



i Grankulla

Utgivare:
Grankulla svenska kulturförening



Årgång 44
Nr 1 Hösten 2015

25-årsjubileum

*Det goda livet är
här och nu!*

Ledare: Start i tumult -
Pääkirjoitus: Aloitus mellakan aikaan s.3
Grankulla svenska kulturförening rf s.4
Gemenskapen är vår styrka! -
Yhteisyys on voimamme! s.6
Grankulla svenska pensionärer 40 år s.7
Årets Grankullabo 2015 - Torsten Widén s.8
Vuoden kauniaislainen 2015 - Torsten Widén s.9
Vill vi ha sote-reformen? s.9
Utflykt till svunna svenskbygder i Estland s.10-11
Diet och inpackningar s.12-13
Social samvaro viktig på Kauniala s.13
Att vidga sin komfortzon s.14-15

Tala med hästen på dess eget språk s.16
Puhu hevoselle sen omalla kielellä s.17
Grankulla Gymnastikförening s.18-19
Sunt bondförnuft i D-vitaminintag s.20-21
Asylsökande och vi s.21
Kärlek i luften på Fallåker s.22
Medicinsk laserbehandling s.23
Arne Alligator s.24



BOKA TID FÖR UPPDATERING AV DIN EKONOMI

Bank • Försäkring • Fastighetsförmedling

Välkommen till Aktia!

Aktia Esbo Centrum, Esboviken, Hagalund och Grankulla

Tidsbokningar tfn 0800 0 2470, www.aktia.fi

Aktia

Ser en människa i varje kund.

HÄRLIG UF-HÖST MED EBUF!

- EBUF-Nytt med på årets Bokmässan i Helsingfors, kom och träffa oss på Tidsskriftsavdelningen!
- Svenska veckan firas hos EBUF 1-8.11 - med följande:
 - UF-huset Valhalla i Köklax 90 år! Öppet hus sö 1.11 från kl. 16 hos Esbo västra uf, Valhallavägen 14.
 - 2.11 frågesportstävlingar inom UF-rörelsen, hos EBUF på Carlberg i Gammelgård. Knattar, juniorer och allmän klass.
 - Öppet hus hos MNUF:s hobbyklubb i Mattliden 2.11 kl. 18-19.30
 - Visafton 2.11 kl. 18.30 hos Musikinstitutet Kungsvägen i Hagalund
 - Mulleavslutning 3.11 i Noux på Stenhalla för Lekskolan Sockan, arr. SöSv & NNN.
 - Allsångskonsert 5.11 kl. 18 i Vindängen i Hagalund med Benny Törnroos och Calle Pettersson. Kaffeserv. kl. 17 till förmån för MIK-körernas deltagande i Norbusang 2016.
 - Svenska dagen-fest 6.11 kl. 19 i UF-huset Carlberg i Gammelgård. "Kuba i ord och bild" med Tor Lindholm, sång och musik med Visans Vänner. Servering.
- Logen i Gröndal Uf tar avsked av uf-huset Logen 7.11 med en fest kl. 18 som sätter fokus på Kameleonten-projektet i Alberga.
- Teaterresa till Stormskärs Maja 14.11 på ÅST i samarbete med Esbo hembygdsförening, slutsåld.
- 22.11 kl. 15 finalen i NSU-frågesporten på Bygdehemmet i Botby, Helsingfors. EBUF och NNN medarrangörer.
- 5.12 kl. 16 kröningsfest för Esbo Lucia - en familjefest för alla äldre i Lagstads skola i Esbo centrum.
- 6.12 kl. 13 Julmarknad hos Gammelgård ungdoms- och allmogeförening på Carlberg.
- 7-20.12 samt 28.12 Esbo Lucias besöksperiod med 30 framträdanden, bl.a. två konserter, med MIK och Manifestum.
- 12.12 Musikinstitutet Kungsvägens julkonsert i Esbo domkyrka kl. 16, Esbo Lucia.
- Julefrid & Gott Nytt År
- 17.1.2016 Audition för Finns sommar-teater, spelsäsongen 2016. Anmäl ditt intresse redan nu! E-posta lwe på EBUF.

Välkommen till oss på EBUF!

Iwe Ekström 040 510 3345 • Martina Gardberg 050 406 4244
e-post: fornamn.efternamn@ebuf.org
www.ebuf.org • F-book/ebufverksamhet

S-MARKET

Mer än förmånlig

Välkommen
på förmånliga
uppköp.



S-market Grankulla Södra
Grankullavägen 7, tfn 010 762 6730

S-market Grankulla Norra
Stationsvägen 1, tfn 010 762 6440
(0,0828 €/samtal + 0,1199 €/min)

Vardagar 7-21
Lördagar 8-18
Söndagar 12-18

VARUBODEN OSLA
www.varuboden-osla.fi



BONUS UPP TILL 5 %. BETALA MED S-FÖRMÅNSKORTET,
DU FÅR BETALNINGSSÄTTSFÖRMÅN 0,5 %

Ledare

Start i tumult

Grankulla svenska kulturförening fyller 25 år i år och det här numret av Vi i Grankulla är samtidigt föreningens jubileumstidning 2015. Med facit på hand är det intressant att konstatera att mitt under pågående omdaning av Europa, såsom Väst- och Östtysklands enande, Sovjetunionens sönderfall, de baltiska ländernas frigörelse från Sovjetunionen och kriserna på övriga kontinenter såsom Kuwaitkriget och massflykten från Somalia grundades en svensk kulturförening i Grankulla. Året var 1990.

Eventuellt skedde detta som motvikt till de stora globala händelserna. I Finland utnämndes samma år dåvarande Grankullabon Elisabeth Rehn till Finlands och hela världens första kvinnliga försvarsminister, vilket på sitt sätt bidrog till att göra

vår kära stad känd utanför landets gränser.

Många av de här frågorna återspeglas fortfarande i politiken eller i den offentliga debatten. Tumultet i världen har inte avtagit på 25 år, men för att orka med nyhetsströmningarna är det viktigt att unna sig kultur och att ta för sig av nuet. Och det ska vi göra i det här numret, vars tema är hälsa, samvaro och välmående. Vi ska ta hand om oss själva så länge vi kan, men precis som för ett kvartssekel sedan ska vi sträcka ut en hjälpsam hand. Vi kan också organisera oss så att vi bygger en god grund för framtida utmaningar.

Elisabeth Rehns dotter Veronica Rehn-Kivi, som våren 2015 utsågs till ordförande för Grankulla fullmäktige, skriver en aktuell spalt. Vi får läsa mer om Årets Grankullabo,



avgående stadsdirektören Torsten Widén och så får vi också ett inslag om en annan Grankullaförening som jubilerar: 40 år unga Grankulla svenska pensionärer. Och mycket mer därtill. Vi hoppas på trevliga lästunder.

Du är också välkommen att ge respons till oss via webbplatsen granikultur.fi eller till styrelsen, vars

sammansättning presenteras i detta nummer. Vi hoppas att du ställer upp på föreningens jubileumsfest på Svenska dagen den 6 november 2015 i Nya Paviljongen klockan 18.30. Då koras även Årets Grankullabo. Välkommen!

**GRANKULLA SVENSKA
KULTURFÖRENING RF**

Pääkirjoitus

Aloituis mellakan aikaan

Grankulla svenska kulturförening täyttää tänä vuonna 25 vuotta ja tämä Vi i Grankulla lehden numero on samalla yhdistyksen juhlalehti 2015. Jälkeenpäin ajatellen on kiinnostavaa todeta että kesken Euroopan uudelleenrakentamisen, kuten Länsi- ja Itä-Saksan yhdistyminen, Venäjän vapautuminen Neuvostoliitosta, Baltian maiden vapautuminen Neuvostoliitosta ja kriisit muissa maanosissa, kuten Kuwaitin sota ja joukkopako Somaliasta, perustettiin ruotsinkielinen kulttuuriyhdistys Kauniaisiin. Vuosi oli 1990.

Mahdollisesti tämä tapahtui vastapainona suuriin maailmanlaajuisiin

tapahtumiin. Suomessa silloinen kaunialslainen Elisabeth Rehn nimettiin samana vuonna Suomen ja koko maailman ensimmäiseksi naispuoliseksi puolustusministeriksi, mikä omalla tavallaan lisäsi oman rakkaan kaupunkimme tunnettavuutta maan rajojen ulkopuolella.

Moni näistä kysymyksistä heijastuu yhä edelleen politiikkaan tai julkiseen keskusteluun. Mellakka maailmassa ei ole heikentynyt 25 vuoteen, mutta jaksakseen uudisvuoden kanssa on tärkeä suoda itselleen kulttuuria sekä olla läsnä nykytilanteessa. Ja sitä teemme tässä numerossa, jonka teemana on terveys, yhdessäolo ja hyvinvointi.

Ottakaamme itsestämme huolta niin kauan kuin pystymme, mutta samaten kun neljännesvuosisata sitten, ojentakaamme auttavaa kättä. Voimme myös organisoida siten että rakennamme hyvän perustan tuleville haasteille.

Elisabeth Rehns tytär Veronica Rehn-Kivi, joka keväällä 2015 nimettiin Kauniaisten kaupunginvaltuuston puheenjohtajaksi, kirjoittaa ajankohtaisen palstan, saamme lukea lisää Vuoden Kaunialaisesta, myös eläkkeelle lähtevästä kaupunginjohtajasta Torsten Widénistä, ja saamme myös jutun toisesta juhlivasta yhdistyksestä Kauniaisissa: 40 vuotta nuori Gran-

kulla svenska pensionärer. Ja paljon muuta sen lisäksi. Toivomme mukavia lukuhetkiä.

Olet myös tervetullut antamaan palautetta meille nettisivustoilla granikultur.fi tai hallitukselle, jonka kokoonpano esitetään tässä numerossa. Toivomme että osallistut yhdistyksen juhlaan Ruotsalaisuuden päivänä 6. marraskuuta 2015 Uudessa Paviljongissa klo 18.30. Silloin ojennetaan myös Vuoden Kaunialslainen. Tervetuloa!

**GRANKULLA SVENSKA
KULTURFÖRENING RF**

Vi i Grankulla

Utgivare Grankulla svenska kulturförening rf

Upplaga 4000 ex

Chefredaktör Eva Wörlund, eva.worlund@gmail.com

Annonser Kustmedia Ab / Nina Hägen, nina@kustmedia.fi

Grafisk formgivning och ombrytning Kustmedia Ab / Heidi Hjerpe

Pärmbild Sommar vid Gallträsk, Gustav Wägar

Översättning Barbara Åkerberg, baba@idrott.fi

Tryckeri I-Print, Seinäjoki 2015

Adresskälla Befolkningsdatasystemet, Befolkningsregistercentralen PB 123 00531 HELSINGFORS
Grankulla svenska kulturförening: granikultur.fi



www.emilhalme.fi

Inredningsaffär Cosy & Country



Margretebergs Park • Inspektorsgränd 5, 02940 Esbo
Gsm 040 - 827 5737
www.cosycountry.fi • info@cosycountry.fi



Hammaslääkärit
**Niittytori
Viherlaakso**

Ajanvaraus netissä 24h

www.nt-dent.fi
www.vihdent.fi
Puh. (09) 5915 620

Hymy
valloittaa!



**Hagaro Pensionärshem
i Norra Haga, Helsingfors**

Är du i behov av serviceboende.

Hos oss bor du tryggt,
med svenskspråkig personal dygnet runt.
Vid behov har vi tillgång
till läkare dygnet runt.

Kontakta oss så berättar vi mera eller besök oss.

Föreståndare Carola Aspholm-Backman
tel. 050 572 4216
Anträffbar vardagar kl. 9-15
www.hagaro.net

TEXT EVA WÖRLUND
FOTO GRANKULLA STAD

Föreningens syfte är
lika aktuellt i dag som
för tjugofem år sedan,
nämligen att främja
och stöda det svenska
språket och kultur-
arbetet i Grankulla.



Grankulla svenska kulturförening rf

Det är tjugofem år sedan Grankulla svenska kulturförening grundades. Tanken på att grunda en egen kulturförening i staden hade funnits länge, men först i slutet av 1980-talet kom diskussionerna igång på allvar. Redan 1984 hade en kulturförening grundats i Esbo, det lockade till efterföljd.

Den 5 december 1990 registrerades Grankulla svenska kulturförening. En av drivkrafterna var Christoffer Grönholm, kanslichef på Svenska Folkskolans Vänner. Han valdes till föreningens första ordförande och efterträddes sedan av Christoffer Sundman, som i sin tur efterträddes av Tom Sandström. Föreningens nuvarande ordförande heter Patrik Linnell.

Av tradition firar föreningen sin festdag på Svenska dagen. Så också i år. Jubileumsfesten går av stapeln den 6 november klockan 18.30 i Nya Paviljongen i Grankulla. Det bjuds på digert program med sång och musik, festtal, kaffe och jubileumstårta.

Vad är syftet med föreningen, Pati Linnell?

– Föreningens syfte är lika aktuellt i dag som för tjugofem år sedan, nämligen att främja och stöda det svenska språket och kulturarbetet i Grankulla.

Vem riktar sig föreningen till?

– Verksamheten riktar sig till alla svensk- och tvåspråkiga personer i Grankulla, oberoende av ålder. Föreningen har i dag 125 medlemmar.

Och föreningens verksamhet?

– Kulturföreningen är en partipolitiskt obunden förening som ger ut tidningen Vi i Grankulla, en till två gånger om året. Våren 2015 gav kulturföreningarna i Grankulla och Esbo för första gången ut en gemensam tidning Mitt i Prick. Syftet var att inför riksdagsvalet ge synlighet åt talkoandan i regionen, stärka samvaron och vi-känslan i kommunerna.

Dessutom har föreningen för avsikt att regelbundet ordna kulturförbund med inbjudna gäster. Under de senaste åren har årsmötet varit ett sådant tillfälle, årets gäster var Hbl-journalisterna Stefan Lundberg och Leif Weckström, fjolårets författaren Monika Fagerholm.

Vad är nytt i föreningens verksamhet?

