



*Åbo svenska pensionärsklubbens
medlemstidning och informationsblad*

Fredagsnytt nr 114

Åbo den 10 maj 2019



GLAD SOMMAR!



Glädjeämnen

Vårterminen är snart till ända. Vi har upplevt en osedvanligt varm påsktid och en något svalare Valborg. Påskalammet och memman är uppättna, mjödet och eventuellt andra valborgsdrycker är urdruckna och vi återgår till den vanliga vardagslunken.

Men det är vår! Och hur gammal man än blir så fylls man varje år av något slags hänförelse fastän man har upplevt alla de vårliga undren otaliga gånger förut. Längs min strandpromenad växer det blåsippor, jag vet precis var jag ska börja spana efter dem och jag blir alltid lika glad när jag upptäcker de första, nästan utslagna duniga knopparna.

Sen kommer vitsipporna – i år tidigare än vanligt. I min barndom skulle man plocka en bukett av dem till mamma på morsdag och tillsammans med ett självtillverkat morsdagskort utgjorde den en alltid lika uppskattad

morsdagshyllning. Det var innan de kommersiella makterna hade slagit sina klor i den dagen.

En gåsflock brukar gå och beta på gräsmattorna vid några ståtliga villor invid min promenadväg. Jag tycker att gässen är mycket trevliga att prata med, men jag gissar att villaägarna är måttligt förtjusta, gässen gödslar nämligen gräsmattorna mycket effektivt.

I ett snår håller en näktergal konsert om kvällarna, en oerhört raffinerad sångare! Någon gång på sjuttioalet hörde jag näktergalen live för första gången i mitt liv. Då vart jag hänförd, för tills dess hade jag nästan trott att den var någonting som bara existerade i sagor.

Pensionärsklubbens vårfest är också ett säkert vårtecken. Kåren som festlokal har visat sig vara ett lyckat koncept. Kåren är rymlig och fungerande på alla sätt. För dem som ställer upp med alla arrangemang vid de vanliga fredagsträffarna i Alexandrasalen är det skönt och avkopplande att bara få sätta sig och njuta och låta proffsen ta hand om allt det praktiska. Dessutom har många av klubbmedlemmarna ett alldeles särskilt förhållande till Kåren och dess vackra festsal, nostalgiska studietidsminnen dyker upp

I den här vårhälsningen vill jag rikta ett stort och varmt tack till alla som i olika sammanhang ställer upp och gör ett oerhört värdefullt arbete inom ASP. Tack till styrelsen, mångsidig, kunnig och kompetent. Tack, vår webbredaktör för ditt gedigna arbete och för ditt änglatålamod! Alla smågruppsledare som offerar tid och krafter, var och en inom sitt gebit, är guld värda. Alla som står till förfogande vid fredagsträffarna med kökshjälp och iordningställande av möteslokalen, med listor i entrén m.m., utan er hjälp skulle vi stå oss slätt. Tack, vår effektiva reseledare!

Och sist men inte minst, tack till alla klubbmedlemmar som kommer till fredagsträffarna och som glada och entusias-

tiska deltar i de aktiviteter som klubben ordnar. Det är ju ni som gör föreningen!

Min vårhälsning vill jag avsluta med en av mina (många) favoritdikter. Jarl Hemmer skrev den, säkert i hänförelse över våren och med den vill jag önska alla en riktigt skön sommar.

Vårhymn

Jag vet ej vad jag tackar för, jag vet ej vad det är
som gör mig denna sorgsna jord så obeskrivligt kär.

Nu strömmar våren ned ur skyn med sånger, doft och ljus.
Det lyser blitt kring varje liv som i ett fadershus.

Jag famnar dig, du goda värld, som vaknar ung och vän.
Vad mäkta alla mörka år mot detta gyllne sken.

Jag vet ej vad jag tackar för och vet ej heller vem.
Men jag är obeskrivligt glad att jorden blev mitt hem.



Inga-Lill Karlsson

Fredagsträffarna har under våren bjudit på följande:

18.1.2019 underhöll oss Staffan Bruun med ett uppskattat anförande om "Mitt liv på HBL".

8.2.2019 gästade John Vikström oss och talade om "humor och allvar i en biskops liv".

