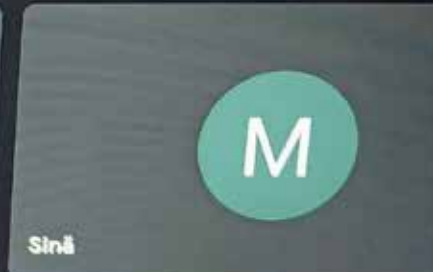




aveiten

Arbetets Vänner Huvudföreningen rf 1 | 2022



14.11 | wbm-zzkr



ASUS





aveiten

är Arbetets Vänner
Huvudföreningen rf:s
informationsblad för
föreningens medlemmar.

75:e årgången

Utgivare:

Arbetets Vänner
Huvudföreningen rf.
Annegatan 26, 00100 Helsingfors
www.arbetetsvanner.fi
e-post: info@arbetetsvanner.fi

Redaktion:

Niki Hamro, Anna Kujala,
Moa Lindeman, Elianne Rehn

Material till Aveiten

kan skickas per e-post:
anna@tipos.fi

Ändringar gällande adress- eller personuppgifter tillställs föreningens kansli:

Annegatan 26, 00100 Helsingfors
e-post: asa.laukonlinna@gmail.com

Ombrytning och layout:

Tipos Ab

Tryckeri:

Forsberg, Jakobstad
ISSN 0356-0384

Följande Aveiten utkommer i maj.

Materialdag Aveiten 2/2022:
29.4.2022.

Pärmbilden:

Körövning på distans
å la Vox Seniors.
FOTO: Moa Lindeman

FÖRENINGENS FUNKTIONÄRER OCH FÖRTROENDEVALDA

Ordförande Tom Schubert
tfn. 040 527 8909

Vaktmästare Oskar Thesslund
tfn. 044 766 4102

Viceordförande
Kristina Björkvall

AV Huvudföreningens bibliotek:
Bibliotekarie Åsa Laukonlinna
asa.laukonlinna@gmail.com
tfn 045 345 5562

Verksamhetsledare
Niki Hamro
tfn. 044 766 4101
info@arbetetsvanner.fi

AV-TEATERN

Robin Sundberg
tfn 050 584 9883
robin.sundberg56@gmail.com

SENIORDANSKLUBBEN

Inger Iiskola
tfn 050 336 6040
e-post: inger.iiskola@kolumbus.fi

BOKKLUBBEN

Karin Bergman
tfn 040 551 5434

SQUAREDANSLAGET

Jan Ekberg
tfn 040 553 3664

BRIDGEKLUBBEN

Tom Schubert
tfn 040 527 8909
<http://www.bridgewebs.com/avbridge/>

SYKRETSEN

Jeanne-Marie Johansson
tfn 050 570 4184

FOLKDANSLAGET

Antonia Palmén
av.hfors.folkdanslag@gmail.com

SÄLLSKAPSKRETSEN

Jeanne-Marie Johansson
tfn 050 5704 184

KONSTKLUBBEN AV

Ylva Öhrman
ylva.freudenthal@gmail.com

UNGDOMSKRETSEN

Maj-Britt Hedvall
tfn 050 309 8268

MUSIKKLUBBEN

Lars Silén
tfn 040 735 1628
lars.silen@kolumbus.fi

VOX SENIORA

Monica Lindeman
lindeman.monica@gmail.com
050 4389444

ROUNDANS

Olof Staffans

WALENTINAKÖREN

Tomas Tallqvist
tomas.tallqvist@gmail.com

SANDELSSÄLLSKAPET

Dick Lundell
tfn 050 539 0963
dick.lundell@gmail.com

QIGONG

Ursula Öhrman
ursula.ohrman@gmail.com



Stiftelsen
Seniorhuset Gullvivan sr
www.gullvivan.fi

Ordförande Carl-Johan Sanmark
Ekonom och disponent Niclas Ståhlberg tfn. tj. 010 837 0836

Medlem Ben Idström
Medlem Annette Lindahl

Vems är föreningen?

Två besvärliga pandemiår har påverkat situationen i arbetet och i familjelivet men också i våra otaliga föreningar. Hoppet har ställts på en normalisering av livet om en vecka, en månad, till sommaren. För tillfället ställs hoppet till tre vaccinerings som förefaller att åtminstone lindra symtomen på smittan, som nästan inte kan undvikas.

En nedstängning av verksamheten i en förening kan ändå i bästa fall ge impulser till ett nyengagemang. Vi ska göra stora saker, nya saker, intressanta saker bara vi får komma igång. Eller också göra våra gamla saker bättre. Vi får lov att komma över missräkningar, stöda varandra, starta om och om igen.

AVH är en intressant konstruktion. Vi har ett stort hus, litet eftersatt, men som ändå genererar en hel del hyresinkomster. Ägandet betyder inte att föreningen är ett fastighetsbolag utan är någonting som ger möjlighet till gemensamma föreningsaktiviteter. Vi har 14 kretsar, nästan miniföreningar, som står för föreningens huvudsakliga verksamhet. Många kretsar har rötter i AVH:s ursprungliga mission

– bildning, samhällspåverkan och fritidsaktiviteter. Sist men icke minst finns AVH:s egna aktiviteter – möten, sammankomster, fester, tävlingar.

