



*Åbo svenska pensionärsklubbs  
medlemstidning och informationsblad*

## *Fredagsnytt nr 115*

*Åbo den 12 december 2019*



**GOD JUL**  
**O**  
**GOTT NYTT ÅR**



### *Ordförandes julhälsning 2019*

Till och med ett gammalt pensionärssinne fylls av förväntan inför jul. Det känns lite klivet; när novembermörkret kastar sig över en får man lust att börja pynta, plocka fram alla ljusstakar, rigga upp balkongbelysningen, provsmaka glöggen etc. men är rädd för att det kanske är för tidigt, att man måste bromsa lite för att inte hinna ledsna och för att det inte ska kännas avslaget sedan när julen på riktigt är inne. Allt riktigt julbetonat får ge sig till tåls ännu ett tag, men visst behöver vi värme och ljus – vi upplever ju årets mörkaste tid.

Folk har sina egenheter. Min är den att jag gillar november. Jag tycker lite synd om den månaden, för jag vet ingen annan som tycker om den! Alla talar illa om den och nästan alla blir dystra och deprimerade och längtar bort eller åtminstone efter att det ska komma snö i stället för regn. Jag klarar mig bra med lite, lite snö så där på julaftonsdagen som rekvisita. För att det liksom hör till. Nå ja, alla har som sagt sina egenheter och redan mina kollegor under jobbtiden tyckte att jag var lite udda i detta avseende.

November är oundviklig och hur vi än förhåller oss till den så ska den genomlevas på ett eller annat sätt.

På tal om förväntan, den 25 november i år upplevde runt 250 åboländska pensionärer en i spillror slagen förväntan: vår med iver emotsedda, efterlängtade, otroligt väl förberedda julkryssning! Stora, stygga strejken prickade in sig precis när

vi redan hade packat resväskan och plockat fram lillajuls-munderingen. Det blev allåboländsk besvikelse i stället för allåboländsk lillajulskryssning. Många arbetstimmar för våra koordinators, organisatorer, allt i allon m.m. Carita Isaksson och Leena Sjöblom gick till spillo. En stor och kollektiv frustration kände vi alla.

Vår hösttermin har varit livlig och fylld med olika former av verksamhet. Många av våra medlemmar har hittat aktiviteter som passar just dem. Smågrupperna fungerar väl som förut; samtalscafé, stavgångare, kulturmotionärer, IT-grupper, seniordansare, körsångare, hantverkare inom Handalaget och petanquespelare sammankommer regelbundet och skapar inom sina grupper en värdefull samhörighet, tack vare ivriga och engagerade gruppleddare, som här är värda ett stort och varmt tack för sina insatser.

Under hösten har ett projekt – Gamla rävar och grå pantrar (och flower power) - startat för att förbereda nya och presumtiva pensionärer för den nya och annorlunda situation som pensionärstillvaron innebär. Initiativtagare är energiska och målmedvetna styrelsemedlemmen Margita Vainio. Vi hoppas på att ömsesidigt kunna ge och ta; yngre pensionärer har nya och fräscha idéer, riktigt gamla rävar har en massa erfarenhet.

I egenskap av ordförande för ÅSP vill jag tacka styrelsen, till vilken hört kunniga, erfarna, idérika, roliga, glada och trevliga medlemmar, som jag haft glädjen och förmånen att arbeta med under det gångna året. Våra styrelsemöten har varit seriösa och konstruktiva som sig bör, men vi har också kunnat skämta och skratta när det funnits plats för det.

Jag önskar att alla klubbmedlemmar ska få fira en fin adventstid, en riktigt GOD JUL och att det nya året 2020 ska bli lyckosamt!

Till slut, för att ännu återgå till novembermörkret vill jag citera en dikt av Erik Blomberg, svensk författare 1894 - 1965

Var inte rädd för mörkret, ty ljuset vilar där  
Vi ser ju inga stjärnor där intet mörker är.

I ljusa irisringen du bär en mörk pupill  
ty mörkt är allt, som ljuset med bävan längtar till.

Var inte rädd för mörkret, ty ljuset vilar där.  
Var inte rädd för mörkret, som ljusets hjärta bär.