– För första gången arrangerade föreningen en resa som gick till svunna svenskbygder i Estland. Fyrtio personer deltog i den tre dagar långa resan till Hapsal, Ormsö och Nuckö. Det kom mycket positiv feedback och det är möjligt att det också nästa år ordnas en liknande resa.

Vilka andra programpunkter finns på agendan?

– Kulturföreningen utser varje höst Årets Grankullabo, deltar i den traditionella Granidagen i slutet av maj och planerar i vår en utställning och ett seminarium kring Gamla villor i Grankulla.

Vad kunde styrelsen göra bättre?

– Vi kunde hålla ännu bättre kontakt med våra medlemmar. Det är en målsättning som vi har för framtiden. ●



25-årsjubileum

firas
på Svenska dagen
6.11 2015

Jubileumsfest firas i Nya Paviljongen
Västra Skolstigen 3
kl. 18.30



Grankulla svenska kulturförening rf

Styrelsens sammansättning
2015-2016

Patrik Linnell, ordförande
Veronica Fellman, vice ordförande
Christoffer Lindqvist, sekreterare
Jessica Lerche
Tom Sandström
Alf Skogster
Eva Wörlund
Barbara Åkerberg,
kassör utanför styrelsen



**Vi tackar alla som understött
Grankulla svenska kulturförening
under åren.**



Johan Hedström,
specialist i öron-,
näs- och strup-
sjukdomar



**Viveca Söderström-
Anttila,** specialist i
gynekologi, förloss-
ningar och gyn.
endokrinologi

LÄKAR- TJÄNSTER NU NÄRA DIG

Eira läkarstation erbjuder nu läkar- och laboratorietjänster varje vardag i Grankulla. För närområdets invånare finns allmänläkare på plats måndag till fredag. I samma utrymme i Grani köpcentrum erbjuder vi även specialistläkar-, Seniorklinikk- och terapitjänster.

Specialistläkare i Grankulla för:
barnsjukdomar • gastroenterologi • gynekologi • invärtesmedicin
• kardiologi • kärlkirurgi • neurologi • plastikkirurgi • psykiatri •
ögonsjukdomar • öron-, näs- och strupsjukdomar

Läkarstationens öppettider mån.-tors. 9-16, fre. 9-15.

Allmänläkarbesök från 53 €.

Tidsbeställning 09 1620 670 eller via Internet 24h.

www.eirasjukhus.fi



EIRA

LÄÄKÄRIASEMA
LÄKARSTATION
GRANI

Grani köpcentrum, 3 vån., Grankullavägen 7, 02700 Grankulla.

Bli medlem i

Grankulla svenska kulturförening

Grankulla svenska kulturförening är opolitisk och grundades 1990. Föreningens syfte är att främja och stöda det svenska kulturarbetet och kulturutbudet i Grankulla.

Vi erbjuder mångsidig verksamhet för olika åldersgrupper och intresseriktningar. Föreningen ger ut tidningen Vi i Grankulla och utser Årets Grankullabo.

Gå in på hemsidan och bekanta dig med föreningen på granikultur.fi

Medlemsavgiften är 10 euro/år.

Namn: _____

Adress: _____

Postnummer: _____

Telefon: _____

E-post: _____

Skickas till: Grankulla svenska kulturförening, c/o Barbara Åkerberg,
Kavallvägen 2 H, 02700 Grankulla
eller e-post baba@idrott.fi

Kolumn

Gemenskapen är vår styrka!

VERONICA REHN-KIVI
FULLMÄKTIGEORDFÖRANDE



Yhteisyys on voimamme!

VERONICA REHN-KIVI
VALTUUSTON PUHEENJOHTAJA

Grankulla är föreningarnas förlovade stad. De hundratala olika föreningarna och klubbarna står för sammanhållningen och frivilligt arbete i äkta Grankulla-anda. Kultur, idrott, musik, konst, närhjälp, barn- och seniorverksamhet upprätthålls av privata aktörer och ideologiska organisationer för Grankullabornas välmående. Den tredje sektorns verksamhet förstår vi inte alltid att uppskatta tillräckligt, fastän den är ett oumbärligt komplement till stadens eget serviceutbud.

Den positiva vi-andan finns också hos oss politiker. Vi försöker göra förståndiga och ekonomiskt genomtänkta beslut för stadens och invånarnas bästa i nämnder, styrelse och fullmäktige. Och nu om någonsin måste vi hålla samman. Grankulla står tillsammans med landets övriga kommuner inför stora utmaningar och förändringar.

Social- och hälsovårdsreformen, som den nu ser ut att förverkligas, överför beslutsfattandet av all social- och hälsovård från kommunerna till landskapsnivå eller andra storområden. Det gäller för oss att göra allt vi kan för att bibehålla vår närservice och vår hälsocentral - och påverka politiken så att beslutanderätten för den förebyggande vården stannar i kommunen.

Vi har många järn i elden. Medan vårt centrum väntar på att äntligen bli klart ska vi inom kort köra igång en idétävling över kvarteren kring stadshuset. Saneringen av vår centrala byggnad har skjutits upp i flera repriser och nu söker stadsstyrelsen alternativa lösningar till en dyr reparation. Med tävlingen vill vi se hur vi kunde bygga ut vårt centrum till en fungerande och trivsamt helhet på båda sidor om Grankullavägen

med bostadshus, affärer och utrymmen för stadens förvaltning. Som ordförande för juryn väntar jag med spänning på goda förslag för vårt gemensamma vardagsrum.

Tron på framtiden speglar sig också i våra satsningar på undervisningen, dagvården och äldreomsorgen. Vi har byggt moderna daghem, vi sanerar våra skolor och påbörjar snart tillbyggnaden av Villa Breda till en samlingsplats och en trygg boendeenhet för våra äldre.

Inom kultursektorn har Grankulla etablerat sig som en aktör att räkna med i och med Musikfesten, som i höst arrangeras för femte gången. Det digra programutbudet innehåller framträdanden av stjärnor i världsklass och högaktuella föreläsningar. Att tillställningarna brukar vara slutsålda tyder på att vi har hittat vårt framgångskoncept.

Våra utmaningar är inte bara de som står oss nära. Det dystra världsläget med strida strömmar av flyktingar på väg mot Europa och Finland har fått också Grankullaborna att reagera. Alla vill vara med och hjälpa till och jag är tacksam för de förslag som strömmat in angående både lämpliga bostäder och annat stöd vi vill ge de nödställda. Det visar än en gång att vi bryr oss om varandra.

I slutet av året har fullmäktige en viktig uppgift framför sig; en ny ledare för Grankulla ska väljas. Jag hoppas att också vår nästa stadsdirektör har kvalifikationerna att leda en stad i förändring, med näsa för vad vi Grankullabor anser vara viktigt och med den rätta känslan, vi-andan.

Med gemensamma krafter upprätthåller vi välfärden i ett självständigt Grankulla!

Kauniainen on yhdistysten luvattu kaupunki. Sadat eri yhdistykset ja kerhot tarkoittavat yhteenkuuluvuutta ja vapaaehtoistyötä aidossa kauniaislaishengessä. Yksityiset toimijat ja aatteelliset järjestöt järjestävät kulttuuria, urheilua, musiikkia, taidetta, lähiapua ja lastensekä senioritoimintaa kauniaislaisten hyvinvointia ajatellen. Kolmannen sektorin toimintaa emme aina ymmärrä arvostaa tarpeeksi, vaikkakin se on korvaamaton lisä kaupungin omalle palvelutarjonnalle.

Positiivista me-henkeä löytyy myös meissä poliitikoissa. Yritämme tehdä järkeviä ja taloudellisesti harkittuja päätöksiä kaupungin ja asukkaiden parasta ajatellen toimikunnissa, hallituksessa ja valtuustossa. Nyt tai ei koskaan meidän täytyy pitää yhtä. Kauniainen on maan muiden kuntien kanssa suurten haasteiden ja muutosten edessä.

Sosiaali- ja terveydenhoitouudistus, niin kuin se tällä hetkellä näyttää toteutuvan, siirtää kaiken sosiaali- ja terveydenhoidon päätöksenteon maakuntien tai muiden suuralueiden tasolle. Meidän pitää tehdä kaiken voitavamme pitääksemme lähipalvelumme ja terveyskeskuksemme ja vaikuttaa politiikkaan siten että ehkäisevän hoidon päätösvalta jää kunnalle.

Meillä on monta rautaa tuleessa. Sillä aikaa kun keskustamme vihdoinkin odottaa valmistumistaan aloitamme kaupungintalon korttelin ideakilpailun. Keskeisen rakennuksemme saneeraus on siirretty moneen otteeseen ja nyt kaupunginhallitus etsii vaihtoehtoja kalliille korjaukselle. Kilpailun avulla haluamme nähdä miten voisimme rakentaa keskustasta toimivan ja viihtyisän kokonaisuuden molemmin puolin

Kauniaistentietä asuinrakennuksille, kaupoille ja kaupungin hallinnolle. Juryn puheenjohtajana odotan jännityksellä hyviä ehdotuksia yhteiselle olohuoneellemme.

Usko tulevaisuuteen heijastuu myös panostuksessamme opetukseen, päivähoitoon ja vanhustenhuoltoon. Olemme rakentaneet nykyaikaisia päiväkotia, saneeramme koulumme ja aloitamme kohta Villa Bredan lisärakennuksen rakentamisen koontumispaikaksi ja turvalliseksi asumisyksiköksi vanhemmillemme.

Kulttuurisektorilla Kauniainen on noussut varteenotettavaksi toimijaksi järjestämällä Musiikkijuhlia, tänä syksynä niitä pidetään jo viidettä kertaa. Ohjelmatarjonta käsittelee maailmantähtien esiintymisiä ja huippuajankohtaisia luentoja. Tapahtumat ovat loppuunmyytyjä, se osoittaa sitä että olemme löytäneet menestyskonseptimme.

Haasteemme eivät ole pelkästään niitä lähellä olevia. Synkkä maailmantilanne vuolaane pakolaisvirtoineen matkalla Eurooppaan ja Suomeen on saanut myös kauniaislaiset reagoimaan. Kaikki haluavat olla mukana auttamassa ja olen kiitollinen niistä virranneista ehdotuksista koskien sekä sopivia asuntoja että muusta tuesta mitä haluamme hädässä oleville antaa. Tämä näyttää taas kerran että huolehdimme toisistamme.

Vuoden lopussa valtuustolla on tärkeä asia edessään; uusi Kauniaisten johtaja valitaan. Toivon että myös seuraavalla kaupunginjohtajalla löytyy pätevyyttä johtaa kaupunkia muutoksessa, aistien sitä mitä kauniaislaisten mielestä on tärkeää ja oikealla tunteella, me-tunteella.

Yhteisin voimin ylläpidämme itsenäisen Kauniaisen hyvinvointia!

TEXT EVA WÖRLUND
FOTO KAJ KANKAANPÄÄ

Grankulla svenska pensionärer 40 år

Vi är en tillgång för stora och små

– Föreningens verksamhet står på stadig grund, säger Alf Skogster, 72.

Det låter storstilat, men för Grankulla svenska pensionärer (GSP) är det intressebevakning, nätverk, samhällsresurser och samvaro som gäller. De pensionärer som är friska och aktiva har fortfarande mycket att ge.

– Det tål att upprepas: Vi utgör en viktig resurs i samhället, säger Alf Skogster.

– Folk som engagerar sig och deltar i pensionärsverksamheten verkar trivas. Så är det. Med facit på hand har pensionärsföreningen och dess medlemmar hittat varandra. Åldersgaffeln i vår förening ligger mellan 60 och 104 år medan föreningens egen ålder är 40.

Jubileet firades med ett seminarium för allmänheten och en jubileumsfest för medlemmarna. Samtidigt aviserar Alf Skogster sin avgång efter tio år som ordförande.

– Klart är att pensionärsföreningen ska vara en stödjande och förenande länk för de äldre, säger han. Men intressebevakning-

en är fortfarande den viktigaste uppgiften och när våra medlemmar blir äldre och lite skröpliga, kanske också ensamma är det bra med ett fungerande nätverk.

Yngst i gänget

När Alf Skogster valdes till ordförande för tio år sedan var han yngst i styrelsen.

Styrelsen ville arbeta för en aktiv och framtidsorienterad pensionärsförening och beslöt att uppdatera föreningens stadgar. Det gjordes en enkätundersökning för att få reda på medlemmarnas önskemål. Brev skickades till 300 medlemmar, 207 svarade på enkäten. Mottagandet var överraskande positivt och det fortsatta arbetet kändes meningsfullt.



Alf Skogster.

För att nå upp till de gemensamma målen i verksamhetsplanen tog styrelsen ett föreningskompendium till sin hjälp. Det hade utarbetats av Svenska studentcentralen. Föreningskompassen var ett slags mätinstrument med vilket man kontinuerligt kunde kontrollera och förbättra kvaliteten i verksamheten. Lyckades man med det erhöll man ett certifikat.

– Och det lyckades vi med – till och med två gånger, säger Alf Skogster. I dag har vi en styrelse, som skulle kunna leda ett företag. Vi har yrkesfolk på alla poster.

Unikt för styrelsen är att varje styrelsemedlem tar ansvar för sitt område.

Farfar i skolan och IT-stöd

Trivsel, underhållning, hobbyverksamhet och rekreation är viktiga komponenter i verksamheten.

I Teresagruppen sticker och syr kvinnogrupperna filter som skickas till krisdrabbade länder. Farfar i skolan är en annan verksamhet som Grankullaföreningen utvecklat enligt eget koncept. Nytt är också IT-stödet för alla äldre som vill lära sig hantera datorn. Förutom traditionella hobbyer som till exempel fotografering, sångkör, schack, drama och seniordans skapas nya verksamhetsformer, i fjol var det dags för Gröna fingrar.

Fredrika Forsskåhl har varit medlem i två år och betraktar sig som en typisk pensionär som väver, gör keramik och deltar i yoga. Hon håller i gruppen för trädgårdsintresserade Gröna fingrar. En intressegrupp som har verkat i ett år.

