



# Katajaiset



Suomi Seura Katajaiset

Seuralehti

2023 /4 Västerås

*Joulu joulu tullut on juhla armahainen  
siitä riemu verraton ilo autuaainen*

## Hyvää joulua



*Jouluasetelma*



*Joulukukka*



*Joulun historiaa*



*Joulupukki tervehtii lapsia joulumarkkinoilla*

Sivu 1 Joulu on jo ovella

Sivu 2 Tietoa ja Pääkirjoitus

Sivu 3 Kunta informoi

Sivu 4 Kylpylämatkat

Sivu 5 Terveys

Sivu 6 Silakkamarkkinat

Sivu 7 Västmanlandin naiset

Sivu 8 Katajaisten toiminnot

## Tietoa

Suomi Seura Katajaisten oma kotisivu netissä  
[www.katajaiset.se](http://www.katajaiset.se)

Ajankohtaista, johtokunta, tietoa nyt ja ennen, tapahtumakalenteri, historiikki. Sieltä löytyy myös tämä lehti sekä lehden aikaisemmat numerot ja vuosien takaiset sekä uudet kuvakansiot.

### Katajaisten facebook

- [finska föreningen katajaiset](#)

- [katajaiset](#)

sivuilta löydät ajankohtaiset kuvat, ilmoitukset, kutsut ja muut tiedotteet.

### Konttori

Suomitupa, Riitta Vallius  
puhelin 021-122208 / 070-6305185  
eposti: [kontoret.katajaiset@telia.com](mailto:kontoret.katajaiset@telia.com)

### Aukioloajat

Maanantai ja torstai klo 11.00 – 14.00

### Lehden toimitus

Reportteri, Toivo Hoffrén, puh. 073-0302712  
eposti: [toivohoffren@gmail.com](mailto:toivohoffren@gmail.com)  
Lehti ilmestyy digitaalisena netissä, mutta Suomituvalla löytyy paperiversioita.

### Vuoden 2024 Jäsenmaksut:

Nuoret aikuiset 18-25v 80 kr,  
Aikuiskortti 200 kr  
Yksinhuoltajakortti 200 kr (yksi aikuinen ja lapset alle 18v samassa osoitteessa),  
Perhekortti 400 kr (kaksi aikuista ja lapset alle 18v samassa osoitteessa)  
Maksa: Pg 691713-2. Kirjoita henkilötiedot sekä ”Katajaiset jäsenmaksu 2024”

### Katajaisten Suomitupa

Norra Lövuddenilla.  
Osoite : Johannisbergsv. 13, 72591 Västerås

### Svenska

**Katajaiset** tidningen är skriven på finska. Vill du ha information om vårt verksamhet? Gå till: Finska Föreningen Katajaiset hemsida. [www.katajaiset.se](http://www.katajaiset.se). Fråga gärna gruppledaren, ring till kontoret eller besök Finnstugan.

## Pääkirjoitus

Eteenpäin elävän mieli. Niinkait se on ollut ja on edelleenkin, mutta kun ikänumerot lähenee sataa, niin etenemishalut vähenee.

Minun tuttavapiiri harvenee kiihtyvällä vauhdilla. Omassa suvussa on jo minun vuoro Äskettäin kävin PRO tapahtumassa ja siellä pidettiin hiljainen minuutti kolmelle.

Kuitenkin näissä ikäisteni porukoissa ollaan iloisia ja nautitaan päivästä olevasta. Toivotaan terveyttä itselle ja toisille. Suunnitellaan jo tulevaa vuotta ja tällaisella positiivisuudella saadaan kanssaihmisetkin ilolla mukaan toimintoihin.

Syksyn alussa käytiin porukalla Pärnun kylpylässä reilun viikon reissu. Surut ja murheet unohtuivat ja matkastakin löydettiin vain hyviä puolia.

