



*Åbo svenska pensionärsklubb's  
medlemstidning och informationsblad*

## *Fredagsnytt nr 109*

*Åbo den 16 december 2016*



Under julfesten bjuds vi på glögg, äter jultallrik, underhålls av kören 60+ samt Kerstin Stubb och Ralf Eriksson och njuter av Lucia!

Sedan senaste nummer av Fredagsnytt har vi mötts till fredagsträffar i Alexandrasalen:

16.9 höll Solveig Backström från Marthaförbundet information om "nyttig mat" och Carita Eklund informerade om Åbo svenska församlings höstprogram,

30.9 med FD Veli-Pekka Toropainen om släktforskning,

14.10 informerade Mona Lehtonen om aktuellt från Pensionärsförbundet,

4.11 hölls parentation där kaplan Johan Mullo och kantor Marjo Danielsson medverkade, varefter Emilie Gardberg berättade intressant och medryckande om Åbofilharmonikerna,

16.12 firar vi julfest i Rosenkvarteret med kören 60+, Kerstin Stubb och Ralf Eriksson som sköter underhållningen.

Dessutom har vi

- sett Kungens tal på Åbo svenska teater,
- haft hörselrådgivning med Birgitta Möller och Auli Yli-Äyhö
- deltagit i Gå-kampsfesten och
- varit med på den allåboländska lillajulskryssningen med Viking Grace



## NÅGRA TANKAR PÅ TRÖSKELN TILL 2017

Finland fyller hundra! Man kan väl utgå från att detta under det kommande året kommer att synas och höras runtomkring oss på olika sätt – förmodligen intill övermättnad. Givetvis ska det firas, det är hundra år av självständighet verkligen värda!



I pensionärsklubbens verksamhetsplan för år 2017 har detta explicit skrivits in och ett par konkreta saker är redan under planering. I Harparskog visas under sommaren utomhuspjäsen Okänd soldat och till föreställningen den 1 juli har femtio biljetter reserverats för ÅSP:s del. Det kommer att vara så äkta det kan bli med fältlunch i form av ärtsoppa och kaffe med munk under pausen.

Klubbens vårfest kommer också att firas i blåvita tecken, i detalj hur är ännu inte klart, men det håller på att växa fram. Kom gärna med idéer och förslag!

Att vänta på julen är barnsligt roligt, men vi är just nu igen inne i den period då affärerna å det aggressivaste försöker förföra oss med sitt julskimrande utbud. Enligt min mening är det lite fantasilöst – alltid samma nattlinnen och morgonrockar och tofflor, dofter och smycken och likadana leksaker år efter år. Det skapar en viss förvirring, man tror att det är just vad man behöver, det blir ibland lite svårt att tänka klart. Men det är väl det som är meningen. Skygg-lapparna gäller det att ta på och värja sig mot sirenernas sång. Man klarar sig med ganska lite!

(Och att använda dyrt omslagspapper till barnbarnens julklappar är ganska meningslöst, när paketen är depapperade är det ändå bara flisor kvar som ska kastas bort. Och de ska dessutom sorteras rätt.)

Julen är ju en tid då ensamma människor känner sig om möjligt ännu ensamare än vanligt. Ensamhet kan man behöva om den är självvald, men vid den stora gemenskapens högtid kan den kännas smärtsam. "Plats för en till" talade man om i ett Strömsö-program, som jag av en händelse såg för en tid sedan. Bjud in någon till gemenskapen är initiativet. Tröskeln är kanske lite hög, men tanken är sympatisk, plats för en till vid mitt julbord?

Vilket värde har den medkänsla, som inte öppnar sina armar? Frågade sig Antoine de Saint-Exupéry.

Snart är det dags att avge nyårslöften igen en gång. Jag ska börja ett nytt liv och bli en bättre människa har man ju tänkt ganska många gånger redan. Man måste börja skynda sig om man ska hinna.

Nadine Stair, en gammal dam från Louisville, har sagt:

Om jag fick leva om mitt liv  
skulle jag gå barfota tidigare på våren  
och fortsätta med det längre in på hösten.  
Jag skulle dansa oftare  
och åka mera karusell.  
Jag skulle plocka flera tusenskönor.