AVH:s 130 år är en fascinerande berättelse, som har lämnat många spår både hos medlemmarna och i samhället. Osökt

kommer man att fråga sig, vilken är föreningens mission nu och i framtiden. Vilka aktiviteter lockar nya medlemmar, vilken är föreningens roll på den finlandssvenska föreningskartan, i vilken mån är vi öppna för de så kallade nya finländarna? Föreningslivet håller på att radikalt förändras bland annat till följd av de ökade samhälleliga kraven, som förutsätter professionellt kunnande i administration och ledarskap.

Tillsammans får vi lov att ta itu med alla nya utmaningar – inte en helt oangenäm framtidsutsikt för en förening.

Kerstin Ehnholm,
styrelsemedlem, Arbetets Vänner Huvudföreningen

GRUNDKURS I QIGONG

En grundkurs i Qigong hålls veckoslutet 23–24 april i Helsingfors svenska Marthaförenings lokal Hemvrån förutsatt att Coronaläget tillåter det.

Mera information fås av **Ursula Öhrman**: 0400435761, ursula.ohrman@gmail.com eller **Annica Söderström**: 0505680085, soderstrom.annica@gmail.com"

INBJUDAN TILL FÖRFATTARBESÖK

Författaren **Tatjana Brandt** kommer på besök till Bokklubben onsdagen den 9 mars kl. 18.

Också intresserade från andra kretsar är välkomna! Anmälan önskas pga läget, senast den 2 mars till ordförande **Karin Bergman** tfn 040 551 5434.

Föreningens årsmöte hålls 1.3.2022 klockan 18 i Festsalen. Stadgeenliga ärenden.

Bibban är öppen

Huvudföreningens bibliotek håller öppet måndag och torsdag kl. 16–18.30.



Är du intresserad av att skriva eller fota?

Vi behöver personer som kan åta sig att skriva om till exempel verksamheten, historiska artiklar, aktuella frågor, föreningshuset, kretsarna, göra intervjuer med mera till Aveiten. Om det låter intressant så hör av dig till kansliet!

Årsfesten skjuts upp

Årsfesten 12.3.2022 skjuts upp. Festen var planerad att firas lite extra på grund av föreningens 130-år jubileum som inte kunde firas förra året. Festen ordnas då det är möjligt.

Aktuell verksamhet på hemsidan

Coronaepidemin påverkar fortfarande verksamheten vid AV Huvudföreningen och dess kretsar. En del kretsar har verksamhet med hjälp av specialarrangemang, andra kretsar

tar paus i verksamheten och väntar på bättre tider.

Aktuellt om verksamheten hittar du på föreningens hemsida:
<https://arbetetsvanner.fi/>

Det går också bra att kontakta kretsarna direkt, kontaktuppgifter hittas på sidan 2 i denna tidning.

BRIDGEKLUBBEN INOM AV har en egen aktiv hemsida med färsk info:
<https://www.bridgewebs.com/avbridge/>

SQUAREDANSLAGET har dansövningar på nätet under ledning av **Jan Ekberg** som efterlyser också nya deltagare.

BOKKLUBBEN ser fram emot att också i vår träffas som vanligt, men rustad för hybridmöten, eller helt digitalt ifall det så krävs.

Träffarna är den andra onsdagen i månaden klockan 18 på Annegatan 26. Vi kör igång den 12 januari.

Under våren kommer vi att läsa och diskutera:

12.1 **Merete Pryds Helle** – Folkets skönhet (2016)

9.2 **Liv Strömquist** – Inne i spegelsalen (2021)

9.3 **Tatjana Brandt** – Läsa tankar. Essäer om geniala böcker och osannolika liv (2021) – författarbesök

13.4 **Nina Lykke** – Nästa! En läkarroman (2020)

11.5 **P.O Enquist** – Nedstörtad ängel (1985)

Diskussionerna leds av **Mathilda Larsson**.



Flera av AVH:s kretsar ordnar verksamhet trots epidemin. Bilden är från **Vox Senioras julkonsert**. FOTO: Eva Arvilommi

Har du AV-material du vill ge bort?

Har du AV-relaterade dokument eller saker, så tar Huvudföreningen emot och arkiverar dem. Speciellt intressant är gamla protokoll och andra dokument, saker med ingraveringar och foton där det finns skrivet namn eller vilken tillställning det är fråga om samt årtal.

Allt AV-relaterat oberoende av förening tas emot. Kontakta verksamhetsledaren om du har något du vill ge bort!

Vox Seniora övar idogt och hoppas på en ljusnande framtid

Väldigt många planerade julkonsert och program inhyllades denna jul av säkerhetsskäl. Vox Seniora hade hela hösten övat på julsånger med sikte på en gemensam konsert med metodistförsamlingens sånggrupp Pro Christo och koristerna var mycket glada över att kunna genomföra konserten den tolfte december i Kristuskyrkan på Apollogatan. Alla tänkbara försiktighetsåtgärder vidtogs. Kören sjöng med munskydd – röda till svarta kläder – och avstånd kunde hållas. Då de båda körerna sjöng tillsammans stod Pro Christo uppe på läktaren och Vox Seniora nere vid altaret.