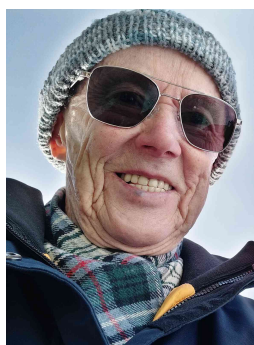
Lokakuun alussa risteiltiin Helsinkiin isolla porukalla. Menomatalla opittiin lääkkeiden käyttöä ja huijareiden huijauksia. Tulomatalla tutkittiin aivoja.

Helsingissä ihailimme silakkapurkkeja torilla ja söimme isoja munkkeja.

Yhteismatkoja tehdään ympäri vuotta, joten muista tarkistaa ilmoitustaulu, Fb sivut ja kotisivu. Pysy mukana aktiivisesti seuran toiminnassa.

Ensi vuosi alkaa jo heti joulun jälkeen. Kun joulukuusi on riisuttu, niin heti takaisin Suomituvalle. Sinne tulee kaikenikäisiä eri ryhmiin ja uusiakin ryhmiä aloitetaan. Västeråsissa on 2200 Suomessa syntynyttä ja sitten heidän jälkeläiset, joten kansaa riittää.

Joulua juhlintaan koko loppu vuosi ja ensi vuoden alku. Tavataan läheiset ja rakkaat. Iloitaan olemassaolosta ja rauhoitutaan.



**Rauhallista  
Joulua**

*Toivo Hoffrén*



## Västeråsin suomalainen



Anne Alamaa

Västeråsin uusi vähemmistöasiain koordinaattori Anne Alamaa vieraili luonamme syyskuun eläkeläispäivillä ja kertoi itsestään ja työstään. Anne on Västmanlandin suomalaisille tuttu jo ennestään, koska hän on toiminut samanlaisissa tehtävissä niin Köpingissä kuin Hallstahammarissakin.

Anne Alamaa kertoi, että Västeråsissa asiat ovat jo hyvällä mallilla koskien suomenkielisiä koululaisia ja nuoria.

Vanhusten osalta on vielä toivomisen varaa ja Anne on alkanut johdattaa eri suomenkielisiä ryhmiä eteenpäin.

Suomituvalla kuulijakunta oli ikääntynyttä sakkia ja monille tulee huoli tulevaisuudesta.

- Kuka meitä hoitaa ja turvaa viimeisten vuosien aikana?

- Asunko kotona vai muutanko vanhusten turvakoteihin?

- Saako terveydenhoitoa suomeksi vai tarvitaanko tulkki?

- Kuka laittaa ruokaa ja tarvittaessa syöttääkin?

- Miten pääsen parhaiten Suomituvalle ilman ajokorttia?

Paljon meillä oli kysyttävää ja paljon saimme vastauksia, mutta muistammeko ne vielä huomenna tai sitten kun niitä tietoja tarvitsisimme.

## Västeråsin poliisi

Västeråsin poliisi kiertelee eri tilaisuuksissa tiedottamassa vanhuksiin kohdistunutta huijausta. Lokakuun eläkeläispäivänä poliisit Jonas Jonsson ja Christer Öhlund saapuivat Suomituvalle antamaan meille tärkeitä ohjeita ja neuvoja. Tässä osa heidän varoituksista:

- Romanssi huijauksessa lipevä huijari lähestyy uhriaan netissä ja kun rakkaus syttyy liekkiin, niin raha annetaan näkymättömälle rakkaalle.

- Bank ID huijari soittaa tai kirjoittaa pankin nimissä auttaakseen keinotekoisessa ongelmassa saadakseen salasanan.

- Konto huijari haluaa saada pankin kontonumeron tai pankkikortin numeron omaan käyttöönsä.

- Sosiaalisen median huijari lähestyy uhriaan Facebookin tai muun sosiaalisen median kautta.

- Puhelin huijari soittaa tuntemattomista numeroista tai ulkomailta.

Varo Varo! Keneen voi luottaa?