1.3.2019 Pasi Holmberg, välbekant för många IT-kursdeltagare höll ett uppskattat anförande under rubriken "Varför lära sig IT?", om nyttan och nöjet med att skaffa sig insikter i våra digitala hjälpmedels funktioner.

29.3.2019 hölls vårmöte. Christer Carlsson informerade om det nya motionsprogrammet Digital Wells och som gäst hade vi Tage Kurtén, som utkommit med boken "Makten och härligheten", han berättade inspirerat om sina erfarenheter som författare i en för honom ny genré. Boken fanns till salu i entrén före träffen och författaren signerade de inköpta verken.

26.4.2019 berättade Märta Marjamäki om "frivilligarbete" ett projekt gemensamt med Svenska Pensionärsförbundet och yrkeshögskolan Novia.



Övriga aktiviteter

ÅSP på Chess i Helsingfors

Vi bokade biljetter nästan ett år i förväg, så populär var musikalen Chess. Den 23 mars fyllde femtio klubbmedlemmar Launokorpis buss och åkte iväg till Svenska teatern i Helsingfors efter en lång och tålmodig väntan.

Chess hade premiär den 14 maj på Prince Edward Theatre i London, West End. Där gick den i tre år och man gav 1130 föreställningar. Musikalveteranerna Benny Andersson och Björn Ulvaeus har komponerat musiken till text av Tim Rice, som också är mannen bakom andra kända musikaler som t.ex. Evita och Jesus Christ Superstar. Maria Sid stod för regin.

I Chess förkläds det kalla kriget till en världsmästerskapsmatch i schack mellan öst och väst, mellan Sovjetunionen och USA. När musikalen skrevs var uppdelningen öst – väst just så svartvit som ett schackbräde, så metaforen är träffande. Dramatik, kärlek och farligt spel bjuds det på och det handlar inte enbart om stormaktspolitik utan i allra högsta grad också om personliga passioner.

För oss åbobor var det en glädje att få uppleva vår gamla bekanta Alexander Lycke i den manliga huvudrollen. Vi minns honom och hans ståtliga röst från Les Misérables och Jesus Christ Superstar på vår teater och det var ett nöje att få höra honom igen. Maria Ylipää gjorde rollen som Florence, amerikanskan som ödet för honom ihop med. Öst möter väst.

Det var en mycket välgjord föreställning vi fick vara med om, inte bara musikaliskt, utan i sin helhet, scenografi, kläddesign, koreografi, allting fungerade. Ibland upplevde jag att musiken överröstade sången och det var svårt att uppfatta texten, men å andra sidan är många av musikalens örhängen så bekanta så man inte nödvändigtvis behöver höra varje ord.

Det finns en åsikt om att musikal inte är kvalitetsteater, musikal är någonting som man lite ska fnysa åt. Men vi njöt!

Inga-Lill Karlsson

Smågruppernas verksamhet

Hantverksgruppen "Handalaget"

har så småningom kommit igång med sin verksamhet. Den nya träffpunkten för månadsträffarna, Café Villa Vinden på Stiftelsen Hemmets översta våning har visat sig vara ett bra alternativ. Tyvärr är caféet lite besvärligt att nå för dem, som är rörelsehindrade men det går alltid att ordna transport för dem som behöver. Vi har varit 4 till 10 glada damer, som har träffats med eller utan handarbete en gång i månaden. Den sista träffen för den här våren är måndagen 13.5. kl 13-15. Ingen förhandsanmälan behövs.

Den andra 2-dagars kursen i keramik på Andelslaget Tuulenpesä hade 4 deltagare. Den första var i höstas. Några till hade rymts med.

P.g.a. sjukdomsfall var vi bara 4 på den kombinerade makramé- och minivävkursen på Varsinais-Suomen Taitokeskus vid Gamla Stortorget. Några färggranna makramésmycken och en miniryfa fick se dagens ljus under kursen.

"Handalaget" är öppen för alla hantverksintresserade medlemmar. Förutom de månatliga träffarna på Café Villa Vinden ordnas endagskurser enligt medlemmarnas önskemål. Eftersom det är svårt att hitta svenskspråkiga kursledare tar vi gärna emot tips på sådana, som skulle kunna ställa upp.



