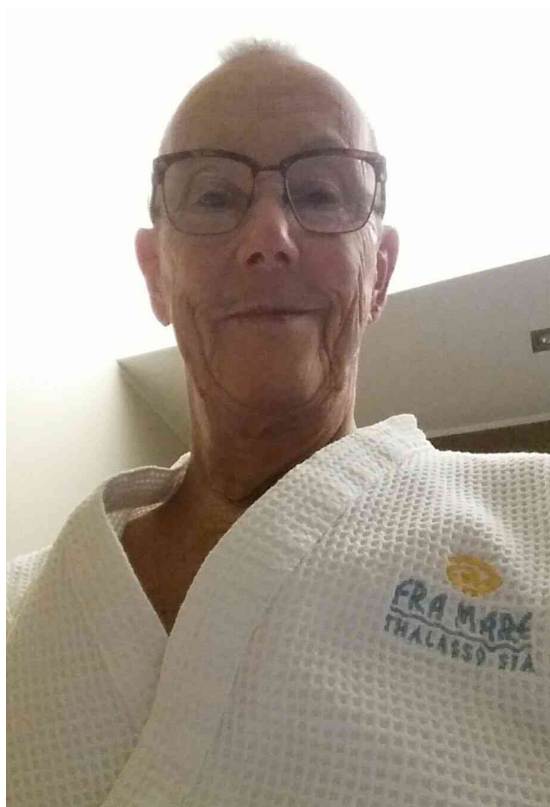
Pääjuhlan juontajana Oili Tuomenoja.

Tervetuloa!



Hieno kukka Suomituvalla 60v kunniaksi

Haapsalu Fra Mare Spa 2020



Keskellä talvea on sopiva aika tehdä kylpylävierailu. Silloinhan on lunta, pakkasta ja liukkaat tiet. Tänä talvena nuo vanhat talven merkit ovat olleet poissa koko Itämeren alueelta. Silti oli spa viikko hyvin mieluista. Uida sai mielin määrin, saunassa hiki virtasi, kylällä kävellessä kengän pito oli riittävä ja ruokakin oli odotettua parempaa.

Fra Mare spa kylpylä toivotti meidät tervetulleiksi. Reimar porukkaa oli 23 henkeä. Ryhmä oli sen verran pieni, että viikon aikana ehdi tutustua kaikkiin. Aika moni Suomestakin tullut sai kuulla minun selostuksia. Varsinkin Lappeenrannan pappi, joka oli yhtä kiinnostunut Karjalan historiasta. Lääkäri tutki kaikki vieraat ja esitti sopivia hoitoja. Minun kohtaloksi tuli hieronta, parafiini hoito, yrttikylpy, valohoito, suolahuone ja vesivoimistelu. Itse lisäsin siihen toista kymmentä uintireissua ja monta hiostavaa saunaa. FraMare kylpylä on Itämeren mutaisen lahden poukamassa. Täällä on ollut mutaisia terveyskylpylöitä jo satoja vuosia. Venäjän ylhäisö matkusti tänne parantamaan vointiaan.

Kaupungissa on 12 000 asukasta ja turistit päälle. Keskellä kylää on suuri piispan linna ja siellä tuomiokirkko. Linnoituksesta saa käsityksen, että piispalla on ollut mahtavia vihollisia.

Kuvat: Toivo puhtaana uinnin jälkeen ja Sofia tutkii ruotsalaista puistoa, taustalla tuomiokirkon torni.



Vaikka olikin tammikuun loppua, niin maat viheriöi ja sitkeimmät kukat pukkasivat lehtiään maan pinnalle. Lämpöä oli muutama aste, mutta kävelyllä pääsimme joka päivä. Samalla pääsimme tutustumaan paikallisiin kahviloihin, jotka tarjosivat myös soppalounasta. (Suomesta tullee vieraille ei kuulunut lounas kylpylän hintaan.)

Haapsalun keskusta on aitoa vanhaa asutusta, pieniä kauppiaita, käsityöverstaita, kahviloita ja ruokaloita. Rakennuksia kunnostetaan verkkaiseen tahtiin. Useimmissa on hyvä kivijalka ja tukeva hirsirunko. Kaikki muu revitäänkin pois ja laitetaan nykyaikaisia vaatimuksia vastaavaksi. Vedetään fiiberit, sähköt ja vesijohdot.

Pihat ja liiterit jäävät monelta vielä resuisiksi. Osaltaan tämä johtuu siitä, että monet talot ja huoneet lämpiävät vanhaan tyyliin haloilla.

Tsaarin vierailua varten rakennettiin Euroopan pisin asemalaituri katoksella. Se on yli 200m pitkä ja vieläkin kunnossa. Siinä toimii tänään linja-auto asema ja museo. Siellä ne rautaraiteilla kulkevat ruostuvat tasaiseen tahtiin.

Monta muutakin menneen ajan muistoa löytyy pitkin metsiä.

Ruoka on Virossa suomalaisten mieleistä mössöä. Mutta kun syöjiä on pari sataa kerralla, niin ei siinä pihvejä laiteta. Kala ja kana säilyvät hyvinä monet tunnit ja niitä tarjottiinkin eri muodoissa.

Salaatit olivat hyviä ja tuoreita, joihin itse sai laittaa tarvitsemansa määrän kastikkeita.

Ruoka oli parempaa kuin viimeksi ja huoneet olivat kunnostettuja. Koko alueen siisteys oli loistavaa. Huoneet siivottiin päivittäin.

