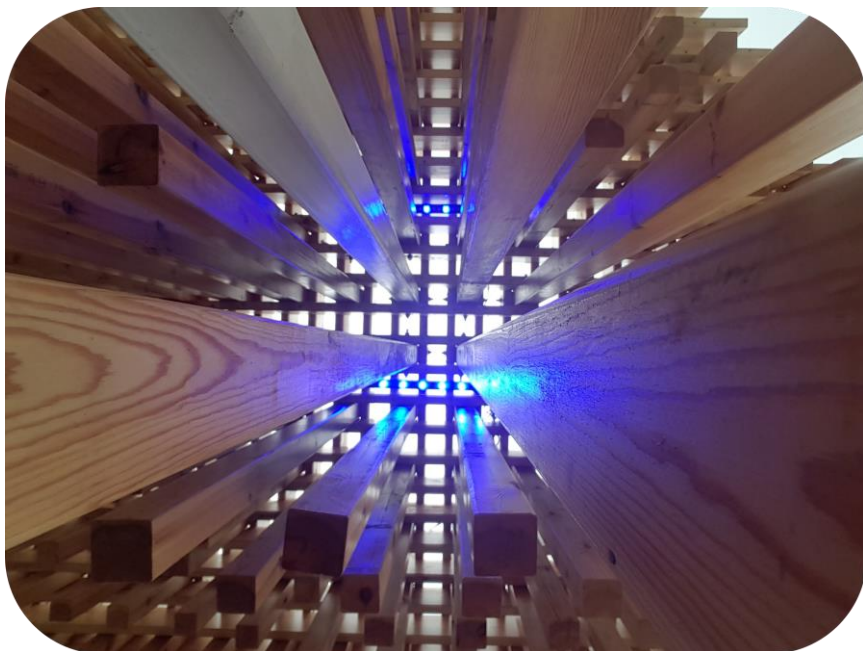


Suomi-Seura OSLO



Tulevat tapahtumat
Ravinto-ohjaaja, hyvinvointivalmentaja?
Kutsu sääntömääräiseen vuosikokoukseen



Seuran tietoja

Kotisivut ja sähköposti:

www.suomiseura.org

puheenjohtaja@suomiseura.org

medlem@suomiseura.org



Tykkää meistä Facebookissa:

www.facebook.com/SuomiSeuraOslo

Hallitus:

Puheenjohtaja: Tiina Virtanen

Varapj.: Kaisa Lantto

Sihteeri: Katri Pöysä

Rahastonhoitaja: Susanna Viikki

Jäsen: Kristiina Puumalainen

Varajäsen: Jouni Carlsson

Seuran osoite:

Suomi-Seura Oslo

c/o Tiina Virtanen

Jess Carlsens gate 6,

0183 Oslo

Tilinumero:

0530 33 58082

Organisaationumero:

998 515 459

Lehden toimitus ja taitto:

Suomi-Seura Oslon hallitus

Kannen kuva:

Taideteos Pusterom, Vinkelplassen,

Majorstuen, Jouni Carlsson

Tervetuloa jäseneksi!

Suomi-Seura Oslo on vuonna 1999 perustettu yhdistys. Seura vaikuttaa Oslossa sekä Oslon ympäristössä asuvien suomalaisten keskuudessa.

Seuran tarkoituksena on jakaa tietoa jäsenilleen ulkosuomalaisuudesta, auttaa jäseniä ylläpitämään suomen kieltä ja vaalimaan suomalaisia juuriaan sekä perehdyttää norjalaiseen elämänmenoon ja yhteiskuntaan.

Suomi-Seura Oslo järjestää erilaista toimintaa yhdessäolon, kulttuurin, retkeilyn ja ulkoilun puitteissa.

Jäsenenä saat alennuksia järjestämistämme tapahtumista sekä seuran jäsentiedotteen antamaasi osoitteeseen ja/tai sähköpostiin. Jäsenenä voit myös käyttää äänioikeutta Suomi-Seura Oslon vuosikokouksessa.

Jäsenmaksut 2017

Kirjoita maksusuoritukseen, keitä jäsenmaksu koskee.

