



Vårdö kommunkansli, tel. 47900  
öppet måndag-torsdag kl. 9-15  
e-post info@vardo.ax  
www.vardo.ax

Material till Vårdö Info:  
llindfors@aland.net

# Wårdö info

Nr 10 årgång 34

## oktober 2022

Nästa nr kommer 1 november 2022 stoppdag 25 okt.

### ANNONSER WÅRDÖ INFO 2022

KOMMUN-  
INVÅNARE OCH  
VÅRDÖFÖRE-  
NINGAR 0,-

FÖRETAG OCH  
SAMFUND I  
VÅRDÖ SAMT  
ÖVRIGA UTAN-  
FÖR VÅRDÖ:

♦ helsida 61,-  
♦ halvsida 31,-  
♦ ¼ sida &  
mindre 21,-  
♦ material efter  
stoppdag + 21,-

**STOPP-  
DAG**  
alltid  
**25:e**

### PRENUMERATION

Via brev eller  
e-post,  
41,-/år

Via hemsidan  
www.vardo.ax  
ingen kostnad

### UTGIVNING

som regel  
första post-  
dagen varje  
månad.

Finns även på  
www.vardo.ax

### INFO- REDAKTÖR

Lisbeth  
Lindfors, tel.  
0457 0537066

### ANNONS- MATERIAL TILL

llindfors@  
aland.net

Den 30 oktober 2022  
blir det **VINTERTID**  
- då ändrar vi klockan  
en timme  
**BAKÅT!**



Var med och bidra med  
din åsikt gällande färjetrafiken  
i Ålands skärgård!

I denna enkät ombeds ni att besvara frågor om hur ni förhåller er till färjetrafiken i Ålands skärgård. Enkäten utförs i syfte att sammanställa och utvärdera hur Ålands skärgårdstrafik upplevs idag och hur den kan utvecklas i framtiden. Den tar 5-10 minuter att svara på och er åsikt är viktig för oss, ni är självklart anonym.

Enkäten utförs av ett oberoende konsultföretag vid namn Blue Advisory Group på uppdrag av Ålands Landskapsregering.

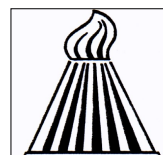
Länk till enkäten -  
<https://forms.gle/WbUuPRWkNzc2MuXg7>

**Tack för era svar!**



### VÅRDÖ HÄLSO- & SJUKVÅRDS- MOTTAGNING

Öppen enligt tidsbokning;  
**mån-tors kl. 12-13**  
tel. **0457 524 4107**



ÅTERVINNINGSCENTRALEN  
I LISTERSBY HAR ÖPPET  
**1.10-31.3 mot beställning**  
**OBS! per telefon**  
**0457 3458 088 eller 47920**

AVFALLSHANTERINGEN  
FÖR ÄNGÖ, BUSSÖ, BERGÖ

Stort blandavfall och farligt avfall  
förs till

Ålands Renhållning i Norrböle,  
öppet vardagar kl. 7.00-16.00

Ange att ni äger en fastighet på  
Ängö, Bussö eller Bergö.



### BUTIKS- TUREN

körs på fredagar

Från Listersby  
start kl. 10,

**bokas via Bomans taxi,**  
tel. 47742, 0400 892 142

Från Simskäla,  
**bokas via Katarinas taxi**

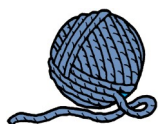
**OBS!**

tel. 0400 605 831



VÅRDÖ KOMMUN  
BIBLIOTEK och KULTUR

HÖST-  
HÄLSNINGAR



**STICKCAFÉ**  
fortsätter som vanligt på  
**tisdagskvällar kl. 18-20.**

Välkommen med, det finns plats för  
alla som vill umgås och ha det trevligt!

Biblioteket bjuder på kaffe/te samt kaka ☺

**I biblioteket pågår två utställningar:**

**JAG LEVER ÄN – LIVET  
SOM JAG MINNS DET**

Utställningen är byggd kring boken "Jag lever  
än! 12 berättelser från Lumparland" med  
Grete Sneltvedt som projektledare. Utställ-  
ningen består av fotografier av Marcus Bo-  
man samt konstverk av Eva Maria Mansnerus  
inspirerade av historier i boken. Man kan sitta  
i fåtöljen och läsa igenom boken eller även  
lyssna på gestaltningen av berättelserna läst  
av Grete Sneltvedt. Utställningen finns i  
biblioteket till 4.10.2022.