**En riktigt God och Fridfull Jul och lycka för det Nya Året 2017!**

önskar *Inga-Lill*



## PENSIONÄRSKLUBBENS KÖR 60+

Under verksamhetsåret 2016 har vår kör 60+ varit mycket aktiv. Vi har övat efter varje Fredagsträff och haft extra övningar inför uppträdandena. Vi har sjungit på våra egna fester, på den gemensamma åboländska lillajulkryssningen i november och för boare på stadens vårdhem.

Vi har haft glädjen att ha Harry Dahlström som dirigent. På våren höll 60+ gemensam konsert med Silverkören Argentum, som leds av Kurt-Erik Långbacka. Konserten hölls på Aurelia.

Vår kör är en av Åbo stads fadderkörer och i den egenskapen har vi bl.a. uppträtt på Runosbacken; i den välfyllda festsalen har både finsk- och svenskspråkiga samlats. I december i julveckan bjuder vår förening på Åbo-lucians program; boarna har alla år speciellt glatt sig åt Lucia med följe!

Året avslutas med en gemensam julkonsert i Gamla Rådhuset där 60+ sjunger tillsammans med Sångens Vänner.

*Carin Åminne*



## MOTIONSVERKSAMHETEN 2016 INOM FÖRENINGEN

Motionsverksamheten, stavgång, petanque-spelet och seniordansen kom i gång, på allvar, redan hösten 2015 och har fortsatt hela detta år förutom en kort paus under jul- och nyårshelgen och under sommarmånaderna.

De motionsformer s.s. stavgång och petanque får vi friskt luft som livar upp både kropp och själ. Det är någon som dessutom har skött om att vädret varit gynnsamt.

Stavgångarna (med eller utan stavar) har promenerat under våren hela 19 gånger, alla tisdagar sedan starten den 12 januari och under hösten, hittills den 15 november, 11 gånger - vilket undertecknad tycker är ett bra resultat och ännu hinner vi gå några tisdagar i år. Antalet har på våren varit 12 deltagare och på hösten 15 deltagare, men flere ryms med för alla kan, av en eller annan orsak, inte vara med alla gånger.

Starterna har skett varannan gång från Åbo domkyrka och varannan gång från något annat håll i staden. Vi vill lära känna vår stad - se var det finns trevliga motionsbanor. Då vi startat från Åbo domkyrka har vandringen gått upp till Hallis och över Hallis bron och tillbaka på andra sidan ån, därefter intagit kaffe med gott kaffebröd på Fabbes café, några har dessutom intagit sin lunch där. Här har vi idkat den sociala samvaron som ju också är väldigt viktig, i synnerhet för oss äldre, det gör vi även under vandringens gång. Här må nämnas, att efter varje gång har vi besökt något café i staden.

Nu kanske någon tycker att det blir för långt att gå från Åbo domkyrkan upp till Hallis och tillbaka – vi är ju dock pensionärer. När någon har känt på sig att den inte orkar gå så långt, då tar hon/han av vid Tomas bron eller järnvägsbron och sedan inväntar oss andra på caféet.

Vi startar igen den 10 januari från Åbo domkyrka.

En dag upptäckte vi bland stavgångarna, när vi väntade på varandra att det är många av oss som gärna skulle gå på kulturella evenemang, men man drar sig för att gå ensam. Tanken kom blixtnabbt, vi kunde bilda en kulturmotionsgrupp. Hjärnan behöver också annan motion! Sagt och gjort vi bildade en kulturmotionsgrupp. Gunvor Sandström och Marianne Blom åtog sig att leda denna grupp. Observera, andra får också komma med i denna kulturmotionsgrupp. Vi tackar Gunvor och Marianne för de åtog sig denna uppgift.

I oktober var vi 12 pensionärer som hörde Erna Tauros Känslor nas ton på Åbo svenska teater och i november var vi på Åbo konstmuseum och såg konstnären Helene Schjerfbeck's utställning samt intog kaffe efteråt. I denna grupp ryms några fler till.

Den 13 december samlas stavgångarna (alla utan stavar) och kulturmotionsgruppen på en gemensam träff vid Kurala-bybacke. Det får bli årets avslutning för grupperna.

I Gå-kampen 2016 – Steg i rätt riktning, har föreningen deltagit som grupp och samlat 550 km. Gå-kampen tog slut den 19 november.

I petanque-spelet har vi samlats, som tidigare, vid Kuppis paviljong alla måndagar 10 gånger sammanlagt år 2016.