Leena Sjöblom

Resegruppen

har planerat 3 resor det här året. Resan till Nystad 28.5. för att besöka Bonk-muséet och Konstnärshuset Pilvilinna fick oväntat stor respons och såldes ut på bara några veckor. Hela 60 personer har anmält sig till resan. Teaterresan till Raseborgs sommartheater 4.8. har fortfarande platser kvar. 31 platser av 50 har redan bokats. Även teaterresan till Tammerfors för att se musikalen Ringaren i Notre Dame (11.1.2020) har väckt intresse och nästan 20 biljetter har redan bokats. Alla reseprogrammen finns på Åbo Svenska Pensionärsklubbs hemsida.

Leena Sjöblom

Kultur- och motiongruppen

Motionsgruppen som promenerar och stavgår tisdagar kl 10-12 idkar också lite kultur. Gunvor Sandström och Marianne Blom kommer med förslag till kulturupplevelser för gruppen. Vår strävan är, att ordna en kulturhändelse en gång i månaden.

Deltagarantalet i kulturevenemangen har 2019 varit 8-14 personer. Gruppens totala deltagarantal är 19.

16.1 bekantade vi oss med 100-åriga Casagrandes leksaksaffärs leksaksmuseum. Sabina Casagrande berättade om husets historia och leksaksmuséets uppkomst. 9 personer deltog.

27.2 besökte vi Botaniska trädgården på Runsala för att se grodor från hela världen i naturligt tillstånd. 14 personer deltog.

I mars såg vi komedin Främlingen på Åbo Svenska Teater. Vi var 8 personer som deltog.

Nu planerar vi för maj månads happening men vi har ännu inte kommit till skott.

Gunvor Sandström

Marianne Blom



Samtalsgruppen

Samtalsgruppen träffas 2 ggr i månaden från september till maj och består av 7 pratglada deltagare i åldern 75-85 år.

Vi har hållit våra möten under vårterminen i Gillesgårdens stora kök och vi har börjat våra möten med sång och stoltgymnastik.

Deltagarna har turats om att hämta kaffebröd och har i tur och ordning valt ett program som varit underlag till fortsatt diskussion. Diskussionerna har varit livliga men då gruppen är liten har alla fått möjlighet att säga sin åsikt.

Diskussionsämnena har under vårterminen varit bl.a. dikter, aktuella händelser, berättelser från Herman Lindqvists bok Påsken, berättelser från boken Rackartyg och skruvlockar, barndom i Åbo. Dessutom har det berättats om olika julseder och om olika husdjur.

9 maj ordnades en utfärd till Nådendal.

Det har varit en mycket god sammanhållning inom samtalsgruppen. Deltagarna i denna grupp har varit med sedan 2013 och deltagandet har varit nästan 100 % varje gång.

Marjatta Karlsson

Rita Nordström

Stavgången (med eller utan stavar)

Tiden går fort, snart är sommaren här och vi tar en liten paus med stavgången inom föreningen, men ännu har vi en del av april (i skrivandets stund) och hela maj månad att vandra tillsammans. Härligt.

Gruppen har vandrat varje tisdag från den 8 januari, med undantag en tisdag 22.1 minus 20 grader, och kommer att vandra till slutet av maj månad.

Gruppen har besått av 12 medlemmar och medeltalet blir 8 personer som vi vandrat per gång. Detta var litet statistik.

Vi vandrar oberoende av väder. Det är endast vid minus ca tretton (13) grader vi drar en gräns. Denna vår har vi gått i regnväder, regn och halt väglag, blåst 15 s/m och fuktigt grått väder men även många gånger med klarblå himmel.

Vi har också lärt oss ha broddar under oss denna mycket hala vinter.

Våra starter sker alltid varannan gång från Åbo domkyrka upp till Hallis bro och tillbaka, medan varannan gång sker starterna från något annat ställe. Detta meddelar vi alltid på föreningens hemsida genom Bengt Stenlund som tar och sätter in dem i kalendern. Vi tackar honom för det.

Såsom tidigare när vi vandrat har vi också denna vår haft trevligt tillsammans, för att inte tala om de fina kaffestunderna efteråt.

Det blir en fin gemenskap som vi sedan på riktigt äldre dagar, när vi kanske inte kan gå längre, får minnas med glädje och få ett småleende på våra läppar.