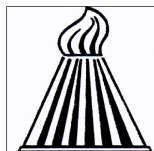
**HEM TILL VÅRDÖ  
– RUNAR SALMINEN**

Utställningen består av ca 30 exem-  
plar av Runar Salminens konst som  
Mari-Ann Åkerblom har donerat till  
Vårdö kommun sommaren 2022.  
Donationen består bl.a. av gubbar,  
vettar samt politiskt lagda statyer  
från Hiroshima-serien.



**Höstnyheter i biblioteket,  
se nästa sida.**

*Välkommen  
till ditt bibliotek!*



KONTAKTUPPGIFTER  
VÅRDÖ KOMMUN  
[www.vardo.ax](http://www.vardo.ax)

**KOMMUNKANSLI** tel. 47900  
Öppet måndag - torsdag kl. 9-15  
e-post: [info@vardo.ax](mailto:info@vardo.ax)  
adress: Vårdöbyvägen 11, 22550 VÅRDÖ  
Kommundir. Erik Brunström-Granesäter  
tel. 47990 eller 0457 3458 790  
e-post: [erik.brunstrom-granesater@vardo.ax](mailto:erik.brunstrom-granesater@vardo.ax)

**BIBLIOTEK** tel. 47970  
Vik. bibliotekarie Hannamari Ruohonen  
Öppet tisd. och torsd. kl. 13-16.30 & 18-20  
e-post: [biblioteket@vardo.ax](mailto:biblioteket@vardo.ax)

**BYGGNADSKANSLI** tel. 47920  
Byggnadsinspektör Fredrik Packalén  
månd. - onsd. kl. 9-15 tel. 0457 3430 527  
e-post: [fredrik.packalen@vardo.ax](mailto:fredrik.packalen@vardo.ax)

**CENTRALKÖK** tel. 47980  
e-post: [centralkoket@vardo.ax](mailto:centralkoket@vardo.ax)

**DAGHEMMET SOLBACKEN**  
Föreståndare Marie Lundell tel. 47940  
eller 0457 3456 368  
e-post: [marie.lundell@vardo.ax](mailto:marie.lundell@vardo.ax)

**FASTIGHETSSKÖTSEL**  
Ledande fastighetsskötare Paul Grüne  
0457 3458 088  
Fastighetsskötare Jan Holm 040 5946 705

**FRITIDSHEM** tel. 47930  
Fritidshemsledare Siv Grönvall-Diederichs

**SKOLA** tel. 47960  
Föreståndare Jens Andersén  
e-post: [jens.andersen@vardo.ax](mailto:jens.andersen@vardo.ax)

**KST** (KOMMUNERNAS SOC TJÄNST) tel. 532 800

**STRÖMSGÅRDEN** tel. 47950  
äldreomsorgsledare Camilla Sjövik  
tel. 0457 3459 302  
e-post: [aldreomsorg@vardo.ax](mailto:aldreomsorg@vardo.ax)



## BYGGNADSTEKNISKA NÄMNDEN

Byggnadstekniska nämnden beviljade följande byggnadslov den 19 september 2022:

- nybyggnad av fritidshus på Erikslund 1:53 i Lövö.
- nybyggnad strandbastu på Bergudden 4:34 i Grundsunda.
- nybyggnad av garage på Torpars 7:1 i Vårdöby.

Byggnadstekniska nämndens följande sammanträde hålls troligen **måndagen den 24 oktober**, Handlingar för ärenden som skall behandlas under mötet bör vara byggnadskansliet tillhanda **senast 17 oktober 2022**.



**Höstens sista kurser.  
Anmäl dig redan idag!**  
*Alla tre kurser behöver  
fler deltagare för att starta!*

### 8027 LÄDERARBETEN

lördag-söndag 10:00-15:15 **8-9.10** och  
**15-16.10.2022** (2 veckoslut, 24 lekt.)

### 7020 NISSEPYSSEL MED POLYMERLERA

lördag-söndag 10:00-15:15 **12-13.11.2022**  
(2 tillf. 12 lekt.)

