



aveiten

Arbetets Vänner Huvudföreningen rf 4 | 2022





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

Materialdag Aveiten 1/2023:

15.1.2023.

Pärmbilden: Promenadorientera-
re. FOTO: Raili Takolander

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

Medlemsregister och adressändringar:
Åsa Laukonlinna
medlemsregistret@arbetetsvanner.fi

AV-TEATERN

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

SENIORDANSKLUBBEN

Liisa Nyman
tfn 0400 508 794
e-post: nymanliisa1@gmail.com

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

Märta Salokoski
tfn 044 357 5722
marta.salokoski@gmail.com

UMGÄNGESKRETSEN

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

Kristina Björkvall
tina.bjorkvall@kolumbus.fi

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

Fyra årtionden i festbestyrelsen

AV:s festbestyrelse har haft och har fortfarande en viktig roll i föreningens verksamhet i samband med större fester och jubileer. När jag blev medlem i Walentinakören i slutet av 1970-talet blev jag också rätt snart engagerad i körens festbestyrelse, bland annat för att jag då som nu bodde på promenadvägs avstånd från AV och inte var beroende av sista bussen eller tåget. Det ena gav det andra och inom några år blev jag också medlem av föreningens festbestyrelse.

Elis Petterson, pensionerad hovmästare från Savoy, var värd för festbestyrelsen då jag kom med. Han utbildade festbestyrelserna i servering och vett och etikett. Efter Elis blev

Harald Udd föreningens värd tills han och **Benita** återupplivade Ekenäs AV och flyttade till Karis.

Föreningens värdar hade inte klarat sig långt utan våra värdinnor och många flitiga festbestyrelsemedlemmar som såg till att allting fungerade till deltagarnas ofta uttalade belåtenhet. Självt minns jag speciellt **Inger Sandström** (Uimonen) som var körkompis från Walentinakören, **Anita Eklund** och förstas **Tuula Mervasto** som var värdinna från början av 1990-talet fram till 2021. Till sin hjälp hade värdinnorna en eller två vice värdinnor.

Tillställningar där festbestyrelsen har varit inblandad är, förutom månadsmötenas kaffeservering också de årligen återkommande årsmötena, Svenska dagen-festen och barnfesten i januari. Efter årsmötet och Svenska dagen-festen var det tidigare vanligt att styrelsen med inbjudna gäster bjöds på middag. AV:s årsjubiler och husets 80-årsdag liksom tak-

lagsfesten år 2018 samlade också ett stort antal deltagare. Också AV-föreningarnas höstsammankomster var välbesökta och slutade då liksom nu med middag för deltagarna som kunde vara fler än sextio till antalet. Stämningen i kretsarnas sal var både tät och hjärtlig och slutade oftast med att de

olika gästande AV-föreningarnas representanter försökte bräcka varandra med historier och vitsar från regionerna.

I början var det inte lika vanligt att anlita catering som i dag, utan en del av det som serverades på festerna tillreddes på plats av de duktiga damerna i festbestyrelsen. Herrarna bar bord och stolar mellan våningarna och skötte serveringen under Elis vakande öga. Inga diskmaskiner fanns så alla guldkantade tallriker

diskades för hand. Jag minns några äldre damer som envist vägrade låta någon annan ta över diskandet och som stod vid diskhon från det att förrättstallrikarna var undanröjda tills efterrättstallrikarna var diskade.

När föreningen nu genomgår en förändringsprocess med uteblivna månadsmöten och långt hunna planer på ett klubbрум i källarsalen, kunde det säkert också vara på sin plats att fundera på festbestyrelsens storlek, uppgifter och sammansättning.

Avslutningsvis vill jag säga att jag bara har trevliga upplevelser från min tid i festbestyrelsen. Det blev många skratt och massor av goda minnen!

Jag önskar alla aveiter en trevlig höst och ett gott slut på det här verksamhetsåret!

Rabbe Saxén,

avgående styrelsemedlem

När föreningen nu genomgår en förändringsprocess med uteblivna månadsmöten och långt hunna planer på ett klubbрум i källarsalen, kunde det säkert också vara på sin plats att fundera på festbestyrelsens storlek, uppgifter och sammansättning.

Aveitens utgivningstidtabell 2023

Medlemstidningen **Aveiten** utkommer med fyra ordinarie nummer nästa år. Utgivningstidtabellen ser ut så här:

	Materialdag	Hos läsarna
nr 1/2023	15.1.2023	vecka 6
nr 2/2023	29.4.2023	vecka 21
nr 3/2023	20.8.2023	vecka 37
nr 4/2023	5.11.2023	vecka 48

Material som ska ingå i Aveiten skickas per e-post till anna@tipos.fi

Redaktionen tackar varmt alla som bidragit med material år 2022!

Barnfest 6.1.2023

Priset är 10€ för vuxna och 7€ för barn (max en vuxen per barn). Biljett för mete ingår i priset. Antalet biljetter är begränsat.

Bokningar från
info@arbetetsvanner.fi



Sejour hos Sandelssällskapet

I det milda skenet av stearinljus i skyhöga kandelabrar, i sällskap med älskvärda, högtidsklädda bordsgäster på Sandelssällskapets festmiddag är atmosfären angenäm och andas en lättnad över att äntligen kunna sammankomma igen efter pandemiären.

Aveitens utsända har denna septemberkväll tillsammans med inemot 20 andra personer intågat till ett slags gränslandskap mellan festritual och militärhistoriskt rollspel där en ymnig måltid intar en central ställning. Den stilfulla inramningen och den anslående dukningen med tjusiga blomsterarrangemang är en sann fröjd för ögat och Annegatans välbekanta festsal ter sig denna lördag rent förvandlad, de levande ljuslagornas lyskraft begränsar hur långt blicken når.

Alltmedan Runebergs rytmiska dikter om Sandels reciteras sprider sig en paradoxal fridfullhet i rummet och för denna gäst okända ritualer och hierarkier styr aftenens förlopp. Ordonnans, munkskänk och pungslagare, så tituleras aktörer under kvällen och med en lätt ringning i sin bordsklocka äskar kommandanten tystnad inför nästa punkt i programmet.

