

aveiten

1
2025

Medlemstidning för Arbetets Vänner Huvudföreningen rf





aveiten

Aveiten är Arbetets Vänner
Huvudföreningen rf:s
medlemstidning.

77:e årgången

Utgivare:

Arbetets Vänner

Huvudföreningen rf.

Annegatan 26, 00100 Helsingfors

www.arbetetsvanner.fi

e-post: info@arbetetsvanner.fi

Redaktion:

Anna Kujala, Monica Lindeman,

Elianne Rehn

Material till Aveiten

kan skickas per e-post:

anna@tipos.fi

Redaktionen förbehåller sig rätten

att redigera insänt material.

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 2/2025:

17.4.2025

Utkommer i mitten av maj.

PÄRMBILDEN: Musikklubbens tävlings-
deltagare Anders Backman och Lars
Silén skötte samtidigt också uppdraget
som festbestyrelse i samband med
Dr Bunduls frågesport. Peter Oljemark
från Bridgeklubben bistod med diskan-
det.

FOTO: Elianne Rehn

FÖRENINGENS FUNKTIONÄRER OCH FÖRTROENDEVALDA

Ordförande Kristina Björkvall
tina.bjorkvall@kolumbus.fi

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

Viceordförande Lars Silén

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

Medlemsregister och adressändringar:
Åsa Laukonlinna
asa.laukonlinna@gmail.com

Vaktmästare Oskar Thesslund
tfn. 044 766 4102

AV-teatern

Johannes Nordberg
johannes.nordberg933@gmail.com

Bokklubben

Karin Bergman
tfn 040 551 5434

Bridgeklubben

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

Folkdanslaget

Antonia Palmén
av.hfors.folkdanslag@gmail.com

Konstklubben AV

Sten Palmgren
sten.h.palmgren@gmail.com

Musikklubben

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

Rounddans

Olof Staffans

RöstRebellerna

Carola Tengström
tfn 050 588 0382
carola.tengstrom@gmail.com

Sandelssällskapet

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

Seniordansklubben

Inge Blomander
tfn 040 7049 305

Squaredanslaget

Jörgen Ingman
tfn 050 3637 168

Umgängeskretsen

Maj-Britt Hedvall
umgangeskretsen@gmail.com

Vox Seniora

Carita Holmberg-Rosenqvist
c.holmbergrosenqvist@gmail.com

Walentinakören

Maria Parker
maria.parker@taitokaari.fi

Qigong

Ursula Öhrman
ursula.ohrman@gmail.com



**Stiftelsen
Seniorhuset Gullvivan sr**
www.gullvivan.fi

Ordförande
Ekonom och disponent

Carl-Johan Sanmark
Niclas Ståhlberg tfn. tj. 010 837 0836

Medlem
Medlem

Ben Idström
Annette Lindahl

När gemenskapen blomstrade

– minnen från Sällskapskretsens verksamhet

En solig dag i januari på ett trevligt café med det symtomatiska namnet Yesterday sitter **Jeanne-Marie Johansson** tillsammans med Aveitens ut-sända och pratar om Sällskapskretsen, som en gång var en livaktig krets inom AV med fyrtio-femtio medlemmar. Kretsen finns dessvärre inte mera och Jeanne-Marie lär vara den enda av det gamla gardet som ännu kommer till AV:s olika evenemang. Själv anslöt hon sig till kretsen 1983 och sedan till sykkretsen på 1990-talet.



Jeanne-Marie Johansson minns de många resorna som Sällskapskretsen ordnade, och hur roligt det var att komma till kretsens möten i föreningshuset.

Sällskapsspel och resor

Om man läser AV:s historik så ger den vid handen att Sällskapskretsen bildades i början av 1930-talet eftersom det finns namn på ordförande och sekreterare från den tiden. Däremot har vi inte lyckats hitta någon anteckning om programmet.

Kretsens verksamhet låg nere under kriget och återupptogs 1945, vilket Jeanne-Marie säger att räknades som kretsens ”födelse-år”. Kretsdeltagarna träffades varje torsdag klockan 18 i Källarsalen, som numera kallas Klubblokalen, där man spelade olika spel. Det ordnades också diskussioner kring aktuella och viktiga ämnen och många gånger inleddes diskussionerna av någon utomstående sakkunnet. I historiken nämns dessutom flera aktiviteter såsom film, frågesport, besök på utställningar och museer

och söndagsutflykter till fots och på skidor. Jeanne-Marie berättar att det alltid var så roligt att komma till kretsens möten. Där rådde en trevlig stämning och man fick många nya vänner, vissa för resten av livet.

Det som Jeanne-Marie bäst minns är de talrika resorna som gjordes sommartid till olika delar av Finland, till Sverige, Norge och Danmark. Hon vill gärna lyfta fram resan till Bornholm som var mycket intressant och där gruppen också blev hembjuden till paret **Anita och Harry Anderssons** bekanta. En sommar reste man till Dalarna i Sverige och en annan till Trondheim i Norge. Några resor gick till Lappland och till östra Finland. Resorna var alltid väldigt trevliga och välordnade. Man reste med abonnerad buss och det var Anderssons som planerade resorna och också fungerade som reseguider. Paret Andersson var de mest bärande krafterna i Sällskapskretsen under väldigt många år.

Aktivt deltagande i AVs program

Jeanne-Marie minns också att sällskapskretsen deltog aktivt i de program som ordnades för hela AV. Den kunde ha flera deltagande lag i promenadorienteringen och den klarade sig med den äran i tävlingen om dr Bunduls vandringspris. I historiken nämns att sällskapskretsen stod som arrangör för flera av de gemensamma festerna. Kretsen ordnade också egna temafester. Det var julfest och påskfest, det var Runebergsdag och Kalevaladag och på hösten ordnade man en fiskmarknad där kretsdeltagarna tillsammans lagade olika fiskrätter och också åt upp dem tillsammans. Det var alltså inte frågan om försäljning.

Innan vi skiljs hinner vi dryfta det lite sorgliga faktum att människor av idag inte längre har intresse eller tid för den här typens aktiviteter. ”Ingenting är längre som förut” kan man citera vissångaren, men å andra sidan kommer det nya slags program, Vi hoppas bara att Arbetets Vänner med sin långa och intressanta historia ska kunna fortsätta att locka människor i olika åldrar till att träffas och umgås med jämna mellanrum. Vi hoppas på nya aktiva kretsar i stället för dem som upphört på grund av för lite medlemmar.

Skribent och fotograf: **Moa Lindeman**



Niki Hamro och Casten Idström.

Inför frågesporten

– **Nej men**, nu har ni förstört min Bundulfråga, utbrister **Casten Idström** förbluffad och handen flyger upp framför munnen.

Fadäsen sker under ett samspråk i Klubblokalen om skulpturen intill vilken vi haft möte och som vi kommit att ingående diskutera.

– Oj, är det du som hittar på frågorna i år till tävlingen, undrar Aveiten

– Det gör Folkdanslaget gemensamt, vi har en egen WhatsApp-grupp för Bundul där medlemmarna anmäler intresse och kan skicka in förslag till frågor.

– Varför brukar det vara så svåra och speciella frågor i Bundul, är det ett mål?

– Är de svåra? Inte har vi tänkt i de barnorna, säger Casten.

– Vad tycker du om man skulle låta upp med några frågor om sånt man har kunnat läsa om i Aveiten?

– En god idé, alla vinner på det, både de tävlande medlemmarna och Aveiten, och föreningen, det handlar ju om AV.

– Hur tänker du då om att möjligen uppdatera namnet till Bunduls Quiz eller det svenska Kviss?

– Det gamla traditionella namnet är fint och trevligt: Frågesporten om dr Bunduls pris passar oss.

Aveiten håller med, trots att tanken frestar – hur väl skulle inte ett kort namn sitta i rubriken och i minnet?

Skribent och fotograf: **Elianne Rehn**

Hur det gick i dr Bunduls frågesport och frågorna ser du på sidorna 18–19.

Föreningshuset, vår största tillgång och våra

Uad betyder adressen Annegatan 26 för dig? Hur bekant är du med föreningshuset och all verksamhet som försiggår där? Hör du till dem som tycker att vårt snart 100-åriga föreningshus är en pärla eller dem som mest ser det som skamfilat och omodernt?

Hobbyverksamhet

För alla aktiva aveiter är föreningshuset platsen där vi ägnar oss åt våra hobbyer. Vi spelar teater, bridge och folkmusik, målar, diskuterar böcker, sjunger och dansar eller träffas för att öva oss i andra uttrycksformer eller umgås. Vi är faktiskt flera hundra aktiva aveiter! Många av oss träffas i föreningshuset varje vecka, en del till och med flera gånger, andra inte lika ofta.

Vi använder själva ungefär en tredjedel av föreningshusets areal. Räknet uppifrån och ner förfogar vi över kretsarnas sal i femte våningen, möteslokalen i fjärde våningen, festsalen med foajén och kafeterian i andra våningen, där kansliet också finns, och garderoben och klubblokalen med biblioteket i bottenvåningen. Även innergården är numera i föreningens eget bruk.

Föreningens lokaler är i stor användning. I kretsarnas sal pågår verksamhet alla vardagskvällar och fyra vardagar också på dagen. Festsalen är i bruk sen eftermiddag eller kväll fyra vardagar i veckan och två vardagar också dagtid. Utöver kretsarna idkar Helsingfors Schackklubb regelbunden verksamhet i kretsarnas sal och festsalen och det gör också Nylands teaterlinje, som är ett samarbete mellan Västra Nylands folkhögskola (VNF) och Borgå Folkakademi (Akan).