### 7034 SCRAPBOOKING MED ÅSA

GÖR EGNA PERSONLIGA (JUL)KORT  
lördag-söndag 10:00-14:00 **19-20.11.2022**  
(1 veckoslut, 10 lekt.)

*Mera information om kurserna finns  
i katalogen på sidan 57.*

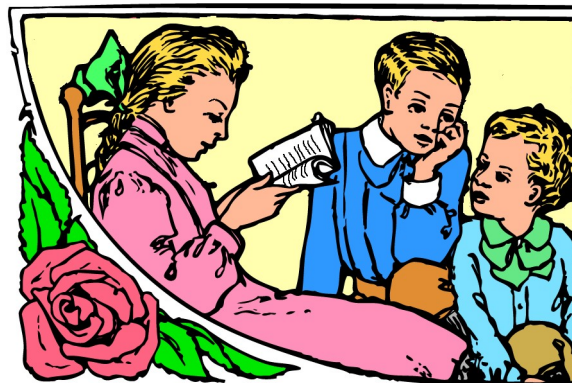
**Anmälan så snart som möjligt men  
senast 2 veckor innan kursstart**

till kontaktperson Lisbeth Lindfors  
tel. 0457 0537 066 / llindfors@aland.net

## NÅGRA AV HÖSTNYHETERNA I BIBLIOTEKET:

Kjell Ekström	Staden Mariehamn sedd med konstnärsgögen
Karin Erlandsson	Det blå garnet
Agnes Brandels	Vintervarmt
Erik Hemmingsson & Stina Wollter	Kriget mot kroppen
Annie Reuterskiöld	När du dör ska jag vara nära
Sean Parnell	Outlaw platoon
Marcus Wallén	Falkens flykt
Karin Collins	Snart har sommarn blommat ut
Tessa Dare	Pennys passion (del 3 i serien Kvinnorna på Bloom Square)
Malin Haawind	Och havet gav igen (del 2 i trilogin)
Sirpa Kähkönen	Vingar av lakan
Sara Medberg:	Charlotta (del 2 i serien Sidensystrar)
Emilia Millares	Bära frukt
Peter Sandström	Den stora blondinens sista sommar
Alex Schulman	Malma station
Ann Cleeves	Häger
Marie Hermanson	Pestön
Anne Holt	Det elfte manuset
Johanne Hildebrandt	Kvinnan som försvann: operation MUA 241
Camilla Läckberg	Gökungen

Massor med nya fina bilderböcker  
och spännande kapitelböcker  
för mellanåldersbarn!



Wårdö  
Kulturstiftelse r.s.

Höstmöte  
tisdagen den  
**25 oktober 2022**  
kl. 19.00 i Wårdö skola

Stadgeenliga förhandlingar

- Beslut att lägga ner stiftelsen och bilda Wårdö kulturförening
- Wårdö kulturförening Bildande möte
- Föreningens stiftelseurkund och presentation av förslag till stadgar
- Föreningsstadgar

Välkommen att bli medlem för  
framtida kulturaktiviteter  
på Wårdö

Servering

*Hjärtligt välkomna!*

[www.wardokulturstiftelse.ax](http://www.wardokulturstiftelse.ax)

\*\*\*  
Martha

Wårdö  
Marthaförenings  
**OKTOBERMÖTE**  
och säsongsavslutning blir  
**på Seffers**  
**fredagen den 14.10.2022**  
kl. 18

Samma koncept som förr om  
åren. Vi hörs via tel. eller pm.  
Varma kläder med.

*Välkomna!*

-både nya och gamla medlemmar!

**Syns i trafiken!**  
**Använd reflex!**



**Fast bosatta vattenabonnenter!**

**Nu är det dags igen för VATTENMÄTARAVLÄSNING; senast 1.11.2022!**

Avläsningen kan meddelas per post på kupongen nedan, alternativt via e-post  
[info@vardo.ax](mailto:info@vardo.ax), per tel. +358 (0)18 47900 eller **via hemsidan [www.vardo.ax](http://www.vardo.ax) under**

**Bygga & bo/vattenavläsning.**

----- Klipp här -- **RETURNERAS SENAST 1.11.2022** ----- Klipp här -----

Avläsningsdatum

Mätare 1

Mätare 2

\_\_\_\_\_ 2022

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Avsändare/abonnent:

