



aveiten

Arbetets Vänner Huvudföreningen rf 2 | 2018



www.arbetetsvanner.fi



aveiten

är Arbetets Vänner,
Huvudföreningen rf:s
informationsblad för
föreningens medlemmar.
Tidningen utkommer
med 6 nummer per år.

71 årgången

Utgivare:

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

T.f. redaktör under våren:

Anna Kujala
mobiltel: 040 520 5436
e-post: anna@tipos.fi

Material till Aveiten

kan skickas per e-post:
aveiten@arbetetsvanner.fi

Ändringar gällande adress- eller personuppgifter tillställs föreningens kansli:

Annegatan 26, 00100 Helsingfors
e-post: info@arbetetsvanner.fi
tfn 040 7664 101

Ombrytning och lay-out:

Tipos Ab

Tryckeri:

Forsberg, Jakobstad
ISSN 0356-0384

Preliminär tidtabell våren 2018:

nr 3 vecka 21 deadline 24.4.2018

**Pärmbild: I know that my heart will
go on and on! Walentina-
körens konsert på Alla hjärtans
dag 14.2.2018 på G18.
Fotograf: Raili Takolander**

KALENDARIUM 2018

VÅREN

- 8.4** Månadsmöte med program:
Markus Rantala besöker
föreningen
- 6.5** Månadsmöte med program,
Afton med AV-minnen
- 19.5** Minigolfturneringen

HÖSTEN

- 9.9** Månadsmöte med program
- 7.10** Promenadorienteringen
- 14.10** Månadsmöte med program
Städtalko i föreningshuset
- 6.11** Månadsmöte
- 6.11** Svenska Dagen-fest
- 24.11** Höstsammankomst
- 9.12** Månadsmöte och julfest



OBS! Datum för hösten i detta kalenda-
rium är preliminära och kan vid behov
ändra. Kontrollera närmare uppgifter
under året. Föreningens styrelse sam-
manträder i regel en gång per månad,
men vid behov oftare. Aktuella tid-
punkter kan kontrolleras hos verksam-
hetsledaren. Arbets- & ekonomiutskot-
tet sammanträder i regel en eller två
veckor före ett styrelsemöte.

Föreningens funktionärer och förtroendevalda

Ordförande Sebastian Gripenberg
Tölögatan 14 B 15
00100 Helsingfors
tfn. 040 186 8009

Viceordf. Peter Oljemark

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

Disponent Dick Lundell
tfn. 050 539 0963

Vaktmästare Oskar Thesslund
tfn. 044 766 4102

**Arbetets Vänner
Huvudföreningens Kulturfond:**
Ordförande Rune Öhman
Viceordf. Maj-Britt Jensen
Sekreterare Yrsa Ranki

Stiftelsen för AV Seniorhus sr
Ordförande Carl-Johan Sanmark

Ekonom och Niclas Ståhlberg
disponent tfn. tj. 010 837 0836

Direktris för Tuula Mervasto
hemmet tfn. 050 5163 182
tuula.mervasto@scansolar.fi

Sekreterare Ben Idström

Medlem Annette Lindahl

AV Huvudföreningens bibliotek:
öppet måndagar kl. 16.30–18.30
och torsdagar kl. 15–17.30

Bibliotekarie Åsa Laukonlinna
tfn 040 867 2675

Arbetets Vänner Huvudföreningen rf,
bankförbindelse
IBAN: FI7540551110000662

Föreningens medlemsavgift
år 2018 är 20 €.

Kretsarna – AV:s ambassadörer

Kretsarna är en av de saker som gör Arbetets Vänner Huvudföreningen unik. Modellen är i föreningssammanhang en verklig innovation och bygger på en tydlig arbetsfördelning. Å ena sidan behöver kretsarna inte fundera på frågor om utrymmen och grundläggande resurser och föreningens styrelse behöver å andra sidan inte detaljplanera största delen av föreningens verksamhet.

Kretsarna har alltså en nyckelroll inom föreningen. Det är kretsarna som syns utåt. AV-teatern och Walentinakören är välkända i Helsingfors, att spela bridge på AV är ett begrepp, AV är en av de få ställen man kan dansa folkdans på i huvudstadsregionen – för att nämna några exempel.

Det är till en krets som största delen av föreningens nya medlemmar ansluter sig. Kretsarna är ofta det första mötet med AV för en ny medlem. Kretsarna överför till stor del föreningens traditioner till nya generationer av AV-iter och bidrar

till att forma bilden av föreningen som helhet. Genom kretsarna når föreningen en betydligt större målgrupp än vad som skulle vara möjligt enbart med "centrala åtgärder". Kretsarna är föreningens ambassadörer.

Det här ansvaret bär kretsarna väl. Frågan är hur vi bättre kunde koordinera insatserna mellan kretsarna och kansliet? Det gäller hela den stora svåra diffusa helheten som handlar om att sprida information om föreningen, att rekrytera nya medlemmar, att välkomna nya medlemmar och så vidare – kort sagt: info och medlemsvård. Vi måste gemensamt

kartlägga våra behov och resurser. Den här frågan lyfter jag fram som ett långsiktigt utvecklingsområde och hoppas på gott samarbete!