Petanque-spelarna har varit 6 till antalet och därmed har vi ibland kunnat dela upp oss i två lag som tävlat mot varandra. Man skärper sig när man får motstånd, har jag kunnat konstatera.

Nu önskar vi (jag) att flera pensionärer kommer med i petanque-spelet. Observera, att även om någon måste använda käpp, rollator eller rullstol kan han/hon delta i detta spel. Efteråt har vi tagit en kaffestund i caféet i Kuppis. Det går också att inta sin lunch där tillsammans med trevliga petanquespelare.

Var välkomna alla som är intresserade! Publik är också välkommen!

Seniordansarna i samarbete med Folkhälsan i Åbo och under ledning av Ragni Höglund har, liksom tidigare, varit mycket aktiva hela året. Alla onsdagar utom sommarmånaderna har i medeltal 14 seniorer dansat på Kvarterklubben..

På våren inbjöd vi Nagu seniordansare till Åbo - en svarsvisit som var mycket lyckad. Nagu seniordansarna leds av Maj-Britt Friman.

Folkhälsan bjöd på god lunch och kaffe med tårta emellan danserna som turvis leddes av ledarna. En alltigenom trevlig seniordansdag.

Tack Maj-Britt och Ragni för det!

En liten titt framåt: Den 4 januari kommer seniordansarna att uppträda för pensionärerna på Stiftelsen Hemmet i Åbo.

En nybörjarkurs i Gym-aktiviteter anordnade Åbo stad under ledning av Lotta Niemi på våren, där deltog 9 pensionärer från vår förening. Fint gjort!

Här var det några som sedan fortsatte på egen hand sin gym-aktivitet

Nu på våren kommer det igen att ordnas kurs i gym, så passa på och var med.

Trots dessa motionsaktiviteter kunde det bli flera motionsgrenar inom föreningen. Här har vi något att tänka på! Även flera grupper kunde vi ordna inom stavgången och petanqueen. Vi är närmare 400 medlemmar och vi behöver alla motion i någon form. Motion är A och O för hälsan! Då lever vi ännu längre än vi annars skulle göra, sägs det.

Till sist tackar jag alla som fint ställt upp i motionen inom föreningen och tack för alla trevliga och fina kaffestunder vi fått ha tillsammans - mig har det givit så oändligt mycket att få lära känna många trevliga föreningsmedlemmar - önskar er alla

**Fin Julhelg och Gott Nytt År!**

*Birgitta Gammals*





## KURSVERKSAMHETEN

Idag förutsätts att man kan sköta mer och mer saker med hjälp av digitala hjälpmedel. Många pensionärer har ingen eller en ringa erfarenhet av dagens digitaliserade värld. Därför har pensionärsklubben försökt locka så många som möjligt av klubbens medlemmar att delta i föreningens kursverksamhet och på detta sätt lära sig mera om vår digitala värld så att man i högre grad än tidigare kan använda sig av digitala hjälpmedel.

På våren ordnades en kurs i att använda smart-telefon och pekplattor. Kursen var välbesökt. En bra respons fick oss att fortsätta kursverksamheten nu på hösten med en kurs i hur man kan använda smart-telefon och pekplatta till fotografering. Kursen omfattar 3 x 3 timmar där vi gått igenom teorin för fotografering med digitala hjälpmedel. Så många medlemmar anmälde sig till kursen att vi delade in deltagarna i tre grupper. Vid första kurstillfället repeterade vi kort vad vi lärde oss under vårens kurs. Därefter gick vi igenom vad man bör ta i beaktande då man fotograferar med smart-telefon eller pekplatta. Följande kurstillfälle fotade var och en sina egna bilder. Deltagarna laddade ner appar med program att omvandla och förbättra bild kvaliteten så att man får ett slutresultat med just den bild kvaliteten som tillfredsställer oss och våra sinnen. Under kursens gång har vi också blivit undervisade om hur man skall spara sina bilder så att man kan njuta av dem också i framtiden.