Det gnistrar till i dunklet när en liten kanon avfyras. Dispens beviljas för en bensträckare.

Munkskänken vinnlägger sig om att till varje sits införskaffa en ny sort, välkomstskålen i kväll är en ekologisk Crémant d'Alsace, också konjaken är ny men likören är alltid densamma, Amaretto.

*"Sandels han satt och smorde sitt krås,
Åt friskt, som om intet hänt.
"Försök herr pastor! En dåb på gås?
Den äter man excellent."*

I själva festritualerna förekommer ingen kvinnlig aktör men deltagarna här uppskattar ändå tydligt att medverka i denna iscensättning -Det är så sällan man har tillfälle att riktigt klä upp sig, säger en dam med pärlor håruppsättningen, -Som ett slags teater, inflikar en annan.

Skribentens förflugna tanke, om att kunna rapportera hur det går till när en pungslagare utkräver deltagarna på betalning för måltiden, går om intet; inkasserandet är diskret delegerat till kretsen.

För att bli antagen som medlem har var och en startat i rollen som "instekare", alltså stått i köket och tillrett mat som sedan intagits och utvärderats av bordsgästerna. Också kvällens två instekande par dekorerar avslutningsvis med sällskapets medalj och blå Sandelsband.

Omdömet om anrättningarna som använts, paté, kalv och delikat sås, får i detta sällskap runebergskt poetiska for-



muleringar. Glasen klingar livligt i kör, ett röstningsförfarande som får leenden att skymta i ögonvrår och efterrätten, en Tiramisu får omdömet:

”En äkta Sandelsk sammankomst kan ej hljuvare förnimma sin aftonrodnad”.

SKRIBENT OCH FOTOGRAF
Elianne Rehn

Sandelssällskapet syfte är att främja mat- och dryckeskultur, etikett samt goda umgängesseder. Sällskapet förvaltar arvet efter Johan Ludvig Runebergs Fänrik Ståls sägner.



Instekare för kvällen.

Pirjo-Koskela Nyman, Elianne Rehn från Aveiten och Nina Henriksson.
FOTO: Marit Piela Liesalho



Sandelsmedalj och Sandelsband

Hur härligt sången klingar igen

Det ska bli oss ett nöje att stämma upp till Modersmålets sång tillsammans på AV igen. Men först ska föreningens ordförande Tom Schubert inleda med välkomstord och han önskar alla aveiter en riktigt trevlig Svenska dag!

Årets festtalare, läraren och författaren Sara Razai talar om gränser ur finlands-svenskt och ur minoritetsperspektiv. Under en fängslande, personlig och detaljrik färd från Jakobstad, via Sverige och Ghana, till svenskhuset där hon bor med sina barn i förorten Nordsjö och till hennes undervisning i svenska för nyinflyttade elever i östra Helsingfors vidgas våra vyer.

Nu har vi också de många nya ukrainska barnen här.

– Jag har jobbat som lärare i svenska som andraspråk sedan 2008 och jag har hittills aldrig träffat en elev som skulle ha ångrat sitt val av svensk skola i Helsingfors.

I Ghana talar man 200 olika språk och ställer sig undrande när de hör att det finns språkbråk mellan två i Finland. Och frågar: Varför lär ni er inte dem?

Ett angeläget tal i tiden med hjärta och klarsyn. Publiken på AV uppskattade också hörbarheten i det tydligt ljudande talet på klingande vacker finlandssvenska.

Slumrande toner, glada valser underhöll oss Valentinorna och Seniororna med och ett nytt inslag var att publiken fick dansa stoldans ledd av Seniordansklubben. Pauskaffe med dopp och att efter två undantags år träffa bekanta igen stod också högt i kurs.

Handen på hjärtat, inte är det minnet av hjältekungen **Gustav Adolf II** vi firar 6.11 utan vår samhörighet och glädjen över våra svenska sammanhang. Men glädjande



Oktoberfest

Bakom oss ligger den torftiga tid då restriktioner avvände oss från sällskapliv, nu har AV inbjudit till Oktoberfest.

Doften skvallrar om Bratwurst när dörren öppnas, enstaka Drindl-klädda gäster skymtas bland de närvarande men att Oktoberfesten har lockat långt fler medlemmar till Annegatan än vad månadsmötena gjort de sista åren ser man direkt.

När de månatliga söndagsmötena slopades utlovades medlemmarna ersättande sammankomster i stället. Inleder den här Oktoberfesten nu den nya eran?

– Så kan man se det, säger **Rabbe Saxén** från styrelsen. Att det blev just en Oktoberfest är ändå en återanvändning av både idé och rekvisita från en fest som Valentinakören ordnade för 8 år sedan. Vi vet att fester uppskattas av aveiter.

Följande gemensamma AVH-evenemang blir en teaterresa till Åbo lördagen den 29.10 tillkännager Programutskottet nästan mellan de många bordsvisorna.

Öronen blir varse en tydlig ljudvirvel



av små pysanden och vasst skärande plåt som släpper taget, när ett 40-tal personer nästan simultant öppnar sin första öl.

”Og manden gick ut efter øl, efter øl...”

Korister, Squaredansare, bridgespelare, musikanter och bokklubbare med flera sjunger livligt med i allsången och munt- ra inslag av spelmansmusik höjer också stämningen. Att ha tillgång till så här rikliga programresurser är inte lika självklart

på alla håll som det varit i drygt 100 år på Arbetets vänner.

En nyhet för mig, trots mina 15 år som medlem, är att höra att AV har en egen lystringssång. Det är uppenbart att jag slitit alltför lite på feststolarna i min förening. En bakläxa jag tar med mig.

Också i oktober kan man ha en glad kväll, sådär för omväxlings skull bara.

SKRIBENT OCH FOTOGRAF
Elianne Rehn



Seniordansarna uppträdde.
FOTO: Gunnel Biskop.