Jäsenmaksu	200 NOK/vuosi
Perhejäsen	100 NOK/vuosi
Yhteisöjäsen	1500 NOK/vuosi

Muutoksia yhteystiedoissa?

Muuttuneet yhteystietosi voit ilmoittaa jäsenkirjurillemme sähköpostilla osoitteeseen:

medlem@suomiseura.org

Jäsentiedotteen materiaali

Jäsentiedotteen toimitus ottaa mielellään vastaan jäsenten kirjoituksia, kuvia, ilmoituksia ja muuta materiaalia. Jutut yms. voi laittaa sähköpostilla osoitteeseen:

puheenjohtaja@suomiseura.org

Mainostajille tiedoksi

Mainosten hinnat ovat seuraavat

Kokosivu	400,-
½ sivua	200,-
¼ sivua	150,-

PUHEENJOHTAJAN TERVEHDYS

Luin hiljattain uutisen, jossa kerrottiin että Lørenskogiin pitkään suunnitteilla olleen sisähihtokeskuksen rahoitus oli varmistunut. Ensimmäinen ajatus oli tietysti että "hulluja nuo norjalaiset", mutta sitten muistui mieleen suomen hiihtoputket. Wikipedia osasi kertoa, että Vuokatin putki oli vuonna 1998 valmistuessaan maailman ensimmäinen ympärivuotinen hiihtoputki. Että osataan sitä Suomessakin.

Ja kun ottaa huomioon lämpenevän ilmaston ja hiihtoharrastuksen valtavan suosion norjassa, niin johan se on jo aikakin saada säästä riippumaton vaihtoehto hiihtolenkeistä nauttiville.

Tosin norjassa tehdään sitten heti kerralla vähän isompi, suunnitelmissa on 2 km latua sekä laskettelumäki. Ehkä Suomi-Seurakin tekee tulevaisuudessa pulkkamäkiretken laskiaisien sijaan juhannuksena?

Tässä tiedotteessa sivulla 7 on kutsu seuran vuosikokoukseen. Kaikki seuran toiminnasta kiinnostuneet ovat lämpimästi tervetulleita kokoukseen. Jollet ole aikaisemmin käynyt suurlähetystöllä, niin tässä on hyvä tilaisuus päästä kurkistamaan lähetystön edustustiloihin. Kokousväellä on lisäksi ainutlaatuinen mahdollisuus saunoa kokouksen jälkeen, kiitos lähetystön mahtavan henkilökunnan.

Toivottavasti näemme siellä tai talven/kevään muissa tapahtumissa (kts. sivu 5–6).

Tiina Virtanen

Puheenjohtaja
Suomi-Seura Oslo

OSLON SUOMALAINEN LASTENKERHO

Lapset ja vanhemmat tulkaa
mukaan leikkimään ja laulamaan!

Kerhossa suomen kielen
taitosi vahvistuu ja saat
suomenkielisiä kavereita.



Lisätietoja:

www.suomiseura.org/lastenkerho tai
oslonsuomikerho@gmail.com.

TULEVIA TAPAHTUMIA

Helmikuu

Minigolfausta Ystävänäpäivänä

Tiistai 14.02. klo 18.00–20.00

Mikä olisikaan parempi tapa viettää Ystävänäpäivää kuin minigolfin pelaaminen? Pelaamme minigolfia Oslo Campingin sisäradalla. Osoite Møllergata 12, Oslo. Kotisivut: <http://oslo-camping.no/> . Huom! Ikäraja 20v. Jäsenet 50 NOK ja ei-jäsenet 105 NOK.

Laskiaisrieha

Sunnuntai 26.02. klo 13.00–15.00

Järjestämme laskiaisriehan yhdessä Suomalaisen Lastenkerhon kanssa Vigelandsparkenin päiväkodissa (Nobels gate 30). Tarjoamme hernekeittoa sekä laskiaispullia. Ota omat pulkat ja liukurit mukaan! Hinta 50 NOK per aikuinen ja lapset ilmaiseksi.

Maaliskuu

After Work

Torstai 02.03. klo 18.00–21.00

Tule mukaan rentoon suomalaiseen seuraan Suomi-Seura Oslon After Workissa! Wurst Bar löytyy Cafe Sørin oikealla puolella olevan Passasjenin sisältä (Strøget-Passasjen Torggata 11, Storgata 13).

