



Katajaiset



Suomi Seura Katajaiset

Seuralehti

2022 /1 Västerås

*Nosta positiiviset infot ja
asiat yli negatiivisten.*

*Tee asioita, jotka tuovat
mielihyvää.*

*Vapaaehtoistyöllä teet
hyvää toisille.*

POHJOLAN TALVI



Talvi kaukana ja lähellä

Sivu 1	Pohjolan talvi	Sivu 2	Tietoa ja Pääkirjoitus
Sivu 3	Viikkotapahtumat ja Luennot	Sivu 4	Västeråsins hallintoalue
Sivu 5	Kunnon ruokaa	Sivu 6	Sikinsokin
Sivu 7	Matka suunnitelmat	Sivu 8	Vuosikokoukset

Tietoa

Suomi Seura Katajaisten oma kotisivu netissä
www.katajaiset.se

Ajankohtaista, johtokunta,
tapahtumakalenteri, historiikki.
Sieltä löytyy myös tämä lehti ja kuvakansiot.

[Katajaisten facebook](#)

finska föreningen katajaiset
suomi seura katajaiset
sivuilta löydät ajankohtaiset kuvat,
ilmoitukset, kutsut ja muut tiedotteet.

Konttori

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

Aukioloajat

Maanantai ja torstai klo 11.00 – 14.00

Lehden toimitus

Reportteri, Toivo Hoffrén, puh. 073-0302712
eposti: topi@live.se

Vuoden 2022 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 2022”

Katajaisten Suomitupa

Norra Lövuddenilla.
Osoite : Johannisberg 13, 72591 Västerås

RSKL kotisivulta

jäsenseurojen osastosta löydät Suomiseurojen
lehtien viimeisimmät numerot.

Svenska

Katajaiset tidningen är skriven på finska.
Vill du ha information om vårt verksamhet?
Gå till:
Finska Föreningen Katajaiset hemsida.
www.katajaiset.se .
Fråga gärna gruppledaren, ring till kontoret eller
besök Suomitupa.

Pääkirjoitus

Huhhuh taisi se lopultakin hellittää. Kahden
vuoden Covid-19 vakavuutta voidaan jo
tutkia taustapeilistä.

Västmanlandissa sairastui 72 535 henkeä ja
kuoli 423. Koko Ruotsissa kuoli 16716 ja
Suomessa 2702 ihmistä. Koko Maapallolla
kuoli yhteensä 5 753 799.
Amerikassa ja Euroopassa kuoli eniten.

Nyt suunnitellaan matkoja jäsenten terveyden
hoidon ylläpitämiseksi, seurustelun uudelleen
aloittamiseksi ja hyvinvoinniksi. Ilmoita
mielenkiintosi näille reissulle tai jopa
matkanjohtajaksi.

Ihaile myös viikko-ohjelmien paljoutta. Nyt
löytyy jokaiselle jotakin ja jos kaipaat vielä
lisää, niin siitä vain uusi ryhmä käyntiin.
Ensiapua ryhmän vetämisestä saat kaikista
kerhoista, sillä nyt ovat kaikki digitaalisia.

Olympialaisissa kohosi verenpaineet niin
Kiinassa kuin TV:n ääressäkin. 109 kultaa
siellä oli jaossa ja Norja voitti suurimman
osan kuten tavallista. Niskaset voittivat
Suomelle viisi mitallia. Iivo kolme ja Kerttu
kaksi. Iivo sai värisuoran, jonka on vain
Veikko Hakulinen tehnyt vuonna 1960 Squaw
Valleyssä.

Joni, Krista, kiekkonaiset ja kaiken huippuna
kiekkomiesten kulta olivat ne muut ilonaiheet

Toivotaan tapahtumarikasta kevättä, että
reporterilla olisi enemmän jutun aihetta
toukokuun lehteen. Silloin ovat maat vihreät
ja lehti puissa. Ja me olemme vain vähän
vanhempia.



**Hyvää
Pääsiäistä**
*Toivo
Hoffrén*

Katajaisten viikko ohjelma

Maanantai

Kl 10:00 Tuppijasto, Raimo Nyman
 Kl 12:00 Kävely, Sofia Hoffrén
 Kl 13:00 Boule, Toivo Hoffrén
 Kl 14:00 Englannin kurssi, Pirkko Eskola
 Kl 17:00 Liikunta ja ravinto, Hannele Lemström

Tiistai

Kl 17:30 Mieskuoro, Helge Lillkull

Keskiviikko

Kl 13:00 Askartelukerho, Pauliina Mäkinen
 Kl 18:00 Karaoke, (parillisilla viikoilla),
 Taunot

Torstai

Kl 10:00 Tuppijasto, Raimo Nyman
 Kl 14:00 Senioritanssi, Pentti Nimell

Perjantai

Kl 12:00 Näppärien juhlat, Teuvo Nevala
 (kuukauden viimeinen perjantai)
 Kl 13:00 Kirjakerho ja luento, Toivo Hoffrén
 (Huom! kuukauden viimeinen perjantai
 Näppärät juhla)

Sunnuntai

Kl 16:00 Tanhu, Allan Törmänen

Seuraa www.katajaiset.se kotisivulta
 ”Toiminnat”. Siellä aina tuorein kalenteri.