Under maj månad firar gruppen 5-års jubileum.

Jag önskar nya medlemmar med i vår grupp och motionsvandra med oss. Dela denna glädje med oss. Vi delar gärna med oss den glädje vi känner.

Önskar alla vandrare en fin och trevlig sommar.

Birgitta Gammals



IT våren 2019



Vårens kurser har som tidigare ordnats i SFV:s utrymmen på Tavastgatan 30. På detta sätt har vi också fått ett statsstöd för kurserna.

Kurs 1: Vad betalar jag för i hemmet lockade 8 deltagare

På kursen lärde vi oss vilka abonnemang vi kan klara oss utan genom att använda sig av modern teknik. En kursdeltagare har räknat ut att han kan spara 70 € per månad genom att utnyttja den teknik han lärt sig. Totalt kommer han att spara ca 840 € per år plus att han kan använda en bättre teknik än tidigare.

Kurs 2: Molntjänster 10 deltagare

Kursen lärde ut hur man kan utnyttja molntjänster för att lagra till exempel bilder i moln-tjänster helt utan kostnader. Föreningens arkiv finns idag som en molntjänst. På detta sätt behöver vi inte samla ett stort pappers-arkiv.

Kurs 3: Sociala medier 9 deltagare

Kursen behandlade hur vi använder Instagram, Whatsapp, Facebook och andra sociala medier.

Kurs 4: Fortsättningskurs från höstens kurs med smart-telefoner och surfplattor 16 deltagare

Till kursen hade höstens deltagare förtur så som vi kommit överens om. De kursdeltagare som avstod från sin plats på

kursen ersattes med andra som visade intresse för kursen och tyvärr kunde vi inte ta emot alla som var intresserade.

Kurs 5: Fotografering mer plattor och smarttelefoner 8 deltagare

Vad bör du beakta då du fotograferar med din platta eller telefon. Hur lagrar du dina bilder och bygger upp ett system så att du kan njuta av dina bilder i framtiden.

Vårens kurser har lockat hela 51 deltagare. Dessutom har Pasi kunnat hjälpa medlemmar med deras it problem vid alla kursdagar.

Pasi och Göran tackar kursdeltagarna för visat intresse och hoppas att alla skall ha ett fint sommarlov så att vi kan fortsätta med nya kurser i höst. Hör gärna av dig om du har önskemål om vilka kurser du vill att vi ordnar på hösten. Du får kontakt med Göran på telefon 0400127429 eller langstedtgoran@gmail.com Kom med goda förslag så vi får en bra kurs höst 2019.

Göran Långstedt

Klubbens kör 60+



Varje pensionärsförening med självaktning håller sig med en egen kör, så också ÅSP. 60+ heter vi. Namnet härrör sig från vår första dirigent, Kalervo Kantola, som förutom att han förtjänstfullt ackompanjerade kören på gitarr också arrangerade våra sånger och dessutom författade finurliga texter. En av hans visor började med orden "vi som är sexti plus, vi har det så bra. . ." så vi tyckte att 60+ var ett passande namn.

Kalervo flyttade från Åbo och vi hade turen och lyckan att få Harry Dahlström, kantor och diplomsångare, att överta dirigentskapet. Harry överlämnade dirigentpinnen till Folke Forsman, yrkesmusiker även han. Han i sin tur efterträddes av vår nuvarande körledare, Ami Taulio, kantor och musiklärare. Idel proffs, alltså.

Ami är en oerhört inspirerande, pedagogisk, glad och rolig kördirigent, som tyvärr meddelat att denna vårs evenemang blir de sista under hennes ledning. Tag emot ett varmt tack, Ami, för det du har gett kören 60+.

Vi brukar öva efter fredagsträffarna i ungefär en timme och håller då och då ett längre koncentrerat övningspass inför särskilda evenemang.

Just nu är vår kör således fader- och moderlös, men vi ska lösa problemet på ett eller annat sätt! Vi fortsätter att sjunga, vi har roligt och välkomnar varmt nya sångare.

DigitalWells

Ett digitalt förebyggande- och rehabiliteringsprogram för yngre äldre

För att möta och lösa problemen med bristande motion har vi nu utvecklat ett program kallat DigitalWells. Målgruppen är yngre äldre (60+ år) och programmets mål är att minska sannolikheten

för att deltagarna ådrar sig svårare sjukdomar i senioråldern. DigitalWells strävar också till att förbättra livskvaliteten för de äldre och minska samhällets kostnader för den åldrande befolkningens sjukvård.