Kurserna har letts av Pasi Holmberg från FSU med kontor i Pargas. Samarbeta har vi också haft med Svenska Folkskolans Vänner vars moderna kursutrymmen vi kunnat använda. Responsen som hittills har kommit är enbart positiv så vi funderar redan på vad vi skall kunna erbjuda våra medlemmar med hjälp av fortsatt kursverksamhet under våren. Förslag mottas med tacksamhet av Göran Långstedt telefon 0400 127 429 eller per epost: goran.langstedt@nic.fi. Man kan också kontakta Pasi Holmberg på telefon 0505020732 eller genom att skicka ett mail till pasi@fsu.fi. Var vänliga och ge förslag så fort som möjligt så att kursverksamheten kan planeras så snabbt som möjligt och utrymmen kan bokas med hjälp av ovan nämnda samarbetspartner.

Pasi och Göran tackar alla deltagare för deltagandet i kursverksamheten och Pasi meddelar att han gärna tar emot julkort av alla som lärt sig att göra egen designade julkort.

*Göran Långstedt*

## ÄLDRE RÅDET I ÅBO

I praktiken försöker Äldrerådet i Åbo påverka nämnder och tjänstemän i frågor som berör seniorer genom motioner, utlåtanden och personliga kontakter.

En strävan till förbättrad service på svenska för seniorer ingår också i Äldrerådets verksamhet.

Äldrerådet i Åbo stad ordnade 27.9.2016 för första gången ett evenemang på svenska, nu i samarbete med Folkhälsan, Luckan, ÅSP och Svenska seniorer i Åboland.

"Vad kan Åbo erbjuda dig som svensk senior" var temat och strävan var att ge en helhetsbild av vilka stödtjänster, förmåner och stimulerande verksamhet som står till buds och var man kan få info och hjälp vid behov. Tanken är att senare få in mera på detaljer inom olika områden vid mindre evenemang och med olika aktörer.

Tillställningen var välbesökt med ung. 125 seniorer på plats i Folkhälsans Kvartersklubb som också bjöd på kaffe med dopp. Utom föredragen kunde man också bekanta sig med flera föreningar och sammanslutningar som fanns på plats för att informera om sin verksamhet.

*Leif Westerén*

medlem i Äldrerådet



## DESTINATION AUSTRALIEN

Att flytta till ett annat land för att bosätta sig där är ett enormt stort steg i ens liv. Fröet till tanken som sen mognar till gärning kan ta en lång tid att gro. I vårt fall bollades tanken fram och tillbaka ett tiotal år, och efter nästan ett års förhandlingar med intervjuer, läkarundersökningar och tester i språkkunskap och annat, beslöts avresan till slutet av augusti 1969. Vi visste ju att Australien ligger på andra sidan jordklotet men hur avlägset det är kom vi underfund med först efter ditresan.

Så kom dagen för avresan. Tåg med ånglok från Åbo till Helsingfors. Flyg till Stockholm och sedan vidare till Heathrow London där vi bokades in på ett hotell vid flygplatsen för ett dygn för att invänta andra emigranter. Vi hade en hel dag i London med en trevlig taxichaufför som visade oss omkring. Det blev Big-Ben, Westminster Abby, Brittiska Museet, Carnaby Street och en del annat och så naturligtvis också Buckingham Palace. Följande dag var söndag och vi var informerade om att flyget skulle bli ganska mycket försenat på grund av andra försenade flygförbindelser. Vi beslöt att försöka hitta vår taxi, som vi också gjorde, som tog oss på en annan sightseeingtur i London, men till vår besvikelse var ju allting stängt när det var söndag. På den tiden var även en storstad som London medveten om söndagsfriden antar jag. Vi återvände till hotellet och var uttråkade av den långa väntetiden med inget att göra. Mot kvällssidan blev allting äntligen klart och vi fick fortsätta resan. Vid det här laget hade det gått två dygn sedan vi lämnat Åbo.

Flyget var fullspikat med folk från olika länder i Europa. Det var som en surrande bikupa till långt in på natten. Lyckligtvis hade vi fått platser vid nödutgången med extra benplats för två personer och så en rad med tre platser bakom så vi turades om att sträcka på benen med pojkarna. Minstingen var ju under två år så han hade det hur fint som helst och blev bortskämd med att sitta turvis i famnen på oss alltsom oftast när han var vaken. Han var annars verkligen snäll hela den långa resan ända tills han bäddades ner i en riktig säng på hostellet.