\_\_\_\_\_  
Adress:

\_\_\_\_\_  
Tel nr:



**MOTTAGAREN  
BETALAR PORTOT**  
Gäller inom  
Norden

Svarsförsändelse

Avtal 22100/113

Wårdö kommun

22103 MARIEHAMN



## SEVÄRT I GRUNDSUNDA

Öppet enligt tidsbokning

**Wennströms  
lanthandel**

tel. 018-47777,  
0400 714 866

**Lasse Erikssons  
fartygsmuseum**

tel. 018-47626,  
0457 3828 459



**12 november 2022 kl. 11-14**  
på Torget i stan

Marknaden är gratis.

Eventuella försäljare anmäler sig  
**senast 31 oktober 2022 till**  
tel. 040 716 59 35 eller mail  
[susannebo98@hotmail.com](mailto:susannebo98@hotmail.com)



**Vårdö  
jaktvårdsförening**

## HÖSTMÖTE

tisdagen den  
**18 oktober 2022**  
kl. 18.30 på Vårdkasen.

Stadgeenliga ärenden.

**Alla hjärtligt välkomna!**

Styrelsen



**VÅRDÖ  
FBKs  
HÖSTMÖTE**  
hålls

måndagen den  
**24 oktober 2022**  
kl. 18.30 på depån

Stadgeenliga ärenden  
Kaffeservering

**VÄLKOMNA!**

Styrelsen



## Hälsning från Anna Hildén - vikarierande Verksamhetsledare för Företagsam Skärgård r.f.

Medan ordinarie Verksamhetsledare är på föräldraledighet har jag fått äran att vikariera. Jag är uppväxt på Sottunga och Jurmo men spenderade då vardagarna med skola i Mariehamn. Efter att ha bott 20 år i Stockholm/Täby är jag sedan ett drygt år tillbaka på Åland - närheten till havet, familjen och till den enklare vardagen för mig och familjen lockade.

*"Borta bra men skärgården bäst."*

Att nu få jobba för Företagsam Skärgård, som arbetar för en levande skärgård genom att bli driva projekt och samverka med myndigheter känns otroligt rätt och roligt.

### Träffa oss!

Tisdag 25 oktober kommer jag och projektledaren Henna vara på plats i Vårdö kommunkansli kl. 10-15 - hjärtligt välkomna att komma och prata med oss.



## Vårdös huvudkontor

Jag välkomnar både gamla och nya kunder!

I höst och vinter kommer jag i huvudsak att jobba tisdagar och fredagar på Vårdö, övriga dagar är jag på Salong Strix i Godby Center. Jag är dock flexibel så är du ute i god tid får du en tid som passar dig 😊

Följ gärna min facebookside "Vårdös Huvudkontor", där uppdaterar jag varje vecka om lediga tider.

Boka din tid per telefon 040 8436 153 eller via Facebooksidan.

Vi ses! / Malin Olofsson

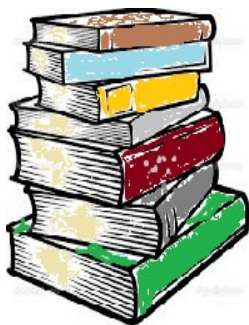


**Vårdös  
huvudkontor**

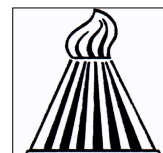
# BOKBODEN

på marknadsplatsen i  
Vargata är alltid öppen.

Här kan du hämta gratis  
läsning och hit kan du lämna  
böcker som du läst klart.



Wårdö kulturstiftelse r.s.



## BYGGNADSTEKNISKA NÄMNDEN

### VÄGOMBYGGNAD LÖVÖ

Vårdö kommun bygger om 1 km av Öjvägen med förbindelse till Lökviksvägen med en byggtid mellan augusti och november 2022. Tidvis kommer vägen att stängas av under olika arbetsmoment och som längst en dag (dagtid). Detta meddelas på om möjligt på kommunens hemsida

[www.vardo.ax/anslagstavla](http://www.vardo.ax/anslagstavla)

och officiella facebookside

[www.facebook.com/vardokommun](https://www.facebook.com/vardokommun)

Det finns möjlighet att få e-post om tidpunkterna ifall e-posten meddelas till undertecknad.