Musikklubben uppträdde med Karolinermarschen, se sidan 9.



Festtalaren Sara Razai, till höger, i livligt samtal under pausen med aveiten Annemay Forsberg

det historiska tog Musikklubben i stället fasta på vår svenska stormaktstids slutskede. De framförde i ord och toner de ohyggliga vedermödor soldaterna måste stå ut med, eller dö av, vid stormaktstiders

slut under Karolinermarschen.

Sist men inte minst stod vi samfällt upp och sjöng vår sköna sång, vårt bästa arv, från tidevarv till tidevarv innan vi gav oss ut i den ännu lätta skymningen.

SKRIBENT OCH FOTOGRAF
Elianne Rehn

Skriv på AV

Här skrivs inte bara meningar utan också AV-historia med denna nya inbrytning under föreningens 131 år. Verksamhetsledare **Niki Hamro** berättar att det också tidigare funnits planer på skrivande här på AVH, en annan sorts skrivkurs "skriv om ditt liv", men nu år 2022 kom projektet i mål med workshopparna Skriv på AV.

De här workshopparna pågår fortfarande i skrivande stund och utförligare om detta pilotprojekt kan läsas i följande nr av Aveiten.

SKRIBENT OCH FOTOGRAF
Elianne Rehn



De första meningarna någonsin flyter ur pennorna på AV:s workshop i skrivande. Nu kör vi!

Spontana kommentarer av deltagare i Skriv på AV:

"Hej! Jag var första gången med om något sånt här. Ville få tips om hur man kommer igång, och lite inspiration. Det fick jag, är mycket nöjd med kvällen. Jag kommer med också de följande gångerna av samma orsak: att få vidgade vyer och lite nya idéer. Det var en bra idé av dig att arrangera det här på AV, tack för det."

"Sitsen kändes nästan suggestiv. Kanske platsen och gruppen bidrog."

"Det var intressant och roligt att delta förra gången. Jag ser fram emot fredagen!"

"Jag ska leda en skrivkurs. Det är nästan det roligaste jag vet! Den här gången ska jag koncentrera mig på att berätta om det jag kan bäst: att skriva självbiografiskt och terapeutiskt. Det vill säga: skriva om sina sår på ett sånt sätt att man börjar må bättre. Varenda en har nytta av att skriva i terapeutiskt syfte – men workshoppen lämpar sig också för dig som har ett projekt på gång."

Handledaren för Workshop nr3, författaren Sofia Torvalds



Altra Volta – eller förkortat AV

Karolinermarschen spelades enligt hörsägen då den slagna svenska hären tog sig över fjällen tillbaka till Sverige efter ett misslyckat hårtåg till Norge. Med sig hade de sin fallna kung, **Karl XII**. Marschen skall först spelas i rask marschtakt och an efter blir stegen tyngre och tyngre och återtagget allt besvärligare och det ska höras i musiken, instruerar **Anders Backman** musikkretsen Altra Volta som övar i Kretsarnas sal inför Svenska dagen. Musiken känns på något sätt bekant, som om den hade inslag av någon svensk folkmelodi som man hört förut. Altra Volta bekräftar att så är fallet.

Alla fredagkvällar börjande klockan sex övar alltså Musikklubben i Kretsarnas sal. Altra Volta är italienska och betyder ”en gång till” och det är det man ofta får göra när man övar in musik. Samtidigt är namnet på gruppen finurligt för att det kan förkortas AV. Gruppen består av nio musiker av vilka sju är på plats då Aveiten besöker gruppen. Instrumenten är fler för många i gruppen kan spela olika instrument. Den aktuella kvällen spelas det på två fioler, en gitarr, ett dragspel, en bas, en basblockflöjt och en rytmåda som kallas cajon (uttalas med ’h’ i mitten). De som spelar är **Lasse Silén** som är ordförande för kretsen och **Anders Backman** på fiol, **Peter Bange** på gitarr och **Patrik Harald** på bas, **Karl-Johan Fagerström** på cajon, **Leif Rosenback** på dragspel och **Tuulikki Raudalainen** på blockflöjt. Denna kväll saknas **Leith Arar** och **Meri-Sofia Lakos**.

Musikkretsen har funnits i mer än femton år, men ingen kommer riktigt ihåg exakt hur länge. Musiker kommer och går och det är inte alltid lätt att få nya medlemmar. Det finns nog unga som är intresserade av spelmansmusik, men de har så många strängar på sin lyra nuförtiden att det är svårt att få dem att engagera sig regelbundet en kväll i veckan. Altra Volta är mån om att poängtera att dörren till Kretsarnas sal alltid är öppen på fredagkvällarna och vem som helst som vill vara med och musicera en eller flera gånger är välkommen. Noterna projiceras på skärm från en dator och det betyder att man slipper ha en massa papper att hålla reda på. Gruppen är öppen för all slags musik men tycker att det är bäst ifall någon har spelat ett nytt stycke tidigare och vet hur det borde låta. Tyngdpunkten ligger i alla fall



Alla följer med noterna på en stor skärm.

på finlandssvensk och svensk musik. Om man har en spelning på kommande, som nu Svenska dagen, så övar man mera målmedvetet, men annars kan det gå till så att någon börjar spela efter eget förgottfinnande och de andra faller in. Utöver någon spelning på AV varje år så uppträder man i olika sammansättningar enligt behov och vid förfrågningar från olika håll.

Det är så roligt att spela

Tillfredsställelsen av att skapa musik tillsammans i grupp och få det att låta bra är den huvudsakliga motivationen för de här musikerna att komma till Annegatan varje fredag kväll. Stämningen i gruppen känns avslappnad och positiv. Humorn och uppskattningen för vars och ens kunskande kan kännas i luften också av en tillfällig besökare. Inte ens under de stränga pandemirestriktionerna slutade gruppen spela utan man hittade på andra sätt att

ersätta de gemensamma övningarna inomhus. Några gånger spelade man utomhus och en annan lösning var att var och en spelade in ett spår som sedan mixades ihop med andra spår till en helhet. För det tekniska kunnandet svarade Anders Backman, som också spelat in en duett med sig själv och Patrik Harald, som mixade ihop bland andra coronaspelningarna. Det finns alltså flera som är tekniskt bevandrade i gruppen.