*Inga-Lill Karlsson*

**Fredagträffarna** har under hösten har bjudit på följande:

**13.9** berättade Siw Karlsson om Röda Korsets vänverksamhet "Vi ses i byn",

**4.10** besökte Anja-Bi Pulkkinen oss och berättade i ord och bild om sin fars resa med Suomen Joutsen till USA år 1936, hungerdagssparbössor cirkulerade, Robin Lybeck värvade intervjuoffer för sin forskning om äldre personers förhållande till digitala hjälpmedel, Johanna Slotte Dufva informerade om Seniorveckan på Villa Vinden och Margita Vainio berättade om pilotprojektet "Gamla Rävar, grå pantrar (och flower power),

**1.11** hölls minnesstund för de medlemmar som avlidit under året, Åbo svenska församlings Maria Wikstedt och Marjo Danielsson deltog med tal och sång. Tidigare biskopen Björn Vikström höll ett anförande med rubriken "Ljusen och livsberättelserna",

**22.11** hölls höstmöte och vi underhölls av Allan Lindholm som berättade om sin resa till Svalbard.

## Övrigt sedan senast:

**10.5** firade vi vårfest på Kåren med Sören Lillkung från Svenska Kulturfonden som gäst,

**22.5** deltog vi i evenemanget "Mellan broarna",

**28.5** reste 56 personer till Nystad och besökte bl.a. Raija Nokkalas Pilvilinna. Det var många, som aldrig hade hört talas om Pilvilinna och blev glatt överraskade, i Nystad besökte vi också Bonk-muséet, Alinas skobutik och bilmuséet,



Pilvilinna



Bonk-muséet

**28.5** ordnade också Pargas pensionärer en gemensam åboländsk pensionärsträff, några av våra medlemmar deltog,

**4.8** besöktes Raseborgs sommartheater av 42 deltagare och såg "Jorden runt på 80 dagar". I besöket ingick också guidning i Ekenäs och lunch på Knipan,

**20.8** hölls sommarträff i Barkbackens servicehems trädgård där ca 70 personer deltog. J-P. Kuokkanen presenterade hemmet, stadsdirektör Minna Arve talade om sina visioner för seniorer i Åbo, BlåSlaget och Kören 60+ underhåll med musik,

**22.8** deltog vi med 2 lag i SPF:s boule-mästerskap i Västanfjärd. Tack till Västanfjärd för utmärkt arrangemang,

**9-11.10** ordnades Seniorfestival på Villa Vinden där ÅSP var med,

**10.10** hölls ett kick-off tillfälle för "Gamla rävar..." där det informerades om projektet,  
**31.10** såg vi Kalevala få Åbo svenska teater,  
**5.11** såg ett 60-tal pensionärer Bror Österlunds monolog "Allt som är underbart" på ÅST,  
**15.11** ordnades en resa till Hantverkermässan i Tammerfors, 22 deltog,  
Den allåboländska lillajulskryssningen inställdes pga strejk.

## **SMÅGRUPPSVERKSAMHETEN**

### **Kören 60+**

Vår pensionärsklubb har en del smågrupper vid sidan om Fredagsträffarna, som fyller Alexandrasalen med folk. Vår sångkör 60+ bildades i början av år 2000 med Kalervo Kantola som dirigent. Han skrev en lystringssång åt kören, som började: "Vi som är 60+ vi har det så bra ..." och då tyckte vi att kören skulle kalla sig 60+.

Kalervo flyttade från Åbo och efterträddes av kunniga körledare som Harry Dahlström, Folke Forsman, Ami Taulio och Alisa Nyström, som nu håller i taktpinnen.

Under årens lopp har vi uppträtt förutom på våra egna fester på en del servicehus, där vi alltid välkomnats varmt. Det är inte bara roligt att sjunga tillsammans – det är också hälsosamt! Man mår bra när man tar sig ton och vi tackar hjärtligt vår nuvarande och tidigare dirigenter.