Kommuntekniker Fredrik Packalén  
tel. 47920 / [fredrik.packalen@vardo.ax](mailto:fredrik.packalen@vardo.ax)

Hem till  
Vårdö

Rune Falmer



Donationsutställning i Vårdö bibliotek  
30/9 - 10/11/2022



From. 1.10.  
spelar vi  
**BOULE INNE**  
i skolans gymnastiksal  
**söndagar kl. 18**

**ALLA VÄLKOMNA!**

Christa Evans  
tel. 040 5905 215

**Halloween**  
31 okt. 2022



Varannan onsdag **kl. 17.30-18.15** är det  
**föräldra/barn rörelse**  
för barn i dagisålder upp till 6 år  
i skolans gymnastiksal.

För att kolla intresset kommer detta att  
till en början vara fyra gånger, med start  
28.9.22.

Avgiften betalas/gång och giro fås när  
terminen är slut.

Vi leker, utför övningar som gynnar moto-  
riken med den egna kroppen och använder  
oss av redskap som finns i salen!



Följande onsdagar  
träffas vi:  
**12.10, 26.10  
och 9.11**

**Hoppas vi ses** 😊

Arr. Folkhälsan i Vårdö

## Lådracet 2022

### September månads vinnare:

Listersby	Caspian Karlsson
Mickelsö/Töftö	Ulrika Diederichs
Sandösund	Yvonne Skaglund
Simskåla	Helena Widström
Vargata	Håkan Grunér

### HUVUDVINST hela säsongen 2022 MARIE LUNDELL

**PRESENTKORT på Sportia**  
lottades ut bland dom som gått mest.  
( Alla skrivit över 100 ggr.)  
**VINNARE: Malin Olofsson**

### Övriga vinster:

Kerstin Abrahamsson  
Frej Nylund  
Maria Sjölund  
Christa Evans

### Tröstpriser

Siv Grönvall-Diederichs  
Sylvester Somero  
Mari Grönvall-Sjögren  
Annsan Weckman & Hilmer  
Maria Sjölund

### Grattis till alla vinnare!

### ETT STORT TACK till alla som gått

till en låda och skrivit sitt namn  
(1583 namn)

**ÄVEN ETT STORT TACK**  
**till vårdöföretagare**  
som skänkt produkter till dragningarna!

Folkhälsan på Vårdö r.f.





# VÅRDÖ KAPELLFÖRSAMLING

## HÖSTENS GRUPPVERKSAMHET HAR STARTAT

Gruppverksamheten har börjat i församlingen, men ännu kan du komma med på de olika aktiviteterna. Här listas främst det som sker i Vårdö. Information om verksamheten i Finström, Geta och Sund finns på [norraalandsforsamling.ax](http://norraalandsforsamling.ax).

### KYRKIS I VÅRDÖ

I Församlingshemmet torsdagar efter skolan.  
Kyrkis är lek, pyssel, sång. Vi utformar verksamheten utgående från gruppens intressen.  
Ledare är Emma Björklund, tel. 0457-3449492.

### KÖREN SPIRIT I SUND

Kör med ungdomligare repertoar som övar i Sunds församlingshem på torsdagar 17.30-19.30.  
Körledaren John-Adam Sjölund ger närmare upplysningar, tel. 0457-3451977.

### FAMILJEKAFÉ

I FÖRSAMLINGSHEMMEN PÅ NORRA ÅLAND

Mikaelsgården i Finström tis. kl. 10.  
Sunds församlingshem tis. kl. 10.  
Geta församlingshem ons. kl. 10.  
Vårdö församlingshem ons. kl. 10.

Sång och fika för föräldrar och barn.  
Ledare: Diakon Maria Sjölund och diakoniassistent Emma Björklund.

### MISSION OCH MOTION

Torsdagen den 13.10 kl. 13. Samling vid Vårdö kyrka.  
Ledare är Juanita Fagerholm-Urch.

## VAL TILL KYRKOFULLMÄKTIGE DEN 20.11

I höst hålls val till kyrkofullmäktige i Norra Ålands församling. Valet förrättas i Finströms kyrka söndagen den 20.11 kl. 11-20. Valförrättningen inleds med högmässa.