Kaikki toiminnot Suomituvalla



Teatteria kaivataan



Senioritanssijat kenkiin



Äitienpäivä tulossa

Kirjakerho ja luennot

Perjantaisin kirjakerhon yhteydessä luentoja eri aiheista (noin 40 minuuttia)

1 Toivon tie 2 IT 3 Mytologia 4 Joutseno 5 Corona viirus 6 Viiking 7 Sisäelimet 8 Historia 9 Ihmeellistä 10 Sodankylä 11 Info 20200925 12 Sydän 13 Matka thai 14 Vanhaa tavaraa 15 Etelä Ameriikka	16 Family tree 17 Jouluk 2020 18 Turkey middle 19 World trade center 20 Näppärät 20210924 21 Sanontoja 22 Italia 23 Näppärät 20211029 24 Koping 20211103 25 IT 26 Suomen kieli 27 Suola 28 Emännät 20211219 29 1922 30 PC johdot 31 Sanontoja 32 Siltoja	33 Suomen sanat 35 Avaruus 36 Aurinkokunta 37 Teleskooppi Webb 38 Kuu 39 Maapallo 40 Maapallon pinta 42 Kaivos 43 Moottori 44 Ikääntyminen 45 2022 Näppärät matkat 48 Itämeren ympäri TH 49 Venäjä 51 Vanhaa tavaraa 52 Ihmeitä 54 Portugal 55 Norja 58 Silmä	60 Ihminen 61 Maailman ympäri 63 Kaupungit 65 Kala 66 Hauskat 70 Nuoruus 72 Karjala 74 Papukasvit 77 Framtidsfullmakt 81 Yleistieto 83 Luonto 85 Västerås 86 Vanha aika 88 Varasto 90 English > 2020 2021 2022 > Arkiv
--	--	--	--

Västeråsin hallintoalue

Katajaiset kyllästyivät Västeråsin hallintoalueen ylläpitoon, kun kunnan ikääntyneet jätettiin unholaan.

Tiedotusvälineet puuttuivat asiaan ja haastattelivat kumpaakin osapuolta. Siitä tulikin varsin hyvää tietoa päivän polttavasta asiasta, joka levisi koko maahan radion kautta.

Vertauksia toisiin kuntiin alettiin tehdä ja Västerås jäi heikoimmaksi.



SVERIGESRADIO.SE

Västeråsissa kiistaa hallintoaluerahoista – Suomi-seura ei ole saanut "äyrin äyriä" - Sveriges Radio Finska

Katajaisten Nevala ja hallintoalueen Pajuvirta

Västeråsin hallintoalueen omalla sivulla luvataan tietoa ja taitoa. Katajaiset ovat turhaan odottaneet jo vuosia yhteydenottoa.



Finskt förvaltningsområde Västerås stad

Lokalt företag · ★ 1,0 · 4.3 km

Öppnar på måndag · 1,9 tn gillar detta



Vår avsikt är att synliggöra den största nationella minoritetsgruppen i Sverige, sverigefinnar. Även dela information och tips samt skapa dialog kring sverigefinska frågor.

Suomi Seura Katajaiset antoi julki tämän päivän tilanteen Katajaisten ja hallintoalueen välillä. Suomiseura on kunnan suurin vähemmistöryhmä ja siksi sen kuuluu olla mukana tärkeitä päätöksiä tehdessä.

Seuran ikääntyneet jäsenet tarvitsevat entistä enemmän kunnan osallisuutta joka päiväiseen toimintaan.

Hyvä yhteistyö on aina paras kaikkien osapuolten hyväksi. Toivottavasti tämä julkinen sana tekee vain hyvää.



SVERIGESRADIO.SE

Finsk förening rasar mot kommunen – känner sig förbisedd - P4 Västmanland

Riitta Vallius ja Teuvo Nevala

Vuosi 2022 tuo lisää rahaa tullessaan vähemmistöille.

Valtiontuki vähemmistöjärjestöille kaksinkertaistuu - Sveriges Radio Finska

Katajaisten osuutta vanhoista ja uusista rahoista jääme peukut pystyssä odottamaan.

Hallituksen vähemmistöpanostus

NÄIN 90 MILJOONAN LISÄRAHA JAETAAN – MILJOONAA KRUUNUA

Jotakin on tapahtunut sitten vuoden 2015, kun Västerås sai kansallisen kunnian asioiden hoidosta.