Lauantaikahvit

Lauantai 04.03. klo 12.00–14.00

Tykkäätkö kahvista ja haluat tutustua uusiin ihmisiin? Lauantaikahvit juodaan Espresso House St Hanshaugenissa (Waldemar Thranes gate 3, Oslo).

Vuosikokous

Tiistai 07.03. klo 17.00–19.00

Suomi-Seura Oslon vuosikokous pidetään Suomen Suurlähetystön residenssissä (Thomas Heftyes gate 3, sisäänkäynti Sophus Lies gate). Vuosikokoukseen ovat tervetulleita kaikki, mutta äänioikeutta saavat käyttää vain seuran jäsenmaksun maksaneet jäsenet. Käymme läpi vuosikertomuksen 2016, esittelemme budjetin ja valitsemme uuden hallituksen kaudelle 2017. Kokouksen jälkeen on mahdollisuus saunoa. Ilmoittauduthan etukäteen: puheenjohtaja@suomiseura.org .

TULEVIA TAPAHTUMIA

Huhtikuu

Lauantaikahvit

Lauantai 01.04. klo 12.00–14.00

Tykkäätkö kahvista ja haluat tutustua uusiin ihmisiin? Lauantaikahvit juodaan Espresso House St Hanshaugenissa (Waldemar Thranes gate 3, Oslo).

After Work Special

Torstai 6.4. klo 18.00–21.00

Tule mukaan rentoon suomalaiseen seuraan Suomi-Seura Oslon After Workissa! Suomi-Seura Oslo tarjoaa makkarat kaikille paikalle tuleville olit sitten jäsen tai et. Wurst Bar löytyy Cafe Sørin oikealla puolella olevan Passasjenin sisältä (Strøget-Passasjen Torggata 11, Storgata 13).

Vapunaatto

Sunnuntai 30.04. klo 18.00–21.00

Vapunaatto vietämme mukavassa seurassa ravintola Lorryssa (Parkveien 12, Oslo). Kotisivut: <http://lorry.no/>

Toukokuu

Elokuvamusiikkikonsertti

Keskiviikko 31.05 klo 19.00

Kulttuurinnälkäisille tarjoamme konserttielämyksen ohjaaja Steven Spielbergin ja säveltäjä John Williamsin elokuvamusiikin parissa. Oslon filharmonikot esittävät musiikkia mm. elokuvista Jurassic Park, Tappajahai, Schindlerin lista, Indiana Jones, E.T., Tähtien Sota jne. Hinta jäsenille 255 NOK ja ei jäsenille 355 NOK. Liput tulee maksaa tilillemme viimeistään 30 päivää ennen konserttia. Lisäksi laitathan viestin osoitteeseen puheenjohtaja@suomiseura.org millä nimellä ja monta lippua maksoit. Lippuja on rajattu määrä, joten muista tarkistaa saatavuus ennen maksua.

Kesäkuu

After Work

Torstai 01.06. klo 18.00–21.00

Tule mukaan rentoon suomalaiseen seuraan Suomi-Seura Oslon After Workissa! Wurst Bar löytyy Cafe Sørin oikealla puolella olevan Passasjenin sisältä (Strøget-Passasjen Torggata 11, Storgata 13).

KUTSU SÄÄNTÖMÄÄRÄISEEN VUOSIKOKOUKSEEN

Aika: Ti 07. maaliskuuta 2017, klo 17.00

Paikka: Suomen suurlähetystön residenssi (Osoite: Thomas Heftyes gate 1, 0244 Oslo, käynti residenssiin Sophus Lies gaten puolelta)

Käsiteltävät asiat:

1. Kokouksen avaus.
2. Valitaan kokouksen puheenjohtaja, sihteeri, kaksi pöytäkirjan tarkastajaa ja kaksi ääntenlaskijaa.
3. Todetaan kokouksen laillisuus ja päätösvaltaisuus.
4. Hyväksytään kokouksen työjärjestys.
5. Esitetään vuosikertomus, tilinpäätös ja tilintarkastajien lausunto.
6. Päätetään tilinpäätöksen vahvistamisesta.
7. Vahvistetaan toimintasuunnitelma, tulo- ja menoarvio sekä jäsenmaksun suuruus.
8. Valitaan hallituksen jäsenet ja varajäsenet.
9. Valitaan tilintarkastajat.
10. Kokouksen päätös.