Altra Volta spelar mycket spelmansmusik – bland annat schottisar och polkor som får det att rycka i benen. Också brudmarscher och valser samt en och annan modernare låt ryms på repertoaren. För träbåtsevenemanget på Sveaborg övar gruppen in så kallad bryggmusik med saltstänk i ansiktet och mäsarnas skrin i öronen. Intresset för musiken syns också genom att de flesta brukar vara med alla gånger. Många spelar också i andra spelanslag och i andra sammansättningar.

Musiken går över gränser

Musiken är ett språk som alla kan förstå och därför är den ett sätt att integrera inflyttade personer i Finland. I Altra Volta har man erbjudit musiker från olika länder ett ställe att komma och umgås på och dela med sig av sin egen musiktradition. Av gruppens egna medlemmar har Tuulikki estniska rötter och Leith syriska samt Meri-Sofia Lakos grekiska. En ukrainare har också deltagit, men nu blivit förhindrad av arbete på fredagar. Under den gemytliga testunden diskuterar vi möjligheterna att utveckla ett samarbete med Estland och kanske främst med de ester som har svenska rötter. De har en alldeles egen musiktradition som kunde vara intressant att bekanta sig med. Det verkar också som om Musikklubben är den krets inom AV som har den bredaste språkkunskapen. Musiken är också en förenande faktor mellan flera av AV:s kretsar. Det finns två köror, ett antal danskretsar och så Musikklubben. Kunde man kanske tän-



Tuulikki spelar basblockflöjt på gehör.

ka sig att göra gemensam sak och ordna en musikalisk afton någon gång i en nära



Det finns ett brett instrumentkunnande inom Altra Volta.

framtid? Idén tål att tänkas på.

Aveiten tackar för sig och går. Altra Volta klämmer i med en ny låt, kanske är det polka från Karis.

SKRIBENT OCH FOTOGRAF
Moa Lindeman

Karolinermarschen

som Musikklubben framförde på Svenska dagen -festen 2022

Gustav II Adolf som dog den 6 november 1632 vid Lützen grundlade det Svenska stormaktsväldet. Något mindre än hundra år senare tog stormaktstiden slut i och med att den svenska kungen **Karl XII** begav sig till Norge för att gräla med Danskarna om vem som ägde Norge. Kung Karl XII blev skjuten, av egna danskar eller norrmän ... ingen vet.

Efter Karl XII:s död vid Fredrikstens fästning 30 november 1718 blev alla svenska trupper i Norge beordrade till återtåg till Sverige. Den svenska befälhavaren **Armfeldt** beslutade att ta den kortaste vägen tillbaka över de i slutet av december fortfarande snöfria fjällen först till Tydal och därefter över Tydalsfjällen tillbaka till Hjerpe skans. Armén var utmattad och dåligt rustad efter fyra månaders sommarkrig i Tröndelag.

Den 28 december bröt trupperna upp från Haltdalen och tog sig över till gårdarna ovanför Floren kapell i Tydal, en sträcka på nästan 30 kilometer. På nyårsafton var hela den Armfeldtska armén samlad på gårdarna Ås och Østby längst upp i Tydal. Trupperna omfattade nu nästan 5 800 man av vilka två tredjedelar var finnar. Det största finska regementet var Österbottens regemente med 912 man.

På nyårsdagens morgon bröt Armfeldts armé upp från Østby i Tydal. Vädret var mycket kallt, men med uppehåll. Avståndet till byn Handöl i nuvarande Åre kommun är cirka 55 kilometer. I bra väder skulle armén kunna nå Jämtland efter två dagars marsch.

(Spel på Nyckelharpa + hela gruppen ... en glad start på vandringen hemåt)

Samma eftermiddag bröt ovädret ut, en våldsam nordvästlig storm som virvlade upp lätt snö. Jöran Nordberg skriver i sin skildring av händelsen att man såg "utur havet, västnordan efter,

oppstiga förfärliga svarta moln, vilka strax efter bredde sig över allt med snö och isbark och hade i följe en så bitter brännande köld, att både människor och kreatur stelnade och föllo neder döde".[1] Med dålig sikt och bitande köld blev soldaterna tvingade att slå läger på Öjfjällets nordsida vid Essandsjön. De försökte göra upp eld och brände gevärskolvar och slädar, något som bara gav kortvarig värme. Uppskattningsvis 200 man frös ihjäl denna första natt.

Nästa dag fortsatte stormen, och tillbakaryckningen blev nu helt kaotisk. Huvuddelen av trupperna kom fram till gränsen och slog läger vid älven Enan. De högg hål i isen på Enan för att se åt vilket håll vattnet strömmade – åt det hållet var räddningen.

Det enorma manfallet fortsatte dock, hästarna stupade och all utrustning måste lämnas på fjället. Stormen fortsatte den tredje dagen, 3 januari, samtidigt tog sig de första trupperna med Armfeldt i spetsen sig fram till Handöl. Kvar på fjället låg cirka 3000 man ihjälfrusna. Huvuddelen av de överlevande ankom till Handöl den 4 och 5 januari.

(Hela gruppen ... instrument faller bort på vägen. Det är tungt att gå och det blir värre.)

Handöl bestod vid denna tid dock av enbart tre gårdar. Därför kunde endast en liten del av soldaterna få tak över huvudet där. De lägrade sig kring stora bål medan fältskärerna arbetade med att säga av förfrusna lemmar för att om möjligt rädda liv. Efter vad en regementsfältskär berättar blev hela tunnor fyllda med avsågade armar och ben.

