

SÖDERBYBLADET

Nr 9 Årgång 13 november 2013 ISSN 1459-8493
Ansvarig utgivare: Södra Vallgrund Byaråd r.f.

SOMMARHALLEN

öppnar inför julen nu på lördag 23.11. kl 10, med sitt jultorg med glögg och lotteri, precis som förr om åren.

Stall Orkidé erbjuder ponnyridning kl 10-12 mot liten avgift.

Understödsföreningen har sitt sedvanliga julcafé med julgröt och jultårter från kl 10 så långt gröten räcker, eller fram till kl 14. Välkomna!

Understödsföreningen informerar

Styrelsen för understödsföreningen för Södra Vallgrund skola är ordförande Ann Anderson, viceordförande Måns Denward, sekreterare Maria Rönn, kassör Tina Back, styrelsemedlemmar Mariella Gull och Nina Kullberg. Anders Lundström är lärarrepresentant.

Styrelsen meddelar även att du kan betala din medlemsavgift på lördagen på julcafé, om du vill.

UFH informerar

Vi pysslar julkort, placeringskort till jul och nyår, paketkort och liknande på söndagen 25.11. kl 17.00. Pris 5 euro/person (+ ev. materialkostnader). Barn under årskurs 3 bör ha förälder med. Anmälningar till Ann Anderson 050 349 9797.

Aava Kertun Kotitila

Mys i novembermörkret! Välkommen till Aava Kertun Kotitila söndagen 24.11. kl 10-20. Där kan du hälsa på alla djuren och insupa lantluft.

Kaffepannan är varm hela dagen, en brasa tänds på eftermiddagen om vädret tillåter.

Egen matsäck och korv kan tas med. Klockan sex kan du delta i djurens kvällsmatning. Inträde 4 euro, Österändsvägen 92.

Yoga i Vallgrund

Kom med på avslappnande och välgörande yogapass, söndagar kl. 18-19 i Norra Vallgrund skola 27.10. - 8.12.

Yogan kräver inga förkunskaper eller tidigare erfarenhet av yoga. Vi arbetar med pass som gör gott för spänningar i rygg, nacke och huvud. Passen är medicinska yogapass och har sin grund i kundaliniyogan. Varje pass består av yogaövningar, avslappning och meditation.

Kom en gång eller fler, när och så som det passar dig. Kom i bekväma kläder och ta gärna med en (yoga)matta eller ett fårskin, samt filt och (meditations)kudde. Som ledare fungerar *Ulrika Vestergård-Denward*, tfn 050-5812468. Kostnad: 2 euro/gång för medlem, 3 euro för icke medlem. Arrangör är Folkhälsan i Replot i samarbete med Svenska Studieccentralen SSC.

Nästa Marthakretsträff

Ekologisk städning är på programmet nästa vecka, 25.11. kl 18.30, då Marthakretsen VardagsSmartha och UngMartha Replot inbjuder Ila Nordman till Replot UF-lokal att berätta om hur enkla redskap och naturliga ämnen fungerar lika bra som de dyra specialrengöringsmedlen och som samtidigt är bättre för din hälsa, plånboken och miljön.

Tillsammans diskuterar vi olika rengöringsknep som gör städningen både miljövänligare och roligare. Anmälningar till Lilian Westerlund.

Lånat från anslagstavlan

Julmarknad i Replot-Björkö skola lördag 23.11. kl 10-15. Fynda presenter, hantverk och annat hemlagat och bakat till hemmet, julklappssäcken och julbordet. Arr. Replot Marthaförening r.f. och Ungmarthakretsen i Replot

Städerska sökes till Kalles Inn. Ca 10 h/vecka. Intresserad? Kontakta Catrine Skott 050 412 2627

(Översatt från finska) **Önskas hyra** (mindre) egnahemshus! Renoveringskunnigt gift par söker hyreshem. Pålitliga hyresgäster. Ring Kari 0400 798 926 eller Suvi 040 822 9620

Uthyses. Då vår fina hyresgäst tyvärr, efter mer än fyra år, flyttar, så söker vi någon annan som vill hyra vårt hus på Holmbackvägen 36.