Sebastian Gripenberg
Ordförande

Frågan är hur vi bättre kunde koordinera insatserna mellan kretsarna och kansliet?

Minigolftävlingen ordnas 19:e maj

Ungdomskretsens traditionella tävling i miniatyrgolf kretsarna emellan arrangeras i år för den trettionionde gången.

I år spelar vi lördagen den 19 maj kl. 10.15 på banan vid Edesviken, det vill säga samma plats som under tidigare år (Taivallahden Ratagolf, Södra Hesperia-gatan invid Sandudds badstrand).

Varje krets kan ställa upp med ett lag bestående av två deltagare. Anmälningarna görs på platsen.

Om ni har frågor kan ni ringa till **Stefan Ekholm**, gsm 050 539 9076.

Ungdomskretsen hälsar spelarna och hejarklackarna hjärtligt välkomna!

Läsplattorna är här!

Biblioteket har fått fem nya läsplattor, som kan lånas av medlemmarna. I läsplattorna finns färdigt ett bibliotek med många e-böcker. Det går också att på dem läsa e-böcker lånade från andra bibliotek, till exempel stadsbiblioteket.

Läsplattornas skärm är utformad så att läsningen ska vara så behaglig för ögonen som möjligt. Till skillnad från smarttelefoner och surfplattor (såsom Ipad) visas text och bilder endast i gråskala. Skärmen är matt och reflekterar inte, vilket gör att texten syns bra även i solsken. Läsplattan är ett enkelt sätt för bokmalen att ta med mycket läsning till exempel på resan eller till sommarstugan!

Biblioteket har öppet måndag klockan 16-30-18.30 och torsdag klockan 15.00-17.30.



Läsplattorna av märket Bookeen är lätta att använda och finns i två storlekar.

REDAKTÖR SÖKES

Arbetets Vänner Huvudföreningen söker en redaktör. Redaktören arbetar på arvodesbasis med att sammanställa material för Aweitein och årsberättelsen.

Uppdraget kan gott skötas vid sidan av ett normalt arbete, som bisyssla. Som redaktör samarbetar du med kansliet, kretsarna och föreningens aktiva om att plocka fram den viktigaste informationen och presentera den i tilltalande form i god tid. I uppdraget kan ingå möten kvällstid och veckoslut och att i mån av möjlighet delta i föreningens evenemang. Redaktören förutsätts inte sköta Aweiteins layout.

Ansökningar med CV och andra handlingar sänds till föreningens ordförande: gripenberg@gmail.com.

På frågor svarar
Yrsa Ranki, 050 527 5082
eller
Sebastian Gripenberg,
040 186 8009.

Föreningen fick nya hedersmedlemmar

Föreningens årsmöte hölls traditionsenligt den 1 mars. På mötet fastställdes verksamhetsberättelsen och bokslutet för 2017, styrelsen och andra redovisningsskyldiga beviljades ansvarsfrihet och man gick igenom utlåtanden från revisorerna, De Äldres Råd och inventeringsnämnden.

Kamratskapspriset lottades ut bland kretsarnas kandidater och lotten föll i år på **Viveka Högnäs-Mellner** från Bokklubben.

Till styrelsen återvaldes **Sebastian Gripenberg** och **Jessica Lerche** och som nya invaldes **Tina Björkqvall** och **Kerstin Ehnholm**.

Som punkt 20 på föredragningslistan fanns i år ett lite speciellare ärende, nämligen inval av hedersmedlemmar. **Yrsa Ranki** och **Monika Weckström** invaldes enhälligt till föreningens hedersmedlemmar, mera om dem kan ni läsa i de följande artiklarna.



De nya hedersmedlemmarna har båda aktivt verkat inom AV-rörelsen under en lång tid.

Fotograf: **Benita Udd**

I ständig utveckling

Inom AV är **Yrsa Ranki** känd som **mångårig redaktör för Aveiten och styrelsemedlem**. För övriga är hon en känd profil inom karate.

Yrsa Ranki är den ena av föreningens nya hedersmedlemmar, men vi börjar med karaten. För det var indirekt karaten som ledde Yrsa till AV.

Yrsa spelade handboll då hon gick i gymnasiet. Före en match i Mankans hall, när handbollsspelarna värmdes upp på läktaren, råkade det vara en karatetävling i hallen.

– Karate är aggressivt men kontrollerbart, det såg häftigt ut. Det var en estetisk upplevelse för mig. Jag blev intresserad av karate och gick när chansen kom på en nybörjarkurs några månader senare.

Det här var år 1975. I dag sitter Yrsa i Internationella förbundets WKF:s styrelse och har under sina fyrtio år inom sporten haft ett otal karaterelaterade förtroendeposter – ofta som första kvinna. I fjol blev hon vald till Finska karateförbundets “Hall of Fame”.