Kören fortsätter att öva från den 20 januari, till att börja med på distans per Goog-

le Meet, och väntar otåligt på att få övergå till att få sjunga tillsammans igen. Vi övar på torsdagar mellan kl. 14 och 16.30 och repertoaren för våren består av vårliga och somriga sånger i den förhoppningen att vi ska kunna ha en liten konsert eller vårfest i slutet av maj. Dessutom övar vi på sångfestrepertoaren.

Seniororna har fått tillskott av några nya sopraner, men är i behov av alter, både högre och lägre, så alla som känner sig intresserade av damkörssång är välkomna med. Ta kontakt med ordförande **Moa Lindeman** (lindeman.monica@gmail.com) eller sekreterare **Gunnel Sievers** (gunnel.sievers@kolumbus.fi)

Bokklubben drar sitt strå till stacken

När vi bokklubbare deltagit i Huvudföreningens sammankomster har det kunnat kännas lite oekvämt; pinsamt medvetna som vi varit om att vår egen krets sällan haft program att bjuda på. Någon enstaka författarintervju eller gästföreläsning som strålande undantag dock, men det var några år sedan sist. Samtidigt som vi har beundrat de äldre kretsar som med van självklarhet har uppträtt med skön sång, dans och musik, har vår idé om att stå på scen i talkör, i våra egna led väckt föga annat än fniss som genklang från forna skolfester.

Men nu har kretsen uppnått myndig ålder, mognat och kommit till insikt. Tadadaaa!

Insikten om att det är ett helt annat forum än en scen som är det rätta för just vår krets, nämligen Aveiten, där kan vi leverera i den form som passar oss bäst, i textform.

Som det aviserades i förra numret av tidningen inleder vi nu en serie utdrag ur Bokklubbens blogg med den första delen, "Örffilar och elände", av **Viveka Högnäs-Mellner**. Med glädje, och kanske inte utan en gnutta av nöjd lättnad,

delar vi här med oss ur våra läsupplevelser till en avsevärt större krets än vår egen, till Aveitens läsare.

De böcker som läses på Bokklubben

köps glädjande nog in i ett exemplar till AV:s bibliotek och finns där att låna.

Spalterna kommer att finnas tillgängliga också på AV:s hemsida:

<https://arbetetsvanner.fi>

och likaså en uppdaterad förteckning över de böcker kretsen läst.

UR BOKKLUBBENS BLOGG

Örffilar och elände

Välkommen att ibland kika in i vår bokblogg! Det kan bjudas på boktips, reflektioner och framför allt svar på den stundomhörda frågan: "Vad gör dom egentligen i den där Bokklubben?"

Det utdelades många örffilar i boken vi läste häromsistens.

Antagligen hade endast en av oss – det vill säga av dusinet bokvänner på januarihybridträff - hittat till Folkets skönhet om den inte funnits på vår läslista som första bok 2022. Nordiska böcker – förutom då svenska – blir så lätt upptäckta och olästa. Därför är jag glad över att vi för det mesta hållit oss till den nordiska linjen i Bokklubben.

Folkets skönhet är den danska författaren Merete Pryds Helles (f. 1965) stora genombrottsroman som vunnit flera priser i Danmark och blev en verklig bästsäljare där. Den svenska översättningen kom 2018. Boken baserar sig på författarens egen familjehistoria, hon skriver fram sin mors historia.

Så här börjar boken:

"Marie satt i gräset och stirrade på de röda vinbären på busken och hur vinden fick dem att skrapa fram och tillbaka över den vitkalkade väggen. Hon visste att hon skulle få en hurrl om hon plockade vinbären, och föreställde sig smaken av ett surt, rött bär som en besk sol i munnen inför en hård skarp smärta på kinden."

Många örffilar viner och övergrepp sker i denna episka släktkrönika och uppväxtskildring som omspannar tiden 1930-tal till 1960-tal. Vi följer flickan Marie på klassresan från det fattiga hemmet på Langeland till en nybyggd villa i en ny Köpenhamnsförort. Från fattigdom till förortsdepression.

Man blev mörbultad av boken, sa en av oss.

Men ni ska inte bli avskräckta. Tvärtom. Det är en välskriven bok som jag tyckte mycket om. Man fångas av den, handlingen drivs vidare och man vill bara fortsätta läsa. Den handlar om människooden, framför allt om kvinnor, kvinnans lott i en tid av samhällsförändringar. Den handlar om drömmar och livsval. Svek, känslökyla, trauman. Och den totalaavsaknaden av uppgörelse och diskussion.

"Så blev det plötsligt slut med besök och konfirmation. Marie hann knappt säga farväl innan de skulle fara. Otto fick byta kläder och Ellen kom springande och höll henne hårt och viskade i hennes öra.

- Så du får allting och jag får bara Kaj.

Hon drog sig bort från Marie och försvann ut i lagården.