Du skall ha fast inkomst och rena papper hos Kronofogden. Ansvarfull och inte röka inomhus. Punktlig med hyran. Ha tummarna på rätt ställe då en krånglande gräsklippare eller något annat tekniskt är svårt för mig att reparera från södra Sverige. Snö får man skotta.

Till dig kan vi erbjuda ett egnahemshus på ca 110 m2. Dubbelgarage med gott om förrådsutrymme. Stor, barnvänlig tomt. Tillgång till båtplats och båthus i Norra Vallgrund. Huset uthyres med kallhyra 400 e i månaden. Luftvärmepump och elbatterier, kommunalt vatten. Vid intresse ev. Satellitv Canal Digital. Är du intresserad ring eller maila Leif Sandberg tfn 0046 7055 82884, e-post leffesandberg (a) spray.se

Med utsikt från köksfönstret

21.10. Första riktiga köldknäppen kom, temperaturen på - 6 grader. En tunn ishinna hade anlagts i Granösund. Jag sitter vid köksfönstret och blickar ut mot

Granöskatan. Åtta gräsänder kommer simmande förbi, två gubbar och sju gummor, men plötsligt blir det kaos mitt i idyllen. En havsörn kommer glidande förbi med sina långa och breda vingar, det ser ut att vara en äldre örn för han hade vita stjärtfjädrar, kanske en femårig örn. Kniporna flyger i ett virr varr och de vet tydligen inte vart de ska ta vägen.

Sommaren blev minsann en av de varmaste i mannaminne som vi får lägga på minnet. Potatisskörden blev mycket god och höskörden normal. Det kom ju inte tillräckligt med regn den bästa växttiden tyvärr, allt kan ju inte slå in.

Och så några sanningar om den kinesiska "skitskarven". Vår familj har i flera års tid haft problem med skarven, fisksumpen där vi förvarar abborre och gäddor får inte vara i fred. Skarven hackar sönder fiskarna med sin långsmala näbb med krok på. Till och med en en och en halv kilos gädda blev skarvens byte. En gång söndrades sumpen, två stora hål och fiskarna som varit där var förståss försvunna. Fiskarna är inte dumma, de hittar nog ut i det fria.

Första året som skarven gästade oss var för tre år sedan, alltså 2011. Då satt skarven på bryggan och hade svält en krok, för det stod en grov nylonlina ut ur dess gap, då hade den gjort ett misstag. Skarven är nog en mycket klok och skygg fågel, även kallad "ett hår av hin". Till råga på allt har sabotören hittat en maka så i sommar har det suttit två skitskarvar på bryggan eller på fågelstenen utanför vår brygga. En morgon för tre år sedan då jag såg ut genom köksfönstret satt det, hör och häpna, ca 150 stycken skarvar i Granösund. Så jag tänkte nog är det ryssen som har invaderat oss nu, men det var kineserna den här gången. Slut the end.

Bästa bybor och andra skribenter. Skriv om era naturupplevelser i Söderbybladet så blir en mycket bra tidning ännu bättre.

Med vänlig hälsning från Holman

Håkan Berg

Matlusten

Våga välja något nytt som du inte provat tidigare. Den uppmaningen fick vi av kursledaren Silvia Englund, när vi gjorde studiebesök till Handlin och tittade i butikshyllorna. Vidare uppmanade hon oss att hålla ögonen på salt- och sockermängden i matprodukterna. Vi får lätt i oss för mycket av den varan. Tänk också på att en person över 60 år rekommenderas ett dagligt D-vitaminintag på 20 mikrogram.

Silvia Englund var ledare för matskolan kallad "Matlusten", som planeras, ordnas och genomförs av Folkhälsan med penningstöd från RAY. Matskolan som hölls i Södra Vallgrund skola var uppdelad i fem olika kurstillfällen.