I festsalsvåningen eller kretsarnas sal samlas vi också till våra gemensamma möten, programkvällar och fester, teaterföreläsningar och konserter med mera. I viss mån används i synnerhet festsalen dessutom av föreningens hyresgäster och hyrs även ut till andra organisationer för motsvarande tillställningar.

Möteslokalen har alla kanske inte ens upptäckt än? Det före detta biblioteket togs i bruk som möteslokal redan i våras, men utnyttjas för närvarande regelbundet bara ett par kvällar i veckan. Andra tider kan möteslokalen gärna bokas till exempel för styrelse- och andra möten.

Klubblokalen kan däremot inte bokas utan ska stå till alla föreningsmedlemmars förfogande närhelst andan faller på att vi vill sticka in oss där.

Inredningsutskottet har redan gjort och planerar flera småskaliga fixningar. Vi andra kan sträva efter att städa efter oss och ställa upp när det kallas till städ- eller andra talkon.

Arbetsplats

Föreningshuset tjänar inte bara föreningsmedlemmarna utan är också arbetsplatsen för uppskattningsvis ett hundratal personer.

Föreningens egen heltidsanställda personal är verksamhetsledaren och vaktmästaren, medan bibliotekariens och kretsledarnas jobb beroende på uppdragets art placeras sig någonstans på skalan mellan arbete och hobby.

De övriga som jobbar i huset jobbar för de organisationer och företag som är föreningens hyresgäster.

I den trappuppgång där vi själva rör oss ser vi på dörrarna namn som Barnavårdsföreningen, Natur och Miljö och Stationens barn. De är alla ideella föreningar liksom vår. Det enda företaget med ingång från Annegatan är Innovoice, som föreningen numera anlitar för att sköta hyresfaktureringen.

I trappan runt hörnet på Eriksgatans sida huserar ett par företag till, 3DTaito och KT-Shelter, och flera ideella organisationer: Finlands Vattenforum och Helsingfors psykosociala förening Sympati samt sedan i höstas Finlands Svenska Ungdomsförbund (FSU) tillsammans med Studentbladet. FSU:s verksamhetsledare känner vi för övrigt igen som vår tidigare styrelseordförande och numera hedersordförande **Sebastian Gripenberg**.

I gatuplanet verkar barberaren Mestari Parturi, skönhetssalongen Salon Pacifique och restaurangen Long Wall. De här företagens tjänster kunde vi gärna utnyttja mera, så att deras affärer blomstrar och de kan fortsätta verksamheten som föreningens hyresgäster! Den tidigare blomsterhandeln, som dessvärre inte bar sig, är som bäst under renovering för att tas i bruk av Borgå Folkakademi (Akan), som redan tidigare har signalerat intresse för utökat samarbete med vår förening.

Föreningshusets skick

Föreningshuset närmar sig 100-årsstreck och har naturligt nog en hel del ålderskrämpor. Rör, tak och värmecentral är utbytta och i skick, medan elinstallationerna förnyas efterhand som lokalerna renoveras. Fasaderna mot Annegatan och Eriksgatan är uppsnyggade, men mot innergården och grannhuset är det mer och mindre illa ställt med väggputsen. Fönstren mot gården är utbytta, men på gatsidan är de illa därän. Det är också en skamfläck att föreningshuset inte är tillgängligt för rörelsehindrade.

De uthyrda lokalerna är i varierande skick, allt från tiptop nyrenoverade – fränsett fönstren mot gatan – till mera opraktiska och ganska skamfilade. Tyvärr placerar sig en del av de lokaler vi har i eget bruk i den sistnämnda kategorin. Mest kritik väcker på sina håll köken och toaletterna i andra och femte våningen, men också de övriga utrymmena i festsalsvåningen, kretsarnas sal och garderoben är slitna och har sina skavanker. Därmed är de också svårstädade.

Glädjande undantag är klubblokalen och möteslokalen, som vardera är nyrenoverade och både snygga och trivsamma, fränsett fönstren. I klubblokalen i den meningen att fönster saknas medan fönstren i möteslokalen ända tills nyligen frikostigt släppte in både kyla och blåst.

Trivsel och ekonomi

Trots att alla lokaler i föreningshuset för närvarande är uthyrda finns det tyvärr inte stort utrymme i budgeten för renoveringar. Bara värme, el och vatten för ett helt våningshus är dyrt och skattebjörnen är inte nådig mot ägare av fastigheter i Helsingfors centrum. Snöröjning och annat underhåll kostar också, liksom övrig fastighetsskötsel och alla löpande reparationer, som ofta behövs utan förvarning.

En fönsterrenovering har stått på agendan redan i årtal, men ekonomiska förutsättningar för att inleda arbetet har hittills saknats. Det handlar om över hundra fönster i våningarna 2–5 mot Annegatan och Eriksgatan plus dörrarna och skyltfönstren i gatuplanet och ytterligare festsalens dörrar mot innergården.

Att renovera festsalsvåningen och kretsarnas sal så att ytor och framför allt kök och toaletter skulle vara fräscha och fungera enligt dagens krav kräver mycket stora satsningar, iståndsättande av ytterväggarna mot innergården och av däckat på innergården likaså.

rt huvudbry

Ur vårt perspektiv som föreningsaktiva är det givetvis förgärligt att nästan hela renoveringsbudgeten och ofta mera därtill går åt till att renovera uthyrda lokaler i stället för att gagna vår egen trivsel. Diskussionen kring detta har tagit ny fart i styrelsen och fastighetsutskottet i början av detta år. Idéer och preliminära planer finns, men finansieringen är ett dilemma.

Egen insats

Under tiden som styrelsen vrider och vänder på risker och möjligheter kan vi kanske ändå var och en försöka se kopplingen mellan hurdana faciliteter föreningen för närvarande kan erbjuda och det faktum att vi får utnyttja dem utan annan kostnad än medlemsavgiften till föreningen, ständiga medlemmar till och med helt gratis.

Slitaget på föreningens lokaler är stort. Användningsgraden är hög och de flesta av oss är ju inte så aktsamma med ytor och inredning som vi skulle vara hemma. Kanske någon annan också kommer ihåg föreningens långvariga värdinna **Inger Uimonens** skarpa uppmaningar att akta golven i festsalen och kretsarnas sal efter att de en sommar för länge sedan hade slipats och lackats om: LYFT stolarna!

Vi som är aktiva aveiter idag tenderar i högre grad än man gjorde då att tänka att föreningens skick inte är vårt ansvar. Ändå använder vi huset nu liksom då i egenskap av föreningsmedlemmar, inte till exempel som inhyrda eller kursdeltagare utan anknytning till föreningen. I enlighet med föreningars natur är det vi medlemmar som delar ansvaret för hur vi tar vara på de lokaler och inventarier vi förfogar över.

I själva verket kan vi också göra en hel del för trivsamenheten själva utan att det behöver kosta så mycket. Inredningsutskottet har redan gjort och planerar flera småskaliga fixningar. Vi andra kan sträva efter att städa efter oss och ställa upp när det kallas till städ- eller andra talkon.

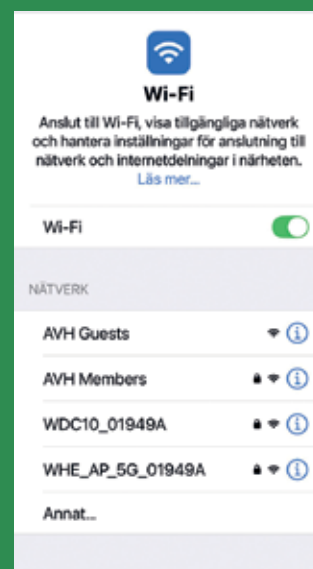
När vi ser föreningens lokaler som vad de är, nämligen våra egna, kanske vi också betraktar dem med litet blidare ögon – tills en renovering förhoppningsvis kan bli av.

Tina Björkvall,
föreningens ordförande

Förenings- husets WiFi

Arbetets Vänners Wi-Fi nätverk
är tillgängligt till ca kl. 22

AVH Guests
samt
AVH Members
Lösenord: avh1891A



AVH:s funktionärer och utskott år 2025

Föreningens styrelse leds år 2025 av ordförande **Kristina Björkvall**. Styrelsens medlemmar är **Holger von Troil, Casten Idström, Ann Charlotte Berglund, Lars Silén, Viveka Högnäs-Mellner** och **Peter Österberg**.

Till De Äldres Råd hör **Gunnel Bishop, Monika Weckström, Nina Henriksson, Stefan Ekholm, Maj-Britt Jensen** och **Rabbe Saxén**.

Styrelsen har tillsatt följande arbetsgrupper och utskott:

Fastighetsutskottet (**Ann Charlotte Berglund, Kaj Backas, Tomas Tallqvist** och **Rabbe Saxén**), e-post fastighetsutskottet@arbetetsvanner.fi.

Informationsutskottet (**Casten Idström, Elianne Rehn** och **Viveka Högnäs-Mellner**), e-post infoutskottet@arbetetsvanner.fi.