– Vi har bekantat oss med olika trädgårdar, berättar hon. I första hand våra egna men också andras – alla småskaliga med olika utseende och innehåll. Den äldsta var anlagd år 1910, den yngsta

2012. Pensionärer i Grankulla har väldigt mycket program från förut så Gröna fingrar träffas inte så ofta. Men vill man vara med så är det bara att anmäla sig. Det är inte nödvändigt med egen trädgård, man kan ha gröna fingrar ändå.

– Seniordansen påminner om folkdans, men för att passa äldre personer har den utvecklat enklare steg och rytmer, säger Salme Hansson, ledare för gruppen. Torsdagar är vikt för seniordans på Junghans, efteråt följer linedance för den som vill fortsätta röra sig till musik.

För Ulla Karlsson, 83, var det vävning av mattor som lockade när hon blev pensionär. Tisdagsträffen har hon besökt när hon haft tid, föredrag, teaterbesök och resor brukar hon också ta del av.

– Numera sysslar jag med "tacksamhetsstunder, som min son brukar säga". Jag läser böcker, löser korsord och avslöjar sifferkombinationer i sudoku.

Ett värdefullt arbete

Peter Forsström, 69, har i många år varit årsmötesordförande i föreningen.

– Det är bra att någon försvarar pensionärernas ställning i samhället, säger han. Styrelsen gör ett värdefullt arbete och mycket beror naturligtvis på ordförande.

Liksom Forsström känner sig Sture Skogström, 75, ung som pensionär. Han är med i Farfar i skolan-gruppen och fotogruppen.

– Det ordnas utmärkta träffar, men lite mer utmanande program för oss yngre pensionärer kunde vara en idé, säger han. Inför ett eventuellt ordförandebyte känner han oro.

– Det är få som har satt ner så mycket jobb på Grankulla svenska pensionärer som vår nuvarande ordförande. Över 50 procent av alla svenska ålderspensionärer är med i föreningen, påpekar han. Det är få föreningar som kommer upp till det antalet. ●

”

Det är bra att någon försvarar pensionärernas ställning i samhället.

TEXT EVA WÖRLUND

Årets Grankullabo 2015

”Staden är liten men naggande god”

Stadsdirektören i Grankulla Torsten Widén är vald till Årets Grankullabo 2015.

– Själv skulle jag gärna ha sett någon annan i den rollen, säger han, någon ur civilsamhället som faktiskt har gjort något viktigt och outplånligt för det allmännas bästa.

Men Grankulla svenska kulturförening har velat lyfta fram stadsdirektör Widén och framför allt fästa uppmärksamhet vid hans roll som sammanhållande länk i ett tvåspråkigt Grankulla. Efter tjugosex år i ledningen för staden är han både meriterad och kunnig att axla hedersuppdraget som Årets Grankullabo.

Under årens lopp har han som högsta tjänsteman i staden kommenterat både tvångssammanslagningar, metropolutredningar, social- och hälsovårdsreformer och många andra aktuella frågor i massmedie-, och andra sammanhang. Han har haft alla invånares väl för sina ögon och kunnat samarbeta över språk-

och partigränser - inte minst med kollegerna i huvudstadsregionen.

Som kollega har han varit tillgänglig och dörren till hans rum har stått öppen.

År 1989 blev Torsten Widén anställd som stadsdirektör i Grankulla. Och som stadsdirektör hör han till en av de mer långvariga i landet. Efter tjugosex år går han i pension vid årsskiftet. Då är han 66,5 år.

– Det är hög tid att sadla om och göra något annat, säger han.

Vad han sedan ska göra, vill han inte avslöja.

– Min hustru klagar ofta på att jag är mycket borta på kvällarna. Det är mycket kvällsmöten, långa arbetsdagar. Kanske det blir mera tid för annat nu. Jag brukar säga så här:

”Världen blir aldrig färdig, det finns alltid nya intressanta öppningar, och allt kan man ändå inte vara med om!”

Välskött företag

Han medger att han har ett mångsidigt och samhällsengagerande arbete. Samtidigt har han kunnat jobba tätt ihop med kollegerna i huvudstadsregionen. Det har gett perspektiv på Grankulla som en liten stad, men också på dess roll i ett större sammanhang.



Stadsdirektör Torsten Widén är Årets Grankullabo 2015. Foto: Privat.

Som samhälle är Grankulla trivsamt, självförsörjande och livskraftigt med en god service-nivå. Politikerna är i det stora hela vettiga och vi-andan i staden är förhållandevis god.

– Också om Samlingspartiet och Svenska folkpartiet ibland har vissa motsättningar med ”språkliga förtecken”, vilket kan leda till hetsiga diskussioner, är det alltid någon i fullmäktigesalen som leder in diskussionen på rätt spår, säger Widén. Men, det måste erkännas, det har känts frustrerande att ta del av munhuggandet ibland.

Bygga nytt eller sanera?

Befolkningen i staden har sakta ökat, barnfamiljer flyttar in, det finns dynamik i samhället. Pensionärerna blir allt fler. I dag utgör åldersgruppen 65+ hela 21 procent av stadens befolkning.

Bostadsproduktionen har också ökat under de senaste åren. Femhundra bostäder är mer eller mindre under byggnation eller står i startgropen. Femhundra finns ytterligare i planerna.

Stadshuset borde saneras men det blir dyrt, sannolikt över 4 miljoner euro.

– En arkitektävling ska utlysas för kvarteren kring stadshuset, säger Widén. Tomten kunde utnyttjas effektivare med stadens förvaltning, bostadshus och affärer i samma kvarter.

I dag uppgår befolkningsmängden till 9 500, år 2040 är den uppe i 12 000.

– Grankulla önskar ingen sammanslagning med Esbo, tillägger han, det är både politiker och invånare överens om. Esbo driver inte heller på det. Däremot har tanken om en metropolkommun i framtiden med Esbo, Grankulla, Helsingfors och Vanda inte dött, säger han. Det är mycket troligt att åtminstone servicen på svenska kunde ordnas effektivare och gagna fler i ett större sammanhang. ●

Namn: Torsten Widén.

Ålder: 66 år.

Utbildning: Jurist.

Jobb: Stadsdirektör.

Bor: Grankulla, fritidshus i Porkkala.

Familj: Hustru Tove, tre fullvuxna barn, åtta barnbarn.

Fritid: Läser mycket, lyssnar på musik, gärna jazz.

Pensionering: Ger möjlighet att umgås med likaledes pensionerade vänner.

Aktuell: Vald till Årets Grankullabo 2015.

Årets Grankullabo

2005 Kultursekreterare
Clara Palmgren

2006 Professor Paavo Castrén

2007 Lektor Ruth (Pippi) Collander

2008 Rektor Irma Rauhala

2009 Brandchef Silvio Hjelt

2010 Diakonissan Arla Nyqvist

2011 -

2012 Konstnärerna Irmeli och Yrjö Kukkapuro

2013 Musikerna Pasi Hiihtola och Peik Stenberg
(Sås & Kopp)

2014 Musiklärare Inge-Britt Sandström

2015 Stadsdirektör Torsten Widén



Vuoden kauniaislainen 2015

”Kauniaisille pienuus on voima”

Kauniaisten kaupunginjohtaja **Torsten Widén** on valittu vuoden kauniaislaiseksi 2015.

– Itse olisin mielelläni nähnyt jonkun toisen siinä roolissa, hän sanoo, joku siviiliyhteiskunnassa joka todellakin on tehnyt jotakin tärkeitä ja hävittämätöntä yhteisemme puolesta.

Mutta Grankulla svenska kulturförening on halunnut nostaa kaupunginjohtaja Widén esille ja ennen kaikkea kiinnittää huomiota hänen rooliinsa yhdistävänä lenkinä kaksikielisessä Kauniaisissa. Kahdenkymmenen kuuden vuoden aikana kaupungin johdossa hän on sekä pätevä että osaava ottaakseen harteilleen kunniatehtävän olla Vuoden Kauniaislainen.

Vuosien saatossa hän on kaupungin korkeimpana virkamiehenä kommentoinut sekä pakkoyhdistämisistä, metropoliselvityksiä, sosiaali- ja terveydenhoitouudistuksia ja monia muita ajankohtaisia kysymyksiä tiedotusvälineissä, ja muissa yhteyksissä. Hänellä on ollut kaikkien asukkaiden parasta mielessään ja osannut tehdä yhteistyötä kieli- ja puoluerajojen ylitse – erityisesti pääkaupunkiseudun kollegojen kanssa. Kollegana hän on ollut tavoitettavissa ja hänen huoneensa ovi aina auki.

Vuonna 1989 Torsten Widén palkattiin Kauniaisten kaupunginjohtajaksi. Kaupunginjohtajana hän on pitkäaikaisimpia maassamme. Kahdenkymmenen kuuden vuoden jälkeen hän jää eläkkeelle vuodenvaihteessa. Silloin hän on 66,5 vuotta.

– On korkea aika kääntää kelkkaa ja tehdä jotain muuta, hän sanoo.

Mitä hänellä silloin on aikomuksena tehdä, hän ei halua paljastaa.

– Vaimoni valittaa usein sitä että olen paljon poissa kotoa iltaisin. On paljon iltakokouksia, pitkiä työpäiviä. Ehkä muulle jää nyt aikaa. Minulla on tapana sanoa:

”Maailma ei koskaan tule valmiiksi, aina on uusia mielenkiintoisia avauksia, ja kaikkeen ei voi kuitenkaan osallistua!”

Hyvin hoidettu yritys

Hän myöntää että hänellä on monipuolinen ja yhteiskunnallisesti kiinnostava työ. Samanlaisesti hän on voinut työskennellä tiiviisti pääkaupunkiseudun kollegoiden kanssa. Tämä on

antanut näkökulman siitä että Kauniainen on pieni kaupunki, mutta nähnyt myös sen roolia suuremmissa yhteydessä.

Yhteiskuntana Kauniainen on viihtyisä, omavarainen, elinvoimainen ja palvelutaso on korkea. Poliitikot ovat yleensä järkeviä ja yhteishenki kaupungissa on suhteellisen hyvä.

– Vaikka Kokoomuksella ja Ruotsalaisella kansanpuolueella joskus on erinäisiä ristiriitoja ”kielellisillä etumerkinnoilla”, joka voi johtaa kiivaisiin keskusteluihin, aina joku valtuustosalissa kuitenkin johtaa keskustelun takaisin oikealle raiteelle, sanoo Widén. Mutta on myönnettävää, joskus on tuntunut turhauttavalta osallistua suunsoittoon.

Rakentaa uutta vaiko saneerata?

Kaupungin asukasluku on hitaasti kohonnut, lapsiperheitä muuttaa kaupunkiin, paikkakunnalla on dynamiikkaa. Eläkeläisiä on koko ajan lisää. Tänä päivänä on ikäryhmä 65+ jopa 21 prosenttia kaupungin asukkaista.

Asuntotuotanto on myös lisääntynyt viime vuosien aikana. Viisisataa asuntoa on tällä hetkellä rakentumassa tai lähtökuopissa. Lisäksi viisisataa on suunnitteilla.

Kaupungintalo on saneerauksen tarpeessa mutta se tulee kalliiksi, todennäköisesti yli 4 miljoonaa euroa.

– Kaupungintaloa ympäröiviä kortteleita varten julistetaan arkkitehtikilpailu, sanoo Widén.

Tonttia voisi hyödyntää tehokkaammin kaupungin hallintoa varten, sekä asuintaloja ja kauppoja voisi olla samassa korttelissa.

Tänä päivänä asukasmäärä on 9 500, vuonna 2040 se on jo 12 000.

– Kauniainen ei halua yhdistämistä Espooseen, hän jatkaa, tästä asiasta ovat sekä poliitikot että asukkaat yhtä mieltä. Espookaan ei aja asiaa. Sitä vastoin ajatus perustaa metropolikunta Espoon, Kauniaisten, Helsingin ja Vantaan kesken ei ole kuollut, hän sanoo. On hyvin todennäköistä että ainakin ruotsinkielistä palvelua voitaisiin järjestää tehokkaammin ja olla hyödyksi useammille suuremmissa mitta-kaavassa. ●

Kolumni



Vill vi ha sote-reformen?

Den så kallade social- och hälsovårdsreformen (sote-reformen) har beretts under Jyrki Katainens och Alexander Stubbs regeringars tid. Inget beslut fattades i frågan under Stubbs regeringsperiod. Juha Sipiläs regering har ändå beslutat att fortsätta bereda reformen av den finländska social-, hälso-, sjuk- och specialistsjukvården. Den berör cirka 190 000–210 000 arbetstagare och omkring 30 miljarder euro, av vilka cirka 2–4,5 miljarder euro ska minskas enligt regeringens spar- och strukturreformprogram för tiden fram till 2030.

Sipiläs regeringsprogram fastställer följande:

”Syftet med social- och hälsovårdsreformen är att minska hälsoskillnaderna och kontrollera kostnaderna. Reformen genomförs som en fullständig horisontal och vertikal integration av tjänsterna samt genom att tillhandahållarnas bärkraft stärks.”

Målet är att social-, hälso- och sjukvården ska tas från kommunerna och överföras på självstyrande större områden. Hur många dessa områden ska vara diskuteras flitigt för närvarande. Sipiläs regeringsprogram nämner högst 19 områden (Åland inte medräknat). Dessa ska ledas av fullmäktige som utses genom val. Social- och hälsovårdsområdena ombesörjer tjänsterna inom sitt område eller anlitar privata tjänsteproducenter eller tjänsteproducenter från tredje sektorn. Finansieringen är antingen kommunal eller statlig.

Tidtabellen är stram: I oktober 2015 fattas enligt preliminära tidtabeller beslut om antalet områden och finansieringen. I april 2016 ska lagförslaget ges för utlä-

tande och i oktober 2016, om ett år, ska lagförslaget avges till riksdagen. I juli 2017 ska lagen tas i bruk och avsikten är att den gäller fullt ut med samtliga social- och hälsovårdsområden från och med början av 2019.

Juris doktor Tuomas Pöysti börjar som understatssekreterare vid statsrådet i oktober 2015 för att leda reformprojektet för social- och hälsovården och regionalförvaltningen.

De fem nuvarande specialistsjukhusdistrikten är Helsingfors, Tammerfors, Kuopio, Uleåborg och Åbo (här uppräknade enligt antal invånare från största till minsta). I synnerhet i Nyland höjs röster för att basservicen inom social- och hälsovården också i framtiden erbjuds i primärkommunerna.