Keskustele! Pyydä apua!



Jonas Jonsson ja Christer Öhlund



# Skydda dig mot telefonbedrägerier

## ✓ Lagg på luren

Om någon ringer upp dig och du blir osäker ska du avsluta samtalet. Oavsett om personen säger sig vara en släkting, från banken, ett företag eller en myndighet.

Förbered något du kan säga för att avsluta samtalet snabbt, eller lägg på direkt. Du behöver inte vara artig.

## ✓ Logga inte in

Identifiera dig aldrig med bank-id och lämna aldrig ut koder från bankdosa eller till betalkort på uppmaning av någon annan.

Seriösa företag, organisationer och myndigheter tar aldrig kontakt och ber dig logga in eller lämna ut personliga uppgifter på det sättet.

## ✓ Lita inte på den som ringer

Bedragaren kan försöka stressa dig genom att säga att du är på väg att förlora pengar eller att någon anhörig har råkat illa ut.

Lita inte på personen som ringer även om den verkar trovärdig och har personlig information om dig.

Om du misstänker att du har blivit utsatt för ett bedrägeri:

- Kontakta din bank direkt.
- Ring 114 14 för att göra en polisanmälan. Ring 112 vid akuta ärenden.
- Ta stöd av någon i din närhet.

Mer information finns på [polisen.se/telefonbedragier](http://polisen.se/telefonbedragier)



## Kylpylämatkat



Liity joukkoon ja viihdy

## Vanhusten hoitoa

Vanha kroppa tykkää erilaisista hoidoista. Varsinkin vedessä olo antaa hyvänolon tunteen. Makaan porekylvyssä, vesivoimistelet, uit ja saunot. Myös uni suolahuoneessa, parafinikääröt ja mutahoidot ovat nautinnollisia. Kaiken hyvän päälle päivittäinen hieronta antaa ikälisää.

Virossa on kylpylöitä joka paikassa. Useihin niistä pääsee Västeråsista. Kuresaari on hieno paikka kesällä, Haapsalu on lähellä ja rautatiemuseo on nähtävyys, mutta useimmat kuljetukset vievät Pärnuun, koska siellä on mitä valita. Kylpylät ovat isoja ja kilpailevat keskenään meidän kylpilijöiden iloksi.

Latvian pääkaupunki Riga on vanha kulttuurikaupunki, jossa riittää nähtävää. Sinne on vaikeampaa mennä, kun laivaliikenne lopetti.

Västeråsinkin lähelläkin on kylpylöitä.



# Terveys

## D-vitamiini

Aurinkoiset päivät ovat menneet ja vasta keväällä saamme D-vitamiini annokset ulkona kävellessä. Pimeään talven aikana meidän on pidettävä itsestämme entistä tarkemmin huolta.

**Lääkäri:** "Ei riitä että D-vitamiinin puutos huomioidaan potilaan jo ollessa henkeään uhkaavassa tilassa, kun varhaisella panostuksella olisi voitu vaikuttaa asiaan."

**Elintarvikkeet** kuten kananmuna, kala ja juusto sisältävät D-vitamiinia.

D-vitamiini on tärkeää lihaksille, luille ja immuunipuolustukselle, ja sen liian vähäinen pitoisuus elimistössä voi aiheuttaa muun muassa osteoporoosia.

