

Goda matvanor och Runeberg på månadsträffen

Månadsträffen inleddes med allsång av Vårt land för att fira Runebergsdagen.

Ordförande Lars-Eric Thylin hälsade välkommen och berättade bland annat om Runebergs livsåskådning i sin tids ståndssamhälle. Han refererade till Staffan Bruuns bok "Så formades Finland".



Dagens gäst var Fanny Nykvist, hushållsrådgivare på Marthaförbundet.

Goda matvanor ger seniorerna bättre ork och större möjligheter att kunna klara sig hemma längre, säger Fanny Nykvist. Fanny Nykvist sade att i stora drag handlar goda matvanor om att öka andelen grönsaker i kosten och minska andelen tomma kalorier. Samtidigt tar man mera hänsyn till miljön. Marthaförbundet slår ett slag för mera ekologiska råvaror. Det ska vara transportsnålt och närproducerat i så stor utsträckning som möjligt.

Hon uppmanar folk att följa märkningen av produkterna då man gör sina uppköp. Alltför ofta väljer finländaren utländska produkter i stället för inhemska. Inhemska råvaror kan man få under hela året, om man beaktar att råvarorna har sina säsonger.

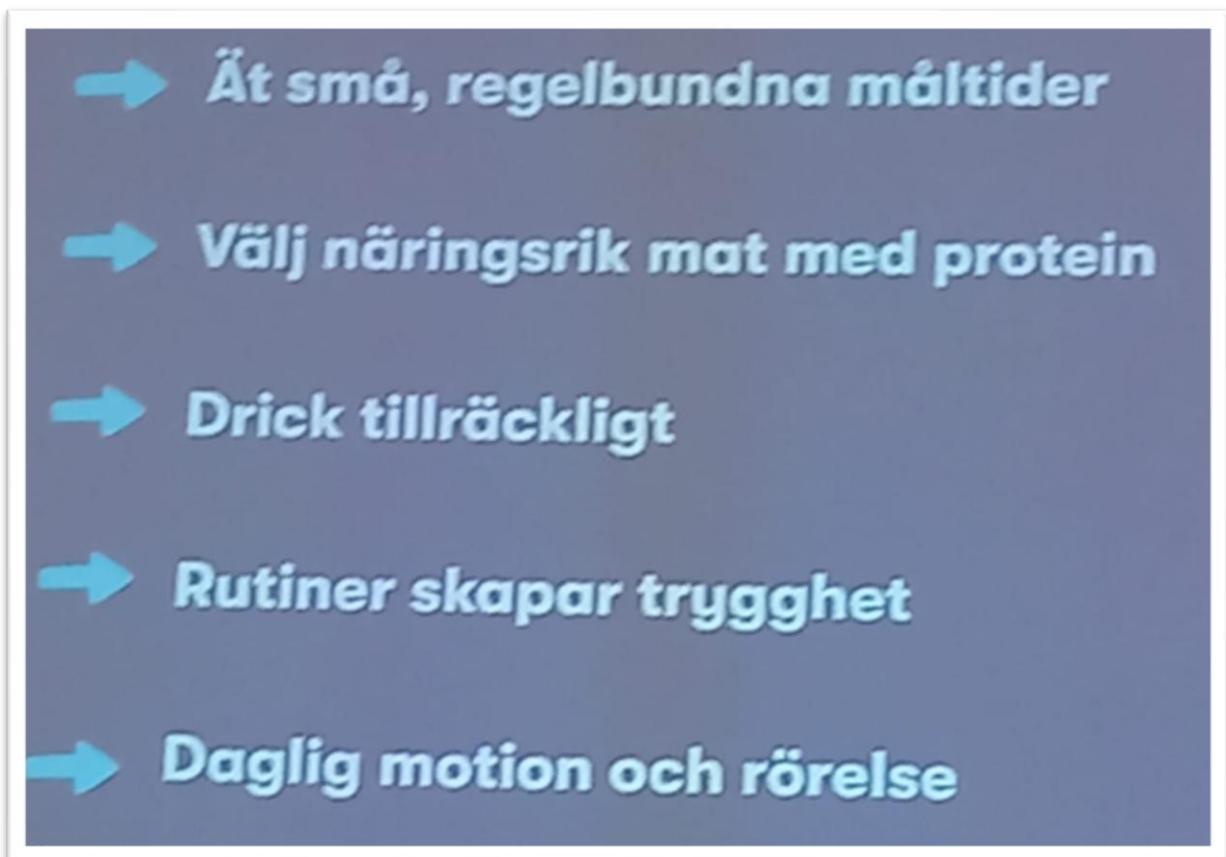


– Ekologiskt och miljövänligt är också gott.

Fanny Nykvist uppmanar seniorerna också till att tillreda maten själv. Med god planering kan man få en näringsrik och varierad kost.

Hon säger att man egentligen borde ha fem måltider per dag, men portionerna ska vara små. Det ska helst vara frukost, lunch, mellanmål, middag och kvällsmål.

Kvällsmålet får inte vara för sent eftersom det stör nattsömnen.



Nykvist berörde även de nationella näringsrekommendationer som kom för ett par år sedan. Rekommendationerna har varit omdiskuterade, men de ger bra riktlinjer.

Kosten bör bestå av protein, fibrer, fett av bra kvalitet och tillräckligt med vätska. Tyngdpunkten bör ligga på grönsaker, bär och frukt. Rekommendationen är att 500 – 800 gram ingår varje dag.

Fullkornsprodukter ska även ingå. Mjuka fetter ska de vara liksom mjölkprodukter med lite fett. Nötter rekommenderas också.

Fisk och baljväxter ska även finnas med i kosten. Däremot ska man minska på rött kött, fjäderfä och ägg. Kaffe intaget bör minimeras. Kroppen behöver dagligen få mello en och en och en halv liter vätska.