Anmälan görs till Jan-Peter Kullberg janpeterkullberg@gmail.com eller Carita Isaksson cisaksso@abo.fi

Kom med!

Christer Carlsson



Äldrerådet i Åbo

Äldrerådet vill värna om de äldres väl och vara en kontakt till beslutsfattare genom motioner, utlåtanden, och kontakter, också via media och genom samarbete med olika föreningar. Rådet har ordnat flera seminarier på finska och vartannat år ett på svenska i samarbete med bl.a. ÅSP. Gratis halkskydd och fri bussresa med rollator är exempel på praktiska initiativ som gått igenom. Äldrerådet har också kunnat påverka bildandet av en seniorrådgivning och har genomfört en enkät bland svenskspråkiga klienter inom hemvården om behovet av vård på svenska. Det har lett till att staden har aktiverat sig i frågan och lovat ordna det för den som så önskar, bl.a. i samarbete med Folkhälsan. Under vårterminen har 6 av oss medlemmar fått följa med en hemvårdare på hembesök under en dag, vilket har varit mycket lärorikt och givande och som gett en positiv bild av verksamheten. Det har utmynnat i ett sammandrag med förslag om ytterligare utveckling av hemvården.

Till sist en påminnelse om en svensk dag på Seniorrådgivningen Poiju den 14 maj kl. 13-14 med diskussion bl.a. om äldrerådet, boende, hemvård, samlingsplatser och vårdfrågor. Välkomna!

Kaffeservering!

Leif Westerén

Preliminärt program för hösten 2019

Fredagsträffar:

- 13.09 kl. 13 i Alexandrasalen: gäst Lilja Öhman
- 04.10 kl. 13 i Alexandrasalen: gäst Björn Lindholm, En resa till Svalbard
- 01.11 kl. 13 i Alexandrasalen: parentation, gäst Björn Vikström
- 22.11 kl. 13 i Alexandrasalen: höstmöte och musik
- 12.12 (OBS! TORSDAG): julfest på Kåren kl. 14

Övrigt:

- 22.05 "Mellan broarna" kl. 13-15, start vid Apoteksmuséet
- 28.05 utfärd till Nystad, start kl. 9 från Slottsgatan 16
- 28.05 gemensam pensionärsträff i Pargas med början kl. 12
- 04.08 "Jorden runt på 80 dagar" i Raseborg, start kl. 10 från Slottsgatan 16
- 20.08 Sommarträff på Barkbackens servicehus kl. 13-15, Multavierugatan 5
- 25-26.11 Den allåboländska kryssningen med Viking Grace
- 11.01.2020 "Ringaren i Notre Dame" i Tammerfors, närmare info under hösten

Följ med närmare information på vår hemsida

<http://abo.spfpension.fi/start/>

Sommarpsalm ur Katrina

*Vi har offrat otaliga björkar till en sommarens hedersvakt.
I ett ljus som intet förmörkar har vi våra förhoppningar lagt.*

*Att få uppleva midsommartiden vilken lycka för nordens folk.
Ur vår trasa fruktan är vriden när som ljuset har ljuset till tolk.*

*Ja, en sanning är oss uppenbarad: att vår själ skall i ljus få bo
och vår vandring ter sig förklarad i den eviga sommarens ro.*

*Låt oss uppresa midsommarstången till ett tecken att vi förstår:
när vår tid en gång är förgången väntar sommarn som aldrig
förgår.*

Ljuvlig sommar önskar Carita



Kontaktuppgifter: ordförande Inga-Lill Karlsson, tel. 040-700 9935 (jennyngalill@gmail.com), sekreterare Carita Isaksson, tel. 040-720 9580, (cisaksso@abo.fi), viceordförande Jan-Peter Kullberg (janpeterkullberg@gmail.com), resekoordinator Leena Sjöblom, tel. 040-572 2469 (leena.sjoblom@pp.inet.fi)

ÅSP:s kontonummer är: FI92 4309 0010 2078 27

hemsida: <http://abo.spfpension.fi/start>