Sipiläs regeringsprogram nämner inte språkaspekten. En del riksdagsledamöter har krävt en språkkonsekvensbedömning, eftersom språket är mycket viktigt för en god service inom social- och hälsovården. Grundlagsutskottets utlåtande i språkfrågan gäller fortfarande: vid alternativ områdesindelning ska den lösning som bäst tryggar de språkliga rättigheterna väljas.

Var blir den enskilda patienten/klienten/kunden? Och hur kommer de anställda att kunna agera? En minskning av kostnadskalkyler är enkelt på papper, men svårare att omsätta i praktiken. Var är närservicen i en dylik mastodontorganisation? Vad kommer det här att kosta för gemene man/skattebetalare/ användare? Det finns många frågor att ta ställning till. Det är bara att följa med utvecklingen, sköta om sig själv och värna om sin kommun.

VERONICA FELLMAN
VERKSAMHETSLEDARE

TEXT EVA WÖRLUND

FOTO CARL-GÖRAN KARLSSON

Utflykt till svunna svenskb

Begreppet kustsvensk, som kommer från estniska ordet rannarootsalane, användes i Estland för landets svenska befolkning. Det är ett beskrivande ord som väl kunde stämma in på finlandssvenskarna också.

Från slutet av 1200-talet har det funnits svensk befolkning i Estland. Man vet inte riktigt varför svensktalande från Sverige och Nyland i Finland valde att bosätta sig längs den estniska kusten. Odlingmarkerna var ju magra, men kanske var det tillgången till fina fiskevatten och de gräsrika strandängarna som lockade. De som bosatte sig på områden som hörde till biskopsstift eller kloster kunde leva under "svensk rätt", vilket betydde att de hade personlig frihet medan esterna på samma område var beroende av sina adliga herremän.

Svenskbygderna i Estland

I början av 1920-talet var estlandssvenskarna knappt 8 000 till antalet. I slutskedet av andra

världskriget hösten 1944 flydde 80 000 människor från Estland. Omkring 25 000 hamnade i Sverige och många av dem var estlandssvenskar. Svenskbygderna i Estland blev nästan helt tomma på sin befolkning. I dag anger omkring 300 personer att deras modersmål är svenska, men det finns betydligt fler än 300 som talar svenska.

Den svenska bosättningen i Estland var spridd från Runö i Rigabukten till Tallinn med koncentration till socknarna Nuckö och Ormsö på Estlands nordvästkust.

Det var hit till de svunna svenskbygderna Nuckö, Hapsal och Ormsö som Grankulla svenska kulturförening styrde kosan under sin jubileumsresa i september.

Fyrtio resenärer åkte med färja över till Tallinn, där en abonnerad buss väntade. Reseledare var Nils-Erik Friis och väl framme i Hapsal fick de träffa den lokala guiden och journalisten Kaire Reiljan. Under tre dagar lotsades grankullasvenskarna genom de estniska svenskbygderna.

Hapsal

Staden Hapsal (Haapsalu) som ligger cirka hundra kilometer väster om Tallinn har en befolkning på 10 000 invånare. Här fick vi bekanta oss med järnvägsstationen, som i början av 1900-talet byggdes för tsarens besök i staden. I dag har staden ingen järnvägsförbindelse. Numera är stationen en mötesplats och turistfälla som ofta används vid fotograferingar och



Milsvida omkring. Fyren på Ormsö.



Byggdes för tsaren. Resenärer från Grankulla på järnvägsstationen i Hapsal.



Tittut. Vacker vy från fyrtornets fönster på Ormsö.



Solnedgång. Utsikt från Strandpromenaden i Hapsal.

ygder i Estland

filmspelningar. Den finländske regissören Klaus Härö har spelat in den Oscarsnominerade filmen "Fäktaren" i Hapsal.

Illustratören Ilon Wikland, numera bosatt i Sverige, har ett museum i staden. Själv är hon född i Tartu men tillbringade största delen av sin barndom i Hapsal. Hon har blivit känd för illustrationerna till Astrid Lindgrens, Barbro Lindgrens och Mark Levengoods böcker. Bilderna är inspirerade av uppväxten i Hapsal.

För den som vill bekanta sig med estlandssvensk kultur och historia är Aibolands museum en pärla.

Biskopsborgen är stadens vardagsrum och festsal, men kyrktaket behöver nya takplattor. Grankulla svenska kultur-

förening köpte en kopparplatta med föreningens namn inristat. Den kommer att läggas till de andra på kyrkans tak så småningom.

Ormsö

En gång i tiden hade Ormsö (Vormsi) enbart svenskspråkig befolkning. Under tsartiden hade den svenska befolkningen en särställning på grund av att bönderna inte blev livegna. Sommaren 1944 flydde nästan alla svenska öbor till Sverige. Kvar som minnesmärke blev kyrkogården med världens största samling av så kallade ringkors eller solkors. I dag har ön ungefär 220 invånare. På ön finns föreningar för hantverk och folkdans. Öns centrum Hullo ligger cirka fem kilometer från Sviby hamn.

Nuckö

Till Nuckö (Noarootsi) kommun hör också Odensholm (Osmussaare) samt flera små öar nära kusten. Liksom Ormsö befolkades Nuckö på 1200-talet. Trehundra år senare kom ön under svensk förvaltning och på 1600-talet grundades ett flertal herrgårdar och en folkskola på ön. Vid mitten av 1800-talet upplevde Nucköborna en aktiv period med båtbygge och sjöfart, vilket ledde till ett livligt umgänge med svenskar i Finland och Sverige.

I slutet av 1980-talet upplevde Nuckö också en storhetstid. Gränzonen avvecklades, kustborna kunde återvända hem och man började undervisa i svenska igen. I dag har Nuckö drygt 800 invånare. ●



Kända vyer. Ilon Wikland bodde i gula huset som skolflicka. Miljön återfinns i Astrid Lindgrens böcker.



År 1715. Peter den store övernattade i det här huset när han var ute för att spana efter en lämplig plats för en örlogshamn.



Nuckö föregår med gott exempel: tvåspråkigt på estniska och svenska.



Grönska. Mossbelupen mur vid Nuckö kyrka.



Stadens vardagsrum. Den gamla biskopsborgen i Hapsal.

Glöm inte att använda reflex i höstmörkret!

GRANKULLA SVENSKA FÖRSAMLING

GRANKULLA KYRKA

Sö 25.10 kl. 12
Reformationsdagens högmässa
Jarmo Juntumaa, Anne Hätönen.
Kaffe i nedre salen.

Lö 31.10 kl. 12
Allhelgonadagens högmässa
Ulrik Sandell, Barbro Smeds.
Vi läser upp namnen på de församlingsmedlemmar som avlidit under året och tänder ett ljus för var och en av dem. Kyrkkaffe i övre salen.

Sö 1.11 kl. 10
Musikfestens tvåspråkiga gudstjänst
Johanna Björkholm-Kallio, Mauri Vihko, Anne Hätönen.

www.grankullasvenskaforsamling.fi

plusterveys

Syytä hymyyn
Ett leende betyder så mycket

- Roni Jaarte**
Hammaslääkäri - Tandläkare
- Peter Jungell**
Lääkäri, hammaslääkäri, suukirurgi
Läkare, tandläkare, oralkirurg
- Maija Nykopp**
Hammaslääkäri - Tandläkare
- Päivi Masalin**
Erikoishammaslääkäri, iensairaudet
Spec.tandläkare, parodontologi

Hammaslääkärit - Tandläkare
Jaarte & Jungell

Puh./Tel. 512 9110
Kirkkotie 15, 02700 Kauniainen
Kyrkovägen 15, 02700 Grankulla
www.jaartejungell.fi

Bränna vingarna
Henrik Knifs bok följer den Nedervetil-födde bildhuggaren Erik Cainberg (1771–1816) på hans färd via Sergels ateljé i Stockholm till en lång men improduktiv tid i Rom, och tillbaka till Åbo där hans kändaste verk finns. Cainbergs splittrade liv placeras i kontexten av den oroliga tiden – en tid då nationalitets- och identitetsperspektiv inte dominerade gestaltningen av världen. **15,-**

Valdemar Nyman
Katarina Gäddnäs biografi beskriver prästen (1904–1998) som kom till Finström på Åland på 1930-talet, och som bjöd upp församlingsborna till en svindlande dans i tanke, teologi, liv och litteratur. Han skapade korsdrag i trånga kulturkorridorer och instängda kyrkor, men fick också utstå hård kritik både från församling, kolleger och stiftsledning. **15,-**

www.sfv.fi/bok • Beställ: redaktion@sfv.fi, 09-6844 570 eller fråga efter böckerna i bokhandeln

Välkommen in på vår hemsida

granikultur.fi

där hittar du mera information om Grankulla svenska kulturförening rf

TEXT CLARA PALMGREN

FOTO LOKALHISTORISKA ARKIVET, VILLA JUNGHANS

KÄLLOR TILL FLYDDA TIDER AV CARL MICHAEL RONEBERG (1976)

MIN VÄRLD, DEL 3 AV ALMA SÖDERHJELM (1931)

TIDNINGSKLIPP MM I DET LOKALHISTORISKA ARKIVET I VILLA JUNGHANS, GRANKULLA

Diet och inpackningar

”Härligt läge å barrskogsbevuxen sandås inom Grankulla villasamhälle i Esbo socken två kilometer från Grankulla station, 35 minuter järnvägsresa från Helsingfors. Tågförbindelse hvarannan timme. Vidsträckt, vacker utsikt öfver Esbo-dalen, Klapp- och Långträsk. Angenäma, omväxlande promenader. God, torr luft samt godt källvatten. Anstalten, uppförd af sten och försedd med vatten- och värmeledning, elektriskt ljus o. andra nutida bekvämligheter, innesluter under samma tak såväl gäst- och sällskapsrum som fullständig badinrättning. Förstklassigt pensionat för ca 50 gäster.”

Detta är inledningen till en mycket gammal broschyr (1911) om Bad Grankulla. I dag kallar vi anläggningen Kauniala, nu mycket förstora, men fortfarande en anstalt för vård.

Det skrevs en hel del om Badet då det öppnades sommaren 1910. Det torde ha varit den första byggnaden i Grankulla med elektricitet eftersom det behövdes i anläggningen. Tidningsartiklar från det första decenniet ger en bra bild av det som erbjöds. Här bara några exempel: ”Brunns- och härdningskurer, sandbad, ångskåp, inpackningar (”svep”) och skotsk duschform”. Dessa behövdes för att bota ”nervösa tillstånd, sömnlöshet, sockersjuka, gikt mm”. Enligt broschyren mottogs inte ”tuberkulosister”.

Badets läge var onekligen perfekt. Runt Badet doftade en tät barrskog där gästerna gick promenader, ibland till och med ända ner till butikerna runt stationen. Hanna Heinrichs som startat pappershandeln nere i ”byn” började ta in silkesstrumpor för krävande damer från S:t Petersburg. Grankulla var ju fram till 1917 en del av det ryska kejsardömet och de ryska gästerna var många.

Familjen Runeberg

Om de ryska gästerna berättar Carl Michael Runeberg, son till överläkaren Einar Runeberg, livfullt i sin memoarbok Till flydda tider: ”Furstarna Galitzin och Narisjkin satt gärna tillsammans under vänskapligt smågrälände eller bombastiska exklamatio-



Badet 1913, fotot taget av Olga Duncker från Grankulla. Arkitekten Lars Soncks strama Jugendarkitektur passar väl in i barrskogen. Efter krigsåren har den gamla byggnaden många gånger vuxit med nya delar anpassade till krigsinvalider och deras skötsel. I dag utvecklas anläggningen alltmer till hem och vårdplats för äldre.



Matsalen på 1910-talet med trappuppgången i bakgrunden. Trappan, trapppräcken och väggdetaljer finns kvar men interiören i den gamla byggnaden ser helt annorlunda ut i dag. Matsalen har tidvis använts som vilorum för krigsinvalider som kommit till Kauniala för en kort rehabilitering och där kunnat sträcka ut sig på de många bäddarna.

ner, som ofta slutade med att de rusade upp och omfamnade och pussade varandra på kinderna. En gång grälade de om vilken ätt som hade de äldre anorna. Slutligen slog furst Galitzin näven i bordet och försäkrade att Adam var en Galitzin. ”Men se, Eva var född Narisjkin”, blev svaret.”

Barnen Runeberg blev mycket ompysslade av gästerna och familjen fick ständigt gåvor, stora fruktkorgar, konfektaskar och andra godsaker från Moskva. Familjen intog sina söndagsmåltider i Badets matsal och pappa

Einar följde noga med kökets ansträngningar att hålla en hög nivå på allt som serverades. Carl Michael rörde sig gärna i hela byggnaden och blev vän med många men tyckte inte om de ryska gästernas ständiga pussande. Han tyckte om översköterskan Lydia Kukkonen och nämner ”att det huvudsakliga arbetet var att ge injektioner, antingen med eller utan vatten i morfinet”.

Badet och därmed Grankulla fick under sju år en internationell prägel som dog bort med



Sällskapsliv i en av hallarna, 1910-talet. Bilderna 3 och 4 erhöles efter upprop i Hbl inför Badets 100-årsjubileum sommaren 2010. De gavs av dotterdotterdottern till doktor Axel Limmell som grundade Badet. De unika bilderna (22 st) har digitaliserats och finns i det lokalthistoriska arkivet i Villa Junghans. Några bilder har också använts i ett stort bildcollage som gjordes för jubileet och finns upphängt i korridoren i första våningen mellan den gamla och nya delen.

den ryska revolutionen 1917. Inför det första världskriget hade dessutom ryska skogs- och vägarbetare i skaror rört sig genom orten. Minnet av Badet och vår fridfulla ort levde kvar hos många ryska emigranter som sökte sig västerut efter 1917 och som även skrivit in Grankulla i emigrantlitteraturen. En av dem är baron Freedericks, den sista kejsarens nära förtrogna och hovminister, begravd 1927 som den första på vår gravgård, långt från det lysande livet i St Petersburg.