Hon har tagit 5:e dans svart bälte – sedan satte akillesenan stopp för den egna träningen. Yrsa fortsatte ändå som tränare och att utveckla sporten som nu tagits upp till OS-gren i Tokyo 2020.

– På senare tid har jag arbetat med att förnya tävlingsreglerna i kata, som är den ena av karatens två discipliner, vilket har varit mycket givande. De tas i bruk för första gången i Svenska mästerskapen före påsken.

Att karaten skulle bli en så viktig del av livet var inte självklart i början.

– Jag tränade i klubben Wadokan och det var mycket grundteknik, det började kännas tråkigt. När jag skulle ta mitt gröna bälte fick jag en chans att vara på ett sommarläger tillsammans med japaner, det gav inspiration att fortsätta då jag såg hur mycket mera karate kunde vara.

Sitt första svarta bälte tog Yrsa redan 1979, men då det var dags att ta 3:e dans svart bälte tvekade hon igen.

– Att ta det provet betydde samtidigt att komma upp på lärarnivå och ta ansvaret det medförde.

Hon valde att ta provet och har fungerat bland annat som förbundstränare. Till hennes adepter hör bland annat **Pasi Hirvonen**, som i EM nått bronsfinal två gånger och numera är förbundstränare inom kata.

KRETSARNAS KALENDARIUM 2018

| | |
|-------------------|--|
| Sykretsen | Varannan tisdag 15.00–18.00, Källarsalen |
| AV-teatern | Repetitioner och föreställningar enligt schema, Festsalen |
| Folkdanslaget | Onsdagar 19.00–21.00, Kretsarnas sal |
| Sällskapskretsen | Varannan torsdag 15.30–18.00, Källarsalen |
| Bridgeklubben | Måndagar 18.00–22.00, Kretsarnas sal Torsdagar 18.00–22.00, Kretsarnas sal |
| Ungdomskretsen | En tisdag i månaden, Klubblokalen |
| Walentinakören | Tisdagar 18.30–21.00, Kretsarnas sal |
| Seniordansklubben | Tisdagar 16.30–18.00, Festsalen |
| Squaredanslaget | Torsdagar (squaredans) 18.15–20.45, Festsalen Onsdagar (rounddans) 16.15–17.45, Festsalen |
| Bokklubben | Andra onsdagen i månaden 18.00–19.30, Klubblokalen |
| Musikkklubben | Fredagar 19.00–22.00, Klubblokalen |
| Konstklubben AV | Måndagar 12.00–15.00, Klubblokalen |
| Sandelssällskapet | Två träffar per år |



– Karaten har varit en jättestor del av mitt liv. Man kan säga att jag jobbade så mycket att jag kunde finansiera karaten.

Till AV tack vare mammas tips

I slutet av 1980-talet arbetade Yrsa med information vid Folkhälsan.

– Men efter tre år tog jag beslutet att välja karaten framför ett fast arbete på heltid, jag ville syssla med karate så mycket som möjligt. Då återgick jag till att arbeta som frilans för att finansiera träning och tävlandet.

Här kommer AV in.

– Min mamma var aktiv inom AV, hon dansade och var med i sykkretsen. Själv kände jag inte till AV särskilt mycket, men mamma visade mig Aveiten och sa att föreningen sökte efter någon som kunde redigera tidningen.

Yrsa blev redaktör för Aveiten 1992 och sedan var det dags att göra det första numret.

– Då insåg jag att det också förväntades att jag skulle skriva ledare och annat material till tidningen. Det var egentligen ganska häftigt att skriva för en läsarkrets med åldersstrukturen 20–100 år och med intressen för allt mellan himmel och jord. Antagligen tyckte folk ändå om det jag skrev, eftersom jag fick syssla med tidningen i 25 år.

Yrsa kom in i föreningen utifrån och valde att inte gå med i någon krets för att behålla en viss neutralitet. 1997 blev hon

invald i föreningens styrelse, där hon också senare fungerade som sekreterare.

– En tidskrävande period var när föreningens långtida ordförande **Harry Andersson** plötsligt avled och **Anita Andersson**, som var sekreterare, blev sjukskriven. Det var en utmaning för mig och dåvarande vice ordförande **Rune Öhman**, som senare blev föreningens ordförande, att axla ansvaret för föreningens ledning och få styrelsearbetet att rulla på. Samtidigt var det en möjlighet att genomföra förnyelser, vi levde i ett brytningsskede och det var aktuellt med till exempel nya hemsidor.

Att bli vald till hedersmedlem kom som en överraskning.

– Det är en omständig process att bli vald till hedersmedlem och ingen vardaglig sak. Under min tid har det tidigare valts tre nya hedersmedlemmar, **Elis Pettersson**, **Rune Öhman** och **Anita Andersson**. Jag hade inte förväntat mig att bli hedersmedlem och uppskattar det stort.