Programutskottet (**Lars Silén, Monika Weckström** och **Elianne Rehn**), e-post programutskottet@arbetetsvanner.fi

Festbestyrelsen (**Lars Silén**, övrig sammansättning enligt kretsarnas val), e-post festbestyrelsen@arbetetsvanner.fi

Inredningsutskottet (**Kerstin Ehnholm, Niki Hamro** och **Christel Holmlund**), e-post inredningsutskottet@arbetetsvanner.fi

Biblioteksutskottet (**Viveka Högnäs-Mellner, Barbro Söderman** och **Åsa Laukonlinna**)

Jubileumsutskottet (**Eivor Sommardahl, Rabbe Saxén, Elianne Rehn** och **Niki Hamro**)

Utmärkelseutskottet (**Tom Schubert, Rune Öhman, Monica Weckström, Dick Lundell, Tina Björkvall** och **Niki Hamro**)

Trädgårdsutskottet (**Peter Österberg**)

Till medlemstidningen **Aveitens** redaktion hör **Monica Lindeman, Elianne Rehn** och **Anna Kujala**, e-post aveiten@arbetetsvanner.fi. Samtliga utgör även **redaktionsrådet**, tillsammans med **Tina Björkvall** från styrelsen.

Valnämnden, som har till uppgift att bereda förslag till ordförande, styrelsemedlemmar, revisorer och verksamhetsgranskare jämte suppleanter, har år 2025 sammansättningen **Peter Oljemark, Robin Sundberg, Inger Eriksson-Blom, Jörgen Ingman, Kerstin Ehnholm** och **Tomas Tallqvist**.

Inventeringsnämnden: **Rabbe Saxén, Anders Häggblom** och **Kim Fredriksson**.

Revisor fram till vårmötet är CGR-revisor **Camilla Viherlaakso**, suppleant revisionsamfundet **Revico Grant Thornton Ab**.

Som **verksamhetsgranskare** fungerar **Folke Lindberg**, suppleant **Monika Weckström**.



Sebastian Silén, Master of Arts in Music Performance. Studier i Sverige (Göteborg) samt i Schweiz (Winterthur). Idag doktorand på Sibeliusakademien. Violinen av Stefan-Peter Greiner. FOTO: Alexander Bogdalov

Doktoranden Sebastian Silén ger konsert på AV

Konserten "From Dawn to Dusk" bjuder publiken på en stämningsfull resa genom nordiska landskap och känslor. Repertoaren utforskar många av de vackraste karaktärsstyckena av Nordens mest älskade tonsättare. Med start i **Sibelius** känsliga *Aubade*, som fångar den stilla skönheten i den tidiga morgonen och avslutning med **Sindings** reflekterande *Abendstimmung*, erbjuder denna konsert en musikalisk berättelse om en dag i Norden, från soluppgång till solnedgång. Programmet lyfter fram verk av **Jean Sibelius**, **Johan Svendsen**, **Wilhelm Stenhammar** och **Christian Sinding**, tillsammans med mindre kända musikaliska pärlor av **Ole Bull**, **Johan Halvorsen** och **Fini Henriques**. Det intrikata samspelet mellan ljus och skugga, morgonens fräschör och kvällens lugn, gestaltas i dessa musikaliska miniatyrer, var och en som ger en unik inblick i nordiskt liv och landskap. Konserten är en generalrepetition inför stundande doktorandkonsert med **Sebastian Silén**, violin, och **Satu Elijärvi**, piano.

Onsdagen den 5.3 kl.18, AV:s festsal II våningen. Annegatan 26. Konserten är gratis och öppen för publik. Kaffeservering. Välkommen!

Boeing Boeing – premiär i mars

Nytt premiärdatum för AV Teaterns pjäs **Boeing Boeing** är **7.3.2025 kl. 19.**

Övriga föreställningar:

Sö 9.3.2025 kl.15	Ons 2.4.2025 kl.19
Ti 11.3.2025 kl.19	Lö 5.4.2025 kl.15
Fre 14.3.2025 kl.19	Sö 6.4.2025 kl.15
Ons 19.3.2025 kl.19	Ti 8.4.2025 kl. 19
Sö 23.3.2025 kl.15	Fre 11.4.2025 kl.19
Fre 28.3.2025 kl.19	Fre 25.4.2025 kl. 19
Lö 29.3.2025 kl.15	Sö 27.4.2025 kl. 15
Sö 30.3.2025 kl.15	

Bernard är en framgångsrik affärsman med en förkärlek för flygvärdinnor. Det räcker inte med en flygvärdinna utan han har TRE. **Bernards** dagar går sin stilla gång och flygvärdinnorna följer ett specifikt och detaljerat schema som **Bernard** satt upp. Ett perfekt system, eller hur? Men en dag kommer **Bernards** gode vän **Robert** och hälsar på till Paris från landsorten och det är då tidtabellerna börjar gå fel. Hemmet förvandlas från ett organiserat paradiset till en kamp mot tidtabellerna. Kommer **Bernard** att klara av det?

I rollerna: Ida Flemmich, Jennifer Karlsson, Johannes Nordberg, Serafina Paile, Robin Sundberg och Anna Sundell

Boeing Boeing är en helaftonspjäsa i två akter med en speltid på ca 2 timmar 15 minuter inklusive paus



Jag är så glad att vara tillbaka med denna fantastiska grupp, några gamla och några nya ansikten. Det viktigaste för mig som regissör är att processen är en med känsla av samarbete och glädje, och med denna ensemble vet jag att denna spelglädjen kommer att kännas ut i publiken

Jermo Grundström, regissör



Lars Silén höll i Klubblokalen en introduktion till 3-d design och utskrift. Med hjälp av både OpenScad och FreeCad designades några mindre föremål, som sedan skrevs ut på medhavda 3D-skrivaren. Mycket intressant. "Mera sånt här" var den samstämmiga åsikten bland deltagarna. Till vänster läraren **Lars Silén** tillsammans med eleven **Peter Österberg**.
Text och foto: Casten Idström

Lär dig utnyttja ChatGPT

Vad kan jag hjälpa till med? Så frågar den tålmodiga roboten på nätet dig – men vet du vad du kan svara? Hör och häpna, vad vi än frågar svarar roboten direkt.

Måndag 10.3 kl. 16.30, ChatGPT-presentation

Kom med för nu bjuder vi på ett informationstillfälle, skraddarsytt för oss på AV. Vi går direkt till det roliga, nyttan i vår vardag och klickar oss fram till rätt sida för gratis-tjänsten.

Pensionärer förtjänar erbjudas samma nyttiga hjälp som de yngre redan använder. Nu ska vi komma igång för antligen har jag hittat rätt person, **Ingrid Svanfeldt**, mångsysslade journalist. ChatGPT för just äldre råkar hon nämligen nu ha som hobby och ”kall” pga sin 81-åriga pappa samt i egenkap av ordförande i Sjundby traditionsförening där de använder roboten för projekt.

Med Ingrid Svanfeldt som lots får vi nu se och höra hur gå tillväga samt fråga! Hon lär oss det enklaste sättet att komma igång och presenterar nyttan i praktiska frågor som vi inte visste att vi kan få hjälp med. Som att korrigera språk eller hur man fotar skärmbilden på sin telefon. Vill du ha vettiga enkla svar och våga ställa ”dumma” frågor? Vill du fråga på nytt när du glömt? Vill du ha svar nu genast?

Det här blir en diskuterande föreläsning. Alla är välkomna – att bara sitta tyst går lika bra som att fråga eller rentav prova – men att testa själv på sin mobila apparat, det gör vi framförallt på de efterföljande verkstäderna som man måste anmäla sig till.

Vad tar vi inte upp? Inte invecklade saker som algoritmer, teknik, förkortningar och tillämpningar som kräver alltför många klick och val. Sådant får man inte lära sig vid det här tillfället. Men märkväl – den som vill veta sådant får ändå lära sig att själv be roboten om svar på också de frågorna. Vi börjar här med den praktiska hjälpen och roar oss medan vi uppdaterar vår allmänbildning på det här nya och spännande området. Fortsättning erbjuds också. Se nedan och i bakpärmens kalendarium om du vill ha praktisk handledning på egen skärm med Ingrid Svanfeldt.

Fredag 14.3 kl. 14-15.30. Handledning.

Assistenten på nätet ChatGPT. Fortsättning med praktisk handledning. Max 15 i anmälningsordning, ta med egen skärm. Anmäl dig till elianne.rehn@gmail.com

Torsdag 20.3 kl. 14-15.30 Handledning.

Assistenten på nätet ChatGPT. Fortsättning med praktisk handledning. Max 15 deltagare, förtur för dem som inte deltagit i föregående



Ingrid Svanfeldt på planeringsmöte för AVH:s skraddarsydda diskuterande föreläsning. Foto: Elianne Rehn

Om Ingrid

Ingrid Svanfeldt (f.1976) är journalist, medieföretagare och lärare i journalistik. Hon har jobbat som nyhetsjournalist på Svenska Yle och sedan 2007 har hennes företag producerat tv- och radioprogram för Svenska Yle. Hon jobbar som lärare på Soc&koms journalistutbildning och med olika mediepedagogiska projekt som t.ex Video i klassen-utbildningen 2007-2013. År 2023 gjorde hon mobilspelet Yttrandefrihetens hjälte <https://svenska.yle.fi/a/7-10029510> för Svenska Yle. Spelet var nominerat för Prix Europa-priset. Ingrid Svanfeldt är aktiv i Finlands Journalistförbund och Reportrar utan gränser Finland och har i år producerat en vägg av brevlådor på mediemu-seet Merkki i Helsingfors. Där får man information om läget i Belarus och kan skriva brev till journalister i fängelser där. Under turnén fick bl.a. ungdomsledare och lärare bekanta sig med brädspellet Fejk <https://mediakasvatus.fi/materiaali/fejk-bradspel/> som Svanfeldt utvecklade för Sällskapet för Mediefostran. I höstas föreläste Svanfeldt om bl.a. Artificiell intelligens (AI), journalistik och desinformation på en turné i Svenskfinlands Luckor. Webbplats: www.svanfieldmedia.com.

veckas handledning. Ta med egen skärm. Anmälan till elianne.rehn@gmail.com

Biblioteksutskottet informerar:

Det finns nya lockande böcker igen!