På den vidare färden ned till Duved dog ytterligare cirka 700 man. I byn Vallan, tolv kilometer från Handöl, fanns det bara två hus. Enligt sägnen fylldes stugorna från golv till tak med döds-trötta karoliner; och de som inte fick rum där inne lutade sig mot stugans väggar, där man på morgonen fann många av dem ihjälfrusna.

En frisk och klockren röst hela livet

En lördag i september samlades koristerna i Vox Seniors förstärkta med några nyfikna deltagare från andra köror i AV:s festsal för att ägna sig åt Anti-Aging för rösten.

Det finns anti-aging dieter, anti-aging krämer av olika slag, anti-aging motion. Så varför inte också ett program för att hålla rösten vital och klangfull så länge som möjligt. På samma sätt som allt i vår kropp åldras så åldras också röstorganen. När muskler och vävnader förlorar sin elasticitet och förmågan att spänna sig försämras allmäntillståndet för rösten. Men med målmedvetna övningar och rätta verktyg kan man motverka åldersutvecklingen och behålla röstens klang och vitalitet hela livet ut.

Som vägledare för vårt arbete med rösten hade vi fått professor **Elisabeth Bengtson-Opitz** från Hamburg och hennes assistent, musikpedagog **Susanne Carlström** från Stockholm. Anti-Aging för rösten är registrerat hos tyska patentverket som ett varumärke för Bengtson-Opitz. Det är ett sångpedagogiskt koncept med målet att hålla rösten vital livet ut. Det är inte alldeles enkelt. Vi har ögon för att se och öron för att höra, men rösten skapar vi genom koordination av många olika organsystem, som alla har andra primärfunktioner. Veldig viktigt för att få till stånd en vacker röst är att vi behärskar både kroppsmuskulaturen, hållningen och andningen. Men alla kan lära sig att hantera sin röst på ett sätt som man har glädje av och också kan sprida glädje med, säger Bengtson-Opitz. Ur de allra flesta röster kan man få fram en vacker ton, men det kräver de rätta verktygen, de rätta övningarna och tålmodig och målmedveten träning. Alla dagar.

Som kursmaterial användes boken "Anti-Aging för rösten" som Bengtson-Opitz har skrivit. Den innehåller rikligt med övningar illustrerade med tydliga bilder så var och en kan öva hemma, vilket också rekommenderas.

Kroppen

Konceptet Anti-Aging för rösten består av tre byggstenar: andningen, vokalerna och konsonanterna. En dålig hållning, förkortad rak bukmuskel, hopsjunket axelparti och spänningar i olika delar av kroppen



är några av de saker man måste försöka arbeta bort om man vill att rösten ska få plats och klangbotten. Så den riktiga vägen för ett arbete med rösten är att först bygga upp en god grundkondition för kropp och röst.

– Att sjunga är den mest krävande elitidrotten, för den engagerar fler muskler än någon annan idrott, säger Bengtson-Opitz.

Däri ligger säkert hemligheten i att sång och framför allt körsång anses vara så oerhört hälsosamt. Utom allt detta muskelarbete tillkommer ju den sociala aspekten samt glädjen i musiken.

Verktygen

Vi instruerades att ta med en handspegel, ett gummiband för gymnastik och en vinkork – inte skruvkork märk väl. Redan detta åstadkom lite höjda ögonbryn. Spegeln behöver man till att kolla hur man håller tungan, läpparna och tänderna i de olika övningarna. Vackrare bilder har man ju sett på sig själv förstås, men nu gällde det ju inte att vara vacker utan effektiv med sin ansiktsmuskulatur.

Korken behöver man som ett hjälpmedel för orörliga och stela läppar. Man sätter korken mellan tänderna och håller den fast där. Läpparna trutar runt korken utan att röra vid den. När man sen sjunger små melodier med Å och O så märker man att klangen förbättras.

Therabandet används för att stärka och



stretcha mellanrevbensmuskulaturen. Man kan t.ex. hålla bandet mellan händerna i brösthöjd och tänja medan man sjunger och sedan släppa. Man kan också hålla bandet sträckt och lyfta armarna över huvudet medan man andas ut ett SCH. Therabandet kan även användas för att kontrollera och justera hållningen som är mycket viktig för att rösten ska ljuda. Också benmuskulaturen kan tänjas med hjälp av bandet och inte heller de är onyttiga för sjungandet. Man kan sjunga små sånger medan man tänjer benen.

Vokalerna

Anna bakar ananaskaka och alla barnen får smaka. En övning i att öppna munnen så stort som möjligt vid varje "A" och låta underkänen slappna av. Vid "I" och "E"

räcker det med ett mjukt leende, medan man vid de runda vokalerna måste pluta med munnen. När man sjunger måste man öppna munnen. Därför måste man träna på att släppa taget i käken och låta den falla mot bröstkorgen. Vi tränande med olika sånger fullproppade med vokaler: JA g län g tAr till ItAlien, PIva, pIva, Il bImbo dormIva, Av alla färgerna de smÅ är mest förtjusande den blÅ.

Konsonanterna

De kan indelas i explosiva, som måste bildas bestämt och energiskt, och flytande för vilka man kan bestämma längden på ljudet. Idag läggs ofta för lite vikt vid att tala tydligt och artikulera ordentligt. Dålig artikulation försvårar sången. Att sjunga betyder att producera en klang och klangen behöver utrymme. Man måste öppna sin mun och använda sin resonator (artikulations- och resonansapparaten i huvudet). Ofta hör man dirigenten uppmana koristerna att överdriva både konsonanter och vokaler. Det kan kännas fänigt och onaturligt, men för den som lyssnar är det trevligt att kunna uppfatta texten i det som sjungs.

Deltagarna i kursdagen övade ihärdigt både på att öppna munnen, att artikulera både vokaler och konsonanter samt att placera sin andning rätt. Det gick minsann för ett ordentligt gympass och musklerna fick kännbar träningsvärk. Sången ska



Elisabeth Bengtson-Opitz, till vänster, och Susanne Carlström.

finnas i hela kroppen och gärna komma ända nerifrån tårna. De flesta av oss gick hem med en förvisning om att den nog finns inom oss – den klingande rösten –

och med rätt sorts träning ska den säkert fylla både dusch och konsertsal.