**Huom!** Keskustele aina lääkärin kanssa, ennen kuin alat käyttää D-vitamiinivalmisteita.

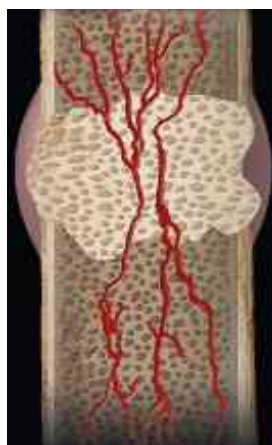
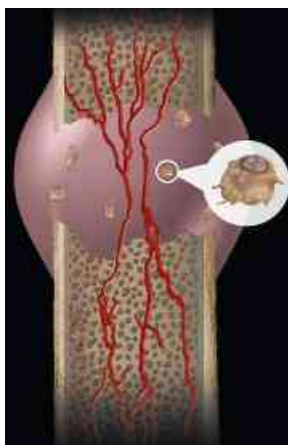
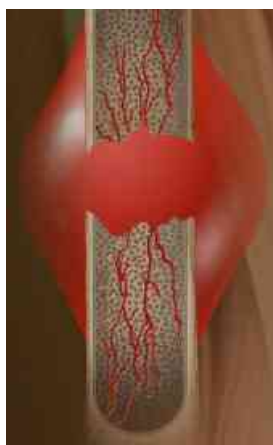
## Dementia

Noin joka viides meistä sairastuu dementiaan. Iso merkitys on syntymässä saamilamme geneeillä, mutta moneen tekijään voimme myös vaikuttaa itse. Yksi niistä on D-vitamiini.

Alhainen D-vitamiinitaso on kuitenkin vain yksi monista seikoista, jotka vaikuttavat muistisairauksiin sairastumisen todennäköisyyteen. Tässä koko lista:

- Korkea kolesterolitaso
- Diabetes
- Korkea verenpaine
- Vähäinen liikunta
- Alkoholinkäyttö
- Tupakointi
- Heihentynyt kuulo

## Luun murtuma



Kun luu murtuu, myös luun verisuonet rikkoutuvat. Niistä vuotava veri muodostaa veripahkan murtumakohtaan

Murtumaan virtaa osteogeenisiä kantasoluja, jotka kehittyvät luusoluiksi. Samalla kasvaa uusia verisuonia murtuman poikki.

Kantasoluista syntyy veripahkaan rusto- maista kudosta, johon vähitellen muodostuu kalkkia. Kalkki lujittaa kudosta.

Luutuminen kestää kuukausia. Kun murtuma saa parantua liikkumattomana, uudesta luukudoksesta tulee vahva.

**Liikunta** ylläpitää lihasmassaa ja tekee hyvää verenkiertorolle.

Kuntonsa ylläpitävä on henkisesti terävämpi, ajattelee nopeammin, oppii uutta tietoa. On hyvä, että ikääntyneet ihmiset ovat aktiivisia.

**Uni** on tärkeä terveydelle. 7-8 tuntia unta yössä säännöllisin ajoin. Ihminen nukkuu kolmivaiheista unta. Syvin uni kestää noin 90 min ja on tärkein aivojen puhdistaja. Se korjaa myös lihaksia, luita, kudoksia ja immuunijärjestelmää.

**Dementia** on yleisempää eronneilla ja harvemmin keski-ikässä naimisissa olleilla. Aivojumppa, liikunta ja ihmisten kanssa oleminen vähentää riskiä kaikilla.

Sosiaalinen yhdessäolo on elintärkeää ikääntyneille.

**Hius** kasvaa 3-5 vuotta, kuolee sitten 3 viikkoa, lepää 4 kuukautta ja alkaa kasvaa uusi hius.

## Silakkamarkkinat

RSE järjesti taas vuotuisen silakkamarkkinaristeilyn Helsinkiin. Nyt meitä ruotsinsuomalaisia oli 350 ikääntynyttä matkalla. Kumpanakin päivänä oli laivalla ohjelmaa meidän porukalle.

Lähtösatamassa Tukholmassa Lääkäri Leif Stavåker Eskilstunasta luennoi erilaisten lääkkeiden keskenäisestä vaikutuksesta käyttäjään. Kaikilla lääkkeillä on sivuvaikutuksia ja mitä useampia pillereitä sitä suurempi sivuvaikutusten riski. Monesti lääkäri kirjoittaa vielä ylimääräisen lääkkeen sivuvaikutusten takia. Lue tarkkaan lääkkeen mukana tuleva infopaperi. Apteekkari antaa tarvittavaa apua tulkintoihin ja tuntee monesti parhaiten pillerin hyvät ja huonot puolet.