Glaskonsten nygammal kärlek

Inför sin 60-årsdag för tre år sedan gifte sig Yrsa och bytte efternamn från Lindqvist till Ranki. Kort därefter fick hon diagnosen bröstcancer, vilket tvingat henne att trappa ner något. Ett intresse som följt genom livet förutom karaten och föreningsverksamheten är glaskonsten, som nu fått en större roll i Yrsas liv.

– När jag satsade på karaten valde min syster att satsa på glas. Genom åren har

Yrsa Ranki (f. Lindqvist)

- Inskrivna i föreningen 1992, ständigt medlem 2007
- AV Centralförbunds förtjänsttecken i silver 2006
- AV Huvudföreningens förtjänsttecken i guld 2016
- AV Huvudföreningens förtjänstplakett "För förtjänstfull verksamhet" 2006
- AV Centralförbundets Hederstecken 2016
- AV Huvudföreningens Hedersmedlem 2018

Inom AV Huvudföreningen

- AVitens redaktör 1992–2017
- Föreningens styrelse 1997–2017
- Föreningens sekreterare 2005–2009
- Föreningens informatör 2004–2009
- Skött diverse kansliuppgifter mellan 2004–2009 (tills föreningen anställde en verksamhetsledare på halvtid).
- Kulturfondens delegation medlem 2003, sekreterare 2005–
- Som föreningens sekreterare medlem i Arbets- och ekonomiutskottet, De Äldres Råd samt Kulturutskottet 2005–2009.
- Ansvarat för föreningens medlemsregister 2004–2017 samt de senaste somrarna vikarierat verksamhetsledaren under hans semester.

Arbetsvänners Centralförbund

- styrelsen 1998–2014
- Facklans redaktör 1998–2015

jag assisterat henne i olika projekt och lärt mig av henne. Nu har jag börjat arbeta självständigt med glas och vi har en gemensam ateljé.

Också inom glaskonsten har Yrsa haft nytta av karaten, den ger ett visst "flow" i rörelserna.

– Jag lär mig nya tekniker, glas är ett så fascinerande material, utmanande och underligt.

I samband med Finlands 100-årsjubileum i fjol vann Yrsa tredje pris med sitt minnesföremål för jubileumsåret i en tävling ordnad av Finlands glasmuseum.

– Det kändes fint att nå framgång inom glaskonsten, det matar intresset att fortsätta utvecklas.

Text & foto
Anna Kujala

Två bokträffar kvar

Halvägs in i vårterminen har Bokklubben två böcker kvar: 11,4 "Sällskapet" av **Christina Hesselholdt** och 16,5 "Never let me go" av **Ishiguro**.

Träff i Klubblokalen klockan 18,00. Ett samarbetsprojekt med SFV-bildning.

Intresse för det finlandssvenska

– Det är roligt, alldeles otroligt roligt, säger Monika "Moxo" Weckström om körsång. Hon kom med i Walentinakören när den var ganska ung och har under åren haft många olika förtroendeuppdrag inom AV. Hon blev vald till hedersmedlem i år.

Under småbarnstiden blev Walentinakören en viktig gemenskap, där Moxo träffade sina vänner och ägnade sig åt musiken.

– Om man bara orkade släpa sig till körövningarna fast man var trött, gav det en otrolig energi och en fin känsla av gemenskap.

Walentinakören har haft två egna konserter i år och en konsert i Borgå tillsammans med Cawiar är inplanerad i april. På hösten åker walentinorna på en körresa till Italien.

– De fem sista åren har vi haft litet lättare musik på repertoaren, populärmusik och stycken från musikaler och filmer. Det verkar uppskattas av publiken, Vändagskonserten var så gott som slutsåld.

Som en del av AV får Walentinakören både öva och uppträda ganska mycket, vilket är positivt, säger Moxo.

– Förstås kan yngre körsångare med småbarn ha svårt att få tidtabellerna att passa ihop, men man kan alltid välja att vara med på endast en del. Jag tror och hoppas att vi tar väl hand om våra nya körsångare. Jag tycker mig märka att nya som kommer med antingen hoppar av inom ett år eller så stannar de "på livstid".

Trettio år i styrelsen

Moxo blev invald i föreningens styrelse 1988 och avgick vid senaste styrelseskifte.

– Det blev jämnt trettio år i styrelsen och nu ville jag ge plats för nya styrelseaktiva med fräscha idéer.

Under dessa trettio år har verksamheten inom AV förändrats en del; till exempel var det mycket mera program, mest underhållning, på månadsmötena förr.

– Det som ofta kommer upp till diskussion är behovet att locka ungdomar till AV, men ungdomarna i dag verkar inte ha behov av den här sortens gemenskap. Det är svårt att hitta sådan verksamhet som skulle passa ungdomar, säger Moxo. Hon lyfter fram sina egna döttrar som exempel:

– Mina döttrar kom med i AV som juniorfolkdansare för över trettio år sedan och är ständiga medlemmar, men ingendera är just nu aktiv inom AV – men säkert hittar de hit en vacker dag.