Alma Söderhjelm

En av de mycket kända personerna från de första åren är Alma Söderhjelm, professor i historia, författare, översättare, journalist med mera som vårdades på

Badet för sina nerver och som gjorde långa promenader i Grankulla som hon beskrev i flera artiklar i Hufvudstadsbladet 1916. Också hon ger en livfull bild av livet på Badet i sina memoarer *Min värld*, och berättar gärna om läkarna, sköterskorna och medpatienterna. ”Ville man på den tiden göra vad som kallas för intressanta bekantskaper, så var det bästa sättet att hyra sig ett rum på Grankulla för någon vecka framåt; där samlades både den relativt mondäna värld vi kunde uppbringa, liksom alla våra hjärnsjuka intellektuella arbetare och dessutom alla främlingar som ville leva i fred”.

Tyvärr finns inte Badets gästbok från den här tiden. Vi får sätta oss in i Badets värld via dokument och memoarer – de



Far och dotter, kanske från St Petersburg på 1910-talet vid hörnet av Badets stora byggnad mot öster. Där låg läkarvillan. Den står kvar på granntomten och är i mycket gott skick.



Bilden av Kerenskij finns i Alma Söderhjems bok *Min värld* (del III). Observera möblerna här och på bild 3 som placerar honom på Badet. Fotot kan vara taget av Alma Söderhjelm. Damen på fotot är okänd. Kerenskij ansågs vara en kvinnotjusare.

muntliga berättelserna har redan tystnat.

Dagsprogrammet

I ett av tidningsklippen från 1910 (tidningen okänd) beskrivs dagsprogrammet: "½ 9-10 frukost, därefter bad- och kurinrättningen, andra frukosten kl 12 och kl 14 kaffe, te eller chokolad, därpå vila. Kl 5 middag med tre rätter, kl 7-8 åter bad, ½ 9 te och kl 10 allmän sängtid". Matsalen lovordas i alla artiklar, både vad gäller maten och inredningen med sina trevliga "bås" där man kunde sitta och iaktta de andra

gästerna, kommentera damernas klänningar och herrarnas sällskapstalanger.

Ur tidningen Öst Posten Nr 7 17.2.1911 kan här citeras några rader om behandlingsmetoderna efter kaffestunden: "En timme senare äro sällskapsrummen nästan tomma, men nere i badet under matsalens golf plaska en del i "vierzellenbad", andra i saltbad, andra åter svettas i det elektriska ljusbadet. Ännu en trappa lägre ned ligga andra i "svep". De pusta ängsligt, då det våta, kalla lakanet svepes omkring dem, men sedan de fått ytterligare några filtar omkring sig, börjar det kännas varmt, där de ligga på rygg, de somna efter en kvart timme och snarka alldeles förfärligt, tills de väckas efter 45 minuter, då det våta lakanet tas bort och en 15 minuters efterliggning följer. Varma och med friskt utseende återvända de till middagen..."

En annan historia

Efter den här tiden fortlevde Badet som sporthotell från 1920-talet fram till kriget på 1940-talet då det en tid var förlossningssjukhus för att 1945 ombyggas till krigsinvalidsjukhus dit de första patienterna anlände 1946. Men det är en annan historia. Den finns beskriven bland annat i Birger Ulfvens bok *Bad Grankulla* (1997). ●

TEXT OCH BILD TOM SANDSTRÖM

Social samvaro viktig på Kauniala

Ett besök på Kauniala krigsinvalidsjukhus en vanlig eftermiddag kan vara rätt uppiggande. Det är nämligen inte ovanligt att samlingsalen är full av patienter som spelar bingo. Det här är en aktivitet som äger rum minst en gång i veckan. Då och då hör man någon som ropar bingo.

Det är kamratföreningen vid Kauniala (Kaunialan toverikunta) med Herbert Mäklin i spetsen som arrangerar bingoeftermiddagar till patienternas stora förfrågning.

– Våra samlingar fyller en mycket viktig social funktion, säger han. Klienterna får träffas och umgås, samtidigt lär de känna varandra. Det är samtidigt fråga om en slags terapiverksamhet.

Kamratföreningen bildades år 1987. Herbert Mäklin, som hade varit en så kallad frivillig hjälpare, valdes till föreningens ordförande. Då hade han just blivit pensionerad.

Nu när han leder kamratföreningen och ordnar gemenskapsträffarna har han i sin tur andra frivilliga till sin hjälp.

Det är inte bara bingoaftnar som ordnas, också andra programpunkter ingår i schemat som görs upp för hela hösten. Sång- och musikuppträdanden hör till programmet, nyligen var en dragspelare på besök och en kvinnlig solist uppträdde. Då Finlands Lucia och Grankullas egen Lucia besöker Kauniala organiserar Herbert Mäklin tillställningarna. Med de här ak-



Bingo. Herbert Mäklin leder fritidsverksamheten på Kauniala krigsinvalidsjukhus. Bingo kan man spela både eftermiddag och kväll.

tiviteter vill man stimulera de boendes fritid och göra livet ljusare för dem.

Kamratföreningen har rätt stabil ekonomi tack vare stipendier och donationer.

Herbert Mäklin berättar att cirka 2 800 krigsinvalider fort-

farande lever i vårt land, medelåldern är omkring 93 år. På Kauniala bor i dag närmare 70 krigsinvalider. Eftersom alla krigsinvalider redan har uppnått en mycket hög ålder minskar antalet varje år. Enligt prognosen torde ett fåtal vara vid liv år 2018.

Vanda stad köpte Kauniala år 2006. Själv förfogar staden över 130 platser för så kallade långliggare. Totalt finns det 324 sängplatser på Kauniala sjukhus, samt en demensavdelning med 24 platser.

Det är Kaunialan sairaala Oy som upprätthåller sjukhusverksamheten och får ersättning från staten. Förutom Kauniala finns det motsvarande enheter även på andra orter i landet, hela 23 stycken så kallade brödrahem. ●

Våra samlingar fyller en mycket viktig social funktion. Klienterna får träffas och umgås, samtidigt lär de känna varandra. Det är samtidigt fråga om en slags terapiverksamhet.

TEXT OCH FOTO ANNA KORHONEN/KUSTMEDIA AB

En som har rykte om sig i Grankulla att verkligen ha sisu är stadens idrottsplanerare Helena Pirvola-Nykänen. Helena hade hört om att man firar ett jubileumsår för finsk sisu men hon blev ändå förvånad då Hufvudstadsbladet i sin serie i ämnet ville lyfta fram henne som ett exempel på en person med sisu.

Att vidga sin komfortzon

för det allmänna bästa

För Helena Pirvola-Nykänen är sisu ett naturligt sätt att vara och inget hon anstränger sig för. Hon medger dock att hon hela tiden drivs av att kunna gå utanför sin bekvämlighetszon, att inte ge upp när något känns motigt.

Tacksamma motionärer

När Vi i Grankulla kommer för att träffa Helena befinner hon sig på wellnesscentret Move i Ymersta där Grankulla stad köper lokaliteter. En hel konditionssal full med glada äldre människor med rosiga kinder möter oss. Grankullabon Christer Timgren sitter vid en benpress i full koncentration.

– Jag hörde om Helena och den här konditionssalsgymnastiken via bekanta, berättar Christer. Det är faktiskt så att jag annars skulle ha opererat höften, men tack vare Helena och det här har operationen fått skjutas fram, säger han tacksamt. Helena går energiskt från motionär till motionär och instruerar hur man ska använda apparaterna för att bäst dra nytta av dem.

Många fördelar

Helena berättar att den ledda idrottsverksamheten inom Grankulla stad från och med detta år fungerar under bildningsnämnden och stadens arbis. Detta innebär många fördelar. Helena nämner några:

– Vi får understöd för varje ledd motionstimme, vi kan erbjuda mycket mer inom idrott, vi har ett gemensamt anmälnings-system, gemensamma broschyrer och samma priser. Grankulla stad har också i övrigt satsat



– Ta inte kort av vikterna, skojar Christer Timgren under uppsikt av Helena Pirvola-Nykänen.

på samhällsteknik och samarbete med social- och hälsovården enkom för att främja stadens idrottsverksamhet och möjligheterna till motion.

Att inte ge upp

Ungefär hälften av Helenas arbetstid går åt till att leda gymnastikgrupper eller att koordinera dem. Hon gör också konditions- och hälsotester samt så kallade inbody-tester, det vill säga kroppsanalyser. På frågan vem som får komma i åtnjutande av kurserna och testerna svarar Helena skrattande:

– Alla Grankullas skattebetalare. Många som kommer till Helena är dock äldre. En viktig del av Helenas arbete är att hålla kontakt med kommuninvånarna i motionsärenden.

Vad betyder sisu?

Vad betyder då sisu för Helena och hur syns den i hennes arbete?

– En människa som har sisu ger inte efter i första taget, svarar Helena. Jag kämpar ofta lite till om jag vid kontakten med äldre, rörelsehindrade eller ensamma får ett nej på frågan om de kan tänka sig att komma och gymnastisera med mig på mina timmar, ler hon.

– Jag vet att den där känslan dessa människor får när de kommer och tränar är värt att kämpa för. Det blir inte bara friskare fysiskt utan jag kan garantera att de får ett mer aktivt socialt liv och bättre självförtroende också, säger hon.

Ryktet har spridit sig

Ryktet om Helena och hennes kurser har spridit sig och nu är



Wellnesscentret Move.

Jubileumsår för den finska sisun

Det finska ordet sisu är känt även utanför Finlands gränser och kan sägas avspegla det finska folket och dess kämparvilja. Företaget Filosofian Akademia (www.filosofianakatemia.fi) i Helsingfors som består av en grupp filosofer och forskare som erbjuder företag och organisationer coaching och utvecklingstjänster ville lyfta fram sisun och vad den står för idag genom att inrätta ett jubileumsår för sisun år 2015. Bakgrunden till detta utgjordes av en doktorsavhandling om sisu som en av företagets forskare, **Emilia Lahti**, bestämt sig för att avlägga efter studier i positiv psykologi i USA.

Kundrelationsdirektör **Sonja Strömsholm** vid Filosofian Akademia berättar att det fanns en efterfrågan på ett sådant här projekt och på att ta sisun till 2000-talet. Sisun är inte mera detsamma för finländarna som till exempel under krigsåren utan idag kan sisu anses vara ett slags "kollektivt självöverträffande" säger Sonja. Vi behöver varandra då vi kämpar mot dagens utmaningar. Under året har Filosofian Akademia bland annat sett till att sisun lagts in i namnsdagskalendern (28.2), man har ordnat och ordnar olika evenemang kring sisun bland annat ett pop-up-evenemang i glaspalatset 15-25.10, samt så ska man publicera en bok med berättelser om hur olika finländare överträffat sig själva och gjort något "gott", avslöjar Sonja.

I jubileumsårsprojektet har ett tjugotal företag och organisationer, även inom offentliga sektorn, deltagit. De har i sin tur arrangerat olika evenemang för att lyfta fram sisun, såsom exempelvis sisu för att förbättra arbetslivet och sisu inom kommunsektorn bestående av "uthålliga" kommuner.

– Det handlar mycket om att ge goda exempel och inspirera andra, säger Sonja.

det till och med kö till kurserna. Helena har varit viktig för många Grankullabor som ändrat hela sin livsstil tack vare henne. Äldre har kunnat klara sig längre själva hemma och ensamma har fått ett nytt liv.

– Jag tar sällan ett nej till svar, och den som är riktigt motsträ-

vig kanske jag kommer hem och hämtar till min träning, skrattar Helena.

Grankulla kan skatta sig lycklig över sin engagerade och inspirerande idrottsplanerare. ●

FALLÅKERS FÖRVÄNTANSFULLA SATSNING

Musikalen She Loves Me av Joe Masteroff



Översättning: Annika Cleo
Musikarr.: Vesa Mäkinen
Koreografi: Jari Saarelainen
Regi: Oskar Silén

Specialpris under perioden 15–22.11.2015

Föreställning	Tid	Pris	Gruppbiljett (min. 20)
Freitag 13.11.2015	kl 19	22 €	tex. 20 x 21 pers. = 420 €
Söndag 15.11.2015	kl 16	17 €	tex. 16 x 21 pers. = 336 €
Lördag 21.11.2015	kl 16	17 €	tex. 16 x 21 pers. = 336 €
Söndag 22.11.2015	kl 16	17 €	tex. 16 x 21 pers. = 336 €

Biljetter

må–fre kl 9–21, lö–sö kl 15–21
Telefon 0600 399 499
(1,00 €/min + lokalsamtalsavgift)
www.netticket.fi/fallaker
Övrig information: www.fallaker.fi

Föreställningarna fortsätter 2016.

Musik: JERRY BOCK. Musiktexter: SHELDON HARNICK. Baserad på ett skådespel av Miklos Laszlo. Originalen är producerat på Broadway tillsammans med Harold Prince, och regisserat på Broadway av Harold Prince i samarbete med Lawrence N. Kasha och Philip C. McKenna. Denna amatörproduktion är arrangerad av JOSEF WEINBERGER LIMITED på uppdrag av MUSIC THEATRE INTERNATIONAL of NEW YORK.

FALLÅKER
TEATER



Kiinteistömailma
ASUNTOSI ARVOISTA PALVELUA
ESPOOSSA JA KAUNIAISSA

**Poissa hyvä, mutta kotona paras!
Etsimme sinulle sen parhaan.
Pyydä meidät Kotikäynnille!**

**Borta bra men hemma bäst!
Låt oss hitta det bästa för dig.
Ring eller beställ ett Hembesök!**



Kiinteistömailma | Pecasa Oy LKV
Kauppakeskus Grani, Tunnelitie 4, 02700 Kauniainen,
p. (09) 2311 0300, kauniainen@kiinteistomailma.fi,
www.kiinteistomailma.fi

TEXT EVA WÖRLUND

FOTO THREE AMIGAS PHOTOGRAPHY.

Hästpsykologen Jenny Ahlroth: *Tala med hästen på dess eget språk*

– Vi kan alla lära oss hästens språk, hävdar hästpsykologen Jenny Ahlroth från Grankulla. Hästen har inte samma verbala uttrycksätt som människan, men den har i stället ett "tyst" språk som baserar sig på kroppshållning, rörelser och gester.