Såhär i juletid blir både våra lyssnare och vi själva glada, när vi stämmer in i "Härlig är jorden ..." i fyra stämmor.



shutterstock.com • 1033864606

*Carin Åminne*

## ***Hantverksgruppen "Handalaget"***

är öppen för alla hantverksintresserade medlemmar. Förutom de månatliga träffarna på Café Villa Vinden andra måndagen i månaden ordnas endagskurser enligt medlemmarnas önskemål. Under hösten har vi varit i genomsnitt 7 glada damer som har träffats med eller utan handarbete. Första hantverkscaféet 2020 är 13.1.



Vi har inlett samarbete med Arbis (Åbo Svenska Arbetarinstitut) och den 11 november ordnade vi en julkortsverkstad på Café Villa Vinden. 8 personer tillverkade julkort under ledning av Anja Lindqvist. Eftersom det sammanföll med Handalagets månadsträff var vi dock betydligt flera på plats.

I och med samarbetet med Arbis och i synnerhet Anja kommer vi att ordna 3 "pröva på ..." kurser på Arbis våren 2020, "Pröva på luffarslöjd" 27.1.2020, "Pröva på tovning" 23.3.2020 och "Pröva på betong i trädgården" 27.4.2020. Du kan anmäla dig till kurserna via Arbis hemsida.

*Tack för det gångna året  
God Jul och Gott Nytt år*

*Leena Sjöblom*

## *Petanque/boule*



aktiviteten har tagit ny fart inom klubben fr.o.m. våren 2019. Som mest har 12 pensionärsklubsmedlemmar deltagit i måndagsträningarna varje vecka. Så länge vädret är tjänligt spelar vi i Kuppisparken, men fr.o.m. november har vi nu möjlighet att spela inomhus iom att vi samarbetar med Turun Petanque-seura som har inomhusbanor i gamla Hellas-fabriken i Kärsämäki.

Kort beskrivning av spelet: man spelar på lämplig grusplan ca 6x20m. En målkula (lillen) slängs ut och så kastar man metallklot mot målkulan och den/det klot som är närmast får poäng/-en. Man spelar singel, 2-man eller 3-mannalag. Den enklaste formen av singel är att två personer spelar mot varandra med tre klot vardera. I tvåmanna har varje spelare 3 klot att kasta, och i tre-manna har varje spelare 2 klot. Det lag som första nåt 13 poäng segrar. Enkelt och genialt.

På bilden ovan har lagen kastat sina klot och mäter upp avstånden till lillen. Bilden är från Pensionärsförbundets mästerskap i Västanfjärd i augusti 2019, där Åbo pensionärsklubb deltog med 2 lag.



Petanque är ett trevligt, mysigt, spännande och lite utmanande sällskapsspel som passar utmärkt för pensionärer. Motion får man också på ett lättsamt sätt.

Inspirerade av deltagandet i Pensionärsförbundets mästerskap i Västanfjärd beslöt Åbo pensionärsklubb i höstas att ta initiativ till ett åboländskt mästerskap. På regionmötet föll initiativet i god jord och pensionärsklubben står värd för det första åboländska mästerskapet i petanque 8.6.2020. Mästerskapet spelas i Kuppisparken. Klubben siktar på att ha 3 lag med. Inalles väntar vi över 20 lag till tävlingarna, som arrangeras av Region Åboland med ombudsman Mona Lehtonen i spetsen.

Petanque är faktiskt otroligt roligt och avkopplande, och vi efterlyser mera spelare till våra träningar.

Tag kontakt med Jan-Peter Kullberg, 040-707 4317 för mera information.

Vi kör inomhusträningar varje måndag kl 12-14 i Kärsämäki-hallen under jan-mars. April räknar vi med att utomhussäsongen börjar.

*Jan-Peter Kullberg*

## ***Kulturmotionsgruppen***

På initiativ av motionsgruppen som promenerar tisdagar kl 10-12 har en ny grupp uppkommit, en kulturgrupp som består av motionärer och personer intresserade av kultur, sammanlagt 21 personer. Kulturgruppen ordnar en kulturhändelse en gång i månaden. Gunvor Sandström och Marianne Blom föreslår evenemang och efter godkännande av gruppen förverkligar dem.

Kulturevenemangen började redan hösten 2016.