SKRIBENT **Moa Lindeman**
FOTOGRAF **Elianne Rehn**

UR BOKKLUBBENS BLOGG

Helsinfors har många ansikten

romanen "Djävulen är en lögnare" av **Sara Razai** (utkommen 2016 på Förlaget) beskrivs förorten Gårdsbacka. Där har flickorna, bästisarna, Meri och Hope växt upp. Hope och hennes mamma har efter tio år i Finland blivit deporterade tillbaka till Kamerun. Meri är så ensam utan sin bästa vän att hon överhuvudtaget inte kan fungera. Meris mamma, fångad i ett nytt förhållande i grannförorten, är inget stöd alls. Meri har fastnat i lägenheten, ensam, håglös och utan sammanhang med facebook som enda sällskap.

Boken utspelar sig under en enda händelserik dag, den andra november 2011. Huvudpersonen växlar i de olika kapitlen. Vi får dagen skildrad genom Meri, Hope och mammorna Aina och Gloria. De fyra personernas tankar och minnen vidgar berättelsen till att omfatta hela deras liv. Miljön är både Gårdsbacka och stadsdelen New Bell i Douala i Kamerun.

Det är en bok om utanförskap, klasskillnader, kulturskillnader, döttrar och mödrar och livsval; att kanske få ett hopp och hitta sin väg. Mycket fint och träffsäkert skildrade miljöer och personer, stämningar och känslor. (Boken borde förresten absolut översättas till finska.)

En berörande bok som väckte många tankar och kommer att stanna i minnet. Tyckte mycket om den. -Att bokcirkeln hade besök av Sara Razai gjorde upplevelsen av boken ännu djupare.



Viveka Högnäs-Mellner

Promenadorienteringen 2022

Fritidsklädda aveiter strömmar från olika håll till Folkhälsanhusets parkeringsplats och söker sig till sina egna kretskompisar. Senaste nytt och tänkbara ämnesområden längs den cirka tre kilometer långa rutten dryftas. Idel glada miner och förväntan inför en fin höstdag i skogen. Lite taggade är lagen också – det är så roligt att placera sig, helst högst upp i toppen. Det är igen dags för AV:s promenadorientering, denna gång i centralparken, som är stor och bjuder på många stigar och vägar att villa bort sig på. Förväntningarna på frågornas art varierar. Hoppas det kommer något om kända helsingforsare, om bridge, om europeiska huvudstäder, om hur man sticker en socka, om ishockey. Det är roligt att vara expert på något, men i detta skede får man bara vara fördomsfritt öppen för vad som än tävlingskommitténs medlemmar har kokat ihop.

I orienteringen deltog i år hela 14 lag. För första gången är tävlingen också öppen för kretslösa – inte kastlösa – personer som ändå vill vara med i svängen. Ett sådant lag spanas in och de är hur ivriga som helst. En välkommen förnyelse i stadgarna. Ingen tvekan om att promenadorienteringen är ett synnerligen uppskattat inslag i AV:s program.

På slaget tolv får det första laget sitt startskott och sen troppar det ena laget efter det andra iväg mot skogen och alla utmaningar, som man ännu inte har en aning om. Vid första kontrollen står **Inge Blomander** och delar ut kuvert med frågor om kultur. Hon säger att hon försökt göra frågorna så aktuella som möjligt och med hänsyn till olika områden inom kulturen: film, litteratur, teater, konst. Bland buskar och träd står de olika lagen grupperade med huvudena tätt ihop ivrigt diskuterande de olika svarsalternativen. Vid den följande kontrollen delar **Tina Björkvall** ut uppgiftspapper med olika symboler, de flesta sådana vi stöter på väldigt ofta, men hur kan det vara så svårt att identifiera dem så här lösryckta ur sitt sammanhang. Där finns bl.a. nya trafikmärken som trädde i kraft vid årsskiftet, men vad i all världen kan de betyda?

Den tredje kontrollens tema är uppfinningar och upptäckter och **Kaj Backas** har inte gjort det lätt för orienterarna. Det blir mycket ole-dole-doff, det vill säga gissning vid denna kontroll. Det är intressant att vid sidan om lyssna på hur



deltagarna resonerar sig fram till vilket svar som kan tänkas vara det rätta. Det är ingen tvekan om att man tar det här på djupaste allvar även om det är ett stort nöje. Vid den fjärde kontrollen hittar vi ett par unga män som skakar ner äpplen från de förvildade träden och säger att de ska göra mos av dem. De har dock inget med kontrollens frågor att göra även om de drar en del uppmärksamhet till sig. Frågorna handlar om aktualiteter och allmänbildning härifrån och därifrån – ganska svåra ser de ut att vara. Här har **Antonia Palmén** och **Casten Idström** slagit sina kloka huvuden ihop och funderat ut hur man kunde aktivera orienterarnas hjärnor. Är John Lennon namnet på en flygplats och var i så fall?

Den femte och sista kontrollen hos **Mårten Björkvall** blir, om inte ett kottkrig, så en veritabel kottkastning. Det är roligt att se hur ivrigt vuxna människor hänger sig åt att försöka hitta den rätta tekniken och träffa rätt i korgen. Och kottar finns det gott om. För att det inte ska bli för lättsamt så ska man också svara på en del frågor, som på denna kontroll handlar om natur och miljö. Då

lagen klarat av kottkastandet så får de traska tillbaka till Folkhälsanhuset och en välförtjänt lunch.

Det är fantastiskt och för många också överraskande hur många fina grönområden det finns alldeles i närheten av centrala Helsingfors. Det är många som säger att här har de aldrig varit trots att de bott större delen av sitt liv i huvudstadsregionen. Kontrollerna är utplacerade på väldigt trevliga ställen där man gärna stannar upp en lite längre stund och dit man med fördel skulle kunna komma tillbaka t.ex. med barnbarnen på utflykt. Somliga tävlingsdeltagare tycker att det bästa med promenadorienteringen är att vara ute i skogen och tillsammans med goda kompisar. Andra tycker det är roligast när man vet svaren och får briljera lite eller när man tillsammans får resonera sig fram till ett tänkbart rätt svar. Tävlingen ger gymnastik åt både kropp och hjärna. Och gott humör.