En vanlig kurskväll innehöll information om äldre människors näringsbehov, hygien vid tillredningen, långsamma och snabba kolhydrater och mycket annat. Varje kursdeltagare fick en imponerande receptsamling. Vi gick igenom recepten, plockade fram redskap och ingredienser. Några rätter som tillagades: fisksoppa, ugnssäpplen, pytt i panna med ägg, omelett med makrill i tomatsås. Vi klarade även av köttbullar i stekpanna och ugnstekta baconlindade broilerknyten med fyllning av färskost. En första titt på recepten gav kalla kårar längs ryggen. Visst var vi lite tafatta i början men med gemensamma krafter och en lugn och mycket kunnig kursledares hjälp blev resultat riktigt lyckat både gott och näringsrikt.

Frågorna haglade tätt över kursledaren: Hur får jag på ugnen? Hur öppnar jag en avokado? Var är osthyveln? Hur mycket är en knivsudd salt? Skall baconstrimlorna skäras mindre? Och mycket, mycket mera. Med lugn och sakkunskap besvarade Silvia frågorna vartefter de dök upp.

I kursen deltog 8 äldre män (en deltagare var lite yngre). Naturligtvis ingick det att vi skulle göra en vacker dukning. Det tycktes inte vara något problem. Eftersom

kockarna själva satt runt bordet fick maten mycket beröm. Gubbar i den högre medelåldern tycks ha en särskild talang för att diska och städa bort. Alla ville, men det rymdes ju bara en vid diskbaljan.

Efter sista måltiden var vi alla överens om att kursen har varit nyttig och lärorik. Alla har lärt sig något. Kursledaren avtackades med kram och gåva och önskades välkommen åter. Något diplom eller avgångsbetyg fick vi inte. Däremot fick vi ett orangefärgat förkläde som får gälla som bevis för vår nyvunna kompetens. De som deltog i kursen: Bo Westman, Per-Håkan Stolpe, Leo Hjerpe, Börje Anderson Birger Öster, Jarl Skog, Sune Skog, Jonas Snickars.

Börje Anderson

Hälsostegen

Det är slutklivet på Hälsostegen för denna gång. Många kom upp i 300 000 steg på 30 dagar, några var strax under. Någon klev rekordhögt, 400 000 steg. I motionskampanjen deltog närmare 100 Folkhälsanföreningar runt hela Svenskfinland. En förening finns t.o.m. i Lahtis med 14 medlemmar.

Enligt Folkhälsans sätt att räkna blev Lappfjärd stegrikast och Replot kom på fjärde plats. Tänk så fel de kan räkna. Totalantalet steg som deltagarna samlat ihop skall väl inte delas med föreningens medlemsantal, utan med antalet deltagare i kampanjen. Enligt det sundare sättet att räkna ligger Replot långt före Lappfjärd. Ännu tuffare är Kvevlax där slutresultatet blev drygt 364 000 steg per deltagare.

Tänk på föreningen i Bromarf, med 73 medlemmar men bara en som deltog i kampanjen. Han/hon ensam fick ihop drygt 283 000 steg. Måste kännas hopplöst att dela de stegen mellan alla föreningens medlemmar.

Detta är inte alls viktigt, promenaderna har känts nyttiga och meningsfulla. Antalet steg är en bisak men kampanjen har onekligen gett inspiration till fortsatt motionerande.

Kan inte låta bli att kommentera anmälan och sättet att registrera sig till Folkhälsans motionskampanj. Kan ta mitt eget fall som exempel. I vårt hushåll är vi två personer, som båda ville delta i Hälsostegen. Vi har olika namn, samma fysiska adress och vi använder båda samma e-postadress. Då gick det inte. Jag uppmanades "lura" systemet och hitta på en e-postadress åt en av oss.