Linda Bondestam: Chop Chop

Rosanna Fellman: Det Jakobstad ingen vill ha

Eva Frantz: Så dör du nöjdare

Christina Gustavson, Simon Ventus: Ingen lek under ytan och Den som offerar sig

Kristin Hannah: Näktergalen

Lars Kepler: Sömngångaren

Nilla Kjellsdotter: I rättvisans blod

Kaj Korkea-aho: Hur man möter en mamma

Anna Lindholm: Husmödrar och feminister

Thomas Lundin: Tjo, hopp och kärlek

Merja Mäki: Innan fåglarna vänder åter

Malin Norrback: Tula hem

Susanne Ringell: Att avskalas ett liv

Lars Sund: Där musiken började och Prinsessan av Vasa

Olga Tokarczuk: Styr din plog över de dödas ben

Rebecca Yarros: Fourth Wing (svensk utgåva)

Annika Åman: Lumpänglar och Utbryterskan

Bultande hjärtan. Lättlästa berättelser om livet och kärleken (Lärum-förlaget)

”Läsning är givetvis en färdighet – dvs ett utmärkt sätt att ”lära sig svåra ord” och förkovra sig i modersmålet men det är inte därför vi har skönlitteraturen. I läsforskningen skiljer man mellan läsning som en färdighet (kunna läsa typ svåra ord) och djupläsning, reflekterande läsning som är ngt annat och vad skönlitteratur handlar om. Läsning som ett led i kulturförståelse, samhällsförståelse, mänskoförståelse och inlevelse.”

Monika Fagerholm om skönlitteratur

Julfesten...

Våra juligaste sammankomster



Som ett ymnigt knytkalas med kultur i knytena gjorde vi julfesten tillsammans. Högtidligt, mysigt och skojigt hade vi, polonäsens fick extra skjuts av flickor från luciatåget som dansade med liv och lust. Atmosfären växlade med programnumren och den ombonade föreningskänslan genomsyrade hela firandet under Barbro Erikssons ledning.

Tack till alla medverkande, gästerna som gör festerna och inte minst Festbestyrrelsen!

Den traditionella polonäsens sätter fart på alla generationer.



Topelius "Peppeli" deklameras av Wendla Paile.



Vinnare i lotteriet. Jörgen Ingman, Anders Häggblom samt Kim Fredriksson.

Julfestens program
Valentinakören med luciatåg
Allsång
Altra Volta
Deklamation
Vox Seniors
Glöggmingel och lotteri
Polonäs

Skribent och fotograf: **Elianne Rehn**

På trettondag dansades julen ut i traditionell stil av en hel hop barn med föräldrar och far- och morföräldrar. Programmet var också rätt traditionellt och uppskattades ljudligt av målgruppen.

Festen inleddes stämningsfullt av Lucia Daniela Owusu med stort följe som sjöng både nya och gamla julsånger i ljuset av Luciakransen och ljusen i händerna på tjugotalet tärnor. Också AV:s egna små Lucior, Agnes, Sandra, Sofie, Linn och Louise, fick vara med på en del av programmet när de sjöng om pepparkakegubbarna som lämnat grisen hemma.

Sen var det dags för de andra inbjudna gästerna, Robin Hund & hans glada orkester. Barnen uppmuntrades att delta i sångerna och att dansa i takt med musiken. Efter en lite blyg och avvaktande inledning blev det full fart på tjoandet och klappandet. Robin Hund livade upp sitt program med en animerad film som bakgrund gjord enkom för dem – och plötsligt uppenbarande sig kossan från filmen till barnens stora förtjusning i salen bland publiken.

Vad vore väl en barnfest utan mete. Här stod man snällt i kö och var och en fick sina "fiskar" i tur och ordning. Metarna var märkta förtjusta över brandbilar, pennor och mjukisdjur.

Om man säger att "julen ska dansas ut" så då måste man definitivt dansa. Det är inte så ofta man ser de gamla goda ringlekarna nuförtiden, men i AV:s festsal dansades det så golvet bågnade och de vuxna verkade minst lika ivriga som barnen.

Skribent: Moa Lindeman
Fotografer: Moa Lindeman
och Åsa Laukonlinna



Så avslutades helgsången där traditionerna är starka genom tiderna. Just julfirandets tider är kanske det som förändrats mest med en förskjutning till i synnerhet tidigare start kring första advent.

Men ännu när vi läser det här njuter många av oss av belysningsarrangemangen som riggades upp till jul. Sedvanor förändras nästan omärkligt, julbelysning har döpts om till vinterbelysning och får hänga kvar länge och pigga upp oss under övergången till stundande vår.

Skribent: Elianne Rehn

Walentinakören

Man måste stänga en dörr för att kunna öppna en annan

Walentinakörens dirigent sedan tjugo år tillbaka, Lauri Palin, säger tack och adjö till kören efter en lång och intensiv tid tillsammans med walentinorna. Efter tjugo år på en och samma post är det bara naturligt att stanna upp ett tag och fundera vad man vill göra med resten av sitt liv. Eftersom Lauri var bara tjugotvå år då han inledde sin bana, så har de tjugo åren med kören utgjort ganska precis hälften av hans liv hittills. Kören förstår, men känner vemod.

Hur kom det sig att du sökte jobbet som dirigent för Walentinakören?

– Jag sökte inte jobbet, det sökte mig, säger Lauri. Jag blev uppringd av flera olika representanter för kören som kanske hade fått mina uppgifter av pianisten **Kristian Nyman**. Jag hade ingen uppfattning om kören eller om Arbetets Vänner för den delen, men jag tänkte det kunde vara väl värt ett försök, fortsätter han.

Lauri har en gedigen bakgrund som musiker och körsångare. Han studerade kyrkomusik vid Sibeliusakademien och har nu i många år fungerat som kantor i Sibbo svenska församling. Han började som tioåring i Cantores Minores och fortsatte i den kören



Walentinakörens långvariga dirigent Lauri Palin tackar för sig och styr mot nya utmaningar.

till ca 20 års ålder. Dessutom har han sjungit i Jubilatekören och i Kampin Laulu..

Hade du några förväntningar på kören eller planer för vad du ville göra med den?

– Nej, inte egentligen. Jag tänkte väl att vi får se vad det blir. Men kyrkomusik var det som jag kunde och där började vi. Jag visste ju ingenting om Walentinakören och vad jag kunde vänta mig av den. Jag hade heller aldrig lett en kör trots att jag sjungit i ett antal



Walentinakören har en ny dirigent från 25.2.2025: **Kati Sannelvuo**, en van kördiregent och utbildad vid Sibelius Akademin. Med henne börjar kören förbereda nya uppträdanden, bl.a. körens program på AVH:s årsfest i mars. Körens mångåriga dirigent **Lauri Palin** avtackades stortstilat i samband med körens vändagskonsert 14.2.2025. FOTO: Chriss Carlsson

...na öppna en ny



körer fram till dess. Den första stora utmaningen som dirigent var **Bachs** *Jesu meine Freude* i Trefaldighetskyrkan i Vasa i samband med körfestivalen 2005. Den minns jag som en av höjdpunkterna i min och körens gemensamma resa.

Men kören var inte så intresserad av sakral musik och snart framfördes önskemål om en lite lättsammare repertoar. Under årens lopp har det blivit en lång rad konserter med huvudsakligen lätt musik och Lauri tycker att Walentinakören är som bäst när den får sjunga ungdomsmusik – från sin egen ungdom. Det betyder populärmusik från 1960 till 1980-talet. År 2013 deltog kören i en samproduktion med andra körer i Warszawa där man sjöng **Mozarts** *Kröningsmässa* så helt avslutat var inte kyrkomusikkapitlet ändå.

En annan höjdpunkt för Lauri och hela kören var resan till Kalifornien år 2011 där paret **Ulf** och **Gitta Ström** stod som värdar och hade arrangerat allt. Det var en exceptionell och oförglömlig resa. Också andra resor och samarbetet med körer från olika länder och med olika dirigenter har gett mycket. Dirigenten är ju rätt ensam i sin roll och det är uppfriskande att utbyta erfarenheter med andra i samma roll. Man lär sig alltid något.

Vad tycker du dirigenten betyder för en kör?

Vi har många gånger upplevt, att även om kören har övat aldrig så mycket och alla tycker de kan sin stämning och vet hur det borde låta, så faller allt pladask om dirigenten saknas. Dirigenten ska vara ett stöd, hen ska ange takten, se till att alla vet när man ska börja och när man ska sluta. Dirigenten måste också ha en klar bild av hur hen vill att det ska låta och kören måste kunna läsa av och lita på dirigenten. Ibland går man från klarhet till klarhet under själva inövningsprocessen – man bara vet att nu sitter det, så här ska det låta.