– AV är en föreningen med fina anor och står på en stabil grund även ekonomiskt. Ramarna och möjligheterna finns för att syssla med flera saker inom AV, inte minst tack vare de fina lokaliteterna.

För Moxo har det alltid känts rätt att delta också i föreningens allmänna tillställningar.

– Jag är väldigt tacksam för vad AV gett mig, föreningen har varit en stor del av mitt liv. Nu som pensionär tänker jag fortsätta utnyttja mitt medlemskap till fullo, men också hinna med nya saker.

Moxo konstaterar att hon är med i "litet allt som är finlandssvenskt".

– Jag är nog ovanligt svenskspråkig, eftersom jag alltid också fått jobba på svenska.

En ny sak har varit att bli luciamamma för Finlands Lucia.

– Vi luciamammor och -pappor är vuxna som följer med Finlands Lucia och hennes följe när de åker runt i Svenskfinland kring julen och hjälper till där det behövs.

Lärarvet ett kall

I fyrtio år arbetade Moxo som klasslärare och rektor vid Mårtensdals lågstadieskola i Vanda.

– Trots att jag är pensionerad nu, är jag ofta vikarie på samma skola och jag tycker det är otroligt roligt att gå tillbaka dit.

Vad är det som motiverar dig som lärare efter alla dessa år?

– Att man aldrig på förhand vet hur det går. De unga är en utmaning och som lärare måste man anstränga sig.

I samband med att Moxo nådde pensionsåldern trädde också den nya läroplanen för grundskolan i kraft, med fokus bland annat på digitalisering och det globala samhället.

Monika Weckström

- Inskriven i föreningen 1981, ständig medlem 1985
- AV Centralförbunds förtjänsttecken i silver 1991
- AV Huvudföreningens förtjänsttecken i guld 2001
- AV Huvudföreningens förtjänstplakett "Med tacksamhet" 2006
- AV Centralförbundets Hederstecken 2011
- AV Huvudföreningens Miniatyrfana 2016
- AV Huvudföreningens Hedersmedlem 2018

Inom AV Huvudföreningen

- Medlem i Walentinakören, inom kören fungerat bland annat som ordförande 1989–91, viceordförande, 1992–95, 2003–10
- Föreningens styrelse 1988–2017
- Viceordförande i föreningens styrelse 2004–2017
- Kulturfondens delegation 1992–2017
- Som viceordförande medlem i Arbets- och ekonomiutskottet 2004–2017 samt i De Äldres Råd till vilket hon 1.3.2018 valdes som medlem utom styrelsen.
- Dessutom varit medlem i föreningens övriga utskott såsom festbestyrelsen som styrelsens representant, Orienteringskommittén och Resekommittén där hon fungerat som ordförande sedan 2012.

Arbetets Vänners Centralförbund

- styrelsemedlem 2005–

– Jag är litet orolig för hur det går med kunskaperna i det svenska språket. Under de senaste åren har jag märkt att allt flera barn har svårt att koncentrera sig på en bok. Jag önskar också att barnen skulle lära sig att umgås på svenska, inte byta till finska så lätt.

Den ökande interaktiviteten är både en bra och en dålig sak.

Walentinas konsert 14.2.2018

Fotograf: **Raili Takolander**



I could have danced all night
and still have begged for more.



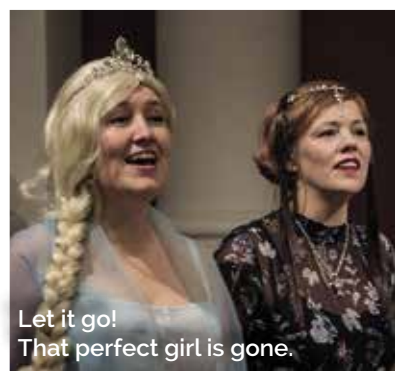
Det ser ju ut att bli ganska fullt
i salongen!



Meine Damen und Herren!
Walentina-cabaré



The Phantom of the Opera is here!



Let it go!
That perfect girl is gone.



Willkommen, bienvenue, welcome!

– Förr stod läraren bakom katedern och undervisade, nu är läraren mera en handledare. Skolans kontakt både med eleverna och hemmen är tätare och sker i hög grad

via datorn. Jag tror att en lyckad kommunikation mellan hem och skola kräver att båda parterna tar sig tid försöka förstå varandra, oberoende om kommunikatio-

nen sker via Wilma-systemet, e-post, telefon eller personliga möten.

Text & foto **Anna Kujala**

Ami Aspelund

hjälper Walentinakören till bättre klang

”Mera twang”!!! ropar dirigenten Lauri Palin och walentinorna anstränger sig till det yttersta för att låta som ankor eller små barn, med mungiporna utåtspända och tungan platt i munnen. Inte låter det ju vackert precis och man kan fråga sig, vad det ska tjäna till. Men det är sant, att tekniken underlättar både höga och låga toner, av vilka det funnits rätt mycket i den aktuella repertoaren.

