



# aveiten

Arbetets Vänner Huvudföreningen rf

5 / 2017



[arbetetsvanner.fi](http://arbetetsvanner.fi)

# aveiten

är Arbetets Vänner, Huvudföreningen rf:s informationsblad för föreningens medlemmar. Tidningen utkommer med 6 nummer per år.

70 årgången

## Utgivare:

Arbetets Vänner,  
Huvudföreningen rf.  
Annegatan 26, 00100 Helsingfors  
www.arbetetsvanner.fi  
e-post: info@arbetetsvanner.fi

## Ansvarig redaktör:

Yrsa Ranki  
Rödbergsgatan 23 I 219,  
00150 Helsingfors  
mobiltel: 050 5275 082  
e-post: yrsa.lindqvist@kolumbus.fi

Material till Aveiten kan skickas per e-post: aveiten@arbetetsvanner.fi

Ändringar gällande adress- eller personuppgifter tillställs föreningens kansli:

Annegatan 26, 00100 Helsingfors  
e-post: info@arbetetsvanner.fi  
tfn (09) 601 426

## Ombrytning och lay-out:

DeskArtStudio  
Rödbergsgatan 20,  
00150 Helsingfors

## Tryckeri:

Forsberg, Jakobstad  
ISSN 0356-0384

## Tidtabell:

nr 6 vecka 51 dead-line 27.11

## Pärmbild:

Maj-Britt Jensen och Inge Blomander förbereder promenadorienteringens start vid Finlandiahuset.  
Foto: Yrsa Ranki

## Föreningens funktionärer och förtroendemän

Ordförande Sebastian Gripenberg  
Tölögatan 14 B 15  
00100 Helsingfors  
tfn. 040 186 8009

Viceordf. Monika Weckström  
tfn. 040 518 5335

Verksamhetsledare  
Niki Hamro  
tfn. 44 766 4101  
info@arbetetsvanner.fi

Disponent Dick Lundell  
tfn. 050 539 0963

### Understödsstiftelsen för Arbetets Vänner Huvudföreningen r.s.

Ordförande Rune Öhman  
tfn. 050 305 4459

Viceordf. Dick Lundell

Sekreterare Kate Hougberg  
tfn. 09 678 595

### Arbetets Vänner Huvudföreningens Kulturfond:

Ordförande Rune Öhman  
Viceordf. Sebastian Gripenberg  
Sekreterare Yrsa Ranki

### Stiftelsen för AV Seniorhus sr

Ordförande Carl-Johan Sanmark

Ekonom och Niclas Ståhlberg  
disponent tfn. tj. 010 837 0836

Direktris för Tuula Mervasto  
hemmet Brobrinken 3, 02480 Kyrkslätt  
tfn. 050 5163 182

Sekreterare Kate Hougberg

Medlem Annette Lindahl

### AV Huvudföreningens bibliotek:

öppet varje måndag och  
onsdag kl. 16.30–18.30,

Bibliotekarie Åsa Laukonlinna  
tfn 040 867 2675

Arbetets Vänner Huvudföreningen r f,  
bankförbindelse

IBAN: FI7540551110000662

Föreningens medlemsavgift år 2017  
är 20 €.

## KALENDARIUM 2017

6.11 Månadsmöte

6.11 Svenska Dagen-fest

25.11 Höstsammankomst

10.12 Månadsmöte och julfest

## MÅNADSMÖTE

måndagen den 6 november 2017  
klockan 17 i Festsalen.

Program: föreningens svenska dagen fest klockan 18.

## SVENSKA DAGEN FEST

Föreningens traditionella Svenska dagen fest måndagen den 6 november 2017 kl 18 i Festsalen.

Festtalet *Vart är svenskan på väg?* hålls av språkvårdaren **Eivor Somardahl**. **Eivor har arbetat med språkvård över 30 år och fått SFV:s folkbildningspris 2015 samt Svenska Akademiens språkvårdspris 2017.**

I programmet ingår även uppträdande av föreningens kretsar.

Festen är öppen även för allmänheten. Välkommen!

## DECEMBER MÅNADSMÖTE

söndagen den 10 december 2017 klockan 17 i Festsalen. Under mötet upptas föreningens budget och verksamhetsplan till behandling.

Efter förhandlingarna följer traditionellt julprogram med Valentinakören och Seniordansklubben.

Efter december månadsmöte kan biljetter till föreningens traditionella barnfest på trettondagen den 6.1.2018 bokas. Finlands Lucia, teater Tamine, mete, ringdans samt julgubbens besök står på programmet. Biljetter 10 € vuxna/ 7€ barn, i priset ingår biljett för metet samt förfriskningar under pausen.

## REDAKTÖR

Arbetets Vänner Huvudföreningen söker en redaktör. Redaktören arbetar på arvodesbasis med att sammanställa material för AV-iten och årsberättelsen.

Uppdraget kan gott skötas vid sidan av ett normalt arbete, som bisyssla. Som redaktör samarbetar du med kansliet, kretsarna och föreningens aktiva om att plocka fram den viktigaste informationen och presentera den i tilltalande form i god tid. I uppdraget kan ingå möten kvällstid och veckoslut och att i mån av möjlighet delta i föreningens evenemang. Redaktören förutsätts inte sköta AV-itens layout.