Terveiset Haapsalusta Toivo ja Sofia

Jumppa 20.02.2020



*Kuvassa Katajaisten Jumpparyhmä Suomituvalla
Aira, Mirja, Leo, Reine, Aila, Riitta, Hannele ja Reijo*

Katajaisten hyvinvointi porukka jumppaa joka torstai Suomituvalla klo 17.30. Ryhmässä on kymmenen toinen toistaan riuskempaa urheilijaa, mutta sali on suuri ja mukaan mahtuu vielä saman verran lisää. Ohjelma kestää reilut 50 minuuttia musiikin tahdissa.

Toukokuun 6:s 2013 alkoi Katajaisten ulkojumppa, Ohjaajana Hannele Lemström. Koska kiinnostus lajia kohtaan oli tarpeeksi suuri, jatkettiin jumppaa sisällä talvenkin yli.

Ilällä on pienempi merkitys ryhmässä ja kaikki tekevät eri liikkeit omien voimiensa mukaan. Ikäjakautuma oli 59v – 86v Hannele tekee esimerkki liikkeit lavan reunalla ja osanottajat matkivat häntä voimiensa mukaan. Kaikki ovat oppineet liikkeet jo niin hyvin, että he osasivat homman silmät kiinnikin.

Minä rimpuilin mukana yhtenä päivänä ja kunto kasvoi sen verran, että istuin rauhallisena loppu illan. Koordinatio meinaa kärsiä, kun olen laistanut jumppa hommia liian kauan aikaa. Pulssi nousi vain vähän yli sadan, mutta happi riitti vähiin lihaksiin.

Ohjelman Hannele oli suunnitellut niin hyvin, että kaikki lihasryhmät saivat osansa. Selkä, vatsa, kyljet, reidet, jalat, kädet, hartiat ja niska. Lopuksi vielä oikeaoppiset venytykset suurimmille lihaksille.

Porukan vanhin, Leo Alaniva, kertoi kuinka hänkin viimein vuonna 2013 pääsi mukaan. (Aikaisemmin vain naiset jumppasivat.)

Leo on aina ollut urheilija ja urheilusta kiinnostunut. Hän on hiihtänyt ja juossut pitkät ja lyhyet matkat, mutta nyt 86 vuotiaana jumpparyhmässä saa sopivaa liikuntaa.



Hannelen vetämä riuska jumpparyhmä 80-luvulta kansan terveydeksi

Katajainen kansa esittelyssä

Hannele Lemström syntyi vuonna 1954 Helsingissä, Espoon eteläosassa lähellä meren rantaa. Nuoremman siskon kanssa sisäleikit sujuivat, mutta ulkona Hannele touhusi mieluiten naapurin poikien parissa. Täten alkoi kiinnostus erilaisiin urheiluihin, vaikka leikkimielä olikin mukana.

1978 Hannele Lemström muutti Ruotsiin miehensä kanssa. Gotlanti oli ensimmäinen kohde uudella maalla. Sieltä siirtyminen jatkui kesäkuukausien aikana Lundiin ja Varbergiin. Västeråsiin pari saapui vuonna 1979 joulukuksi.

1985 syntyi tyttö ja kolme vuotta myöhemmin poika. Perhe oli jo sen verran suuri, että oman kodin hankkimis suunnittelu edistyi käytännön tasolle. Västeråsin kunta oli tasoittanut pellot ja mannut Grytan pohjoisreunasta. Sieltä Lemströmit hankkivat tontin ja rakensivat talon. Nyt oli lapsilla leikkipaikkoja ja itsekin pääsi nopeasti polkuverkostoon kuntoutumaan.

Hannelen perheessä oli vilinää ja touhua. Lapset pelasivat jääkiekkoa ja jalkapalloa. He olivat mukana yleisurheilussa ja uinnissa. Aktiivi perheen pyykkikorin sisältö vaihtuu usein ja huoltojoukot saavat ylimääräistä voimistelua.

Hannele Lemström koulutti itsensä Västeråsin korkeakoulussa esikoulun opettajaksi. Siitä alkoi 37 vuotta kestävä lasten opetus. Hallstahammarissa Hannele opetti neljä vuotta ja sen jälkeen Västeråsissa. Hän teki itse ohjelmat ja suunnitteli opiskelut. Lapsi ryhmät saivat paljon liikuntaa ja mieluiten ulkona.

1981 Hannele alkoi ohjata jumppaa VGF porukassa. Siellä hän kävi erilaisia kuntoutus- ja voimistelu opintoja. Myös ruumiin rakenne ja toiminnot tulivat tutuiksi monilla kursseilla.

Mieliruokaa ovat Tacos ja aasialaiset herkut. Aasialaiset ovat suosittuja ja niitä ravintoloita onkin Västeråsissa jo yli 50. Korkeakuntoisen naisen juoma on vesi tai joskus punaviini.

Korkeaa kuntoa vaaditaan Hannele Lemströmin menoissa. Saavutuksiin kuuluu Tjej Vättern 90km (pyöräily), Vasaloppet 30km (hiihto), Vansbrosimning 1km (uinti) ja Lidingöloppet 10km (juoksu). 50v kunniaksi kaikki nämä samana vuonna = Tjej klassiker.



Hannele Lemström vuonna 2020



Hannele tyytyväisenä suoritukseensa 2004



Hannelen esikouluryhmä liukkaalla jäällä usein toistuvilla ulkoilu päivinä. Intoa riittää, kun on mieluisa ohjaaja.

Vuonna 2000 Timo Mylläri ja Hannele Lemström muuttivat yhteen.

2001 he aloittivat Katajaisilla laulamaan karaokea. Karaoke on Hannelen ja Timon yhteinen harrastus ja Katajaisten karaoketansseissa he ovat tuttu näky.

2017 muuttivat Hannele ja Timo huoneistoon lähelle Västeråsin keskustaa, kun lapset olivat jo poissa ja talo kävi suureksi.