Ami Aspelund har under ett par års tid coachat Walentinakören i att använda sina röster så, att det klingar bra. Vi har fått lära oss att använda twang, overdrive, neutral och edge. Allt enligt någonting, som kallas Complete Vocal Technique eller CVT. För detta har Ami fått en gedigen utbildning i Danmark och hon kan titulera sig certifierad CVT-lärare.

Ja, Ami Aspelund, vad ska det tjäna till? Vad handlar CVT om?

– CVT har utvecklats av danska **Cathrine Sadolin**, som ursprungligen har fått en klassisk skolning. Det pågår hela tiden mycket forskning kring tekniken och den är nu en erkänd metod vid internationella röstkonferenser och i röstorgan världen över. CVT är en av många olika tekniker, som strävar till att få rösten att klinga. Tekniken baserar sig helt på anatomi och fysiologi: hur vissa organ och muskler fungerar, då man sjunger eller talar på ett visst sätt. Man får bland annat mera kraft bakom de toner man frambringar – med mindre ansträngning. Det är också viktigt att reglera luftutsläppet och hitta stödet i musklerna, berättar Ami.

– CVT är en metod, som kan tillämpas oberoende av musikstil. Walentinakörens aktuella repertoar består av underhållningsmusik, där det i vissa sånger behövs åtskilligt med volym, intensitet och känslor. För att det ska låta bra, behövs en bra sångteknik.

– Twang är ett av många verktyg i CVT och det är viktigt att lära sig identifiera, vilket slag av röst användning som behövs i olika sånger och i olika delar av sångerna, för att resultatet ska låta bra. Det är en fråga om en aha-upplevelse – plötsligt bara känner man, att nu blev det rätt.



Hur kommer det sig att du började jobba med Walentinakören? Vi är ju inte en proffskör och medelåldern börjar vara rätt hög.

– Lauri Palin tog kontakt med mig hösten 2015 och var intresserad av samarbete och

det intresserade mig också. Jag har ju hört er sjunga förut och tyckt om er sound. Det är en speciell utmaning att jobba med en kör jämfört med att arbeta med individuella artister. Åldern är inget hinder, man kan alltid lära sig något nytt om man har den rätta attityden.

– För ett tag sen samarbetade jag med en kör i Hangö och vi sjöng gospel tillsammans. Det gick fint och gav mersmak. Till att börja med hade jag tänkt mig att vi också med Walentina skulle sjunga gospel, men så presenterade ni för mig den här repertoaren med film- och musicalmelodier och de är ju verkligen trevliga att sjunga.

– Jag har tyckt om att arbeta med en kör med så positiv kämparanda, där man inte bara sjunger tillsammans, utan också verkar ha rejält roligt. Åldersmixen är en styrka, som ger djup i soundet. Körsång är ju mycket mera än bara sång. Det är en social samvaro och en glädje i att prestera något njutbart tillsammans. Man blir definitivt lyckligare av att sjunga i kör.

Du har nu genomfört två konserter med oss och tidigare är suttit i publiken. Har något förändrats under de senaste två åren?

– Jag tycker att Walentinakören i många fall har överträffat sig själv och nått upp till en prestation, som är ganska proffsig för en amatörcör. Det är beundransvärt, hur folk har orkat jobba under många veckoslut och långa krävande dagar. Jag beundrar också Lauri för hans mångsidighet, intensitet och höga ambitionsnivå.

– Klangen har förbättrats, likaså styrkan i rösterna. Sopranerna och också alterna har fått mera karaktär i sitt sjungande. Också basarna och tenorerna har blivit modigare, tycker jag. Ni har lärt er att använda stödet för att kunna sjunga i långa bågar (legato) och det har att göra med en ekonomisk användning av luftutsläppet.

Är CVT en modefluga, eller något som kommit för att stanna?

– När man sjunger behöver man alltid teknik, man behöver kunna använda hela kroppen och man behöver kunna kontrollera sin andning. Tekniker finns av många olika slag och de utesluter inte varandra. Man kan ta det bästa av var och en och kombinera så, som det passar en bäst. Jag har personligen haft en väldig nytta av CVT och vill gärna dela med mig av det jag lärt mig.

Moa Lindeman samtalade med Ami Aspelund och **Raili Takolander** står för fotografiet.



Dirigent Lauri Palin ledde Walentinakören.

Årsfest på nytt sätt

Föreningens årsfest hölls söndagen 11 mars. Nytt för i år var att man frångått siten för inbjudna gäster, i stället ordnades en bjudning för alla medlemmar i pausen.

Årsfesten inleddes med *Modersmålets sång*. Därefter höll föreningens ordförande **Sebastian Gripenberg** ett välkomsttal, i vilket han lyfte fram kretsarnas viktiga roll och balansen mellan kretsarnas verksamhet och den gemensamma verksamheten inom AVH. Festtalet handlade om småbarnspedagogik och hölls av **Pia Sundell**, som är ordförande för Walentinakören och Barnavårdsföreningens verksamhetsledare. När Seniordansklubben uppträdde var det paus med traktering. Efter pausen uppträdde Musikklubben och Walentinakören. Festprogrammet avslutades med *Vårt land*.

