



Åbo svenska pensionärskpensionärsklubbs
medlemstidning och informationsblad

Fredagsnytt nr 108

Åbo den 13 maj 2016



Bästa medlem i Åbo Svenska Pensionärsklubb

Ett nytt nummer av Fredagsnytt har åstadskommits som sig bör efter vårterminens slut. En gammal lärare tänker i läsårsbanor, höstterminen slutar med julfest och vårterminen med vårfest. Det har framkastats förslag om att vårt lilla blad borde byta namn, att namnet Fredagsnytt är lite missvisande och antyder att man borde publicera ett nytt nummer vid varje, eller åtminstone vid varannan fredagsträff. I början var det faktiskt så. Till pensionärsförbundets vårmöte alldeles nyligen fick jag i min hand en liten historik, utgiven till föreningens 30-årsjubileum år 2003 och ur den framgick att Fredagsnytt när klubben var nygrundad utkom med åtta nummer per år. År 1979 beslutar man att utge bara två nummer på grund av arbetsdrygheten och brist på skribenter, sådana efterlystes. Trots namnet är två nummer säkert tillräckligt, men detta med nya skribenter är kanske någonting att tänka på till utgivningen av nästa nummer; bland oss alla nästan fyrahundra medlemmar finns det alldeles garanterat många goda skrivarförmågor med intressanta historier, med idéer om verksamhetsformer, med ros - eller eventuellt också ris till styrelsen - som kunde införas i bladet.

Börja vässa pennorna och sätt igång med att skriva, så får vi ett mångsidigare och innehållsrikare Fredagsnytt nästa gång!

Inga-Lill

Fredagsträffarna i Alexandrasalen har bjudit på följande:

15.1 höll audionom **Stina Fröberg** ett förtjänstfullt anförande om hörseln, hur man skall märka att det skett en förändring och vilka nackdelar det är att ha nedsatt hörsel och vilka positiva effekter det är med hörapparater.

5.2. berättade jurist **Lotta Laineenkare** om intressebevakning.

26.2 informerade professor **Christer Carlsson** om Wellmo-projektet och antikexperten **Hans Tritzscher** uppmanade oss att på riktigt sätt ta hand om våra gamla värdefulla föremål.

Evander fångade innehållet i ett nötskal

Vi trivs vid kaffekoppen när det stimmas!

Vår pensionärsförening samlar många.

Antikviteter lär vi oss att bonga,
vi hör hur gamla möbler måste limmas,

hur putsat silvers skönhet kan förnimmas,

hur lösa tavelramar bilas trånga

så tavlans sanna värde går att fånga.

Med en mobil kan också kroppen trimmas.

Då kan vi mäta vår aktivitet,

det antal steg vi tar mot målet: hälsa.

Hur hittar vi metoder som kan frälsa?

Ett gott humör är en nödvändighet:

ett bra knep är att dansa som en älva.

Då kan vi bli antikviteter själva.

11.3 berättade minnesvårdare Merete Luoto om minnessjukdomar och hur man skall gå tillväga då man börjar märka att minnet inte mera är vad det borde vara.

1.4 hölls vårmöte med stadgeenliga ärenden och farmaceut Veronica Granlund informerade om mediciner och deras påverkan av varandra.

22.4 förde oss Sixten Westerby med på en resa i ord och bild till Syd- och Nordkorea.

Evanders sonett:

Nu samlas pensionärerna och trivs!

Vi lyssnar till ett föredrag av Sixten,
som har knäppt foton med och utan blixten.

En resa till Koreas gräns beskrivs

Ett wienerbröd får alla sig till livs.
Den diamanten är en mitt i prick-sten,
ett salt som vi likt rådjur har som slicksten.
Det ska ge kraft, när det på broar klivs.

Teater och konsertmusik ska tolkas,
och vi ser till att Pargas kan befolkas
med getter, som får skickas ut i världen.

Vi hoppas att vårt svenska sjukhus räddas,
men ännu är det inte dags att bäddas
till vila. Vi ska njuta stort av färden!

13.5 **Vårfesten** i Alexandrasalen inleds festligt med ett glas bubblande vin. Programmet innehåller många musikinslag, Bo-Gösta Öblom och Erik Törnqvist uppträder med solosång till ackom-panjemang på piano av Ralf Möller. De framför också några av Gunnar Wennerbergs Gluntar. Kören 60+ som leds av Harry Dahlström sjunger några sånger. Ett intressant programnummer utgör presentationen av argentinsk tango, som Christer Jansén och Marjut Koch bjuder på. LOTTERI!

Detta om fredagsträffarna men vi har också haft mycket annat på vår agenda

Övriga aktiviteter under våren:

- hörselrådgivning har Birgitta Möller och Auli Yli-Äyhö gett 2 gånger,
- 3 kurser i "smarttelefonanvändning" har ordnats,
- "Inkludera flera" datacafé ordnades 5.4 kl 13.30-16 med många intresserade medlemmar,
- Äldrerådet ordnade 6.4 en seniordag om "hur vill du bo som senior i Åbo?" i Alvarium och 26.4 en svensk dag på Poiju med diskussion och kaffe.