Mellanlandningen i New Delhi var den minst trevliga episoden på den här resan. Planet skulle fumigeras och alla måste ut. Det var olidligt hett och fuktigt och en, ja man måste använda ordet stank här, som var minst sagt kväljande. Lyckligtvis skyndades vi alla in i en transithall med luftkonditionering, alltså takfläktar och stolpfläktar runt väggarna.

Till min fasa märkte jag att jag glömt att ta min så kallade "skattväska" med mig. Det var en så kallad beauty-box som var modern på den tiden. Den var full

av alla slags minnessaker, foton, några gamla brev, mina smycken och annat smått och gott som jag inte velat packa ifall något bagage skulle komma bort, och nu var den ju förlorad för evigt tänkte jag med gråten i halsen. Med tårskymda ögon såg jag plötsligt en tjänsteman med turban på huvudet komma gående med min väska högt uppe i luften och ropade något jag inte förstod. Jag rusade genom folkmassan fram till honom och kunde nästan ha kysst honom av glädje och tacksamhet. Han överlämnade väskan till mig med ett ordflöde jag inte begrep och ruskade på huvudet med ett skratt. Så småningom fortsatte flyget till Darwin i norra Australien där vi delades upp i grupper enligt de slutliga destinationerna och flygbytena.

Äntligen, efter 24-timmars flygtid från London landade vi på Sydneys Kingsford-Smith flygfält. Efter tre dygn på resa hade vi äntligen nått vår destination. Eller hade vi? På flygfältet delades vi igen upp i grupper till bussar som skulle föra oss till olika emigrant hostel. Vid det här laget kändes det som om man hade fått tillräckligt av resandet, det började bli tröttsamt. Bussfärden genom Sydney öppnade en helt annan stadsbild för oss än den vi varit vana vid, helt olik. Under färden lade jag märke till de olika namnen på förstäderna vi reste igenom och tänkte "lika bra man börjar lära sig städerna från första dagen." Det var namn man hört från London och andra engelska städer runtom i världen. Vi körde till och med igenom Beverly Hills och då sköt tanken upp att man kanske är på väg till Hollywood, men det var minsann något annat än Hollywood vi anlände till. Kanske snarare till en scen från en krigsfilm där USA:s stillahavsflotta hade varit på R&R-permission.

En massa halvrunna baracker av korrugerad plåt stod uppradade i raka kvarter runt en jättestor barack i mitten, som vi senare kom underfund med att var den gemensamma matsalen.

Detta var alltså East Hills Hostel för emigranter. Vi tilldelades en barackhalva som bestod av ett vardagsrum med bord och några stolar, en bäddsoffa och en fotogenkamin, två mindre sovrum med sängar och klädska. De var sparsamt möblerade men i alla fall fanns det nödvändigaste. I den andra halvan hade vi en tysk familj som granne. Toalett, dusch och tvättrum delades mellan två baracker.

Fastän dagen vi anlände var mulen men kvalmig och varm, kom fotogenkaminen väl till pass för vårnätterna där kunde vara ganska kalla fick vi fort erfara.

Den första soliga dagen, kanske tre eller fyra dagar efter vår ankomst, fick vi vår första stora överraskning, av många kommande AHA-upplevelser i framtiden, SOLEN GICK ÅT FEL HÅLL!

Detta var början till ett äventyr som ännu pågår, men det är en annan historia.

*Pirkko Ramström*





Utfärd till Willnäs i augusti 2016



Gemensam lunch



Intressant guidning på Willnäs



Blomsterprakt på Gullranda

## Vårens program 2017

13.01 med Lotta Nylund från Åbo stad (motionsformer)

03.02 med Terho Hämeenkorpi (bibelsamling),

24.02 med Leif Westerén (sömnapé),

17.03 vårmöte

21.04 med musikunderhållning

05.05 Vårfest med Flottans musikkår och ev. maskerad i Rosenkvarteret kl 16.30.

Ett varmt tack vill vi rikta till **Harry Dahlström**, som övat med kören 60+ under många år och som nu drar sig tillbaka. Under våren 2017 leds 60+ av Folke Forsman

*God Jul!*

*Carita*

Kontaktuppgifter: ordförande Inga-Lill Karlsson, tel. 040-700 9935  
([jennygalill@gmail.com](mailto:jennygalill@gmail.com)), sekreterare Carita Isaksson, tel. 040-720 9580,  
([cisakso@abo.fi](mailto:cisakso@abo.fi))