Hon säger att maten inte behöver vara dyr och man följer rekommendationerna. Nykvist påminner också om att måltiderna ger struktur i dagen. Samtidigt påminner hon om att aptiten kan minska hos senior. Då föreslår hon att man har en liten förrätt, aptitretare.

– Det kan också vara en idé att ha sällskap vid matbordet.

Till marthornas rekommendationer hör även att man rör sig ut i naturen.

Pensionärskören Vi Norrifrån under ledning av John Storbacka och till ackompanjemang av Kenneth Ågren bjöd på uppskattade sånger.

Runeberg var även ett tema för dagen i den musikaliska underhållningen som den egna kören levererade med bravur.



Under månadsträffen uppmärksammades även medlemsrekryteringen. De som rekryterar minst tre nya medlemmar får ett hemligt pris. Fjolårets bästa rekryterare var **Boes Kulla** med fyra nya medlemmar.



Information om kommande händelser.



**Vi
Norrrifrån
INFO
2026**

Händelsekalender

DATUM	Händelser
11.2.	SPF regionala frågesportuttagning/ 21 lag anmälda, 2 från VN
12.2.	Vändagsfest för stadens pensionärer i Stadshuset, kl. 11-
5.3.	Årsmöte
16-20.3.	Bowlingturnering i Karleby
25.3.	Frågesportsfinal i Åbo / Österbotten har 6 platser
20-22.4.	Seniorskeppet - M/S Viking Cinderella / H:fors-Sthlm
Boule	Träning måndagar / onsdagar kl. 9.00-10.30 i Kipparihallen. Kontakt Olav Hansen
Bowling	Träning måndag kl 12 och torsdag kl. 14.00 i bowlinghallen Kontakt Boes Kulla
Pidro	Onsdagar kl 14.00 på Jungsborg Kontakt Atle Granqvist

INFO

Följ med händelserna ➡

www.karleby.spfpension.fi


Facebook

Nästa Månadsträff

ÅRSMÖTE

5.3.2026





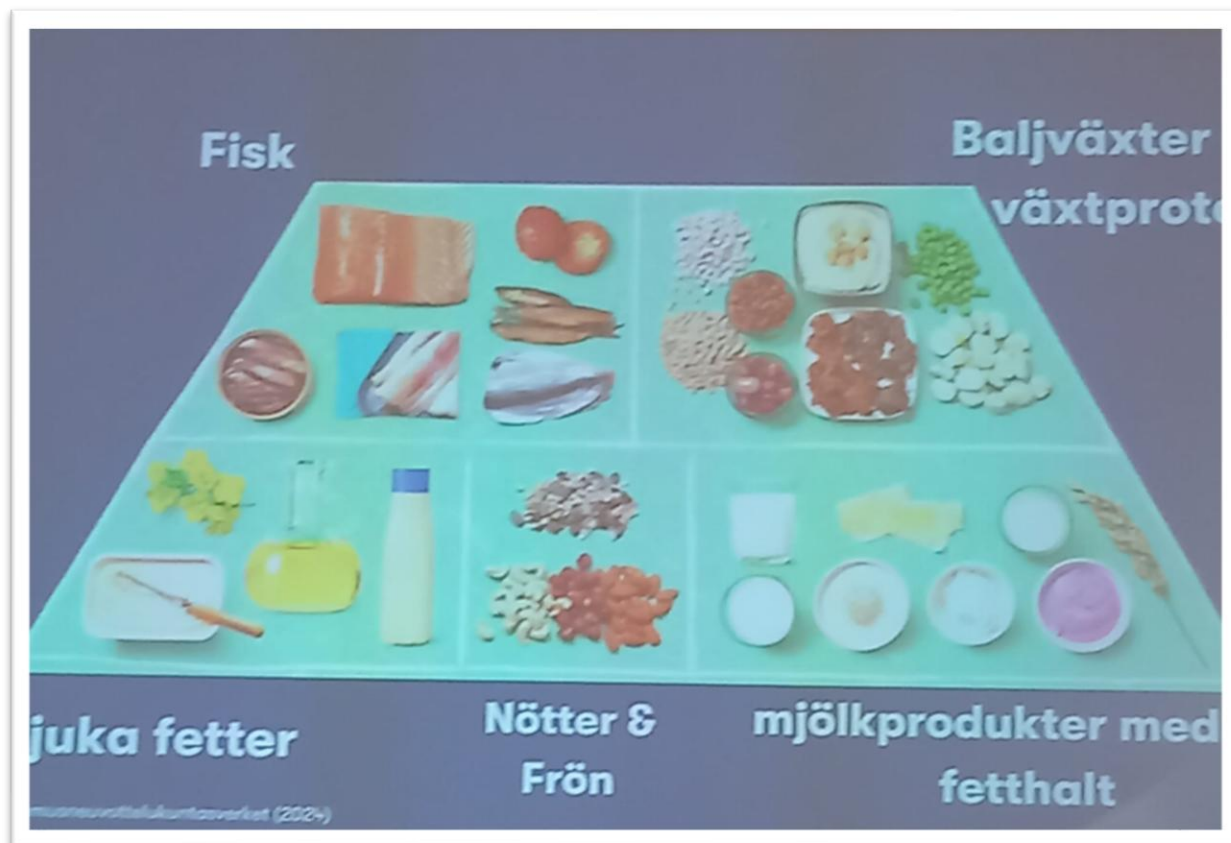
Dagens Gäst



Patrick Ragnäs
Ombudsman

Bilder från månadsträffen:





Text: Tom Johansson Mötesbilder: Birgitta Nygård, Tom Johansson, Viola Thylin,