Förhandsröstning ordnas enligt följande:

Mattssons i Godby den 8-12.11 kl. 9-18  
Vårdö Närbutik den 8.11 kl. 10-18  
Getaboden den 9.11 kl. 10-18  
Knallen i Sund den 10.11 kl. 10.18

Den som har begränsad rörelseförmåga och inte kan ta sig till vallokalen eller till ett förhandsröstningsställe kan rösta hemma. Anmälan om hemmaröstning görs senast den 4.11 kl. 16 till pastorskansliet, tel. 42330.

Tre kandidatlistor finns i valet:

#### SUND-VÅRDÖLISTAN

Jan-Erik Berglund, Paul-Mårten Sjölund, Carl-Erik Carlsson, Krister Johansson, Fredrik Lindeman, Gerd Lönnström, Kaisa Lundberg, Bror-Yngve Johansson

#### KANDIDATLISTA GETA

Kjell Berndtsson, Gunnel Henriksson, Karl-Gunnar Hovland, Christian Jansson, Torvald Jansson

#### KANDIDATLISTA FINSTRÖMS FÖRSAMLINGSDISTRIKT

Erik Björkman, Brita Erlandsson, Freddie Forsman, Jenny Jansson, Erja Nordqvist, Anette Nyqvist-Källroos, Angela Sjöberg, Lena Swatko, Heidi Vuokko, Kjell Johansson

Kandidaternas nummer blir klara under oktober.



NORRA ÅLANDS  
FÖRSAMLING

FINSTRÖM • GETA • SUND • VÅRDÖ

## GUDSTJÄNSTER I OKTOBER 2022

Norra Ålands församling

FINSTRÖM	SUND	GETA	VÅRDÖ
2.10 kl. 11 <b>Mikaelidagen</b> Högmässa Jon Lindeman, Johanna Evenson. Mikaelskören och ministranter medverkar. Vi sjunger den medeltida Mikaelsskvensen från Finström. Åsa Ringbom berättar efter mässan.			2.10 kl. 11 <b>Mikaelidagen</b> Högmässa Ingrid Björkskog, John-Adam Sjölund.
	9.10 kl. 11 <b>Artonde sönd. e. pingst</b> Högmässa Ingrid Björkskog, John-Adam Sjölund.	9.10 kl. 11 <b>Artonde sönd. e. pingst</b> Högmässa Stefan Ång, Johanna Evenson.	
16.10 kl. 11 <b>Nittonde sönd. e. pingst</b> Högmässa Jon Lindeman, Johanna Evenson.	16.10 kl. 19 <b>Nittonde sönd. e. pingst</b> Mässa med sånger från Taizé		16.10 kl. 11 <b>Nittonde sönd. e. pingst</b> Högmässa Outi Laukkanen, John-Adam Sjölund.
	23.10 kl. 11 <b>Tjugonde sönd. e. pingst</b> Högmässa Outi Laukkanen, NN.	23.10 kl. 11 <b>Tjugonde sönd. e. pingst</b> Högmässa Jon Lindeman, Johanna Evenson.	
30.10 kl. 11 <b>Tjugoförsta sönd. e. pingst</b> Högmässa Ingrid Björkskog, NN.			30.10 kl. 11 <b>Tjugoförsta sönd. e. pingst</b> Högmässa Outi Laukkanen, John-Adam Sjölund.
5.11 kl. 11 <b>Alla helgons dag</b> Högmässa Jon Lindeman, Johanna Evenson, Mikaelskören. Vi tänder ljus till minne av dem som dött under året	5.11 kl. 11 <b>Alla helgons dag</b> Högmässa Outi Laukkanen, John-Adam Sjölund. Vi tänder ljus till minne av dem som dött under året	4.11 kl. 20 <b>Allhelgonaafton</b> Högmässa Jon Lindeman, Johanna Evenson. Vi tänder ljus till minne av dem som dött under året. Observera att mässan firas på fredag kväll.	4.11 kl. 19 <b>Allhelgonaafton</b> Högmässa Outi Laukkanen, John-Adam Sjölund. Vi tänder ljus till minne av dem som dött under året. Observera att mässan firas på fredag kväll.

Diskussioner mellan de olika delarna av församlingen om framtidens gudstjänsttider har hållits under det gångna halvåret. Troligtvis kommer gudstjänsttiderna att ändras efter första advent så att arbetet kan samordnas bättre. Enligt nu liggande förslag kommer gudstjänsten i framtiden att börja kl. 10 i Sund, kl. 11 i Geta, kl. 12 i Finström och kl. 14 i Vårdö.