Silakkaa riitti ja purkkeja löytyi

Poliisi Pirjo Svegreus käytti tiistain loppuajan info-osuudesta kertomalla vanhuksiin kohdistuvasta huijauksesta. Hän kertoi miten ihmiset luottavat tuntemattomiin kohteliaisiin huijareihin. Katso Västeråsin poliisin luento.

Hyvin nukutun yön ja silakkamarkkinoiden jälkeen saimme lisää tietoa Helsingin satamassa. Minna Huotilainen luennoi aiheesta **Aivotutkimus ja ihmisen toiminta**. Käytä aivoja. Ole aktiivinen. Ajattele ja toimi positiivisesti. Opettele uusia mielenkiintoisia asioita ja oppeja. Kuuntele toisia.

Lopuksi pidettiin ylimääräinen RSE kokous, jossa valittiin väliaikainen puheenjohtaja, Kaisa Lamun tilalle, Anja Vehkaperä.

### LÄÄKKEET OVAT HYVÄKSI

YHÄ USEAMPAAN SAIRAUTEEN JA VAIVAAN LÖYTYY TEHOKKAITA LÄÄKKEITÄ

ESTOLÄÄKITYS JA ROKOTUKSET EHKÄISEVÄT SAIRAUKSIEN PUHKEAMISEN



Ruokaa juomaa tarjoo kunnan väki

Salasana  
Näillä RSE matkoilla on myös se suuri sosiaalinen tarkoitus tavata kavereita ainakin kahdesti vuoteen ja iloita siitä. Laivalla on hyvät mahdollisuudet kokoontua ryhmiin ja rupatella.

Nähdään keväällä 16-18/4



Munkki on hyvää



## Västmanlandin naiset

28/10 Västmanlandin piirin naiset järjestivät

### Luento- ja musiikkipäivän

Satu Bermell luennoi aiheesta Nautittavaa ikääntymistä. Hän on koulutukseltaan Terapeutti kognitiivisella ja filosofisella suuntauksella. Satu luennoi aiheesta sekä ruotsin että suomen kielellä. Koko pitkä Ruotsin maa on saanut kuunnella hänen luentojaan.

Tässä elämän ohjeita terapeutin esityksestä:

Elämänilo on suuresti perintöä suvussa. Aktiivisuus ja kaverit tekee elämän iloiseksi ja positiiviseksi. Ympäristö, tulot ja omaisuus vaikuttaa hetkellisesti. Uni on aina tärkeää. Syvässä unessa selkäydinneste huuhtelee aivot. Vuorokausirytmä ja säännöllisyys. Ruokailu aamulla päivällä illalla. Ennen nukkumista kolme tuntia ilman ruokaa. Silloin puhdistuu keho ja aivot kunnolla yön aikana. Jos uni huononee niin muistikin huononee.



Satu Bermell



Anu ja Conny

Opi kuuntelemaan ja osoita uteliaisuutesi toisiin tekemällä kysymyksiä. Näin ystävä mieltyy sinuun.

Nauti elämästä ja olostasi. Osoita kiitollisuutta toisia kohtaan. Ajattele uusia asioita. ”Syö vihanneksia ja ole aktiivinen. Osoita kiitollisuutta siitä mitä olet saanut. Ja ole kiltti muita kohtaan. Hymyile usein.”

### Anu ja Conny

"Smile" oli herkässä kun Anu ja Conny alkoivat lauluillaan viihdyttää kansaa. Sitten jaettiin yhteislauluvihkot ja Anu kierteli yleisön joukossa mikrofoonin kanssa. Mielellään annettiin laulun kuulua.

### Keittiö

Keittiöstä se hyvä mieli leviää kaikille vaikka sanonta onkin, että ruoka on oikopolku miehen sydämeen, niin kaikille näytti annokset kelpaavan.