Fadern höjde knapp på huvudet när hon sa adjö, och Marie gav i stället sin mor en lång kram.

- Nu räcker det sa modern. Du ska väl inte göra mig till åtlöje."

Viveka Högnäs-Mellner



Ett trevligt undantag

Julfeståret 2021 är inte bara de inhärrade festernas tid, det har också förekommit rara undantag.

Aveiten råkar en tisdagseftermiddag i december överraskas av ett rejält tilltaget, uppdukat bord i Annegatans festsal och blir nyfiken, sticker mej in och undrar. - Är salen uthyrd åt någon utomstående? Men, icke sa Nicke, några muntra damer och en herre från Seniordansklubben har mött upp och förbereder som bäst sitt julfirande.

- Kretsen har i mycket god tid i höstas bokat festsalen till tisdagen den 14 december och vi håller fast vid planerna, berättar ordförande **Inger liskola**. Vi har fortsatt med dansandet hela hösten och ingen har haft Covid.

Efter programmet som börjar kl. 15 ska det en timme senare bli dags för julmat och samvaro.

Tyvärr hinner inte fotografen återkomma förrän julbordet redan är avätet och enstaka vinskvättar i glasen allt som återstår, men det är inget fel på festhumöret och sällskapet har inget emot att det ändå tas några foton för Aveiten.

Jag får möjlighet att växla några ord med **Margaretha Fagerström** som dansat i AV:s olika kretsar under 50 år. I själva verket inledde hon redan på 1940-talet vid morfars hand som jungfru skär "här i karusellen, som ska gå till kvällen" och fram till Covid dansade hon ringlekar på AV:s barnfest med sina egna barnbarn. Det blir 70 år totalt.

- Oj, jag har så mycket minnen från AV,



Margaretha Fagerström berättar att umgänget med aveitvännerna numera sträcker sig också utanför AV:s mötesramar.

när mamma och pappa deltog i folkdansövningarna satt jag här i något hörn och läste Kalle Anka. Och när jag sedan själv gick med i laget träffade jag min man där, minns hon.

Även om få aveiter har en så stadig koppling som Margaretha till verksamheten, är den viktig och vi medlemmar en troget återkommande sort.

130 år av utmaningar till trots har föreningen överlevt, inte minst lamsläende år av krig. Det är en lång tidsbåge. Just nu genomlever vi alla pandemins oberäkneliga skugga för andra året.

Men, här i festtraditionen ingår också en framtidstro om att aktivare tider bara är en tidsfråga, sannolikt också förnyade former av aktivitet.

När jag stänger dörren bakom mej i ett moln av kvardröjande feststämning är jag förvissad om att dörrarna nog snart igen svänger här i livligare takt.

Text och foton:
Elianne Rehn



Våra grannar i AV-huset

I några nummer framöver kommer Aveiten att presentera föreningens hyresgäster. Först i rader är de två frisörsalongerna, Mestariparturi och Salon Pacifique samt föreningen Stationens Barn.

Stationens Barn – Aseman Lapset

De är våra grannar på femte våningen. Som precis hann flytta in i vår trappuppgång i början av år 2020 innan Coronan slog till.

– En lottovinst för oss, säger verksamhetsledaren **Christian Wentzel** om utrymmena. Här finns ledningens kontor, små arbetsrum i fil, här har man ambitionen att varje medarbetare som kommer upp garanteras en egen stol och bordsyta. Ett större mötesrum och lounge för arbetsgrupper finns också att tillgå. Och lite oförhappandes, familjär hemtrevnad i form av ett rymligt kök med matgrupp och gröna skåpluckor. Köket var före ombyggnaden en del av den dåvarande vaktmästarbostaden, får jag veta.

Utöver de här hyreslokaliteterna har föreningen tillgång till AV:s Festsal och Kretsarnas sal då när de inte behövs för AV:s egna behov. Den här flexibiliteten möjliggör planeringsdagar och större utbildningar, smidigt på egen adress. I organisationen jobbar nu cirka 40 personer varav några på annan ort, alla professionellt yrkesfolk kompletterat med tre erfarenhetsexperten.

Verksamheten som startade år 1990 med fokus på vilsna 13–17 åringar går nu enligt behovet ner i allt yngre åldrar – och samtidigt uppåt till myndiga unga vuxna som saknar verktyg till att hantera livet. I arbetet ingår att lära ut känslohantering och förmåga att samverka med andra, därtill ingriper man i de ungas olika och utmanande livssituationer och stöder dem också mot mobbning.

Walkers caféer på stan är en del av verksamheten och nödvändiga trygga fristäder där för de unga.

Det centrala i verksamheten är möten människor emellan. Att möta de unga som de är, också då när de är jobbiga och berusade

– Stationens barn ser rusmedel som symptom och strävar till att hitta grundorsaken. Här hjälper också utbildade volontärer till.

Organisationen jobbar utifrån humanfilosofiskt tänk, med långa planeringsbågar



i kombination med pragmatik och snabba insatser akut – de sistnämnda är den största utmaningen i nätverkssamarbetet med myndigheterna.