– Mitt jobb är att få arbeta med hästar, säger Jenny Ahlroth. Och lära människor förstå hur de kan få hästar att samarbeta utan våld och smärta

– Tvinga aldrig en häst till något. Lär dig i stället att förstå dess uttrycksätt. Hjälpa den att inse, att det är det här den ska göra, då blir den samarbetsvillig och gör vad du begär av den.

Så lyder amerikanen Monty Roberts, 80, icke-våldsbudskap. Mannen som blivit berömd för sina metoder att träna hästar.

Det är den metoden Jenny Ahlroth, 36, för vidare. För tillfället är hon den enda i Finland som

är certifierad Monty Roberts Instruktör. I hela världen finns det 67 certifierade MR-instruktörer.

Startade eget företag

Det var på Monty Roberts farm Flagg Is Up Farms utanför Los Angeles som Jenny Ahlroth fick en första kontakt med hästarnas språk. I England träffade hon sedan Heather Moffett, internationellt känd hästränare, som öppnade hennes ögon för ett

Työni on työskennellä hevosten kanssa ja saada ihmiset ymmärtämään miten saavat hevosek teke-
mään yhteistyötä ilman väkivaltaa ja kipua, sanoo Jenny Ahlroth.

även mera hästvänligt sätt att rida på.

Det som skulle bli en två månaders praktiktid i Rumänien blev fyra år med jobb och träning av unghästar enligt Montys metoder. Efter att ha blivit godkänd som MR-instruktör 2011 startade hon ett eget företag Equus Finland. I dag är hon ofta på resande fot, tränar hästar, håller föreläsningar, undervisar och vidareutbildar sig.

Från vildhästar till tamdjur

Monty Roberts är en av pionjärerna inom hästräning. Han är son till Marvin Roberts som också red in hästar men tämjde dem på det klassiska viset genom att bryta ner dem fysiskt och psykiskt. Redan som liten pojke kände Monty Roberts ett motstånd mot denna grymma och okänsliga metod.

I boken "Mannen som lyssnar till hästar" berättar Monty hur han under en lång tid observerade vildhästar i naturen och då

upptäckte deras "tysta språk". Ett språk som han kallade equus (häst på latin), samtidigt som han utvecklade en alternativ metod för att tämja hästar – utan våld.

Ny kultur

– Det här är fråga om en relativt ny kultur, påpekar Jenny Ahlroth.

Hemligheten är att lyssna till hästen och tala dess språk – förstå hur den fungerar, betar sig, reagerar och kommunicerar. Hästen har över tvåhundra gester till sitt förfogande. Den kommunicerar med huvudställningen, sina öron, ögon, mun, ben, svans, små rörelser och muskelspänningar. Med sina sinnen uppfattar hästen omvärlden och tyder saker och ting ibland på ett annat sätt än vi gör.

– Vi är väldigt snabba att tala om problembeteende när den biter, stegrar sig eller skenar iväg, säger hon.

– Men hästen är ett känsligt djur, därför behövs det så lite för att få den att lyda. Förklara

lugnt och vänligt vad det är fråga om – precis som man gör för att övertyga och hjälpa ett litet barn – tvinga inte fram något med våld.

Lever i nuet

Det gäller också att hitta rätt tidpunkt eller tajmning för att lära hästen det vi vill att den ska lära sig.

Hästen lever i nuet. Den kan inte spekulera eller planera framåt, därför är det viktigt att belöningen kommer exakt i rätt tid.

– Men inga sockerbitar, morötter eller äpplen, säger Jenny Ahlroth. Hästar ser inte mat som en naturlig belöning. De uppskattar mera en varm smekning på halsen eller ett vänligt krams mellan ögonen. På det sättet bygger man upp förtroende och tillit.

Jenny poängterar också vikten av att ha en lätt kontakt med hästens mun. Om du alltid drar för hårt i tygeln, kommer hästen aldrig att få en chans att bli så lätt och mjuk i beröringen som den av naturen är. ●

Namn: Jenny Ahlroth

Ålder: 36 år

Född: Grankulla

Bor: Alberga

Familj: Far i Esbo och syster i Sverige

Utbildning: Flygvärdinna (Finland), certifierad hästmasör (Sverige), certifierad Monty Robert instruktör (USA) och Enlightened Equitation Instructor (England)

Läser: Facklitteratur

Lyssnar: På radio

Bästa minne: Många, de flesta handlar om hästar

Planer: Fortbildning i USA och England vintertid. Håller kurser och föreläsningar.

Viktigt: Att förmedla kunskap om hur man på bästa sätt umgås med hästar.

TEKSTI EVA WÖRLUND

FOTO THREE AMIGAS PHOTOGRAPHY.

Hevospsykologi Jenny Ahlroth: *Puhu hevoselle sen omalla kielellä*

Voimme kaikki oppia hevosen kieltä, väittää hevospsykologi Jenny Ahlroth Kauniaisista. Hevosella ei ole samaa verbaalista ilmaisutapaa kuin ihmisellä, mutta sillä on tämän sijasta ”hiljainen” kieli joka perustuu kehonhallintaan, liikkeisiin ja eleisiin.

– Älä koskaan pakota hevosta mihinkään. Opi sen sijaan ymmärtämään sen ilmaisutapaa. Auta sitä oivaltamaan että tämä on sitä mitä sen pitää tehdä. Silloin se muuttuu yhteistyöhaluiseksi ja tekee sen mitä haluat siltä.

Näin kuuluu amerikkalaisen Monty Robertsin, 80, ei-väki-valtasanoma. Mies joka on tullut kuuluisaksi menetelmästään valmentaa hevosia.

Tämä on menetelmä joka Jenny Ahlroth, 36, vie eteenpäin. Tällä hetkellä hän on ainoa Suomessa Monty Roberts sertifioitu ohjaaja. Koko maailmasta löytyy 67 MR-sertifioitua ohjaajaa.

Monty Robertsin farmilla Flagg Is Up Farms Los Angelesin ulkopuolella Jenny Ahlroth sai ensimmäisen kontaktin hevoskieleen. Englannissa hän sitten tapasi Heather Moffett, maailmanlaajuisesti tunnettu hevosohjaaja, joka avasi hänen

silmänsä myös hevosystävällisempään tapaan ratsastaa.

Se joka oli tarkoitettu kahden kuukauden harjoitteluajaksi Romaniassa venyi neljään vuoteen, työtä ja harjoitusta nuorten hevosten kanssa Montyn menetelmien mukaisesti. Sen jälkeen kun hän oli hyväksytty MR-ohjaajaksi 2011 hän perusti oman yrityksen, Equus Finland. Tänä päivänä hän on usein matkoilla, valmentaa hevosia, pitää esitelmää, opettaa ja kouluttautuu.

Villihevosista kesyihin eläimiin

Monty Roberts on uranuurtaja hevosvalmennuksessa. Hän on Marvin Robertsin poika, joka myös koulutti hevosia, mutta kesytti heitä klassisella tavalla hajottamalla niitä fyysisesti ja psyykkisesti. Jo pienenä poikana Monty vastusti tätä julmaa ja tunteetonta menetelmää. Kirjas-

sa ”Mies joka kuuntelee hevosia” Monty kertoo miten hän pitkän ajan kuluessa kiinnitti huomiota luonnossa oleviin villihevosiin ja silloin huomasi niiden ”hiljaista kieltä”. Kieli jolle hän antoi nimen equus (hevonen latinaksi), samalla kun hän kehitti vaihtoehdoisen menetelmän kesyttää hevosia – ilman väkivaltaa.

Uusi kulttuuri

– Kyse on suhteellisen nuoresta kulttuurista, huomauttaa Jenny Ahlroth. Salaisuus on kuunnella hevosta ja puhua sen kieltä – ymmärtää miten se toimii, käyttäytyy, reagoi ja kommunikoi. Hevosella on enemmän kuin kaksisataa elettä käytettävissä. Se kommunikoi pään asennon, korvien, silmien, suun, jalkojen, hännän pienten liikkeiden ja lihasjännitysten avulla. Aistiensa avulla hevonen tajuaa ympäröivän maailman ja tulkit-



Amerikkalainen Monty Roberts on tunnettu menetelmästään valmentaa hevosia, mutta myös tunnettu ”miehenä joka kuuntelee hevosia”. Jenny Ahlroth vie hänen hyvin perusteltu menetelmänsä eteenpäin.

Amerikanen Monty Roberts är känd för sina metoder att träna hästar men också känd som ”mannen som lyssnar på hästar”. Jenny Ahlroth för hans välgrundade metoder vidare.

see asiat joskus toisella tavalla kuin me.

– Olemme hyvin nopeita puhumaan ongelmakäytöksestä kun ne purevat, nousevat pystyyn tai kiitävät karkuun, hän sanoo.

– Mutta hevonen on arkaluontoinen eläin, sen takia tarvitaan niin vähän että se tottelee. Selitä rauhallisesti ja ystävällisesti mistä on kyse – samalla tavalla kuin tehdään saadakseen pienen lapsen vakuuttuneeksi ja autetuksi – älä pakota tekemään mitään väkivallalla.

Elää tässä päivässä

Pitää myös löytää sopiva ajan-kohta tai tilaisuus opettaa hevoselle mitä halutaan sen oppivan.

Hevonen elää tässä päivässä. Se ei osaa spekuloida eikä suunnitella eteenpäin, sen takia on tärkeä että palkitseminen tulee täysin oikeaan aikaan.

– Mutta ei sokeripaloja, porkkanoita tai omenia, sanoo Jenny Ahlroth. Hevoset eivät näe ruokaa luonnollisena palkintona. Ne arvostavat enemmän lämmintä hyväilyä kaulalle tai ystävällistä raapimista silmien välillä. Sillä tavalla rakentaa luottamusta ja kunnioitusta.

Jenny painottaa myös tärkeäksi kevyttä kontaktia hevosen suuhun. Jos aina vetää kuolaimesta liian kovasti, hevoselle ei koskaan tule mahdollisuutta tulla kosketuksessa niin kevyeksi ja pehmeäksi kun se luonnostaan on. ●

Nimi: Jenny Ahlroth

Ikä: 36 vuotta

Syntynyt: Kauniainen

Asuu: Leppävaara

Perhe: Isä Espoossa ja sisko Ruotsissa

Koulutus: Lentoemäntä (Suomi), sertifioitu hevosohjaaja (Ruotsi), sertifioitu Monty Robert ohjaaja (USA) ja Enlightened Equitation Instructor (Englanti).

Lukee: Ammattikirjallisuutta

Kuuntelee: Radiota

Paras muisto: Monet, useimmat koskevat hevosia

Suunnitelmia: Jatkokoulutus USA:ssa ja Englannissa talvisaikaan. Pitää kursseja ja esitelmää.

Tärkeää: Välittää tietoisuutta siitä miten parhaalla tavalla ollaan kanssakäymisissä hevosten kanssa.



PREMIUM CATERING
JUHILAPALVELU

Inspektorsgränd 3, 02940 Esbo
Tel. 02 9001 7182 / 040-555 0568
juhla@premiumcatering.fi
www.premiumcatering.fi

Julgåvor från oss!



T.ex. vackra ljusstakar från Kultakeskus.



Kauniaisten KELLO JA KULTA OY
Grankulla UR OCH GULD AB

Kaupakeskus Grani Köpcentrum • Puh/Tel/Fax 5050090



Hugo och Maria Winbergs stiftelse upprätthåller
Tunaberg serviceboende
samt **Tunaro** vårdhem i Esbo.
Vi erbjuder vård på svenska.

Kontakta oss om lediga servicebostäder.
Pia Hannuksela, tel 050 346 1207

Vid donationer och testamenten,
vänligen kontakta Ken Thilman, tel 040 556 8312



En mysig julpäs för hela familjen!
FINDUS OCH PETTSONS JUL

Text: Sven Nordqvist • Regi: Christian Lindroos

ETT SPÄNNANDE MUSIKÄVENTYR FUNGUS

FÖRESTÄLLNINGARNA FORTSÄTTER I FEBRUARI 2016!
... något av det bästa Unga Teatern visat för allmänheten
... bevis på att man tar barnteater på allvar. (ÖN, EG)

Unga Teatern info och bokningar: 09 8620 8200
www.ungateatern.fi

TEXT ANNA KORHONEN

FOTO ANNA KORHONEN, SONJA LEHTO OCH KAROLINA STENFORS

Grankulla Gymnastik- förening

livskraftig förening i utveckling

Grankulla Gymnastikförening har erbjudit barn och vuxna i Grankulla motion, glädje och samvaro sedan 1919 och nya gymnaster strömmar till i aldrig sinande takt.

Grankulla Gymnastikförening (GGF) är en av de äldsta i sitt slag i landet. Inom föreningen kan barn, unga och vuxna utöva gymnastik i olika former och intresset för föreningens verksamhet ökar ständigt, till och med till den grad att det är kö till vissa grupper. GGF har grupper inom både hobby- och tävlingsnivå.

Gymnastik, glädje och föreningsgemenskap

GGF står inte bara för gymnastikföreningen utan även för föreningens vision som kan läsas på dess hemsida: Gymnastik, Glädje och Föreningsgemenskap åt alla medlemmar, oavsett ålder, färdigheter eller ambitionsnivå (www.ggf.idrott.fi) och detta är något som både ledaren för trupp gymnastik Sanna Kankainen och redskapsledaren Karolina Stenfors kan vittna om att infrias inom deras förening. Förutom de fyllda grupperna, som utöver Grankullabor även lockar deltagare från andra kommuner i huvudstadsregionen, drar gymnastikföreningens årliga våruppvisning fulla hus.

Hobby från barnsben till vuxen

Trupp gymnasten Sanna Kankainen 23, som numera bor i Helsingfors och bedriver journalistikstudier, har fortsatt att vara sin hemstad och föreningen trogen när det gäller hobby och fritid.