Resor/teater

27.2 for vi till Fallåker i Esbo och såg "Kärlek i luften,
3.5 avnjöt vi Johanna Ringboms tolkning av Carola Standertskjöld
"La Carola",
19.5 blir det en endagsutfärd till skulptören Emil Wikströms
museum Visavuori i Vanajavesi, och
9.8 gör vi en sommarutfärd till Villnäs slott, Villnäs riddarpark och
Gullranda.

Svenska pensionärsförbundets vårmöte hölls i Åbo 25.4

där vår ordförande Inga-Lill Karlsson hälsade deltagarna välkomna
med följande sång som hon skrivit texten till

En liten visa om pensionärstillvaron

Sen man har blivit senior har livet börjat le.
Man börjar fatta varför åren kallas gyllene.
Varenda månad får man pengar utan minsta don.
De strömmar in på kontot och de kallas vår pension.

Visst har man lite krämpor och det molar och det drar,
det ilar i de tänder man till äventyrs har kvar.
När minnet sviker, tänk då att det hos oss alla finns
eländen som mår bra av att man inte riktigt minns.

När arbetsslavar stiger upp i tidig morgonstund
vi vänder andra sidan till och sover än en blund.
Vi njuter med vårt kaffe och med morgontidningen.
Vi jäktade också en gång, men det var länge sen.

Högst troligt sitter vi en dag på något servicehem
och vännerna från förr, där får vi säkert träffa dem.
Man sköter om oss väl och allting blir just som det ska
för är man pensionär har man ju rätt att ha det bra.



KÖREN 60+

För varje pensionärsförening är en egen kör en tillgång! Så också för Åbo svenska pensionärsklubb som har glädjen att ha en egen kör, som sjunger på föreningens fester, som gett ett antal konserter för allmänheten och som sjungit på servicehus och äldreboenden.

Att på äldre dar sjunga i kör är nyttigt; lungorna arbetar för fullt och glädjen och samhörigheten ger stor utdelning åt varje körmedlem. Man träffas på övningarna och man gläder andra med sin sång!

Vi har gett konserter tillsammans med Silverkören Argentum, nu senast i måndags den 9 maj i Aurelia.

Kören 60+ är en av Åbo stads fadderkörer.



Motion

Motion är väldigt viktigt i synnerhet för äldres hälsa. Vi har under vintern och våren aktivt gått stavgång, spelat boccia och pentanque, tack Birgitta Gammals och Mona Blok för att ni kunnat entusiasmera. Seniordansen, under ledning av Ragni Höglund, har haft ett livligt deltagande.



Vi trivs på våra fredagsträffar



RUNT ÅBOBROARNA OCKSÅ I ÅR

Motionsjippet Mellan broarna i Åbo stad blev en verklig succé i fjol, då cirka 600 pensionärer från våra pensionärsföreningar i Åbo firade Vanhustyön Neuvottelukuntas 40 år. Givetvis var vi från svenska pensionärsklubben med – vi var med från början och en av dem som grundade takorganisationen VN 1975.

Fjolårets motionsjippo gav mersmak och vi upprepar oss i år enligt samma mönster, onsdagen den 25 maj kl. 13. Starten sker vid Apoteksmuseet under ärkebiskop John Vikströms beskydd och starttal. Hornorkester och uppvärmning hör till! Sen är det bara att starta och korsa broarna med stavar, käpp, rollator eller rullstol.

Under färden kan man mäta sitt blodtryck, dricka kaffe eller saft, äta plättar och plocka åt sig informationsblad om olika pensionärsföreningar, som har sina bord utplacerade längs rutten!

Våra svenska pensionärer har också i år en brolapp som kryssas i för varje passerad bro och som lämnas ikryssad vid apoteksmuseet eller på Luckan.

Carin Åminne



Äldrerådet i Åbo

Äldrerådet i kommunen är numera en lagstadgad organisation med syfte att stöda seniorers funktionsförmåga och förbättra deras livsvillkor.

Äldrerådet i Åbo har givit ut en ny, helt tvåspråkig broschyr om sin verksamhet. I broschyren framgår vilka uppgifter rådet har och vilken målsättningen är. Broschyren finns till handa i bl.a. Poiju, Luckan och på hvc.

I praktiken försöker Äldrerådet i Åbo påverka nämnder och tjänstemän i frågor som berör seniorer genom motioner, utlåtanden och personliga kontakter. Rådet har bl.a. föreslagit att en utvärdering görs för alla 80 år fyllda om vård- och rehabiliterings-behov, förordat att en ombudsman för seniorer anställs och att en rådgivning för seniorer utvecklas. En strävan till förbättrad service på svenska för seniorer ingår också i Äldrerådets verksamhet.