På frågan om vad Lauri anser sig ha för

styrkor som dirigent svarar han att han har en musikalisk intuition, en klar vision av hur musiken borde låta. Arrangemangen, som han har gjort många av för walentinorna och för många andra också, föds i huvudet. Men det är en utmaning att hinna få idéerna från huvudet till pappret.

När det gäller Walentinakörens sound och styrkeområden vill Lauri lyfta fram en kollektiv glädje och ett ansvar för det gemensamma musicerandet. Kören är flexibel och man kan göra musik i stunden – koristerna är snabba till reagera på nya uppslag. Och det är inte bara frågan om att sjunga tillsammans, man trivs tillsammans annars också och andan är fin. Det är självklart att amatörkörer inte kan tävla med professionella körer, men det behöver de ju inte heller göra. Det finns plats för alla slag av körer och alla har sin egen identitet. Åldern påverkar givetvis också klangen i en kör och walentinornas medelålder är rätt hög. Men iver och viljan att göra sitt bästa är det inget fel på.

Hur kommer framtiden att se ut för den avgående dirigenten?

– Musiken försvinner ju ingenstans, den är mitt levebröd och mitt stora intresse, säger Lauri. Men det ska bli skönt att få lediga tisdagar, för det har jag inte haft på tjugo år. Tjugo år som dirigent för en och samma kör är en lång tid och nu är det lämpligt att stanna upp ett tag och fundera på nya vägar.

Walentinakören tackar för alla gemensamma år, för allt roligt och lärorikt och för alla utmaningar som sporrat kören till bättre prestationer. Lycka till med dina nya engagemang, Lauri, och välkommen på körens kommande konserter.

Texten är ett resultat av ett samtal mellan
Lauri Palin, Eivor Sommardahl
och **Moa Lindeman**
Foto: **Elianne Rehn**



Fem år – fem årstider

Vox Seniora firade sina fem år som damkör inom Arbetets Vänner med en årstidskavalkad av sånger inför en fullsatt festsal. Fem år kan kännas som en kort tid i vissa sammanhang, men för en kör med en medelålder på över sjuttio och en hel del medlemmar som skriver sin ålder börjande på en åtta så är varje år värt att fira och gläda sig över. I Aवेiten 5/2024 kunde ni läsa om körens tillblivelse och dirigentens, Sofia Lindroos', presentation. Nu kan vi konstatera att jubileumskonserterna gick av stapeln och den var mycket njutbar. Som man sa om brudens klädsel förr – det var något gammalt, något nytt, något lånat och något blått, vilket kan hänföras både till körens scarfer och till en momentan känsla av "blues". Körmedlemmarna hade själva röstat fram sina favoriter och det verkade som att publiken inte hade något att invända. Musiken böljade i stämningar från regnbågen i april till en blek midvinter. Det var både vemodigt och roligt. Nudistpolkan av Evert Taube och en Kalevalainspirerad Mitä me tytöt suremma visade körens kapacitet att sätta fart på texten när det behövs, även om Ulla-Stina Henriksson i sitt anförande påpekade att det med tiden blir svårare och svårare att minnas texter och att man inte alltid hör allt som händer bredvid. Det tycktes inte störa framförandet på något sätt.

Jubileumsfesten avslutades med ett glas skumpa och mingel för publiken och därefter en sits för kören där stämningen stod högt i tak. För en gångs skull var det tillåtet att "hössla" mellan sångerna.

Skribent och fotograf: **Moa Lindeman**

Ömsint och humoristisk högläsning

Thomas Lundins matvärld – bonusprogram efter höstmötet

ett lite okonventionellt scensamtal om vad som gör mat till en måltid, om det dyra matsvinnet och om goda rester. **Thomas Lundin** personliga och respektfulla helhetssyn på maten genomsyrar allt. Av ett tiotal möjliga tituleringsalternativ är det i dag rikskändissens färskaste som platsar: författare. Receptens roll är stor i hans matbok men den handlar om så mycket mera än en kokbok.

– Det blir ofta kryddpeppar då, säger han



när han berättar om hur han väcker sina ”mommor” till liv en stund i sitt inre genom att laga deras recept och återuppleva smaken på tungan.

Det handlar inte minst om de minnen maten väcker.

– Skriv ner, eller se till att recept blir nedskrivna till barn och barnbarn, det är viktigt att göra innan det är för sent. Välj just det ni vanligen lagar. De kommer att bli tröstande matminnen för de efterkommande, försäkrar han. Men jag tröstater inte, nej jag tröstmatlagar i stället. Det kan bli långkok eller ett gammalt recept som kan lätta sorgen.

Du Thomas är inte rädd för att verka otrendig heller, jag blev förtjust när jag hittade recept på en nostalgisk Sardinpanna med burkmatsingredienser. Vad säger ungdomar av i dag om en sådan rätt, undrar samtalspartnern?

– Våra ungdomar tycker den är god, har fin smak, blir det okonstlade svaret.

När du ställer till fest av rester, kan du ge ett exempel på hur det går till?

Thomas Lundin, mediakändisen, programledaren, sångaren, skådespelaren, tonsättaren, sommarprataren, föreläsaren, inspiratören och skribenten som bor i Ekenäs och Kirkenäs.

– Ibland handlar det verkligen bara om en bordduk, tända ljus och bästa porslinet. Men, köp inte hem mat som du inte tycker om, så har du bara goda rester därhemma, resonerar han.

Boken andas hängivenhet, klokskap, glädje och omsorg både om den lilla världen och den globala. Nej, vi hinner inte samtala om mångt och mycket men matboken *Tjo, hopp och kärlek* finns nu också på vårt AV-bibliotek. Låna den eller gå dit och bara läs en stund – om mammorna och maten i Thomas Lundins värld.

Detta är skön litteratur. Han läser högt för oss kapitlet om mommo **Aina** och sedan ännu ett om fammo **Göta**. Thomas ömsinta högläsning är också humoristisk, ”Den yttersta dagen” heter kapitlet om bitska fammo eller bitchiga som han säger med ett varmt leende. Han lockar in åhörarna och ger oss utrymme i berättelserna, det känns inte alls som om de skulle handla om enbart hans personliga minnen. Våra egna minnen vaknar till liv de också. Knappt någon i publiken verkar ha tankarna på annat håll i stunden.

Boksamtal, text och foto: **Elianne Rehn**

I en aulägsen del av Polen



”Jaså, Bokklubben ... humhum, ja, vad gör ni egentligen i den?”

Den frågan hör vi faktiskt rätt ofta – även om man kan tycka att kretsens namn är ganska genomskinligt. Svaret är att vi läser och diskuterar: Till de månatliga träffarna läser alla deltagare samma bok, ofta en nordisk roman, som vi sedan analyserar, dissekerar och diskuterar tillsammans med vår gruppleddare/föreläsare. Vi brukar vara

ett femtontal bokläsare på plats, fler än så ryms inte heller om diskussionen ska löpa.

Oftast nordiskt, ja. Men ibland kan vi ta ett skutt utanför den sfären. Som senast, då vi valde att läsa en roman av den polska nobelpristagaren **Olga Tokarczuk** (f. 1962).

Följaktligen fann vi oss sedan i en avlägsen del av Polen. Romanen *Styr din plog över de dödas ben* utspelar sig i skogen på den polska landsbygden intill tjeckiska gränsen.

Styr din plog över de dödas ben – det är svårt, för att inte säga omöjligt, att stå emot en roman med en så suggestiv titel. Titeln visar sig vara ett citat av brittiske poeten **William Blake** (1757–1827). Rader från Blakes poesi används också som kapitelrubriker.

Huvudperson och berättare i romanen är Janina Duszejko, en tidigare brobyggnadsingenjör och lärare, som nu lever ett ensligt liv på landet. Under de långa, iskalla vintrarna sköter hon om

grannarnas sommarhus, ägnar sig åt astrologi och översätter poesi av ovannämnde Blake.

En av grannarna hittas död, flera mystiska dödsfall – mord – följer. Janina har sina teorier om att det är djuren som hämnas på män som ägnar sig åt jakt.

Styr din plog över de dödas ben kan ses som en deckare eller kriminalroman. Eller den kan läsas på ett annat sätt, som en ganska så filosofisk roman om samtiden, människan och miljön och med kritik mot hur djuren behandlas.

Boken är faktiskt rolig med mängder av humoristiska formuleringar. Den är väldigt mångbottnad, intelligent och innehållsrik. I Bokklubben var vi inte helt eniga. En del tyckte att den är fantastisk, andra var inte lika övertygade. Vi var däremot ganska överens om att vi inte var nöjda med slutet, twisten på slutet.

Boken är i alla fall definitivt läsvärd. *Styr din plog över de dödas ben* är en utmärkt inkörsport till den polska nobelpristagarens böcker.



Viveka Högnäs-Mellner

En gammal bekanting till granne

När vår nya granne i oktober 2024 flyttade in i B-trappan i föreningshuset, visade sig flytten för Finlands Svenska Ungdomsförbund (FSU) innebära en återkomst till bekanta omgivningar.

I AV-husets historia finns många referenser till Nylands Svenska Ungdomsförbund, FSU:s distriktsorganisation, med möten, kurser och seminarier som går tillbaka ända till början av 1900-talet. Förbundet är i så många avseenden gammal bekant i huset. FSU är en takorganisation för 314 lokala ungdomsföreningar med över 41 000 medlemmar. De har sex anställda – fem i Helsingfors och en i Pargas.