Oslo, 08.02.2017

Suomi-Seura Oslo hallituksen puolesta
Tiina Virtanen, puheenjohtaja

RAVINTO-OHJAAJA, HYVINVOINTIVALMENTAJA?

"Pyysimme hyvinvointialan yrityksen perustanutta Jaana Elisabeth Lindbladia kertomaan yrittäjän arjesta norjassa".

Kärsin itse pitkään moninaisista terveysongelmista, joissa omalääkärieni ei osannut minua auttaa. Keväällä 2009 tapasin sattumalta ravinto-ohjaajan, joka suositteli kokeilemaan gluteenitonta ja maidotonta ruokavaliota. Ruokavaliomuutoksen jälkeen vointini koheni varsin nopeasti, mm. siitepölyallergia ja vatsavaivat helpottivat sekä lihaskivut ja lukkiutumiset niskassa vähenivät.

Omat kokemukseni, ympärillä sairastelevat ihmiset, lisääntyvät elintason sairaudet ja heikentynyt elämänlaatu yleisestikin johtivat haluuni kouluttautua ravinto-ohjaajaksi. Opiskelin Tunsberg Medisinske skolessa, sekä etänä että luokassa, ja valmistuin syksyllä 2015.

Rekisteröin oman firmani 2016 ja kutsun itseäni "Et Friskere Liv", koska palava haluni auttaa myös muita löytämään se terveempi elämä on minulle tärkeää. Firman perustaminen täällä Norjassa ei ollut mikään ongelma, vaikka olen suomalainen, enkä ole missään vaiheessa törmännyt mihinkään ongelmaan. Jos myyt vain palveluita on rekisteröinti ilmaista, mutta jos myyt myös tuotteita, niin joudut maksamaan tästä oman rekisterimaksun.

Ravinto-ohjaaja voi tehdä työtään useammalla tavalla. Minä luennoin, pidän kursseja ja annan henkilökohtaista valmennusta sekä vastaanotolla että nettivalmennuksena.

Olen tehnyt tunnin pituisen luennon "Ny Start med Riktig Mat", jossa käyn läpi syitä terveyden heikentymiseen ja elintason sairauksiin, kerron hyvistä ja huonoista rasvoista, ruuansulatuksesta, ravinto-aineista, tärkeästä verensokerista ja annan vinkkejä ja neuvoja oikeaan ravintoon ja kerron miksi kaikki ruoka tai rasvat eivät ole suositeltavia ja miten ne vaikuttavat meihin.

Järjestän elämäntapamuutuskursseja sekä ruuanlaitto- ja leivontakursseja, joissa näytän miten näitä voidaan valmistaa terveysttä edistävällä tavalla energiaa lisäten eikä sitä varastaen.

Henkilökohtaisessa ohjauksessa kartoitetaan haasteita tervydentilassa, käydään läpi kokonaisvaltaisesti tämän hetkinen tilanne, josta saadaan myös viitteitä mm. mahdollisista vitamiini- ja hivenainevajeista. Kauttani voi myös tehdä rasvahappo-analyysin ja ruoka-aineyliherkkyydestin sekä allergiatestin. Rasvahappojen väärä koostumus saatta olla osasyynä tulehduskierteeseen, jonka kanssa yhä useampi ja useampi kamppailee nykyään. Rakennan lopuksi yksilökohtaisen ruokavalion ja suunnitelman. Seuranta ja yhteydenpito on jatkossa tärkeää, sillä uuteen sopeutuminen ja tapojen muuttaminen on prosessi, joka on toisille helpompaa ja toisille vaikeampaa.

Tilanteita joissa ravinto-ohjaan apuun voi kääntyä :

- Väsymys ja matala energiataso, huono vastustuskyky, korkea verensokeri, diabetes2, korkea kolesteroli tai verenpaine , ylipaino, ruoansulatus ongelmat, ärtynyt paksusuoli, tulehdustilat, reumaattiset oireet, unettomuus tai huono unen laatu.