Fotograf: **Niki Hamro**



Sebastian Gripenberg talade om kretsarnas roll och den gemensamma verksamheten vid AV.



På årsfesten stod flera kretsar för programinslag. På bilden uppträder Senior-dansklubbens medlemmar.

BRIDGE

– ett brobyggande kortspel

När det började spelas bridge vid AVH i februari 1946 var det kontroversiellt. I dag är Bridgeklubben den största kretsen inom AVH – och också den kretsen som får flest nya medlemmar.

– **Bridge** är problemlösning, kommunikation och socialt umgänge. Bridge betyder ju bro, säger **Agneta Berglund**.

Hon har i flera år dragit grundkurser i bridge, bland annat vid Helsingfors Arbis, spelat i damlandslaget och är ordförande för Bridgeklubbens tävlingskommitté. Agneta kommer från en familj där båda föräldrarna spelade bridge, men själv började hon spela efter lärarstudierna i Vasa, när hon flyttat till Helsingfors.

– Bridge är tidskrävande. Därför är det kanske inte så konstigt att många börjar spela i pensionsåldern. Flera av dem som kommer på mina kurser söker en trevlig hobby att syssla med som pensionärer, men visst finns det också unga spelare. I och med IT-tiden tror jag att det blir viktigare och viktigare med bridge och annat socialt umgänge, där människor träffas på riktigt, säger Agneta.

Vid AVH spelas bridge två gånger i veckan, måndag och torsdag. Måndagkvällarnas tävlingsledare är **Martin Arle**. Han har spelat bridge i 53 år och har också skrivit bridgeartiklar i bland annat Hufvudstadsbladet i 35 års tid.

– Jag har alltid tyckt om kortspel, men de andra spelen har fallit bort med tiden. Bridge är så pass intressant och mångsidigt att de andra kortspelen känns tråkiga, säger Martin.

Vi pratar om bridgekulturen – finns det en sådan?

– Man ska vara allmänt artig under spelet, hälsa när man kommer till bordet och tacka för spelet då man är klar. Och det är väldigt fulgt att skälla på eller kritisera sin spelpartner, säger Martin, och tillägger:

– Bridgen har nog lett till många parförhållanden, kanske har den krossat några också.



Agneta Berglund drar bridgekurser bland annat på Helsingfors Arbis, vilket bidragit att nya spelentusiaster hittat vägen till anrika Bridgeklubben vid AV.

Martin och Agneta spelar ofta ihop och de är också ett par privat.

– En bra bridgespelare har god koncentrationsförmåga. Att kunna räkna snabbt är också en fördel, säger de.

En bra bridgepartner kännetecknas av att hen ger den andra lugn och ro att tänka. Gör man ett fel ska partnern inte "strö salt i såren", misstaget svider ändå. Agneta påpekar att det inte heller hör till att öppet glädjas när det går dåligt för det andra paret medan tävlingen pågår.

– Efteråt får man förstås visa att man är glad om man klarat sig bra.

Äran viktigast

Bridgetävlingarna har ofta priser, men de är i regel ganska små. Agneta nämner som exempel att Bridgeklubben i slutet av mars ordnar den traditionella påsktävlingen, Äggbarometern, där vinnarna får chokladägg. – Mest är det ju äran som står på spel, säger Martin.

Vid AVH betalar de som spelar en spelavgift på fyra euro per gång. Pengarna används till gemensamma utgifter, priser eller tävlingsresor.

Kurs rekommenderas

Grundreglerna i bridge är alltid desamma. Två par spelar mot varandra med målet att ta högsta poäng genom att vinna stick, men spelet varierar på många sätt. Det finns mycket bridgelitteratur att förkovra sig med och man kan också spela på nätet, men både Martin och Agneta anser att bra blir man bara genom att spela på riktigt.

Agneta rekommenderar att den som vill börja spela går en bridgekurs.

– Att lära sig bridge är som att lära sig ett nytt språk. Det tar en viss tid att lära sig grunderna, som måste gå som rinnande vatten för att spelet ska flyta. Till exempel här på AV börjar vi spela klockan 18 och borde hinna bli klara till klockan 22.

Agneta är med och ordnar övningsspel och spel för nybörjare på Bridge Arenan, som Finlands Bridgeförbund upprätthåller. Hon har också funderat på att ordna en gemensam bridgekurs för vuxna och barn.

– Jag har tidigare ordnat bridgekurser för lågstadiesbarn. Nu finns det planer på att ordna en vuxen-barn-kurs, där vi spelar minibridge, som är en förenklad form av spelet.

Bridgeklubben inom AV har ungefär 160 medlemmar, cirka hälften spelar aktivt både inom AV och Finlands Bridgeförbund.