Finskt förvaltningsområde Västerås stad 🍷 är chillar.

24 februari 2016 · 🌐

Västerås tilldelas en nationell utmärkelse!

Sverigefinländarnas delegation har utsett Västerås till årets sverigefinska minoritetskommun 2015!

Kunnon ruokaa

Epäterveelliset ruokatavat ovat Ruotsin suurin terveysongelma. Iän mukana tämä vielä pahenee, koska ikääntyneiden ruokahalu heikkenee ja ruokavalio vähenee.

Terveellinen ruoka on kaikenikäisille sama, mutta vanhemmiten tarvitsee suuremman osan ruuasta määrättyjä elintarvikkeita, koska ruokamäärät tapaavat pienetä.

Syö enempi tärkeitä tuotteita, jotka sisältävät proteiinia: Kananmuna, kala, pavut ja liha. Kaatele öljyä ruokiin (oliiviöljy ja kasvisöljyt). Juo maitoa ja juissia veden sijasta.

Voileipien päälle runsaasti juustoa, kananmunaa, silliä, maksapasteijaa tai silakkaa.



Luonnollista ruokaa, jossa vitamiinit ja mineraalit tallessa. Puolivalmisteet ovat kadottaneet nämä ihmiselle tärkeät aineosat.



Makkara on hyvää tikun päässä savustettuna ja hampurilainen on ruokaa hätätilassa, mutta jokaviikkoisena ruokana nämä vievät terveyden. Nautinto on tärkeää. Herkutellaan hyvillä.

Välipalana:

Karjalanpiirakka, kananmuna, pannari / lätty, maitotuotteet (maito, viili, rahka), marjat, hedelmät, pähkinät ja vihannekset.

Monipuolisella ravinnolla on positiivinen vaikutus muistiin, huumoriin, jaksamiseen ja vastustuskykyyn. Hyvä ruoka pitää kropan kunnossa ja tasapainon parempana ja täten vähentää kaatumisen riskiä.

Missä menee pieleen:

Liian vähän täysijyvätuotteita (ruisleipä, leseet), palkokasveja (herne ja pavut), vihanneksia, hedelmiä, kuituja, pähkinöitä ja siemeniä

Syö usein erilaisissa / erimaalaisissa ravintoloissa erilaisia ruokia. Myös kotona voi syödä vaihtelevaa ruokaa jossa on mahdollisimman monia erilaisia raaka-aineita.

Kaverien kanssa nautittu ateria antaa monin verroin kylläisyyttä ja hyvinolontunnetta sekä koko keholle että mielenrauhalle. Hyvää ruokahalua!



Vihanneksia, pähkinöitä, katkarapuja



Sparris, porkkana, salaatti, liha



Maailman meno jatkuu silti, vaikka valittajia on aina löytynyt

Kun täytät 60 vuotta:

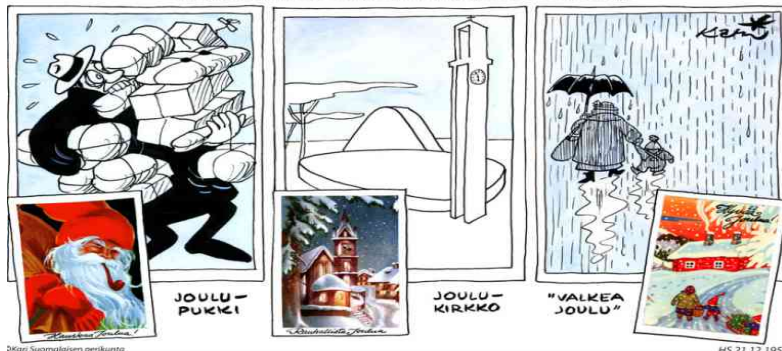
Et ehkä näe enää pientä tekstiä niin tarkasti, mutta tunnistat kyllä idiootit jo pitkän matkan päästä.

Käytetään kykyjämme niin kuin osaamme parhaiten



Kyllä Mummot osaa, vaikka joskus meneekin ruokahalut

REALISMIA JOULUKORTTEIHIN!



Muistelkaamme joulukortteja ja todellisuuskkin tuntuu paremmalta



Joulukinkkuja nauttiville



Perhe keittopuiden hakumatalla ajoneuvon kanssa yhteistuumin

A VERY FINNISH...



...SWIMMING POOL

Viimeisimmän tutkimuksen mukaan avantouinti on yleisempää Pohjolassa

Mitä yhteistä on ripulilla ja sähköautoilla?

Molempien kanssa saa jännittää, että selviääkö kotiin asti.