**25.9** bekantade vi oss med en utställning av Marthadockor i Brinkalagalleriet vid Gamla Stortorget i Åbo. De så kallade Marthadockorna lanserades av Marthaförbundet för över 100 år sedan. Idag är dockorna eftertraktade samlarobjekt.

**12.10** gick vi på teater. På ÅST såg vi Johanna Ringbom som sjöng och liro Salmi som ackompanjerade henne på piano. Teatern berättar i sin reklam bl.a. att det finns en befrielse i att visa precis vad åren gjort med en och skapat en till: En kvinna som gör precis vad hon vill. Och nu vill hon sjunga och berätta. Mellan låtarna, som rör sig mellan genrerna fransk chanson och svensk underhållning, filosoferar Josefin (Johanna Ringbom) kring åldrandet ur ett både skojfriskt och ett mera allvarligt perspektiv.

**1.11** gick vi på Åbo filharmoniska orkesters konsert. Dirigent och violinist var Julian Rachlin, som är Åbo Filharmoniska orkesters första gästdirigent. Orkestern spelade Prokofjev och Mozart.

**30.11** besökte vi Åbo slott och deltog i Tomterundan. Vår guide var katten Murr, som en gång varit en människa men som på grund av sin oförmåga att hålla en hemlighet och berättat vidare om Tomtens skattehåla till sin granne (Tomtens hemlighet) hade gjort Tomten så arg att han vände sin luva avig. Tomten som annars var osynlig blev nu synlig och som straff förvandlade han henne till en katt och grannen till en varg. Nu jobbar de som guider i Åbo slott.

**15.12** kommer vi att se Emil Noldes utställning på Åbo konstmuseum. Den helhet som nu visas omfattar nästan etthundra oljemålningar och akvareller från 1900-talets första år ända fram till 1950-talet. Utställningen har producerats i samarbete med stiftelsen Nolde Stiftung Seebüll och kan ses endast i Åbo.



*Gunvor Sandström, Marianne Blom*

## ***IT kurser***

**Kurs 1.** Grunderna i surfplattor och smarttelefoner samt anskaffningar.

Kursen gick ut på att bli mera bekväm att använda smarttelefon och surfplatta. Du lärde dig de grundläggande funktionerna. Vi lärde oss att göra vår telefon eller platta så användarvänlig så att vi gärna använder våra tekniska hjälpmedel.

**Kurs 2.** Fortsättningskurs i surfplattor och smarttelefoner.

Kursen syftade till att ge kunskap att få ut mera av sina apparater. Man lärde sig hur man installerar nya applikationer (program) på sina apparater samtidigt som vi fick nya tips och lärde oss nya trix.

**Kurs 3.** Vad betalar jag för i hemmet

Vi vet alla att försäljare försöker sälja så många saker åt oss som möjligt och det leder till att vi betalar pengar alldeles i onödan. Vi lärde oss vad vi behöver och till vilket pris så att vi inte betalar ut onödiga pengar. Deltagarna kunde visa sina abonnemangskostnader och få en uppfattning om vad som är rimligt att betala för olika tjänster.

**Kurs 4.** Datorhantering

Denna kurs behandlar enbart datorer, inte telefoner eller plattor. Vi förutsätter att deltagarna har grundläggande kunskaper med datorer. Under kursen går vi igenom hur man installerar nya program, olika viruskydd samtidigt som man maximerar livslängden på sin dator.

Förslag till kurser kan skickas till Göran per telefon 0400127429 eller ett mail till [langstedtgoran@gmail.com](mailto:langstedtgoran@gmail.com).

GLAD OCH FRÖJDEFUL JUL SAMT ETT GOTT NYTT ÅR  
MED MÅNGA NYA KURSER önskar



*Göran Långstedt och Pasi Holmberg*

### **Samtalsgruppen**

Två gånger i månaden har 8 glada pensionärer träffats och diskuterat olika ämnen som var och en själv valt.

Efter sommarens paus hölls första och andra mötet i september i Gillesgårdens kök på Auragatan. Sedan erbjöds vi utrymme i SFV:s lokal.

Deltagarna har turats om att hämta kaffebröd och välja dagens ämne.