Kuvassa näkyy vikkelät tarjoilijat ja tapahtuman järjestäjät. Riitta Vallius hoiti kuulutuksen ja oli yhdysnainen esiintyjiin.

### KIITOS!

Olipa hyvä että lähdin, vaikka ensi arvelin mitä vain. Nyt kyllä yritän tunkeutua naistenkin tapahtumiin.



Sinikka Rontti, Eija Alanko, Pauliina Mäkinen, Anne Aho

## Katajaisten viikko ohjelma 2024

### **Maanantai**

Kl 10:00 Tuppijaosto, Raimo Nyman Kortinpeluuta ja jännitystä joka viikko

### **Tiistai**

Kl 11:00 Petankia, Toivo Hoffrén Kesällä ulkokentällä. Avoin kaikille. 100kr/kesä

Kl 17:30 Mieskuoro, Helge Lillkull Anne Blomgrenin ohjaamaa yhteislaulua

### **Keskiviikko**

Kl 13:00 Askartelukerho, Pauliina Mäkinen Kätevä kätiset saavat ihmeitä aikaan

Kl 18:00 Karaoke, parillisilla viikoilla Tauno & Tauno laulattavat ja sanat kulkevat

### **Torstai**

Kl 10:00 Tuppijaosto, Raimo Nyman Jo toinen pelikerta koska innostusta löytyy

Kl 14:00 Senioritanssi, Pentti Nimell Ryhmätanssia Supikkaat jalassa

### **Perjantai**

Kl 12:00 Näppärien juhlat, Liisa Väliiviita Eläkeläisten ohjelmallinen tapaaminen

(kuukauden viimeinen perjantai) Laulua, luentoja, ruokaa ja arpoja

Kl 13:00 Kirjakerho, Toivo Hoffrén Luetaan, kuullaan, seurustellaan ja kahvitellaan

### **Lauantai**

Tilaussaunat

Seuraa [www.katajaiset.se](http://www.katajaiset.se) kotisivulta  
”Toiminnat”. Siellä aina tuorein kalenteri.

Me jotka toimimme seuran jäsenten hyväksi  
touhuamme vain vähän, koska voimamme  
vähenee. Tarvitsemme sinuakin, joka jaksat  
vielä vähän, meidän seuraamme talkoisiin,  
vaikka kattamaan pöytiä eläkeläispäivänä.

### **Kaikki toiminnat Suomituvalla**

## Joulun 2023 tapahtumia

### **24/11 perjantai klo 12.00**

Eläkeläispäivä. Eija ja Reijo Kinnunen laulattaa joululauluja. Jouluesityksiä, joulupuuroa, kinkkuvoileipää ja arpajaiset.

### **2/12 sunnuntai klo 15.00**

Joulupolku lapsille. Ulkona hämärässä ja sisällä joulupukin kanssa lahjojen parissa.

### **3/12 sunnuntai klo 10.00 – 14.00**

Joulumyyjäiset. Suomalaisia joululaatikoita, leivonnaisia, käsitöitä. Tervetuloa!

### **6/12 keskiviikko klo 16.00**

Itsenäisyyspäivän jumalanpalvelus Mikaelin kirkossa yhteistyönä suomalaisen seurakuntatyön ja Katajaisten kanssa.

### **9/12 lauantai klo 18.00 – 23.00**

Karaoketanssit. Musiikki Tauno & Tauno. Liput 50 kr.

### **15/12 perjantai klo 17.00**

Jäsenten joulujuhla. Kulttuuriohjelmaa, joulupäivällinen, arpajaiset.

Ennakkoilmoittautuminen.

### **16/12 lauantai klo 15.00**

Kauneimmat joululaulut Mikaelin kirkossa

## **HYVÄÄ JOULUA**

## **ONNELLISTA UUTTA VUOTTA**