Oma koti kullaa kallis



Isäntä säästää haitarilla emäntää

ÄLÄ MUREHDI VANHENEMISTA



Matkoille ilmoittautuminen

Ryynirieska

- 1 l talouspiimää
 - 4 dl rikottuja ohrasuurimoita
 - 2 tl suolaa
 - 1 muna
 - 1/2 dl hiivaleipäjauhoja
1. Pane ohrasuurimot piimään turpoamaan muutamaksi tunniksi.
 2. Sekoita suola, muna ja jauhot joukkoon.
 3. Kaada taikina voidellulle uunipannulle.
 4. Kypsennä 250 asteessa 25 min.
 5. Tarjoa lämpimänä munavoin kanssa.

Nopea ja hyvä välipala

Viihdematkat

Tänä vuonna päästään taas matkustamaan ja hoitamaan itseämme sisältä ja ulkoa.
Kun tarpeeksi moni ilmoittautuu matkalle, niin silloin on lähtö lähellä.

Pärnu Viiking spa	Siljan järvi Gyllene Hornet	Lähiseutu Motala
*Laivamatka Tukholma-Tallinna-Tukholma, Tallink laivoilla B2-hyteissä *Bussikuljetus Tallinna-Pärnu-Tallinna *Kiertoajelu Pärnussa *Majoitus kahden hengen huoneissa hotellissa *Kylpytakki. *Aamiainen, lounas, päivällinen hotellissa (alkaa ja päättyy lounaaseen) *15 hoitoa, maanantai - lauantai. *1 lääkärintarkastus. *Uima- ja saunaosaston käyttö (5 erilaista saunaa, japanilainen lämminvesiallas, useampi poreallas ym.) *Kuntosalin vapaa käyttö. *Matkanjohtaja on mukana. Hotelli järjestää tansseja ja muuta viihdytystä iltaisin. Ilmoitukset: AVA resor Olisiko sopiva syksyn piristykseksi?	Kesän alussa? Spa paketti 2 yötä Hinta 2895 kr - 2 hengen huone - Aamiainen - 3 ruokalajin illallinen - 50 min Spa hoito - Kylpytakki, pyyhe, tohvelit - Vapaa pääsy altaalle ja rentoutusosastolle Kaikki siis kumpanakin päivänä, ruuat ja spa. 50 min hoidon saa valita, hieronta, kasvot tai jokin muu. Ilmoitus:Gyllene Hornet	Päivän bussimatka mielenkiintoiseen kohteeseen. Järjestetään jos kiinnostusta löytyy. Lähempiä tietoja: Teuvo Nevala RSE risteily Helsinkiin RSE kulttuurimatka 2-4/5 2022. Ilmoituslista Suomituvalla ilmoitustaululla

Matkojen omakustannus hinnat saattavat pienetä, jos saadaan avustusta.



Laiva odottaa jo satamassa

Vuosikokoukset

Tämä on ensimmäinen vuosi kun kevät- ja syyskokoukset jäävät pois ja tilalle tulee vuosikokous.

Täällä äänestetään kummankin johtokunnat ja muut tärkeät tehtävät.

Vuoden 2021 toimintakertomukset ja tilinpäätökset käsitellään. Muista tulostaa omasi.

Vuoden 2022 toimintakertomus ja talousarvio tutkitaan. (Sama kuin jäsenkokouksessa syksyllä)

Vuoden 2023 toimintakertomus ja talousarvio käsitellään.

Eläkeläisyhdistys NÄPPÄRÄT Vuosikokous tiistaina 1/3 2022 klo 13.00 Suomituvalla. Tämä on Näppärien ensimmäinen vuosikokous ja korvaa kevätkokouksen ja syyskokouksen Käsitellään: Tilinpäätös, toimintakertomus 2021 Talousarvio, toimintasuunnitelma 2022 - 2023 Valitaan johtokunta Sekä muut vuosikokous asiat Tervetuloa! Kaikki jäsenet mukaan NÄPPÄRÄT, eläkeläiset	Suomi Seura Katajaisten VUOSIKOKOUS <u>Launtaina 5. maaliskuuta 2022,</u> <u>klo 13.00</u> <u>Jäsenkortit mukaan!</u> Toimintakertomukset ja toimintasuunnitelmat 2022 – 2023 jaostoilta! 1.3-22 mennessä!  Kokous on vuosikokous, joka on yhdistetty syys- ja kevätkokous ja jossa käsitellään vuoden -21 toimintakertomukset ja tilinpäätökset ja vuoden -22 - 23 toiminnot ja henkilövalinnat ym. KATAJAISET, kulttuuri
---	---

Vuosikokouksen jälkeen uudet johtokunnat kokoontuvat ja valitsevat joukostaan eri tehtäviin henkilöt. Puheenjohtaja, sihteeri, rahastonhoitaja jne.

Tämän jälkeen johtokunnat toteuttavat vuosikokouksen hyväksymän toimintasuunnitelman toimeenpanemista.

Tärkein tehtävä on jäsenten hyvinvointi ja viihtyvyys