Vi har lyssnat på dikter bl.a.:

Oktober av Eric Karlfeldt, Pensionärernas minne, Årstiderna (författare okänd), Höstglädje av Gurli Ahlfors och Julbrådska i adventstider och Ge dig tid av Ann-Gret Landell. Det har berättats om en resa till Italien och Ruska resa till Lappland.

Dessutom har det berättats om hur skärgårdens befolkning minskar och att öar med fast befolkning inte räknas samt om familjens von Troil's tragiska öde.

Vi har också diskuterat aktuella händelser och haft stolgymnastik till sång och sjungit Idas äldre-visa.

Hösten avslutade vi med en gemensam jullunch.

Träffarna har varit trevliga med fin gemenskap och speciellt den sociala delen har vi alla behövt.



*Marjatta Karlsson*

### ***Seniordans – för knoppen och för kroppen***

Den internationella seniordansen är en social och uppiggande motionsform. Vi har alla läst om medicinska forskningar som visar att olika former av rytmiska rörelser och enkla stegkombinationer är bra hjärngymnastik och utmärkta balansövningar.

För att börja med seniordans behöver du inte ha dansat förut. Du behöver inte ha ett par att dansa med utan du kan komma bara du, just sådan som du är. Musiken är varierande, oftast mycket rytmisk och består till stor del av gamla kända melodier. Musikstyckena representerar olika typer av danser såsom vals, tango, rumba, foxtrott och schottis. Stegen är enkla, vi dansar inte med stjärnor, utan bara med varandra. Den som kan trampa framåt, bakåt och åt sidan har alla förutsättningar som behövs för seniordansandet. I vårt glada team får alla dansa – vi dansar i ring, tillsammans parvis och byter ofta i enlighet med dansernas stegurer danspartner.

Efter dansen dricker vi tillsammans kaffe med tilltugg. Du har sålunda möjlighet att lära känna nya människor och hitta nya vänner.

Om du blir riktigt intresserad av seniordansandet har du möjlighet att delta i lokala, nationella och internationella dansevenemang.

Vi dansar i Folkhälsans lokaler i Åbo varje onsdag kl 11-12 under Ragni Höglunds kompetenta ledning. Välkommen med och märk att alla blir på väldigt gott humör under dansandet och går småsjungande hem efteråt. Du hittar oss i Reuterska huset, Henriksgatan 9 med ingång från gårdssidan.



*Annika Loman*

### ***Stavgången (med eller utan stavar)***

Gruppen har vandrat varje tisdag.

Såsom tidigare när vi vandrat har vi också denna höst 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.

***Tänd ett ljus och låt det brinna,  
låt aldrig hoppet försvinna,  
det är mörkt nu,  
men det blir ljusare igen.  
Tänd ett ljus för allt du tror på,  
för den här planeten vi bor på.  
Tänd ett ljus för jordens barn.***



***Med tack för det gångna året!***

***Carita Isaksson***

## **Preliminärt program för våren 2020**

### ***Fredagsträffar:***

17.07 kl. 13 i Alexandrasalen: Ulla Achrén  
21.02 kl. 13 i Alexandrasalen: Bjarne Ismark  
20.03 kl. 13 i Alexandrasalen: Mats Prost  
17.04 kl. 13 i Alexandrasalen: Rebecca Börman  
08.05 kl. 14 på Kåren vårfest

### ***Övrigt:***

11.01 Teaterresa till Tammerfors, Ringaren i Notre Dame  
12.02 kl. 12 Åbolands uttagning till frågesporten på Kåren  
23-25.03 utfärd till Utö tillsammans med Pargas  
pensionärer  
26.03 kl. 12 frågesportfinal på Kåren  
27-28.03 teaterresa till Vasa "Spelman på taket"  
i slutet av maj åboländsk sommarträff i Dragsfjärd  
03-04.07 "Ringvägen runt" med inbjudna gäster från VIPS i  
Vasa  
02.08 teaterresa till Raseborgs sommarteater "Peter Pan"  
01-03.09 resa till östra Finland i samarbete med Pargas  
pensionärerna

Följ med närmare information på vår hemsida

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

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

ÅSP:s kontonummer är: FI92 4309 0010 2078 27