– Vi har integritet och när det behövs agerar vi snabbt och pragmatiskt utan att fråga. Och vi ser att 1+1 blir mera än två.

Christian Wentzel säger att samarbetet med Arbetets Vänner löper chosofritt och smidigt. Han önskar att det skulle finnas flera fastighetsägare som AV, numera gör sig staden av med alla sina ledigblivna fastigheter som sedan ägs av internationella finansaktörer i branschen. Det är inte en välbetänkt utveckling med tanke på stadens invånares behov.

Text och foto:
Elianne Rehn

Om man vill ge bidrag till verksamheten, går det enklast per telefon genom att ringa till nedanstående nummer:

Summa 5 €, ring 0600 411 050

Summa 10 €, ring 0600 411 051

Via bank:

Danskebank:

FI19 8000 1301 0103 03

BIC/SWIFT-kod: DABAFIHH

Referensnr. 1119.

Tack!

Barberarsalongen Mestariparturi



Manligt hårmode

Vilket är det rådande hårmodet bland män, undrar Aveiten. Kan man se några trender?

– Var och en har sin egen stil, svarar Maher. Jag diskuterar alltid med kunden om vad han vill och så försöker jag förverkliga hans önskemål. Numera vill unga män ofta ha väldigt kort hår eller inget hår alls, medan äldre kunder gärna behåller det hår de har, men vill ha det snyggt klippt. Kunderna representerar alla olika åldersgrupper.

– Skägg är nu också ganska modernt och många vill ha ett välansat och prydligt sådant. Där känner jag att jag kan göra ett bra arbete, för jag har lärt mig att ansa med kniv och resultatet blir klart bättre än med bara maskin.

Maher vill poängtera att det inte finns omöjliga hår eller skägg. En skicklig barberare kan vända även de motsträvigaste hårtottar till en klädsam frisyr och en stilig herreman kan lämna salongen efter fullgjord behandling. Han säger att finskt

hår de facto är lättare att klippa än irakiskt, som kan vara tjockt och styvt.

En nöjd kund är den bästa reklamen

Då intervjun lider mot sitt slut kommer det in en medelålders gentleman. Han berättar att han är stamkund och att han har varit mycket nöjd med Mahers arbete. Hans kompis hade i tiderna rekommenderat Maher för honom och han har inte ångrat sig.

Efter en stund kommer det ytterligare en herreman som frågar om Maher har tid att klippa honom och han blir erbjuden en kopp kaffe och service inom de närmaste tjugo minuterna.

Aveiten tackar för sig och önskar denna sympatiska, kunniga och energiska företagare framgång och många nya kunder i fortsättningen.

Text: Moa Lindeman

Foto: Kaisa Garcia

Barberarsalongen ägs av **Maher Abdullah**, en ung och energisk irakier som är märkbart stolt över sin nya alldeles egna salong. Han har haft den bara sedan oktober i fjol och den är inte alldeles färdiginredd ännu. Han har dock kommit bra igång och kunderna har hittat honom.

Maher har varit barberare i tolv år, men hittills arbetat för andra. Han inledde sin bana redan som femtonåring i Mosul i Irak, där han fick börja som medhjälpare i olika barberarsalonger. Småningom fick han börja lära sig yrket om barberargesäll och han tycker det var en mycket effektiv utbildning. Han lärde sig de bästa sätten att handskas med olika slags hår och skägg och den yrkeskunskapen har burit honom också i Finland, dit han flydde undan kriget. Han har en stor kundkrets av stamkunder som gärna rekommenderar honom för sina kompisar. På sociala medier har han fått mycket goda omdömen som han stolt visar upp.

Salongen ligger på en bra plats centralt i Helsingfors och även om han tycker att hyran är hög så är han nöjd med platsen och med hyresvärden som han kommer bra överens med. Salongen är mycket stiligt inredd, men Maher har ännu en mängd idéer som han vill förverkliga så småningom. Coronan har haft en viss negativ inverkan på kundmängden, men det finns i alla fall en jämn ström av dem så Maher är optimistisk.





Salon Pacifique

V ägg i vägg med barberarsalongen Mestariparturi ligger frisörsalongen Pacifique, som ägs av **Kaisa Garcia**. Hon har haft sin salong på det här stället redan i aderton år, vilket låter förstå att platsen är bra och kunderna har hittat hit.

Kaisa arbetade tidigare enligt principen hyrd stol på en del olika frisörsalonger i Helsingfors, men sen kände hon att hon var redo att öppna eget. Hon gick omkring i de här kvarteren och letade efter lediga utrymmen. En vacker dag såg hon att handarbetsaffären som låg här i AV:s stenfot skulle sluta och lokalen bli ledig. Hon sökte och bland många andra sökande var det hon som blev vald till ny hyresgäst.

– De tyckte säkert att min affärsidé och mina planer på hur jag skulle utveckla verksamheten var trovärdiga och så gjordes ett hyresavtal med mig. Speciellt under de senaste åren har jag varit väldigt nöjd med hur fastigheten har skötts. Om det uppkommer problem så blir de alltid fixade. Jag har ett gott samarbetet med **Niki Hamro**.