[norraalandsforsamling.ax](http://norraalandsforsamling.ax)



# Hälsostegen

2022

## Samla steg och vinn priser!

Samla steg för den egna hälsan och för din förening! Delta i kampanjen mellan 1.10 och 31.10.2022.  
Välj din egen målsättning!

### Vad?

Folkhälsanmedlemmar (över 15 år) och personal håller koll på sina steg under oktober månad.

**Tips:** Ladda ner en valfri, gratis stegräknarapp på din mobil!

### Varför?

Minska stillasittandet och öka vardagsmotionen!

Var och en väljer själv sin målsättning. Klarar du ditt mål?

### Hur?

Som ny deltagare i Hälsostegen registrerar du dig på [www.halsostegen.fi](http://www.halsostegen.fi). Om du deltagit tidigare år så kan du direkt logga in med e-postadress och det lösenord du själv valt. Skriv sedan in dina steg på din startsida varje dag.

### Vad får jag?

Koll på hur mycket du rör dig i vardagen. Dessutom deltar du i utlottningen av fina vinster samt samlar steg för din förening. Den stegräkaste föreningen vinner ett fint pris.

### Är du ännu inte medlem men tycker det här låter toppen?

Gå in på [www.halsostegen.fi](http://www.halsostegen.fi) och klicka på **Inte medlem?** Skriv därefter in dig i valfri förening, sedan är det bara att registrera dig och samla steg för din nya förening!

### Nytt för i år!

Föreningstävlingen är indelad i tre klasser: föreningar under 100 medlemmar, 101-250 medlemmar samt fler än 250 medlemmar.

[www.halsostegen.fi](http://www.halsostegen.fi)

 folkhälsan

**Beställning  
av lunch!**

-kryssa i listan,  
-skriv under,  
-klipp ur  
-lämna in den  
till Centralköket

→ tel. 47980



# CENTRALKÖKETS LUNCH MENY 3-31.10.22

*Salladsbord alla dagar utom söpdagar!*

**Strömsgårdens  
boendes mattider:**  
Lunch kl. 11.30  
Middag kl. 16.00  
Kvällsmål kl. 19.00

Obs! Viss reservation för förändringar i menyn beroende på tillgång på råvaror.

3.10	Måndag	3	Ugnskorv, potatis
4.10	Tisdag	4	Maletköttssås, pasta
5.10	Onsdag	5	Dagens fisk
6.10	Torsdag	6	Solsoppa & dessert
7.10	Fredag	7	Helstekt karré, sås, klyftpotatis
8.10	Lördag	8	Rotmos, fläsk & dessert
9.10	Söndag	9	Stekt abborre, sås, potatis & dessert
10.10	Måndag	10	Kållåda
11.10	Tisdag	11	Skinkfrestelse
12.10	Onsdag	12	Dagens fisk
13.10	Torsdag	13	Köttssoppa & dessert
14.10	Fredag	14	Pannbiff, sås, potatis
15.10	Lördag	15	Stekt, panerad flundra, sås, potatis & dessert
16.10	Söndag	16	Gräddig grisfilé, potatisgratäng & dessert
17.10	Måndag	17	Risotto
18.10	Tisdag	18	Makaronilåda
19.10	Onsdag	19	Dagens fisk
20.10	Torsdag	20	Ärtsoppa & dessert
21.10	Fredag	21	Köttfärslimpa, svampsås, potatis
22.10	Lördag	22	Kåldolmar, brunsås, potatis & dessert
23.10	Söndag	23	Fisklåda & dessert
24.10	Måndag	24	Lasagne
25.10	Tisdag	25	Korvsås, potatis/pasta
26.10	Onsdag	26	Dagens fisk
27.10	Torsdag	27	Rotsakspurésoppa & dessert
28.10	Fredag	28	Schnitzel, kryddsmör, potatis
29.10	Lördag	29	Slottsstek, sås, stekt potatis & dessert
30.10	Söndag	30	Ugnslox, potatismos & dessert
31.10	Måndag	31	Ugnskorv, potatis

Sign

*Smaklig måltid!*