Till hösten planeras ett seminarium, första gången på svenska, i samarbete med Folkhälsan, Luckan och pensionärsföreningarna.

Leif Western

medlem i Äldrerådet



Blommor i Korea



Ordförandens hälsning

ÅSP betyder mycket

Varje gång det drar ihop sig till fredagsträff känns det lika roligt att möta medlemmarna som kommer till Alexandrasalen. Alla är glada och förväntansfulla och man har en känsla av att dessa möten verkligen är viktiga, folk kommer oberoende av väder och vind, salen fylls, ibland nästan ända till bristningsgränsen. Många nya medlemmar har inskrivits i klubben under detta år, dem vill vi hälsa riktigt varmt välkomna och vi hoppas att alla kan börja känna sig som hemma här och glädjas och trivas i gemenskapen.

När jag på förekommen anledning häromdagen bekantade mig med klubbens lilla trettioårshistorik hittade jag många intressanta fakta om tidigare verksamhet, bl.a. stod det i den allra första arbetsgruppens betänkande att "verksamheten skall bestå av regelbundna veckoträffar, varje fredag eftermiddag, vid vilka program av olika slag bjuds, lätt motionsgymnastik, allsång, dans och samvaro runt en kopp kaffe." Småningom minskades antalet träffar med hälften, man möttes bara varannan vecka och programinslagen blev anspråkslösare.

Våra fredagsträffar följer ju det koncept som redan under en lång tid har visat sig vara användbart, d.v.s. allmän information, kaffedrickning, eventuellt lite allsång, kanske något underhållande programinslag och ett anförande med något intressant tema. Den lätta motionsgymnastiken t.ex. Inskränker sig till de – i någons ögon onödiga, men nog så nyttiga – armhävningar som utförs under avslutningsvisan.

Det finns säkert bland oss alla som besöker träffarna fräscha idéer om hur man kunde friska upp och förnya våra möten. En idélåda har någon gång förekommit – den tror jag att vi ska försöka införa på

nytt. Fundera – vad önskar du, hur skulle du vilja omforma verksamheten. Vid ett tillfälle var det nära att träffen skulle ha blivit utan föredragshållare på grund av akut insjuknande. Tråkigt, men någon framkastade tanken att det någon gång kunde hållas en träff i form av ett riktigt långt kafferep, då skulle man äntligen få prata av sig grundligt! Kaffestunden blir nog ofta lite jäktig, halvätta bullar och halvurdruckna koppar slits ibland ur händerna på en och man avbryts mitt i sina livliga diskussioner. I styrelsen har vi kommit överens om att försöka förlänga samvaron ända till kl 15 då körövningen får ta vid.

Till slut kan jag inte låta bli att låna lite ur Mark Lewengoods och Unni Lindells bok som heter Gamla tanter lägger inte ägg. Boken innehåller citat av barn om fenomen som berör gamla människor. Förbluffande mitt i prick många gånger och mycket tankvärda: Det är inte svårt att bli gammal, det är bara att följa med strömmen. Linn, 6 år.

Ålderdomen är något som kommer krypande nästan utan att man märker det. Det börjar i ansiktet och fortsätter vidare nedåt. Oskar, 8 år.

Man kan använda gamla människor till krammänniskor. De kan berätta sagor och grädda våfflor och göra barnen trygga. Marie, 6 år.

Äldreomsorgen är något de gamla måste vänja sig vid vare sig de vill eller inte. Aina, 8 år.

Och till sist:

Man förstår att man är gammal när man inte orkar gå ända dit man ska. Victor, 7 år.

Alla här har orkat gå dit de ska, d.v.s. till Fredagsträffen. Det hoppas vi att alla ska orka med i fortsättningen också

Glad och skön sommar!

önskar Inga-Lill

Höstens fredagsträffar

16.9 kommer Solveig Backström från Marthaförbundet som berättar om "nyttig mat",

30.9 talar släktforskare Veli-Pekka Toropainen om "Fysiska och mentala gränser i 1600-talets Åbo",

14.10 kommer Emelie Gardberg och berättar om Filharmoniska orkestern,

4.11 talar Leif Westerén om sömnapné,

25.11 parentation samt Björn Lindholm som berättar om Transsibiriska järnvägen,

16.12 julfest i Hansasalen

Välkommen med på sommarutfärd till Villnäs slott, Villnäs riddar-park och Gullranda tisdagen den 9 augusti 2016.

Den blomstertid nu kommer med lust och fågling stor.

Nu nalkas ljuvlig sommar då gräs och gröda gror.

Den blida solen väcker allt det som varit dött.

Den allt med grönska täcker, och allt blir återfött.

Med önskan om en riktigt skön sommar!

Carita



Kontaktuppgifter: ordförande Inga-Lill Karlsson, tel 040-700 9935 (inga-lill.karlsson@luukku.com), sekreterare Carita Isaksson, tel 040-7209580 (cisaksso@abo.fi)