Kaisa tog med sig en hel del kunder från sin tidigare arbetsplats och hon har inte behövt bekymra sig om marknadsföringen. Nöjda kunder skaffar nya kunder.

Fräsch och fungerande affärsidé

Salon Pacifique kunde ha kallat sig eko-frissa långt innan man alls talade om sådant. I dagens läge är det ju en klar fördel om man kan marknadsföra sig som miljövänlig och ansvarsfull. Ekologiskt tänkande kan också vara trendigt

och man behöver inte avstå från skönhet för att vara en medveten konsument. I dag uppskattar kunderna giftfria vårdmedel, ansvarsfullt energibruk, ekokaffe medan frisyren mognar och också inredningen i salongen, där man sätter värde på återvinning och gamla saker, som kan få nya funktioner. Kaisa stöder också gärna olika välgörande ändamål som är i linje med hennes egen värdegrund. Sortering av avfall började man med långt innan det fanns sorteringskärl i fastigheten. Då måste man göra sig lite mera besvär med att transportera avfallet till rätt insamlingspunkter.

Salongen har fått positiv feedback för sitt skyltfönster som får en ny utformning några gånger per år. Hon ställer aldrig ut shampooflaskor eller andra förpackningar, utan försöker föra fram tanken om en hållbar utveckling på olika sätt. Också inredningen i lokalen fiffas upp med jämna mellanrum för att det ska se fräscht ut. Den andra heltidsarbetande frisören, **Heidi Roschier**, är konstnär till sin andra profession och hennes arbeten kan man beundra på salongens väggar.

Coronasituationen har inte nämnvärt påverkat kundtillströmningen, säger Kaisa. Håret växer fastän pandemin grasserar och människorna har kanske ännu mer än förr satt värde på ett frisörsbesök som ett lite lyxigt avbrott i vardagen, då så många andra möjligheter är utslutna.

– Då restriktionerna först trädde i kraft måste vi hålla stängt ett par månader, be-

rättar Kaisa. Då var vi nog lite besvikna på att inte hyresvärden alls kom emot genom att sänka hyran lite för den tid vi inte kunde ta emot kunder. Det var ju inget vi kunde göra något åt.

Salongen ger arbete åt både Kaisa och Heidi och dessutom åt tre andra frisörer, som jobbar deltid och har också andra jobb. Samtliga har arbetat här i 10–15 år vilket säger något om trivselsn på arbetsplatsen.

Vi springer inte efter trender

Precis som sin granne **Maher** betonar Kaisa kundens individualitet och hon vill i första hand ta fram det allra bästa i varje huvud hon får frisera. Man kan i alla fall se att under coronatiden har det blivit vanligare att kvinnorna låter sin egen färg komma fram och färgar håret mera sällan. Då jag frågar vilka råd Kaisa skulle vilja ge gällande hårvård så säger hon att en bra klippning är A och O. Ett kort hår borde klippas med ca fem veckors mellanrum, men också ett långt hår bör klippas för att se välmående och vackert ut. Där räcker det kanske med klippning varannan månad. Naturkosmetik inom hårvården ger ett synligt positivt resultat på bara några månader.

Kaisa Garcia studerar fotografering och intervjuernas foton är tagna av henne. Hon räknar med att ha fotograferingen som en andra inkomstkälla i framtiden.

Text: **Moa Lindeman**
Foto: **Kaisa Garcia**

En nypa salt och en slurk olja

En av mina vänner, en ensamlevande man utan köksvana, fick en samling recept av mig i julklapp. Jag hade skrivit ner de enklaste recept jag kunde tänka mig för att hjälpa honom på traven och kanske intressera honom för att försöka sig på kokkonstens ABC. En annan av mina vänner, en likaledes ensamlevande man som inte heller behövt lära sig laga mat, ville läsa recepten och se om han kunde få någon inspiration av dem.

Herrarna kunde kanske också ha nytta av att läsa Aveitens nya matkolumn Helt enkelt.

Min vän läste recepten jag skrivit och så frågade han vad jag menade med en nypa salt, en slurk olja och hur i världen han kunde veta när riset är färdigt. Han hittade en del andra inexakta uttryck också och fick mig att reflektera över hur lätt hänt det är att vi uttrycker oss som om de vi talar med är införstådda och automatiskt förstår vad vi menar. En slurk olja är en självklarhet för en som är van att laga mat medan den oinvidede befogat kan undra om det är frågan om en tesked eller en deciliter.

Ett av mina barnbarn ville under julen att jag skulle lära henne att sticka. Alla som har stickat lite mer vet att det fort blir automatiskt och att man efter ett tag inte mera medvetet tänker på hur man sticker en avig eller rät maska eller hur man lägger upp maskor. Men försök lära en nioåring som aldrig hållit i stickor eller tråd förut hur tråden ska löpa och hur man ska föra en sticka genom en maska och dra tråden genom den. Det är inte lätt. Men om iveren håller i sig så ser jag fram emot en egenhändigt stickad pannlapp nästa jul och kanske en halsduk följande jul.