– Det var min gymnastikintresserade mamma som förde mig till min första gymnastikgrupp



En grupp glada redskaps gymnaster med sin tränare Karolina Stenfors.

redan då jag var tre år, varpå jag själv hade konstaterat ”hit vill jag inte mera”, skrattar Sanna. Vid fem års ålder kände sig Sanna dock mer mogen för denna hobby och föreningen fick då en ny chans. Efter det har det blivit många år av rytmisk gymnastik och estetisk trupp gymnastik och numera är Sanna också trupp gymnastikledare.

– Jag har lett olika grupper med gymnaster och för närvarande leder jag en grupp med 12–14 åriga estetiska trupp gymnaster, berättar Sanna. Hon blev för en tid sedan även tillfrågad om hon kunde tänka sig att delta i föreningens styrelsearbete och på så sätt fick hon ansvar för föreningens tränarutbildning.

Gymnastikföreningen – en andra familj

Sanna är mycket nöjd med sitt val av hobby som liten och det

är också något hon vill fortsätta med framöver.

– Det bästa med föreningen är vår gemenskap. Det är nästan som din andra familj, tycker Sanna. Vi har engagerade ledare och ivriga gymnaster. Gymnastiken är dessutom en utmärkt sport där du tränar uthållighet och styrka, vighet, kroppskontroll och koordination. Framför allt är det roligt!

Trupp gymnastiken kräver fotteknik

Vad är egentligen estetisk trupp gymnastik?

– Estetisk trupp gymnastik är en serie rörelser till ett övningsprogram som kan innehålla hopp och olika slags balans- och kroppsrörelser. Rörelserna ska passa ihop och vara så smidiga som möjligt, förklarar Sanna. Den estetiska trupp gymnastiken påminner om dans men den innehåller rörelser som det finns



Redskapsgymnasterna Cecilia, Jeanette och Emilia i graciösa poser på bommen.

olika krav på. Mycket handlar om fotteknik, tillägger Sanna.

Enligt Sanna har musiken blivit allt viktigare inom denna sport och speciellt i samband med tävlingar väljs musik så den passar till gren och ålder. Populärt är att välja musik från filmer.

Förening i utveckling

– Under årens lopp har jag kunnat bevittna en sport och förening i utveckling, konstaterar Sanna. För att ta den egna grenen, estetisk truppgymnastik, så har nivån höjts betydligt. Det är bara att titta på rörelserna som görs, vilket flyt det är nu jämfört med förut, menar hon.

– Där har vår förening också inspirerats av de större finska föreningarna inom samma sport. Förut har vi inom vår förening mest koncentrerat oss på att ha roligt, men nu tränar vi lite mer också och resultatet har inte låtit vänta på sig, säger Sanna.

Hon berättar att föreningens gymnastikgrupper med jämna mellanrum deltar i olika tävlingar. Bland annat i Finlands Svenska Gymnastikförbunds samt i Suomen Voimisteluliiton tävlingar. På senare tid har man haft fin framgång i dessa. Man försöker också uppmuntra föreningens tränare att ständigt utveckla sig genom att delta i utbildningar av olika slag.

Växande verksamhet

Även redskapsgymnasten Karolina Stenfors som är tränare och koreograf i föreningen har sett föreningen växa och utvecklas under årens lopp.

– När jag, tipsad av en familjebekant, hittade min första hobby i min nya hemstad Grankulla som sjuåring var föreningen

ännu ganska liten. Redskapsgymnastik var föreningens huvudgren men det erbjöds också grupper med gymnastik för barn, familjegymnastik och rytmisk gymnastik, konstaterar Karolina.

Numera har föreningen två tävlingsgrenar, redskapsgymnastik och estetisk truppgymnastik. Föreningen har också många grupper av jumpaskola (gymnastik för barn 4-6 år), hobbygrupper inom redskapsgymnastik, familjegymnastik, motionsgymnastik och dans. De nyaste grupperna, som också är mycket populära, är redskapsgymnastik för vuxna och redskapsgymnastik för pojkar, berättar Karolina.

Brist på utrymmen

Grankulla Gymnastikförening höll då Karolina kom med i verksamheten till i Svenska skolcentrum, men har under årens lopp flyttat ut till olika skolor och numer även till Grankulla bollhall. I dagens läge bedrivs verksamheten i bollhallen och i Mäntymäkiskolan. Då verksamheten hela tiden växt har man haft lite problem med att få tillräckligt av stadens salturer.

– Våra salturer är proppfulla med grupper. Ibland har vi till och med 50 gymnaster samtidigt i salen. Det börjar bli omöjligt att öka verksamheten på grund av bristen på utrymme. Ibland är det dock tränarbrist som gör att vi inte kan erbjuda fler grupper.

– Vårt största problem är att vi inte har någon sal där redskapen skulle få stå framme hela tiden, utan varje vecka måste vi sätta fram alla redskap och sedan ta ner dem igen, konstaterar Karolina.

Egen koreografi

Karolina som är grenansvarig för föreningens redskapsgym-

nastik har varit tränare inom föreningen i många år och hon har också en tränarutbildning i ryggen.

– Jag har utbildat mig till tränare genom Finska Gymnastikförbundets tränarutbildningar. Jag har också gått många kurser arrangerade av Finlands Svenska Gymnastikförbund och även av Svenska Gymnastikförbundet.

Någon egentlig utbildning inom koreografi har Karolina inte, men på grund av den långa erfarenheten inom sporten och en hel del egen kreativitet har hon även vågat sig på den banan.

– Bland annat gjorde jag en koreografi till Världsgymnaestrådan i Helsingfors i somras, avslöjar Karolina, som även hunnit ikläda sig rollen som internationell domare inom sportens tävlingar.

Hobby nära till hands

Karolina rekommenderar varmt Grankullaföräldrar och även föräldrar boende på annan ort för den delen att sätta sina barn i någon av gymnastikföreningens grupper.

– Idrottsgrenen är mycket mångsidig och gymnastik är ju nyttigt för alla och passar barn redan när de är små.

Gymnastikföreningens verksamhet åtnjuter ett grundmurat intresse hos Grankullaborna och då den visar upp sig är var och varannan stadsbo på plats.

– Då våra cirka 400 gymnaster håller uppvisning är bollhallen fylld till sina breddar med åskådare, ler Karolina. Med denna hobby har ditt barn också nära till sin fritidssysselsättning och en meningsfull aktivitet som ger glädje, samvaro och motion. ●



Truppflickor står i kö till tränaren Sannas hoppträning.



Tränaren Linda Ahlroos hjälper en redskapsgymnast i handstående på barr vid träning av jättekast.



Tränaren Karolina Stenfors korrigerar en redskapsgymnasts position i volt.

TEXT ANNA KORHONEN

FOTO ANNA KORHONEN OCH HEINI PENTTINEN

Sunt bondföruft

i D-vitaminintag



Christel Lamberg-Allardt i solen utanför Helsingfors universitet.

Det var tur i oturen att Christel Lamberg-Allardt gav upp i försöken att komma in till medicinska fakulteten vid Helsingfors universitet i tiderna. Annars skulle Finland varit en D-vitaminexpert fattigare och det finländska folket inte så medvetet om vitaminets betydelse för hälsan.

När Vi i Grankulla per telefon först når Grankullabon och professorn Christel Lamberg-Allardt befinner hon sig på tjänsteresa i Parma i soliga Italien där hon just avverkat ännu ett arbetsgruppsmöte kring vitaminrekommendationer. Vårt samtal går från sol i Italien till ”sol” på vårt bord i form av tillsatt D-vitamin i mjölk. Det här är något som Christel, liksom D-vitamin i flytande mjölkprodukter och bredbara fettprodukter, varit med och genomdrivit genom sin forskning och genom sitt ordförandeskap för den av statens näringsdelegation tillsatta arbetsgruppen som funderade ut tillsättandet i praktiken.

Expert på D-vitamin

Till vardags jobbar Christel med bland annat D-vitaminforskning i rollen som universitetslektor inom näringslära vid institutionen för livsmedels- och mil-

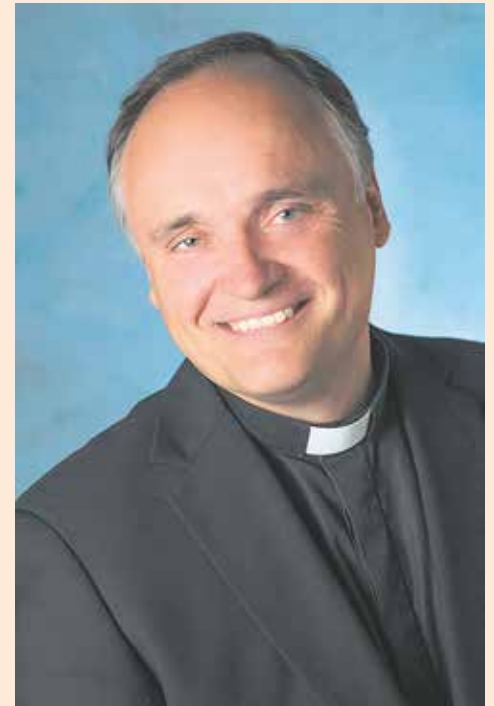
jövetenskaper vid Helsingfors universitet. Christel har trivts i många år med sitt jobb på institutionen och leder sin egen forskningsgrupp, gruppen för kalciumforskning, sedan 1989. Hon påpekar att forskningsgruppen har varit, och är, otroligt viktig för henne. Därtill innebär till exempel det nu aktuella europeiska samarbetsprojektet kring D-vitamin mycket arbete, men det ger också henne liksom de unga forskarna i gruppen mycket inspiration.

– Jag anlitas även som expert inom arbetsgrupper så som den i Parma samt i Norden, Storbritannien, övriga Europa och USA, liksom inom WHO, berättar hon.

Som ett erkännande för vad hon gjort för bland annat forskning, inom administrationen och för det som kallas samhällelig påverkan blev hon nyligen förlänad titeln professor av Republikens president.

Kolumn

Asyl- sökande och vi



"Om en invandrare slår sig ner i ert land, skall ni inte förtrycka honom. Invandraren som bor hos er skall ni behandla som en infödd. Du skall älska honom som dig själv, ni var ju själva invandrare i Egypten. Jag är Herren, er Gud."

3 Mos.19:33-34

De som knacker på vår dörr

Till Finland liksom till stora delar av Europa kommer nu många flyktingar. De kommer från olika länder och har alla sin egen historia. Många finländare välkomnar dem, men åsikterna går också starkt isär om hur vi skall förhålla oss till dem som kommer.

Vad säger kyrkan?

Vårt folk har genom århundraden hört det självklara i att vi skall hjälpa vår nästa. Fortfarande har kyrkan samma budskap, utan darr på stämman. I dag är kyrkans röst en bland många men det känns onekligen utmanande att det finns röster som hävdar att vi inte borde hjälpa vår nästa. En kristen människosyn utgår ifrån att vi alla har samma värde för vi är alla skapade av Gud. Det är bakgrunden till Jesus ord "Du skall älska din nästa som dig själv." Vi är kallade att hjälpa den mänska som är i nöd.

Vad gör vi lokalt?

Grani Närhjälp tillsammans med församlingarna har fått Tiimaris tidigare lokal i köpcentret till vårt förfogande gratis. Där tar vi emot kläder och annat, sorterar dem och ger dem vidare till grankullabor som behöver hjälp eller skickar hjälpen till asylsökande eller närliggande flyktingförläggningar i huvudstadsregionen. Vi är glada för den oerhört fina respons vi fått på upprop att kläder och annat som behövs för att ge vidare till dem som behöver. Ett stort TACK till er alla som hjälpt till! Den nödställdas ögon är en spegel där vi betraktar oss själva. Då vi visar ett mänskligt ansikte - ett välkomnande

leende och händer som villigt ger åt den som behöver - då berättar vi samtidigt vad som finns i vårt hjärta.

En viktig del av mottagandet av till exempel asylsökande är att integrera dem i vårt sammanhang och här kan vi alla vara med. Församlingen, idrottsföreningar, musikklubbar etcetera har alla den goda möjligheten att ta upp de som kommit till oss in i vår gemenskap. Staden kallar till rundabordsamtal så att de gemensamma ansträngningarna koordineras.

Ekonomisk börda?

Utan vidare är det så att den hjälp vi ger kostar. Till en del handlar kritiken mot hjälpanandet om ekonomi. På längre sikt kan en hjälpande hand ändå vara ekonomiskt lönsam. Då vi ser på Finlands företagshistoria, ser vi att flera finländska företag som Stockmann, Fazer, Sinebrychoff, Enso-Gutzeit, Finlayson och Fiskars har grundats av invandrare eller deras ättlingar. Betyder det att vi skall välkomna enbart dem vi ser en ekonomisk potential i? Nej, vi hjälper för att de behöver hjälp. Men svaret gällande ekonomisk kostnad/nytta beror på tidsperspektivet. Det är viktigt att vi integrerar de som kommer in i vårt samhälle, till våra sammanhang. Då ger vi en chans och vi får räkna med att det bär god frukt på sikt. Egentligen är det just det här det närmare 3000 år gamla bibelcitaten ovan säger. Vi skall behandla invandraren som en infödd och vi skall älska honom som oss själva.

ULRIK SANDELL
KYRKOHERDE

Studier i kemi och näringslära

Hur började då Christels resa till professorstiteln och hur blev det just en expert inom D-vitamin av Christel?

Hon flyttade till Grankulla då hon var barn och imponerades tidigt av fadern Bror-Axel Lamberg, som var medicinprofessor inom endokrinologi och ledande sköldkörtelexpert i Norden samt internationellt erkänd forskare inom området. Han, tillsammans med ögonläkarmodern Carin Olin-Lamberg, väckte Christels intresse för medicin och då det var dags för studieval sökte Christel in till Helsingfors universitetens medicinska fakultet några gånger. I efterhand tycker även hon att det var tur att hon inte kom in.

- Min far öppnade mina ögon för en alternativ väg till att förverkliga mitt intresse för medicin - genom studier i kemi och näringslära.

D-vitamin blev ämne för forskning

När det så småningom blev dags att välja ämne för sin pro gradu blev Christel likväl tipsad av sin far om ämnet D-vitamin.