Asun Drammenin alueella ja olen solminut yhteistyön Mjøndalenin kiropraktorklinikan kanssa, jossa pidän omaa vastaanottoa.

Kotisivuni kautta minuun pääsee yhteyteen: www.et-friskereliv.webnode.com ja suunnitteilla ovat kotisivut myös suomeksi. Facebook-sivuni päivittyvät ohjeilla ja linkeillä terveyden ja hyvinvoinnin hengessä ja minut löytää nimellä: Friskere liv, kostholdsveileder Jaana Elisabet Lindland

Toivotan kaikille reipasta, energistä ja terveellistä uutta vuotta 2017 !



Teksti ja kuvat: Jaana Elisabet Lindland

NORJAN SUOMALAISEN EVANKELIS-LUTERILAISEN SEURAKUNNAN TAPAHTUMIA

Vauvakerho keskiviikkoisin klo 10-12 (15.2.2017 alkaen), Margareta-kirkko, Oslo

Vauvakerhossa alle vuoden ikäisillä vauvoilla ja heidän vanhemmillaan on mahdollisuus tutustua toisiin ja opetella suomalaisia lauluja ja leikkejä. Lisäksi vietetään lyhyt hartaushetki joko Margareta-kirkossa tai lukusalissa. Omat eväät mukaan, kahvit talon puolesta. Tervetuloa!

Paikka: Margareta-kirkon lukusali, Hammersborg torg 8E (Läsrum), Oslo.

Su 5.3.2017, klo 15.00, Oslo, Margareta-kirkko Jumalanpalvelus, jonka jälkeen kirkkokahvit.

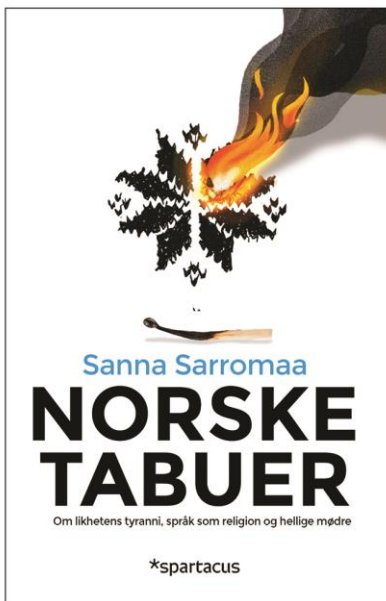
Su 2.4.2017, klo 15.00, Oslo, Margareta-kirkko Jumalanpalvelus, jonka jälkeen kirkkokahvit.

Su 14.5.2017, klo 15.00, Oslo, Margareta-kirkko Perhemessu ja äitienpäiväjuhla.

Lue lisää osoitteessa: <http://finskekirken.com/>



Norske tabuer og Sanna Sarromaa



Norsk skole stiller for få krav, nordmenn er flinkere til å jobbe enn til å jobbe og hva skal vi egentlig med distriktene?

I boka *Norske tabuer* rokker forfatter Sanna Sarromaa ved konformiteten og kollektivismen som hun mener truer med å gjøre oss alle akkurat like – og like dumme – i dette landet. Med sitt finsk-norske blikk på samfunnet utfordrer hun våre etablerte sannheter, men gjør det med kjærlighet til norske menn i bunad, til dugnad og alt som er bra med verdens beste land.



«Det er krevjande å melde ei bok om tabu i eigen kultur, av di ein ikkje kan vere trygg på om ein ser ope nok på seg sjølv og samfunnet eg er ein del av. Nett difor vil eg tilrå denne boka, eg er viss på at lesaren i det breie utval-et av kritikk vil finne noko som gjev farge i kinna og får panna til å rynke seg, samtidig som boka vekker sunn ettertanke.»

DAG OG TID

Kjøp boken i bokhandelen eller på www.spartacus.no

***spartacus**

KÄYTÄNNÖN VINKKEJÄ

Henkilökorttilaki voimaan 1.1.2017

Ulkosuomalaisen asema parani uuden henkilökorttilain ansiosta vuoden 2017 alusta lähtien. Uusi laki mahdollistaa Euroopassa olevien Suomen ulkomaan edustustojen myöntää henkilökortin suomalaisille. Henkilökortteja ei tulla myöntämään alaikäisille Suomen rajojen ulkopuolella olevista edustustoista. Henkilökorttien myöntäminen oli ennen uutta lakia poliisin tehtävä.