Bridgeklubben har sju olika slags tävlingar: partävlingar (sedan 1948), lagtävlingar (sedan 1951), mixedtävlingar (sedan 1954), Äggbarometern (sedan 2005), Procenttävlingar (sedan 2007), Individuella tävlingar (sedan 2009) och Handikapptävlingar (sedan 2010).

Text & foto: **Anna Kujala**

Nyfiken på bridge?

Kolla klubbens hemsida www.bridgewebs.com/avbridge eller Finlands Bridgeförbund på www.bridgefinland.fi.



Måndagar och torsdagar är det bridgekväll i Kretsarnas sal. Den 19:e mars fylldes åtta bord. De som deltar betalar en spelavgift på fyra euro per person.



Spelledaren Martin Arle hjälper vid behov till med att reda ut frågetecken.



Med modern teknik matas resultaten direkt ut på Internet. Bridgeklubben tog i bruk kortutdelningsmaskinerna år 2013.

BRIDGEKLUBBEN VÅREN 2018

APRIL

| | | |
|------|-----------|--|
| Må | 2.4.2018 | Ingen tävling |
| Tors | 5.4.2018 | Partävling |
| Må | 9.4.2018 | Partävling |
| Tors | 12.4.2018 | Partävling |
| Må | 16.4.2018 | Partävling |
| Tors | 19.4.2018 | Partävling |
| Må | 23.4.2018 | Mixedmästerskapet del I. Förhandsanmälan senast fre 20.4 |
| Tors | 26.4.2018 | Partävling |
| Må | 30.4.2018 | Ingen tävling |

MAJ

| | | |
|------|-----------|---------------------------------|
| Tors | 3.5.2018 | Partävling |
| Må | 7.5.2018 | Mixedmästerskapet del II |
| Tors | 10.5.2018 | Ingen tävling |
| Må | 14.5.2018 | Partävling |
| Tors | 17.5.2018 | Partävling |
| Må | 21.5.2018 | Partävling |
| Tors | 24.5.2018 | Partävling |
| Må | 28.5.2018 | Partävling med säsongavslutning |
| Tors | 31.5.2018 | Partävling |

Sommarbridge

må 4.6, 11.6, 18.6 samt 6.8, 13.8, 20.8 och 27.8.



Sykretsen

Kontaktp.
Jeanne-Marie Johansson
tfn 050 5704 184

Varannan tisdag kl 15,
Källarsalen.

AV-teatern

Ordf. Robin Sundberg
tfn 050 5849 883
effesundberg@spray.se

Folkdanslaget

Ordförande Antonia Palmén
av.hfors.folkdanslag@gmail.com

Instruktör: Margareta Rönn

Spelman Leith Arar

Onsdagar kl. 19-21, Kretsarnas sal

Sällskapskretsen

Ordf. Jeanne-Marie Johansson
tfn 050 5704 184

Varannan torsdag kl 16,
Källarsalen.

Bridgeklubben

Ordf. Tom Schubert 040 5278909
<http://www.bridgewebs.com/avbridge/>

Spelkvällar måndagar och
torsdagar 18.00 – ca 22
i Kretsarnas Sal

Ungdomskretsen

Ordf. Maj-Britt Hedvall
tfn 050 309 8268

Tisdagar en gång i månaden.

Walentinakören

Ordf, Pia Sundell
tfn 040 501 9105
sundellpia1@gmail.com

Dirigent Lauri Palin

Tisdagar kl 18.30-21,
Kretsarnas sal.

Seniordansklubben

Ordf. Inger Iiskola
tfn 050 3366 040
e-post: inger.iiskola@kolumbus.fi

Instruktör Ingegerd Blomander
tfn 040 7049 305

Tisdagar kl 16.30, Festsalen.

Squaredanslaget

Ordf. Jan Ekberg
tfn 040 553 664

Caller Kaj Wikholm

Torsdag 18.15-20.45, Festsalen.

Rounddans

Cuer Olof Staffans

onsdagar 16.00-18.00, Festsalen

Bokklubben

Ledare: Joanna Österman

Kontaktperson:
Christian Holmström
tfn 040 555 4761

Andra onsdagen i månaden
kl. 18-19.30, Klubblokalen

Musikkklubben

Kontaktperson
Lars Silén
040 7351 628
lars.silen@kolumbus.fi

Fredag kl 19, Klubblokalen

Sandelssällskapet

Kontaktperson Dick Lundell
tfn 050 539 0963
förnamn.efternamn@folkhalsan.fi

Konstklubben AV!

Kontaktperson Ylva Freudenthal
tfn 050 533 6363
ylva.freudenthal@gmail.com

Måndag kl 12-15, Klubblokalen

Föreningens telefonnummer

Verksamhetsledare 044 766 4101

Vaktmästare 044 766 4102

Arbetets Vänner Huvudföreningen r f, bankförbindelse IBAN: FI7540551110000662