Han förstod att det var något som var på kommande. Vitaminets betydelse hade bland annat diskuterats på kongresser i USA. Efter fullgjord pro gradu som bland annat behandlade bestämningen av halten D-vitamin i blodet var den nybakade magistern i kemi och näringslära såtillvida intresserad av sitt ämne att hon beslöt doktorera i det.

- Mina doktorspapper fick jag 1984.

Hundraårig D-vitamin-diskussion

D-vitamindiskussionen, som blev allt intensivare i slutet av 1900-talet, gällde dock inget nytt ens i Finland.

- Redan i början av 1900-talet visste man att brist på detta vitamin bland annat kan leda till rakitis, en sjukdom som drabbar barn och som gör att deras skelett inte utvecklas normalt, förklarar Christel. D-vitamin får man i sig naturligt bland annat genom att vara ute i solen. Då bildas det i huden, men på 1950-talet började man även profylaxiskt ge D-vitamin tillskott till alla barn. Doserna har dock minskats under årens lopp.

Det viktiga är alltså att få i sig tillräckligt med D-vitamin. Vitaminet är viktigt för vår benstomme där det behövs för upptaget av kalcium från tarmen så att skelettet blir mineraliserat samt

för våra muskler. Det påverkar även många av våra celler.

- Egentligen ska du få i dig tillräckligt med D-vitamin om du äter fisk två gånger i veckan, använder flytande mjölkprodukter dagligen, använder margarin och äter ägg. Att ofta vara ute i solen är också bra, konstaterar Christel.

Många bäckar små helt enkelt och i princip ska man inte behöva ta något tillskott då. Detta har konstaterats genom undersökning av vitaminnivån i blodet då man gett D-vitamin. Därtill har de stora undersökningarna i Finland, Finrisk 2012 och Hälsa 2011, visat att de flesta nuförtiden får tillräckligt D-vitamin från kosten.

- Om man vill kan man dock bra ta ett 10-20 mikrogram tillskott per dag, och om man har celiaki eller andra magproblem kan man behöva en ännu större dos, tillägger Christel.

Om dosen tvistar de lärde

Den diskussion som nu förs såväl i Finland som internationellt, speciellt i USA, gäller den rekommenderade dosen på 10-20 mikrogram och dess riktighet.

Christel förklarar.

- Vissa läkare pratar högljutt om att dosen egentligen borde vara 50 mikrogram per dag. Christel tycker dock att man inte ska överdriva. Det finns nämligen inte någon vetenskaplig analys som skulle påvisa att en sådan dos skulle behövas.

- När jag själv inte är läkare har det hänt att man dömt ut mitt resonemang genom att säga "hon är ju inte läkare", berättar Christel.

Det är tråkigt för hon har publicerat ett hundratal artiklar i ämnet och hon har ett stort internationellt nätverk, medan motståndarläget som sagt inte har en enda vetenskaplig artikel att komma med.

Lagom är bäst

Hon påminner dessutom om att för höga vitamindoser kan vara direkt skadliga. Vitamin är ju ett giftigt ämne och blod och njurar kan ta skada av för höga doser. Ja, man kan till och med bli förgiftad av stora doser under en längre tid. Det finns kanske också en miljömässig aspekt i diskussionen om ökade doser.

- D-vitaminet utvinns till största delen ur fårull och med ökade doser behövs det många får till, konstaterar Christel med en glimt i ögat.

- Nej lagom är bäst även när det gäller vitaminer, slår Christel fast. ●

TEXT EVA WÖRLUND
FOTO HARRY LUNDQVIST

”Glädjande nog har många rutinerade teaterentusiaster ställt upp även i år”



Några veckor kvar till premiären av ”Kärlek i luften” och sånginstruktören Emma Raunio (fr.v.) sjunger upp med Heidi Nyman, Tommy Haakana, Sofia Lindqvist, Sofia Wredlund och Joonas Vartiainen.

Kärlek i luften på Fallåker

Nu är det gamla liket undanröjt. Musik och dans väller in över de nötta tiljorna på Fallåker Teater. Och det är kärlek i luften.

Osökt kommer man att tänka på fjolårets pjäs ”Liket som visste för mycket” som var en dörrsmällare av stora mått. Det var en renodlad fars utan musikinslag men med snabba vändningar – en skrattorgie och tillika politisk satir.

Healftonspjäs

Årets helaftonspjäs ”Kärlek i luften!” (She loves me!) är en musikal av helt annat slag. Texten är skriven av Joe Masteroff, musiken av Jerry Bock och sångtexterna av Sheldon Harnick. Samma team som gjorde ”Spelman på taket” har gjort den här, dessutom har musikalen filmatiserats tre gånger.

– Rent musikaliskt är det en krävande föreställning med starka roller och hög ambitionsnivå, säger Magnus Sandström, styrel-

seordförande för Fallåker Teater. Regissör är Oskar Silén och för översättningen står Annika Cleo. Premiär blir det fredagen den 13 november klockan 19.

”Kärlek i luften” är en musikpjäs med alla möjligheter att nå ut till en publik på minst 4 000 personer. Musikalen ”All shook up” (Helt upp och ner), som gick för ett par år sedan, hade en publik på drygt 5 000 personer. Med sitt Elvis-stuk lockade den också en finskspråkig publik och blev en av teaterns största framgångar på senare år.

Musik och dans

Musikteater har alltid hört hemma i Fallåker ungdomsförenings verksamhet. Det som började för 43 år sedan med pjäsen ”Gift med svärmor” följdes upp av föreställningar som ”Oklahoma”,

”Lilla helgonet”, ”Annie Mästerskytten”, ”My Fair Lady”, ”Chardasfurstinna”, ”Spanska flugan”, ”Vita hästen”, ”Glada änkan” – för att nämna några av de stora succéerna. Föreställningarna kännetecknades av vackra kreationer, underbar musik, höga förväntningar och en begestrad publik.

– Glädjande nog har många rutinerade teaterentusiaster ställt upp även i år, säger Sandström. Och här finns också nya unga förmågor med erfarenheter från andra teaterscener.

Biljetter på nätet

För många Grankullabor har det blivit en tradition att besöka Fallåker Teatern i Esbo en gång om året. I fjol togs ett nytt biljettsystem i bruk och därmed gick även Fallåker in i dataåldern.

– På det hela taget utföll den nya biljettförsäljningen väl, säger ordförande. En blandad respons påverkade inte publiksiffrorna och i år kan vi ytterligare erbjuda förbättringar genom att publiken får reservera sina platser själv.

I stället för att ringa till teatern och beställa biljetterna kan man gå in på teaterns hemsida fallaker.fi och boka biljetter på nätet, eller via netticket och en telefonnummer.

– Vi förbereder oss för 25–30 föreställningar i år och hoppas att fler än förut bokar in sig före jul, säger Sandström. De flesta föredrar nämligen teaterbesök i början av året och då brukar föreställningarna snabbt bli fullbokade. ●

TEXT OCH FOTO TOM SANDSTRÖM

Medicinsk laserbehandling

– alternativ inom vården

Laser är som vårdform rätt okänd i Finland. Men i de flesta andra länder har laserbehandling redan länge varit en välanvänd vårdform.

– Jag har sysslat med laserbehandling i cirka tolv år, säger Carola Holmberg i Grankulla. Hon är sjukskötare till utbildningen, vilket är en förutsättning för att få syssla med medicinsk laserbehandling.

Medicinsk laser är en vårdform med vilken man kan sköta olika kroniska, men också akuta besvär. Vården baserar sig på de fotokemiska reaktioner som laserljuset åstadkommer i cellerna. – Behandlingen påverkar det lokala immunförsvaret, cirkulationen i blod- och lymfkärl, ämnesomsättningen i cellerna och utsöndringen av olika ämnen som till exempel endorfiner och prostglandiner, berättar Carola Holmberg. De senare påverkar bland annat olika smärttillstånd.

Hon säger också att laserbehandlingen är antiinflammatorisk eftersom immunförsvaret stimuleras mer än mikroorganismerna som orsakar inflam-

mationer. Laser sätter i gång en läkningsprocess. Vid läkning av sår påskyndar laserbehandlingen bildningen av bland annat epitelvävnad och kollagen, ökar cirkulationen och minskar svullnaden. Det kan vara fråga om att åtgärda ortopediska och inflammatoriska problem.

– Man kan också säga att laserljuset stimulerar cellfunktioner och sätter igång kroppens egen läkningsprocess, vilket gör att kroppen vårdar sig själv, säger Holmberg. Laser ger energi och gynnar både blodcirkulationen och ämnesomsättningen.

Laserbehandlingen är smärtfri, effektiv och riskfri utan biverkningar.

Carola Holmberg har arbetat cirka tjugo år inom hälsovården i Grankulla, men också inom hemsjukvården. I dag innehar hon företaget Mediola i Grankulla och arbetar i nära samarbete med läkarstationen Eira som finns i Helsingfors, numera också i Grankulla. ●



Carola Holmberg behandlar en patient med nackbesvär.

”

...laserljuset stimulerar cellfunktioner och sätter igång kroppens egen läkningsprocess, vilket gör att kroppen vårdar sig själv. Laser ger energi och gynnar både blodcirkulationen och ämnesomsättningen.



Håll pengarna i topptrim.

Om du låter ekonomin förfalla uteblir resultaten. Med hjälp av SiSu-sparplan sätts dina pengar i systematisk träning.

Kom in och diskutera hur du vill spara och vad du ska göra för att dina investeringar ska nå världstoppen i sin disciplin. Vi kan göra en **SiSu-sparplan till dig**. Mer information på nordea.fi/dinplan eller ring till Kundtjänst **0200 5000** (Ina/msa) vardagar kl. 8–20.

Gör det möjligt

Grankulla
Promenadplatsen 1
0200 5000
nordea.fi

Nordea

TEXT EVA WÖRLUND
FOTO TOMAS TÖRNQVIST

Vill se Arne Alligator ute i världen

– Min stora dröm är att få se Arne Alligator på TV eller helst på bioduken runt om i världen, säger Macke Granberg. Vi har inlett samarbete med ett animationsbolag och hoppas komma ut på internationella marknaden så småningom.

– På scen är det Arne Alligator som står i centrum och det verkar ibland som om barnen tycker att Arne är det viktigaste som finns. Men egentligen är det musiken och arrangemangen som är det viktigaste. Det är roligt att se hur barn och föräldrar (även mor- och farföräldrar) verkar gilla vårt sätt att spela, sjunga och spexa. Det är väl därför vi hållit på i tolv år och vi har inte tänkt sluta än, säger Macke Granberg.

Varför barnen?

– Vi började uppträda för barnpublik av en ren slump. På en fest blev vi uppmanade att spela för barnen och vi märkte att de faktiskt lyssnade på oss. Det gjorde inte de vuxna som ville mingla och umgås med varandra medan vi stod för bakgrundsmusiken.

Barnens omedelbara intresse och koncentration gjorde ett starkt intryck och på den vägen är det.

– Att vi har en alligator i gänget är inte så logiskt, men ibland är fantasin underbarare än verkligheten, ursäktar sig Granberg.



Barnens favorit. Musikgruppen Arne Alligator och djungeltrumman består av musikerna Marcus (Macke) Granberg (t.h.), Tomas Nyberg och Stefan Carlson. I våras tilldelades gruppen Svenska kulturfondens ungdomspris om 10 000 euro.

Det var med andra ord en ren slump att mjukisdjuret på kompanjonen Tomas Nybergs

soffa fick ge namn åt gruppens frontfigur.

Arne Alligator är ett brand

I dag är musiken och turnerandet ett heltidsjobb för Macke Granberg och Tomas Nyberg, den ena ekonom, den andra röstartist. Den tredje personen i bandet vill vara anonym, men frilansar även som socionom.

– Det finns inte rum för något heldagsjobb vid sidan om Arne-showen, förklarar Granberg. Gruppen har årligen cirka 80 spelningar och dessutom är Arne Alligator ett brand som utvecklas

hela tiden. Företaget Arne Alligator Brands Oy jobbar på det med Jaco Roos i spetsen.

Förutom en ny skiva är det den internationella arenan som lockar med videospelningar, animationer, serier och film. Och det arbetet har faktiskt redan kommit igång. För ett halvt år sedan lanserades en engelsk version av Arnie Alligator and Jungle Drum på Youtube. Tre veckor efter start noterades drygt 55 000 tittare, av vilka de flesta finns i USA, Saudi-Arabien, Sydafrika och Australien.

Animationen gjordes i Nya Zeeland av en konstnär som

Granberg fått kontakt med på nätet. Den svenska versionen har legat på Youtube i sju år redan och setts av drygt 830 000 personer. Barn i Sverige och Finland tittar uppskattningsvis lika mycket på den.

– Vi lanserade också en modern svensk version på låten Arne Alligator helt nyss, säger Granberg, vi glömmer inte våra egna fans ändå.

Hanken gav mig puffen

– På Hanken har jag lärt mig marknadsföring, det i sin tur gav mig självförtroende att våga satsa på musik och underhållning på heltid, säger Granberg. I dag kan vi bara konstatera att det ligger kunskap och hårt arbete bakom varje framgång.

Granberg och Nyberg skriver egna texter och komponerar egen musik. Hittills har de gett ut fyra cd:n på svenska, två på finska och en dvd på svenska. För två år sedan utkom sagoboken Arne Alligator spelar på Sveaborg. Arne Alligator har också en egen hemsida på nätet.

– En fördel i arbetet är naturligtvis att ha en egen studio, anspråkslös sådan, men i alla fall i centrum av Grankulla. Som musikproducent i liten skala ska man helst kunna allt. Det betyder: skriva låtar, arrangera, göra inspelningar, marknadsföra, skapa nätverk och tänka stort.

– Idéer är det ingen brist på, säger Granberg, problemet är att få ihop dem till en vettig helhet som fungerar. Ett större team skulle vara kul! ●

Namn: Macke Granberg

Ålder: 41 år

Familj: Fru, två barn i skolåldern

Jobb: Ekonom, musiker, mångsysslare

Spelar: Gitarr, dragspel, trumpet och piano

Jobb: Arne Alligator och Djungeltrumman

Fritid: Umgås med familjen, ansvarig för köket hemma

Trivs: Sommartid på Lilla Kalvholmen.

Motto: Att aldrig ta ett nej som ett svar