Ett annat barnbarn ville lära sig skida. Jag fick uppbjuda all min pedagogiska förmåga och gå tillbaka till grunderna för hur man står på ett par skidor, hur man flyttar tyngden från den ena foten till den andra, hur stavarna ska hållas och hur man bromsar eller saxar uppför en backe. Men hon är seg och övertygad om att hon kommer att bli en strålende skidlöpare ganska snart. Jag frågade om inte hon blev trött på att kravla sig upp hela tiden, men hon upplyste mig om att det är ju så man lär sig: genom att försöka på nytt och på nytt. Vi ska snart skida tillsammans igen.

När man vill lära någon annan en ny färdighet så är ju inte utgångspunkten att visa hur bra vi själva är utan att ge den andra tillfredsställelsen av att ha fått en ny färdighet.

Många är vi som står med förvåningens finger i häpnadens mun när it-nördarna förklarar varför datorn eller telefonen inte betar sig som vi väntar oss. De svänger sig med ord som man kanske nångång har hört men aldrig förstått och så borde man kunna svara på frågor på ett relevant sätt. Vilken anslutning har du, vilken version, modem, program, filhant-

rare, domän ??? Lösenord, PUK-koder, återställningskoder??? Experterna börjar med att hälsa på ett språk vi förstår men sen spårar det liksom ur. Och det är så svårt att säga att nu, du, talar vi inte samma språk. Det ligger något mycket klokt i att 100-åriga Dagny är den som lär äldre personer att använda en dator. Hon vet vilket språk man ska använda och hur saker ska förklaras för den som inte har vuxit upp med en dator i famnen. Under mitt aktiva arbetsliv ordnade jag bl.a. it-kurser för seniorer. Minimikraven för att få delta i kurserna var att man fyllt femtio

och att man var färdig att säga "ett ögonblick, jag förstår inte" varje gång man inte gjorde det. Kurserna var populära och jag frågade läraren vilka pedagogiska principer hon följde. Hon sa att hon tog upp det som var väsentligt och lämnade bort onödiga finesser. Enkelt, eller hur.

Det är en av den mänskliga kommunikationens viktigaste frågor att vi kan tala ett språk så att vår samtalspartner förstår vad vi menar och kan delta på jämbördig basis. Man får givetvis inte heller underskatta sin samtalspartner genom att bli övertydlig, men det lönar sig absolut att emellanåt försäkra sig om att vi båda talar om samma saker och förstår ord på ungefär samma sätt. När man vill lära någon annan en ny färdighet så är ju inte utgångspunkten att visa hur bra vi själva är utan att ge den andra tillfredsställelsen av att ha fått en ny färdighet.

Kokboksmottagaren berättade just stolt att han gjort en omelett enligt mina instruktioner och den blev bra! Och den blivande medaljören i vinterolympiaden klarade av en backe utan att dratta omkull en enda gång – och strålade av stolthet. "Jag kan, såg du det? Jag kan!"

Tant Gredelin

Matkolumn i Aveiten – vad är meningen med den?

Att ge tips för var och en som egentligen inte orkar eller hinner laga mat, eller som har tappat tron på sig själv som kock - men som ändå vill ha omväxling och något smakrikt på sin tallrik.

I den här kolumnen är ambitionen att sänka tröskeln till att laga sin egen mat, göra det enkelt. Därför ska recepten innehålla

främst sådana ingredienser som man kan ha på lut hemma - så man inte först är tvungen att gå och handla.

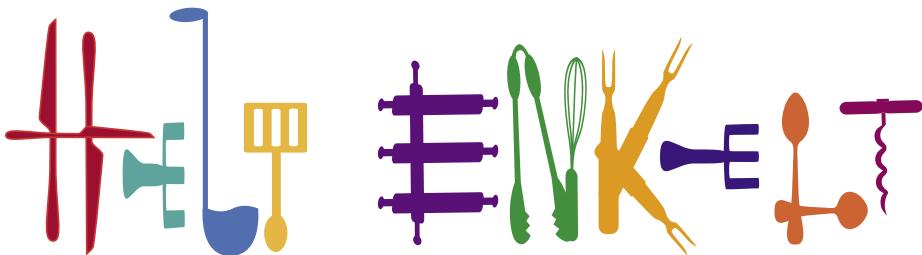
Det blir protein och det blir generöst med sådant grönt som har "Long Shelf Life" som det heter på engelska, ungefär "håller sej fräsch i hyllan". Kolumnen ska vara till stöd för näringsrikare, balanserad kost med mindre tillsatser.

Favoritkärlet i den här spalten kommer

att vara en panna med skaft och höga kanter som är behändig att lyfta spillfritt ut ur ugnen. Och favoritverkytet en hushållssax.

Många ska också sköta sej själv i ugnen, det är allra enklast och sparar på arbetsmomenten. Å andra sidan kräver det mera tid. Nu startar vi med en snabb röra på spisen.

Elianne Rehn



Här blir det avskalade recept på mat med få ingredienser, nån enstaka favoritkrydda och skamlöst enkel att laga.

Blir det mest smörgåsmat? Prova den här röran till.