Är det inte ruskigt, ett datasystem som inte känner igen personnamn utan endast en e-postadress. Borde vi kanske redan vid dopet tänka på att ge barnet ett namn där snabel-a ingår för att lura systemet. Svårigheten att registrera sig gjorde att många gick sina steg, njöt av promenaden och samlade stegen i skrivbordslådan.

Börje

Julförberedelser

Julen kommer i år också. Jag har idag (onsdag) beställt julsinkan, och väntar nu på ett meddelande på anslagstavlan från jaktföreningen om när skinkan skall tillredas. För den SKA vara rökt. Hur ska den vara hos er?

Igår klädde Marlène (Ström) julgranen inne i Sommaröhallen, som ju öppnar på lördagen.

I nästa nummer, som kommer ut veckan före jul, kan ni sända julhälsningar till släkten, vännerna, grannarna eller andra bekanta i byn. Lämna in era julhälsningar i ett kuvert i Sommaröhallskassan med mitt namn på, eller sätt i postlådan, eller sänd per e-post. Det går också att ringa in sina hälsningar till mig, men då är det risk för missförstånd och stavfel.

Annat trevligt i december är Lucia. Håll ögonen öppna för mera information om detta.

Och kanske vi äntligen får se villa-avslutningsraketer på nyåret?

December (och november) bjuder även mycket musik, se här: Vokalensemblen Röster med dir. Maria Timoshenko uppträder i Solf kyrka 27.11. kl 19. Om du har möjlighet

skall du definitivt åka dit. Biljetten kostar 15 euro.

Julkonsert med Lytts & vänner på Wasa Teater som blev en succé förra året kan ses fyra fredagar fr.o.m. 22.11. samt tisdag 3.12. och torsdagarna 5.12. och 19.12. I biljettpriset 25 euro ingår välkomstglögg. Medverkande är teaterns skådespelare, artister ur musikalen Fighting Star och överraskningsgäster.

Årets stora julkonsert 2013 med Heléne Nyberg, Thomas Lundin, Henrik Åberg och Thomas Enroths Orkester på Kulturhuset i Smedsby 4.12.2013 kl 19.30. Biljetter från Studio Ticket 20 euro + exp.avgift. Onummerade platser.

Julkonsert 11.12. kl 18 med Mika Nisula (tenor), Monica Heikius (sopran) och Kalevi Kiviniemi (orgel) i Trefaldighetskyrkan. Inträde 20 euro (inkl. programblad) betalas vid dörren.

De vackraste julsångerna 2013 sjungs i Korsholms kyrka söndagen 15.12. kl 16 (tillsammans med barnen) samt kl 19.

Wasa Sångargille ger två julkonserter i Trefaldighetskyrkan: fredag 20.12. kl 19 och lördag 21.12. kl 18. Solist Charlotte Hellekant från Sverige, övriga medverkande Christian Ahlskog, Ostrobothnia Brass Quintet. Biljett 25 euro kan köpas av körmedlemmar och från Studio Ticket.

Kammarkören Psallite håller sin traditionella julkonsert på juldagen 25.12. kl 21 i Korsholms kyrka.

På trettondagen 6.1.2014 sjungs julsånger kl 18 i Smedsby församlingsgård.

Ta reda på mera information om konserterna innan du far hemifrån, det kan ske ändringar, eller så kan jag ha läst fel! Antagligen finns det fler konserter att välja mellan, de råkade bara inte marknadsföras där var jag letade.

Ha det bra i mörkret,
snart kommer nog snön och ljuset!

SÖDERBYBLADET
Södra Vallgrund Byaråd r.f.
Monika Nissander
Tfn 040 58 679 58
e-post: [soderbybladet\(a\)outlook.com](mailto:soderbybladet(a)outlook.com)
www.korsholmsskargard.fi > föreningar och
samfälligheter > Södra Vallgrund Byaråd r.f.

Material till nästa tidning
kan inlämnas före vecka 50.