Barn av samma anda

FSU och AV har utöver vistet mycket gemensamt. Det finns många likheter mellan AV-rörelsen och ungdomsföreningarna, särskilt när det gäller att främja aktivt kulturarbete, som sång, dans, musik, teater och litteratur. I början hade AV-rörelsen också en stark social dimension, och regelbundna månadsmöten var viktiga för båda rörelserna. AV övergav detta krav först 2022 i samband med stadgeändringar.

Också på personnivå finns beröringspunkter; **Sebastian Gripenberg** som varit ordförande för Arbetets Vänner Huvudförening under 12 år är nu FSU:s verksamhetsledare sedan 2019.

Barn av samma tid

Ungdomsföreningsrörelsen startade i slutet av 1800-talet, parallellt med Arbetets



FSU:s verksamhetsledare Sebastian Gripenberg på FSU:s kontor, som sedan oktober finns i föreningshusets B-trappa.

Vänner Huvudföreningen. Den första ungdomsföreningen grundades i Malax 1888 och växte snabbt under den ryska tiden till 80 filialföreningar runt om i landet. Detta berodde på att nya föreningar inte kunde grundas utan godkännande från tsaren och den ryska senaten.

FSU grundades 1906, och flera lokala Arbetets Vänner-föreningar anslöt sig då till rörelsen. Idag äger ungdomsföreningarna 270 föreningshus. Dessa hus har en central roll i föreningarnas verksamhet och som samlingspunkter i Svenskfinland. Under många år har undervisnings- och kulturministeriet beviljat bidrag till reparationer av dessa hus, men tyvärr har nuvarande regering skurit

ned anslagen till en tredjedel av de tidigare medlen.

Efter pandemin startade FSU ett EU-finansierat Leader-projekt för att skapa en digital, tredimensionell presentation av föreningshusen. Projektet syftar till att ge detaljerad information om husen och deras användningsmöjligheter, och kanske AV-huset kan bli en del av detta initiativ.

När historiens cirklar öppnas och sluts kan det bli intressant att se om FSU:s inflyttning kan leda till nya samarbetsmöjligheter mellan dessa två organisationer.

Skrivent och fotograf: **Tessa Ehnholm**

Kretsarnas och gruppernas schema 2025

AV-teatern	Rep och föreställningar enligt schema	Festsalen
Folkdanslaget	Onsdagar 19.00–21.00	Kretsarnas sal
Bridgklubben	Måndagar 18.00–22.00	Kretsarnas sal
	Varannan måndag 13.30–17.00	Kretsarnas sal
	Torsdagar 17.30–22.00	Online
Umgängeskretsen	En torsdag i månaden	Kretsarnas sal
Walentinakören	Tisdagar 18.30–21.00	Kretsarnas sal
Seniordansklubben	Tisdagar 16.30–18.00	Festsalen
Squaredans	Torsdagar 18.15–20.45	Festsalen
Rounddans	Onsdagar 16.15–17.45	Kretsarnas sal
Bokklubben	2:a onsdagen i månaden 18.00–19.30	Foajén
Musikklubben	Fredagar 19.00–22.00	Kretsarnas sal
Konstklubben AV	Måndagar 12.00–16.00	Foajén
Sandelssällskapet	Två träffar per år	
Vox Seniors	Torsdagar 14–16:30	Kretsarnas sal
Qigong	Måndagar 17.30–19.30	Festsalen/möteslokalen
RöstRebellerna	I regel kl. 17 på lördagar enligt schema	Kretsarnas sal

Spelevinken och 32 tavlor till

På Konstklubben AV:s vernissage minglar ett uppsluppet gäng målare vid sina 33 nyupphängda konstverk i Foajén.

- Mina alster brukar bli lite humoristiska figurer som Spelevinken här, men nu har jag målat också New York, säger en leende Ilse Berlin.

Blicken vandrar vidare och upptäcker många naturmotiv, hortensior, landskap och höga skyar. Här hänger väna akvareller från höstens kurs med Keita lokas och ett kollektivt kollage från Oleg Donners kurs i våras.

- Akvareller är de svåraste att måla för du kan inte ändra något i efterskott. Ilse som hört till kretsen i drygt 10 år, berättar att gruppövningen i färglära var krävande, man fick i uppgift att måla en ruta i viss färg utan att alls använda sig av just den färgen. Det kunde vara grått exempelvis eller violett. När man sedan trodde att man var klar ställdes någon annan färg bredvid, och ja då ändrade resultatet.

Gästerna fick förutom bubbel och chips också personlig guidning bland verken. Styrelsens gratulationer framfördes och en skål utbringades av Lasse Silén. Målningarna hänger kvar och sätter sin inspirerande prägel på utrymmet här ända fram tills följande vernissage i sinom tid blir aktuell här på Annegatan 26.

Skribent och fotograf: Elianne Rehn



Från vänster: Sylva Kotilainen, Åsa Laukonlinna, Märta Salokoski, Karin von Koskull, Outi Berghäll, Ilse Berlin, Sten Palmgren, Irma Kockberg, Elizabeth Feiring, Ulla-Stina Gustsfsson.

Från Lucy till välfärdssjukdomar – vad vi äter och hur vi mår

Föreningens syfte är att föra samman personer med olika bakgrund för att främja förkovran bland den svenska befolkningen i Helsingfors med omnejd. Föreningen fullföljer sitt syfte genom att samla sina medlemmar till möten, diskussioner och kulturevenemang samt genom att föra dem samman kring studieverksamhet. En sådan förkovran genom studieverksamhet är fortbildning om hälsa.

Som forskare har jag under många år tittat närmare på vad som betingar hälsa. En del av en forskares uppdrag är den tredje uppgiften – att föra ut forskningen till allmänheten.

Sedan början av 1980-talet har världen blivit en betydligt bättre plats att leva på. Den globala extrema fattigdomen har sjunkit från 36 % till 8 %, fler barn än någonsin firar sin femårsdag och enligt NASA är

Paradoxen är att i takt med att världen blivit en allt bättre plats att leva på har välfärdssjukdomar som högt blodtryck, Typ 2-diabetes, icke-alkoholrelaterad fettlever och Alzheimer's brett ut sig i en oroväckande takt.

planeten grönare än på 30 år. Paradoxen är att i takt med att världen blivit en allt bättre plats att leva på har välfärdssjukdomar som högt blodtryck, Typ 2-diabetes, icke-alkoholrelaterad fettlever och Alzheimer's brett ut sig i en oroväckande takt.

2023 jämförde EU utbredningen av olika sjukdomar i medlemsländerna. Trots att

Finland och Sverige tillhört samma kungadöme under århundraden och att ländernas biologi i stort sett är densamma, finns det betydande skillnader beträffande hälsa.

Den finska hjärnfonden predicerar att 50 % av kvinnorna och 33 % av männen över 45 år kommer att drabbas av en allvarlig hjärnsjukdom. Utbredningen av demenssjukdomen Alzheimers har ökat femfaldigt i Finland sedan början av 1970-talet och idag är Finland världsledande. Sverige är på plats nummer 10 med hälften så stor förekomst. Enligt FPA kostar den mentala ohälsa finländska skattebetalare 1 miljard euro per år. På samma premisser är risken att drabbas av hjärtrelaterad sjukdom 50 % högre i Finland jämfört med Sverige. Den snabba förändringen och skillnaden till Sverige utesluter en biolo-

gisk förklaringsmodell. I stället verkar det handla om socio-kulturella faktorer.

Vad är det då som skiljer Finland och Sverige åt på ett socio-kulturellt plan?

Under 1950- och 1960-talet var Finland del av en stor internationell studie om hälsa – Seven countries study. Man ville testa idén att mättat fett höjer kolesterolet och därmed orsakar hjärtinfarkt. Man tog data från Norra Karelen och Åbo. Skillnaderna mellan Åbo och Karelen var betydande.

2006 testades den här hypotesen i världens största hälsostudie på kvinnor. Hypotesen avvisades. Men i en tabell på sidan 661 visar man att kvinnor som haft hälsoproblem och som minskade intaget av mättat fett med 10 %, fick en 28 % ökad risk att få hjärtinfarkt.

1972 publicerade John Yudkin boken Sugar: Pure, White, and Deadly där han påvisar kopplingen mellan socker och välfärdssjukdomar.

Vad ska man då äta för att upprätthålla fysisk och mental hälsa?

Man kan titta på vilken mat evolutionen anpassat oss för.

3,6 miljoner år före nutid. Fynd från Afarregionen i norra Etiopien visar att "Lucy" lade benmärg på 'tallriken'. Senare lade de även kött på tallriken. Effekten av den näringstätta dieten blev att deras tarmar krympte och deras hjärnor började expandera – från nackloben och framåt. Det möjliggjorde något som kallas exekutiva funktioner - att tänka utanför den berömda boxen.

Modern forskning demonstrerar att animaliskt baserad mat är viktigt för barns kognitiva utveckling och för att undvika demenssjukdom. I mitt forskningsprojekt drog jag slutsatsen att kött, ägg och feta mejeriprodukter är bra för hälsan. 2023 bekräftade FN:s livsmedels- och jordbruksorganisation (FAO) att kött, ägg och feta mejerier är gynnsamt för hälsan.

Språk spelar också roll. Helsingfors stad menar att svenskspråkiga finländare mår bättre och lever längre.