SKRIBENT **Moa Lindeman**
FOTOGRAF **Raili Takolander**



Promenadorienteringens
3 bästa lag var:
1 Flamingo (76,55 poäng)
2 Vox Seniors (71,9 poäng)
3 Walentina 1 (70,45 poäng)



Sympati - vår doldis till granne

Glad sång ljuder högt mellan väggarna uppe på fjärde våningen på Eriksgatans sida av AV-kvarteret. Här hittar jag Psykosociala föreningen Sympati rf som ordnar program och aktiviteter för personer som har eller har haft psykisk ohälsa.

Varannan måndag leder **Bo** en välbesökt sångtimme här i Sympatis lite trånga men trivsamma vardagsrum. Repertoaren är välbekant finlandssvensk men han är ändå noga med att varje gång välja en sång på finska också, även om Sympati är en genuint svenskspråkig förening. Han ackompanjerar på synt men det är hans fylliga baryton som leder och inspirerar, att bara lyssna går lika bra.

– Vad vi får lust att sjunga det sjunger vi, sammanfattar Bo och lusten är det inget fel på hör man genast när sångarna kläm-

mer i. Just i dag dominerar herrösterna till antal och styrka. Efter att ”Nu går sista visan” klingat ut bänkar vi oss kring kaffebordet i mötesrummet, alla tillsammans i glatt småprat och respektfullt god stämning.

– Jag har fått så många vänner, säger **Nina** medan hennes ansikte lyser upp i ett varmt leende, och många mammor och mostrar också, fortsätter hon med glimten i ögat. Nina jobbar på deltid men hinner också vara värdinna på Sympatiträffar tillsammans med vännen **Inger**.

– Välkommen med, säger **Anne**, här behövs varken diagnos, intyg eller remisser för att komma med i Sympatis verksamhet. Allt man kan delta i hos oss är helt frivilligt. I bland bara pratar vi och i veckan finns det olika schemalagda program att delta i som Öppet hus, högläsning, matlagning, IT-rådgivning och ibland sim-

Dikt av John

Spina bifida.
Vi har ett sår från början.
Behandla mig varsamt.
Du vill väl inte jag skall blöda ännu mer.
Sårbar från dag ett.
Jag har det inte lätt.
Dom kallar det gener jag tycker dom mener tokig jag är.
Ingen mig hjälper
Täppa till hålet
i mintunna.
Hålet i själen är där fast till 80 jag hunnit.
Så dom mig lär.
Ut med spiken
någon slagit in av misstag på fel ställe.

Dikten utgavs i antologin "Hitta knuten" 3, med texter från kursen "Skriv ditt liv" ledd av **Viveca Stenius** på Sympati rf.



Anne Ahlgren, Sympati rf:s verksamhetsledare.

ning eller bowling. De bästa idéerna har medlemmarna själva kommit med.

– Verksamheten har vi hållit i gång hela pandemitiden, vi vandrade ofta utomhus på små utflykter men många medlemmar har också lärt sig delta på Zoom, berättar Anne vidare. Vändagen firade vi i omgångar så att alla som så önskade kunde delta.

– Sympati är ett tryggt vardagsrum där man träffas också om man känner sig sårbar och för många är den här verksamheten livsviktig.

Behovet av kamrattstöd är nu större än någonsin, alla dåliga nyheter har gjort att personer som mår dåligt fått ännu mera ångest, rädslor och depression. Samtidigt som tillgången till vård varit sämre och tjänster iniberade under lång tid. På Sympati får man kamrattstöd på sitt eget svenska modersmål

SKRIBENT OCH FOTOGRAF
Elianne Rehn

Bridge- klubbens program våren 2023

Vi spelar varje måndag och torsdag kl. 17:30-21:30 med undantag av helgdagar som påskmåndagen.

På måndagarna spelar vi i Kretsarnas sal i femte våningen. Vi spelar ordinarie partävlingar, simultantävlingar, klubbmästerskap mm. Dessutom spelar vi ca varannan måndag kl. 14-17 trivselbridge i lugn takt för mindre vana spelare. Vi förutsätter att alla spelare har fått minst tre vaccineringsringar, iakttar noggrann handhygien och vi rekommenderar användning av ansiktsmask om situationen bājjuder. Givetvis kommer vi till klubben enbart helt symptomfria.

På torsdagarna spelar vi främst ordinarie partävlingar tillsvidare virtuellt på RealBridge (RB). Mera information om spel på RealBridge finns på vår hemsida under fliken "Tävlingsregler". Vi ordnar också säsongbetonade lagtävlingar på nätet (https://www.bridgewebs.com/cgi-bin/bwop/bw.cgi?pid=upload_logoff&club=av-bridge).

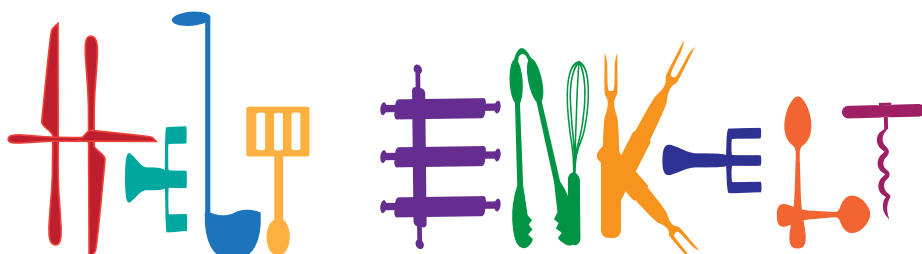
- **Tammerforskampen** spelas i mars i Tammerfors, klubbens funktionärer och nyckelpersoner har företräde. Mera information senare.
- **Sommarbridge** måndagar kl. 17:30 på Annegatan/RB 5.6, 12.6, 19.6. samt 7.8, 14.8, 21.8, 28.8.
- **Försommar-** och **Sensommar-** lagtävlingar på torsdagar på RealBridge i juni och augusti (skild tidtabell).
- **Höstsäsongen** börjar måndagen den 5.9. på Annegatan, dörkkod 1891

*Styrelsen för Bridgeklubben
inom AV Huvudföreningen.
<https://avh.arbetetsvanner.fi>*

* Förhandsanmälning till Carola per e-post (carola.tengstrom@gmail.com)

Ingen tävling 10.4, 1.5 och 18.5.