Lähteet: Sutinat 1/2017 (Suomi-Seura ry:n jäsentiedote)

Lisätiedot: <http://www.intermin.fi/fi/lainvalmistelu/henkilokortti>

Henkilökortin käyttäminen

Henkilökorttia voi käyttää matkustusasiakirjana passin sijaan mm. Espanjaan, Latviaan tai Viroon matkustaessa. Pohjoismaissa esimerkiksi Suomesta Norjaan tai Norjasta Suomeen matkustettaessa ei matkustusasiakirjaa vaadita. Mutta toisaalta matkustajan on pystyttävä todistamaan henkilöllisyytensä sitä kysyttäessä.

Lähteet: http://www.poliisi.fi/henkilokortti/henkilokortin_kaytto



Olisiko Sinunkin aika liittyä jäseneksi?



Suomi-Seura

Mariankatu 8, 00170 Helsinki
Puh. +358 (0)9 684 210
Fax +358 (0)9 684 2140
email: info@suomi-seura.fi
www.suomi-seura.fi

Jo 80 vuotta ulkosuomalaisten etuja ajanut Suomi-Seura ry on voittoa tavoittelematon järjestö, joka toiminta rahoitetaan jäsenmaksuilla. Neuvontapalvelumme auttaa kaikissa ulkomaille muuttoon, siellä asumiseen ja Suomeen paluuseen liittyvissä kysymyksissä. Ulkosuomalaisparlamentin kautta ulkosuomalaisten asiat tulevat Suomen päättäjäin tietoon ja käsittelyyn.

Kaksikielisyys on jo saavutettu, mutta paljon työtä on jäljellä. Haluatko kirjeäänestysmahdollisuuden, Suomi-koulujen toiminnan kehittyvän ja suomenkielisen seniorihoidon?

Jäsenyytesi on tärkeä voidaksemme jatkossakin turvata Suomi-Seuran ja ulkosuomalaisparlamentin toiminnan ja jatkaa ulkosuomalaisten edustajana.

Liity sinäkin jäseneksi Suomi-Seuraan!

Kyllä, haluan liittyä Suomi-Seuran jäseneksi:

Nimi _____ Synt. aika _____

Osoite _____

Sähköposti _____

Maksan jäsenyyden vuodelle / vuosille _____ Jäsenmaksu 25 euroa kalenterivuodelta.

Lisäksi seuraavat samassa osoitteessa asuvat perheenjäseneni haluavat liittyä Suomi-Seuraan.

Perheenjäsenen jäsenmaksu 12 euroa kalenterivuodelta.

Nimi / nimet _____

Lähettäkää minulle lasku Luottokortilla (Visa / Euro / MasterCard) CW-koodi: _____

Maksan _____ euroa kartin nro _____ voimassaolo _____

Päivämäärä _____ Allokointus _____

Lähetä osoitteella: SUOMI-SEURA (FINLAND SOCIETY), Mariankatu 8, FI-00170, Helsinki, Finland
tai käy liittymässä jäseneksi osoitteessa www.suomi-seura.fi

PRIMA MALING AS

Olemme Oslolla ja sen lähialueilla toimiva yritys, jonka asiakkaisiin kuuluu sekä rakennusalan yrityksiä, taloyhtiöitä että yksityistalouksia. Olennainen toiminta-ajatuksemme on työn suorittaminen korkealaatuisesti, sovittuun hintaan ja aikatauluun.

- väliseinätyöt
- tasoite ja maalaustyöt
- paneloinnit
- parketti ja mattotyöt
- laattatyöt
- tapetoinnit
- kalustetyöt

Työt tehdään sopimuksen mukaan joko urakkana tai tuntilaskutuksella.

Ota yhteyttä mielellään sähköpostitse post@primamaling.no tai puh. 465 91 150.

Prima maling as, Bygdøy allé 62, 0265 Oslo