Feta-spenat

- 1 påse fryst spenat
- 1 pkt fetaost
- 1 msk olja eller smör
- 1/3 tsk svartpeppar och/eller vitlökspulver
- Inget salt

Lägg de otinade spenatbitarna i en liten kastrull på låg värme tillsammans med olja och kryddor.

Låt spenaten smälta först och sedan puttra på medelvärme i 5 minuter, rör om.

Bryt eller klipp fetaosten i bitar, eller strunta i det och tillsätt den hel i kastrullen. Låt den mjukna där i 5 minuter. Rör om ett par varv och skeda upp drivor av röran på ditt vanliga bröd.

Klart.

- Kolla ändå i kylskåpet om du skulle ha turen att hitta nån kokt potatis där? Eller svarta oliver? Att värma i såsen?
- Min spenat- och feta-förpackning vägde vardera 150 gram, men det är inte noga, du kanske föredrar 2 påsar spenat?
- Gott som sås till pasta också.



Sidorätt á la helt enkelt:

Tag en squash. Lägg in den i ugnen vid sidan om huvudrätten.

Då när du ändå ska laga något i ugnen, exempelvis mandelfisk, blir en squash på cirka 400 gram färdig på samma tid som gratängen och mycket god till fisken. 40 minuter i 180–200 grader. Men vänta tills den inte är skållhet. Smakar utmärkt också som rumstempererad och kylskåpskall nästa dag till det mesta i matväg – så varför inte ta 2 på en gång?

Använd bakplåtspapper eller panna med skaft som underlag om du vill hålla ugnen ren.

Bra grönsak att köpa nu:

PAPRIKA



- Knaprig, fräsch och proppfull av C-vitaminer och annat nyttigt
- Har mera smak än mången vinterfrukt, särskilt den avlånga sötpaprikan
- Ät den rå eller släng med i något du värmer på spis, i ugn eller mikro
- Håller hela veckan i kylskåp men är till större nytta i magen.





När det gäller livet - på Annegatan 26

Om någon får hjärtstopp och behöver första hjälp:

Hitta en grön blinkande låda på väggen i knuten. På våning 3 i Huvudföreningens trappuppgång, Annegatan 26 A.

Här har vi nu en defibrillator, alltså elektrisk hjärtstartare, till förfogande. Det är en lättanvänd mojäng till första hjälpen vid hjärtstopp.

Namnet är visserligen krångligt att uttala – men det behöver man inte heller – det är apparaten som står för talandet, den ”talar” hela tiden om för en hur man ska göra och det också på svenska.

Apparaten är en hjärtstartare och lämplig att använda på alla personer från 1 till 101 år. Den är en ovärderlig tillgång vid första hjälp - den mäter nämligen själv om den ska ge elimpulser till hjärtat eller inte - och instruerar sedan användaren vidare, kanske helt enkelt att ringa upp nödnumret 112.

Vågar man använda den?

- Den som aldrig sett hur det går till behöver ändå inte tveka, man kan inte skada någon med defibrillatoren, säger **Sonja Ikonen** på företaget Safedo som levererat utrustningen.

Man tar i luckan som bilden visar och ett högt larm tjuter till när luckdörren öppnas. Larmet kan vara bra att vara förberedd på så ingen blir uppskrädd i onödan, sedan är det bara att göra som maskinen säger.

Så skönt att veta att vi nu har effektiv livräddningsutrustning nära till hands, en automatisk defibrillator Lifepak CR-2. På nätet kan du kika lite på hur det går till; du kan gå in via Google till Youtube och skriva i sökrutan till exempel ”Så använder du en hjärtstartare”

- Hur kom du att ta initiativ till den här uppgraderingen av förstahjälpen här på Annegatan 26? Frågan ställer jag till trappgrannen **Kalle Sola**, som basar för personalen på Stationens Barn och som står för anskaffningen.

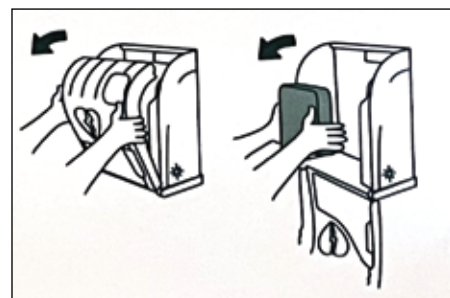


- Jag har också på tidigare arbetsplatser uppdaterat säkerheten med sådan här utrustning. Den är så lätt att använda att man kan säga att det som är svårt är att göra fel, säger Kalle Sola.

- I samma trappuppgång rör sig också så många andra, allt från små barn till flera generationer äldre personer och därför beslöt vi ställa den till allmänt förfogande och placera den mitt i trappuppgången, d.v.s. på våning 3 som har det kortaste avståndet räknat från alla.

Att Stationens Barns defibrillator generöst står till förfogande för alla oss i vårt gemensamma trapphus är en handräckning vi grannar verkligen uppskattar.

Kalle Sola berättar att han inte har personlig erfarenhet av situationer där de-



fibrillatoren har kommit till användning och förhoppningen är att den ska visa sig överflödigt också här – och samtidigt att den också ska rädda liv vid behov.

Text och foto:
Elianne Rehn