Peter Österberg

Fil Dr. i psykologi,

speciellt antropologisk social neuropsykologi,
del av Arbetets Vänner Huvudföreningens styrelse
och ordförande i trädgårdsutskottet.

Är det rättvist?

Uar och varannan dag kan vi läsa i tidningar eller höra i nyheterna hur viktigt det är att följa de nya näringsrekommendationerna – sådana som tycks lanseras varje nyår – hur viktigt det är med motion och meningsfull hobbyverksamhet.

Vi anmodas att promenera minst en timme per dag, att äta massor av grönsaker, avstå från alkoholhaltiga drycker och sötsaker, stärka våra muskler, träna vår balans, gärna sjunga i kör eller annars idka kulturella aktiviteter. Allt detta för att stärka vår hälsa och hålla ålderdomssymtom på avstånd. Och vi, som är i pensionsåldern, har lärt oss att följa instruktioner och vara mönstergilla medborgare. Vi promenerar pliktskyldigast, tuggar i oss sallad och knaprar morötter så att en hare skulle blekna av avund. Vi undviker fett, salt och sött – utom bullen till eftermiddagskaffet förstås. Någon måtta får det lov att vara. Vi räknar proteiner, kalorier och kolhydrater, dricker vatten istället för vin – även om vi i smyg hoppas att någon vänlig själ skulle ha förvandlat drycken i ett obevakat ögonblick. Vi promenerar, simmar, skidar, cyklar och leder rollatorn till gymmet några gånger i veckan för att hålla oss i trim och motionera våra förtvinande muskler. Och vi lyckas ju ganska bra. Vi lever längre än förut, vi klarar oss längre än förut i vårt eget hem, vi håller oss aktiva.

Många av oss ägnar sig åt frivilligt arbete för att avlasta personalen på seniorboenden, som extra mor- och farföräldrar i skolor, som stöttepelare inom olika föreningars verksamhet, helt utan ersättning, bara för att det är trevligt och för att vi gärna känner oss lite nyttiga. Vi sticker fortfarande sockor, men inte så ofta till barnbarnen utan mera till frysande soldater i Ukraina eller uteliggare här hemma. Vi doftar av nybakat bröd – som ska säljas på basar för att samla pengar till sjukhusutrustning eller andra välgörande ändamål. Vi hjälper till att dela ut matkassar till familjer som har det svårt eller sorterar avlagda kläder på lopptorg. Man kan undra hur många samhällsliga funktioner som skulle kollapsa ifall alla pensionärer och andra frivilligarbetare skulle "säga upp sig".

Oundvikligen kommer ändå en dag när vi börjar närma oss hundra då det är vi själva som behöver en hjälpende hand eller flera. Det är si och så med både

synen, hörseln och balansen, för att inte tala om minnet, som börjar vara rätt trådslitet. Vi kan behöva ett boende med personal som ger oss trygghet och stöd i våra vardagliga sysslor och gärna dessutom är lite vänlig. Men då får vi plötsligt veta att vi har levt alltför länge, att det inte finns plats för oss, att vi ligger samhället till last. Fastän vi bara har följt instruktionerna om hur vi ska hålla oss själva i skick så länge som möjligt. Hur går detta ihop? Skulle det i alla fall ha varit – ur samhällsansvarssynpunkt – fiffigare att leva hej glada livet, att festa och dricka, äta gott och ohälsosamt och ligga kvar i sängen till halva dagen. Att hellre tjoa omkring med våra vänner än flåsa i alla slags tortyrredskap i gymmet. Så att vi kunde dö lite tidigare och undvika att orsaka samhället kostnader och vårdpersonalen stress.

En mycket stor del av AV:s medlemmar är pensionärer och de som inte ännu har hunnit så långt kommer antagligen att uppnå pensionsåldern senare än förr. Måste vi bara stillatigande acceptera att det inte finns stöd och hjälp att få – för att det kostar för mycket och för att all vårdpersonal som kommit hit från andra länder inte fått arbets- eller uppehållstillstånd utan skickats tillbaka till sina "egna" länder? Finns det inga barrikader att kliva upp på och kräva att regeringen vidtar åtgärder för att komma på fler lösningar för att försäkra oss om en värdig sorti ur detta livet?

Världen är full av orättvisor och motsägelser. Men i en av mina böcker med kloka ord citeras en okänd tänkare: Livet är inte en resa till graven med syftet att komma dit i en attraktiv och välbevarad kropp. Det handlar om att glida in sidlänges med en chokladkaka i ena handen, en flaska vin i den andra, fullständigt slutkörd, totalt utsliten, skrikande "Hoho, det var en jävla resa!"

Tant Gredelin (lagom upprörd denna gång)

Finns det inga barrikader att kliva upp på och kräva att regeringen vidtar åtgärder för att komma på fler lösningar för att försäkra oss om en värdig sorti ur detta livet?



Biblioteksutvecklare Salomon Hellman välkomnar alla som vill sticka sig in vid Nordisk kulturkontakts bibliotek på Kajsaniemigatan.

Ett nordiskt rum i hjärtat av Helsingfors

Kaffe med poesi eller Nordiskt språkkafé eller kanske en författarpresentation. Hur låter det? Ett välförsett bibliotek med nordisk litteratur både på originalspråk och i översättning. Om det verkar intressant så lönar det sig att sticka sig in på Nordisk kulturkontakt (NKK), Kajsaniemigatan 9 någon tisdag, onsdag eller torsdag mellan klockan 12 och 19, då biblioteket är öppet för vem som helst som vill komma och bekanta sig med utbudet.

Aveiten träffar biblioteksutvecklare **Salomon Hellman** i de ljusa och inbjudande lokaliteterna för ett samtal kring vad Nordisk kulturkontakt är och vad konceptet kan erbjuda vanliga finländare.

Nordisk kulturkontakt är ett kulturcenter under Nordiska ministerrådet som arbetar för att förstärka det nordiska samarbetet inom kulturfältet och öka kännedomen om nordisk kultur i Finland. Det är en institution som på uppdrag av de nordiska statsministrarna arbetar för att Norden ska vara världens mest hållbara och integrerade region år 2030.

Centret har ett omfattande bibliotek och i anslutning till det ordnar man lyrikcafé, litteraturcirkel och författarpresentationer. Ofta ordnas evenemangen i samarbete med någon annan aktör. Litteraturcirkeln ordnas ungefär en gång per månad och varannan gång i centrumbiblioteket Ode. Man är också öppen för samarbete med nya aktörer så det lönar sig att ta kontakt och komma med förslag om man har något i tankarna som

kunde sortera under rubriken nordiskt kultursamarbete.

Salomon och jag diskuterar en hel del kring nordiskt samarbete och det faktum att vi i Norden har väldigt mycket gemensamt. Man kommer inte alltid att tänka på vilken unik helhet av självständiga länder med mycket gemensam historia och gemensamma värderingar vi har, för att inte tala om likartade språk. Det är ju väldigt olyckligt om vi helt lämnar dem åt sidan för att kommunicera på engelska. Med lite god vilja kan vi förstå varandra på vår gemensamma språkbasis. Låt vara att isländskan, färiskan, samiskan och finskan kan välla vissa problem. Inom ramen för Nordisk kulturkontakt kan man öva sig att lyssna och förstå de olika nordiska språken och lära sig värdesätta dem.

Vi talar också om boken och bibliotekens betydelse och att man måste öva sig att läsa böcker ända från barndomen. I HBL kunde vi nyligen läsa att bokens betydelse ingalunda har försvunnit, såsom man siade för några år sedan, utan tvärtom har intresset för böcker och bibliotek ökat dramatiskt. Nordiska biblioteket har ett stort utbud av barnböcker så det kunde vara ett trevligt besöksmål för far- och morföräldrar med barnbarnen. Det finns också en hel del faktaalitteratur om olika aspekter av det nordiska samarbetet och vår historia.

Salomon Hellman berättar att biblioteket är rätt välbesökt men man välkomnar gärna mera bokintresserade människor.

Studering och lärare vid det intill liggande universitetet har insett att här kan man sitta och arbeta i lugn och ro.

Inom ramen för Nordisk kulturkontakt kan man öva sig att lyssna och förstå de olika nordiska språken och lära sig värdesätta dem.

Huvudsakligen är det svenskspråkiga som hittar hit, men inte enbart. Satsningen på samiska har också intresserat en del besökare. Det finns faktiskt en del invånare i Helsingfors med samiskt ursprung och det är intressant att märka att samiskan och den samiska kulturen har fått mer uppmärksamhet under de några senaste åren. Det är en aspekt av vår kultur som det lönar sig att slå vakt om, i synnerhet som samerna i Finland, Sverige och Norge upplever sig som en rätt enhetlig folkgrupp, även om det samiska språket skiljer sig i de olika länderna.

Biblioteket är kanske den mest synliga delen av kulturcentrets verksamhet, men centret har verksamhet också på Sveaborg och man beviljar understöd till olika kulturarbetare med tyngdpunkten på nordiskt samarbete. Instruktioner och ansökningsblanketter finns på webbsidan.

Läs mer om Nordisk Kulturkontakt på webbsidan www.nkk.org där du hittar information om de olika evenemangen samt mer om institutionens historia och verksamhetsidé.