JANUARI		
Må 2.1	14:00 Trivselbridge (AV)	17:30 Partävling (AV)
To 5.1		17:30 Partävling (RB)
Må 9.1 ²		17:30 Januari-simultan (AV)
To 12.1		17:30 Partävling (RB)
Må 16.1		17:30 Lagmästerskap, del I (AV) *Förh.anm. to 12.1. Lagmästerskapet spelas i två serier om tillräckligt många lag anmäler sig.
To 19.1		17:30 Partävling med IMP-beräkning (RB)
Må 23.1	14:00 Trivselbridge (AV)	17:30 Vårmöte och Partävling (AV)
To 26.1		17:30 Partävling (RB)
Må 30.1		17:30 AgnCars 130 års jubileumstävling *Förh anm to 26.1.
FEBRUARI		
To 2.2		17:30 Partävling (RB)
Må 6.2	14:00 Trivselbridge (AV)	17:30 Februari-simultan (AV)
To 9.2		17:30 Partävling (RB)
Må 13.2 ²		17:30 Partävling (AV)
To 16.2		17:30 Partävling (RB)
Må 20.2	14:00 Trivselbridge (AV)	17:30 Partävling (AV)
To 23.2		17:30 Partävling (RB)
Må 27.2		17:30 Lagmästerskap, del II (AV)
MARS		
To 2.3		17:30 Partävling (RB)
Må 6.3	14:00 Trivselbridge (AV)	17:30 Mars-simultan (AV)
To 9.3		17:30 Partävling (RB)
Må 13.3 ²		17:30 Partävling (AV)
To 16.3		17:30 Mentortävling (RB) *Mentorreservering to 9.3. kl. 7:00->
Må 20.3		17:30 Lagmästerskap, del III (AV)
To 23.3		17:30 Partävling (RB)
Må 27.3	14:00 Trivselbridge (AV)	17:30 Partävling (AV)
To 30.3		17:30 Partävling (RB)
APRIL		
Må 3.4	14:00 Trivselbridge (AV)	17:30 Mixedmästerskapet del I (AV) *Förh.anm. to 30.3.
To 6.4		17:30 Äggbarometern på AV *Förh.anm. må 3.4.
To 13.4		17:30 Partävling (RB)
Må 17.4 ²		17:30 April-simultan (AV)
To 20.4		17:30 Partävling (RB)
Må 24.4	14:00 Trivselbridge (AV)	17:30 Mixedmästerskapet del II (AV)
To 27.4		17:30 Partävling (RB)
MAJ		
To 4.5		17:30 Partävling (RB)
Må 8.5 ²		17:30 Maj-simultan (AV)
To 11.5		17:30 Partävling (RB)
Må 15.5	14:00 AVH-Trivselbridge	17:30 Partävling (AV)
Må 22.5	14:00 AVH-Trivselbridge	17:30 Partävling (AV)
To 25.5		17:30 Partävling (RB)
Må 29.5		17:30 Partävling och vårfest med skål för vårens CELEBRITETER (AV) *Förh.anm. to 25.5.



#sällantillbutiken
#smakrikt
#näringstätt
#styvafingrar

RECEPT OCH BILDER: **Elianne Rehn**

Bjud på brie

I ugnsbakad Brie-ost blommar aromen och den milda smaken upp. Lätt kryddade nötter strösslade ovanpå ger sting och stil, men de kan lämnas bort.

Ställ in ugnen på 200 grader.

Ingredienser

250 g rumstempererad brieost, snyggt med en hel rundel

Lägg osten på bakplåtspapper eller i pannan-med-skaft.

Om du vill toppa osten, gör det nu före du ställer in den i ugnen.

Förslag 1

- 1 dl rostat hack av hasselnöt (100 g påsar i butiken)
- 1 dusch vitlökspulver (eller 1 msk vitlöksolja eller -smör)
- lite svartpeppar och en nypa saltkorn

Förslag 2

Ringla 1-2 msk honung över för en sötare version.

In i ugnen ca 5-7 minuter.
Klart.

Brie allra enklast:

I Paris blev jag bjuden på Brie direkt från ugnen, värmd som sådan i sin ask utan lock. Vi doppade helt enkelt bitar av batong i osten och smuttade rödvin till. Inte illa alls. Med påron till.



Ljuvlig sommarsmak i julfärger

En gröt med smak av efterrätt? Eller kräm eller kanske sylt? Välj själv hur du vill använda den här nyttigheten.

Tips!

- Om du vill äta direkt, ät först och rör sedan chiafrön i resten som du sparar till nästa gång.
- En näve frysta jordgubbar som får smälta ned i den varma gröten lyfter sommarsmaken.
- Lite naturell yoghurt eller grädde är gott till
- Håller 5 dagar i kylskåp

Rabarber-chiagröt

1 påse rabarber djupfrost i bitar, 250 g
2,5 dl vatten
3-4 msk socker
1 tsk vaniljsocker och ev. något korn salt
4-5 msk Chia-frön
(En näve frysta jordgubbar)

Koka rabarberbitarna i 10 minuter med sötning och vanilj.

Ställ svalt
Chia-frön rörs i ordentligt med en gaffel och ställ åt sidan en timme. Fröna måste nämligen svälla en timme innan man äter.
Klart.