Skribent och fotograf: **Moa Lindeman**

Kampen om segern stod klubbarna emellan

Efter 10 raska frågor, med en betänketid på 30 sekunder gavs mellanställningen; Bokklubben och Bridgeklubben ledde med 6 poäng lika. Vid fulla 15 frågor hade Bokklubben tagit hem segern med 8 poäng mot Bridgeklubbens 7 poäng och på tredje plats, med 6 poäng kom ännu en klubb, nämligen Musikklubben. Sina extrafrågor fick det arrangerande Folkdanslagets **Kristina (Koko) Weimer** sätta i spar till nästa gång. Tävlingen gick undan med fart, allt var klart på en halv timme. De korta och koncisa ordfrågorna var en bidragande faktor till farten.

- Torde ha varit den snabbaste i historien, kommenterade en av trognaste veteranerna i publiken denna omgång av föreningens frågesport. 8 poäng av 15 möjliga torde också ha varit det lägsta resultatet genom

tiderna, trodde hen. Några av frågorna var nog i svåraste laget.

Publiken, som var större än väntat och med på noterna, tyckte att frågorna överlag var svåra med många intrikata ord.

- Men också roliga, ansåg vinnarna i Bokklubben, **Barbro Söderman** och **Elianne Rehn** och gav en eloge till sammanställarna för att frågorna var så brett valda från så vitt skilda områden, från medicin till handarbete.

Arrangemangen löpte som smort och Musikklubbens tävlingsdeltagare skötte samtidigt också uppdraget som festbestyrelse med den äran. Till nästa års kamp utlovades något lättare frågor då årets vinnare Bokklubben är arrangör för kviset.

Foto: Elianne Rehn och Gunnel Biskop



Bokklubbens Elianne Rehn och Barbro Söderman tog hem vinsten i årets frågesport.



Folkdanslaget stod för arrangemanget. Koko Weimer (vid datorn) och Noora Leskinen.

Rätt svar på frågorna

- 12 B (Stickning)
- 13 A (Kaj Lindgren)
- 14 B (att något övergår till ett nytt tillstånd)
- 15 C (Kronoborg (kurjoki))
- 6 C (Svensson)
- 7 C (Moster Sara-Lisa)
- 8 C (Pan Am)
- 9 D (Heikki Juho Hellman (senare Helkama))
- 10 B (Glasdroppar)
- 11 C (Nordvästra)

- 1 D (Jena)
- 2 B (I kanten av ögonlocken)
- 3 C (Lägtan efter försvunna miljöer)
- 4 C (Menuett)
- 5 C (Äldre man som betraktar offentliga byggen)

Frågorna i dr Bunduls frågesport 2025

Arrangör: Folkdanslaget

- 1** Vid vilket universitetet studerade doktor Bundul?
 - A. Lund
 - B. Helsingfors
 - C. Wittenberg
 - D. Jena
- 2** De Meibomska körtlarna ligger:
 - A. I tunntarmen
 - B. I kanten av ögonlocken
 - C. Bakom äggstockarna
 - D. Under naglarna
- 3** Vad innebär solastalgi?
 - A. Nervsmärta av för mycket sol
 - B. Längtan efter ensamhet
 - C. Längtan efter försvunna miljöer
 - D. Trösterik musik
- 4** På Finlands första förteckning över levande immateriellt kulturarv 2017 upptogs två danser. Den ena var purpuri i Karlebynejden, vilken var den andra?
 - A. Polka
 - B. Vals
 - C. Menuett
 - D. Tango
- 5** Institutet för språk och folkminnen (Isof) publicerar varje år en nyordlista. Vad innebär nyordet umarelli på 2024 års lista?
 - A. Paraplyentusiast
 - B. Japanskt godis med umamismak
 - C. Äldre man som betraktar offentliga byggen
 - D. Koreansk humppa
- 6** Nils van der Poel, svensk skridskoåkare, regerande världsmästare på 5000m och 10000m har bytt sitt efternamn, till vilket?
 - A. Lundström
 - B. Andersson
 - C. Svensson
 - D. Lindström
- 7** Vilken av dessa är en dans?
 - A. Mormor Inga-Lisa
 - B. Onkel Vanja
 - C. Moster Sara-Lisa
 - D. Farbror Blå
- 8** Vilket flygbolag tillhörde planet som störtade i Lockerbieattentatet 1988?
 - A. British European Airways
 - B. British Airways
 - C. Pan Am
 - D. LATAM Airlines
- 9** Alla dessa herrar grundade företag som nämndes efter dem. Vem grundade inte sitt företag i Viborg?
 - A. Elis Robert Wahlman
 - B. Johan Friedrich Hackman
 - C. Peter Starckjohann
 - D. Heikki Juho Hellman (senare Helkama)
- 10** Vad är Prins Ruperts droppar?
 - A. En magmedicin
 - B. Glasdroppar
 - C. En tysk likör
 - D. En roman av Anthony Hope
- 11** Helsingfors har åtta administrativa stordistrikt. Vilket av dessa är inte ett av dem?
 - A. Mellersta
 - B. Sydöstra
 - C. Nordvästra
 - D. Östersundom
- 12** Är denna sjal tillverkad med
 - A. Virkning
 - B. Stickning
 - C. Knyppling
 - D. Nålbinding

Bilden på sjalen är skyddad genom upphovsrätt och kan därför inte publiceras i Aveiten. Originalbilden kan ses här: www.wollmuschi.com/en/products/pdf-knitting-pattern-wings-of-meditation
- 13** Dikten "Facklan" är skriven för Arbetets Vänner. Vem skrev den?
 - A. Kaj Lindgren
 - B. Arvid Mörne
 - C. Karl Johan Hagfors
 - D. Joel Rundt
- 14** Vad innebär inkoativ betydelse inom språkvetenskap?
 - A. att ordet är en interjektion
 - B. att något övergår till ett nytt tillstånd
 - C. att begreppet är en uppmaning
 - D. att det är en passivform
- 15** I vilken före detta landskommun i Karelen fanns det en svenskspråkig folkskola?
 - A. Impilax (Impilahti)
 - B. Seitskär (Seiskari)
 - C. Kronoborg (Kurkijoki)
 - D. S:t Andree (Antrea)

De rätta svaren ser du nere på föregående sida.

Kalendarium

<https://avh.arbetetsvanner.fi/home/kalender/>

Programmet är preliminärt. Förfrågningar info@arbetetsvanner.fi

ONSDAGEN DEN 5.3 KL.18. KONSERT FROM DUSK TO DAWN, med **Sebastian Silén**, doktorand vid Sibeliusakademin, violin, och **Satu Eljärvi**, piano. Bl.a. många av de vackraste karaktärsstyckena av Nordens mest älskade tonsättare. Gratis inträde och kaffeservering. AV:s festsal, II våningen. Också utomstående publik är välkommen!

AV-TEATERN HAR PREMIÄR FREDAGEN 7.3.2025 kl. 19 på komedin Boeing & Boeing av **Marc Camoletti**. Följande föreställningar är sö 9.3 kl. 15 och ti 11.3 kl. 19. Biljetter: normalpris 20 €, grupper över 10 pers 18 €, studerande 10 €. Bokningar: 044 766 4103, 050 584 9883 eller biljetter@avteatern.fi

MÅNDAGEN 10.3 KL. 16.30, CHATGPT PRESENTATION.

Vad kan du själv få hjälp med gratis av en tålmodig assistent på nätet? **Ingrid Svanfeldt** bjuder på en skraddarsydd presentation för AV om den praktiska nyttan för äldre och det enklaste sättet att komma igång med roboten ChatGPT. Hör, häpna och missa inte den här chansen att uppdatera allmänbildningen. Alla medlemmar är välkomna utan anmälan! Festsalen II vån. kl. 16.30.

FREDAG 14.3 KL. 14-15.30 CHATGPT PRAKTISK HANDEDNING.

Fortsättning med praktisk handledning på egen skärm om assistenten på nätet ChatGPT. Med **Ingrid Svanfeldt**. Tag med egen skärm! Max 15 i anmälningsordning. Anmäl dig till elianne.rehn@gmail.com. Festsalen II vån. kl. 14.

TORS DAG 20.3 KL. 14-15.30 CHATGPT PRAKTISK HANDEDNING.

Assistenten på nätet ChatGPT. **Ingrid Svanfeldt** ger praktisk handledning på din egen skärm. Max 15 deltagare, förtur för dem som inte deltagit i föregående veckas handledning. Anmälan till elianne.rehn@gmail.com. Festsalen II vån. kl. 14

SÖNDAGEN 16.3 KL. 18 ÅRSFEST.

F.d.ledamot av Europaparlamentet, **Nils Torvalds** talar om Europas utmaningar. Walentinakören uppträder med sin nya dirigent, **Kati Sannelvuo**, m.m. traditionellt årsfestprogram. Kaffe och smörgåstårter serveras. Välkommen!

OBS! SÖNDAGEN 30.3 KL. 18 STADGEENLIGT VÅRMÖTE.

Obs! Mötet är tidigarelagt. Det nya datumet detta som nämns här. Program efter mötesförhandlingarna, den nya gruppen RöstRebellerna presenterar sig. Välkomna!

I april – maj planeras bl.a. guidning på Ateneums nya utställning, boklånekaffe där man får hjälp att hitta sin sommarlektyr samt evenemang som ordnas av trädgårdsutskottet. I juli blir det sommarterater med abonnerad buss. Datum och specifik info senare, följ med i nyhetsbrevet och på föreningswebben.



Ingrid Svanfeldt och pappa Carl-Johan, (Oan) Lindén gör text av en berättelse. Mobiltelefonen förvandlar med ChatGPT hans tal direkt till skriven text. Foto: privat