Ansökningar med CV och andra handlingar sänds senast 19.11.2017 till föreningens ordförande: gripenberg@gmail.com.

På frågor svarar Yrsa Ranki, 050-527 5082 eller Sebastian Gripenberg, 040-186 8009.

## UPPVAKTNING VID BEMÄRKELSEDDAGAR

Föreningen har av tradition uppvaktat sina medlemmar vid bemärkelsedagar med en adress. En del av de tillbehör som hörde till adresserna tog slut under våren och det blev därför ett avbrott i de här uppvaktningarna. Styrelsen har behandlat frågan i några omgångar och jag vill å styrelsens vägnar beklaga det här avbrottet. Det borde inte ha skett. Vi vet att en del medlemmar har blivit utan uppvaktning, som de med all rätt hade förväntat sig. Jag vill försäkra att inget annat än en olycklig sammanflätning av omständigheter har legat bakom detta.

Styrelsen har beslutat att låta trycka upp ett nytt kort, som kommer att utgöra föreningens hälsning vid bemärkelsedagar. Så fort de här korten finns fortsätter Arbetets Vänner Huvudföreningen att sända sina hälsningar till medlemmar som firar bemärkelsedag till den del det finns uppgifter om födelsedatum i medlemsregistret (registret är inte helt komplett).

## NY REDAKTÖR FÖR AV-ITEN

Föreningens långvariga redaktör och tidigare verksamhetsledare Yrsa Ranki har aviserat att hon kommer att avsluta sitt uppdrag. Det är därför aktuellt att välja en ny redaktör för AV-iten. Vår föreningstidning är en av de viktigaste informationskanalerna och kontaktlänkarna vi har. Jag hoppas uppdraget väcker intresse bland medlemskåren (se vidstående annons) och att vi får in många goda ansökningar!

Jag vill också här passa på att uttrycka mitt personliga tack till Yrsa för hennes ovärderliga och långvariga insatser AV till fromma. När jag som ny ordförande våren 2009 trädde till hjälpte Yrsa mig att navigera i föreningen, med alla dess profiler och traditioner. Utan hennes hjälp hade jag nog inte klarat mig! Hela föreningen står i tacksamhetsskuld till Yrsa, för allt hon gjort för AV-iten och föreningen som helhet. Hon var verksamhetsledare före titeln egentligen fanns och har burit ett enormt ansvar för allt det goda inom föreningen. TACK!

*Sebastian Gripenberg, ordförande*



## FINLAND 100 ÅR

Finlands 100-år firas i otroligt många sammanhang och olika former under jubileumsåret 2017. Det var med andra ord ett lätt och naturligt beslut att ta när idén om att vår förening också skulle ordna en Finland 100-årsfest för våra medlemmar. Att temat för Finlands 100 år är tillsammans passade naturligtvis även det väl in i sammanhanget.

Firar man Finlands 100-årsjubileum så kan det lätt hända att hela tillställningen blir litet väl pompös och högtidlig. Och visst, litet högtidligt skall det ju naturligtvis också vara, men de som stod för arrangemangen hade också målsättningen att festen skulle bli en glad och inte alltför allvarstygnd tillställning.

Festen inleddes med *Vårt Land* och därefter hälsade föreningens ordförande **Sebastian Gripenberg** välkommen. I sina hälsningsord framhöll han bland annat betydelsen av att värna om minnet av de händelser och insatser som bland annat våra egna mor- och farföräldrar stått för.

Efter att publiken sjungit *Modersmålets Sång* stod kvällens festtälare **Staffan Bruun** i turen. I sitt tal belyste han i korthet Finlands väg till självständighet och de faktorer som i hans mening haft den största inverkan under historiens gång. Allt från 1100–1200 talet då vi undgick att bli erövrade av Danmark ända till händelserna under II världskriget med påföljande fortsättnings- och vinterkrig. Staffan Bruun har satt sig in i ämnet och det kan ju noteras att han står för serien *Så formades Finland* som pågått i HBL hela året. I serien hämtar fram och



*Festtalet hölls av författaren och journalisten Staffan Bruun.*

rangordnar Bruun de 50 fenomen, händelser och personer, som han ansett vara de mest betydelsefulla i Finlands väg till självständighet. Ett intressant tal i ett saklig men lätt-sam ton, som av de kommentarer man hörde under den påföljande pausen uppskattades av många.

Den högtidligare delen av programmet avrundades ännu med *Finlandiahymnen*. Åtminstone för min egen del var det första gången jag någonsin själv sjungit den, även det en fin upplevelse. Då man hör *Finlandiahymnen* uppföras av någon annan fäster man kanske mest uppmärksamhet på själva musiken. Nu fick även orden åtminstone för mig en djupare betydelse.

Efter en paus under vilken vi hade möjlighet att skåla för Finlands 100 år med varandra, tog Stand Up -komikern **Jack Björklund** vid och lockade oss till skratt med sin analys av kanske mindre betydande företeelser än de som hämtats fram av de tidigare talarna. Själva genren

Stand Up -komik är kanske inte så bekant på alla håll ännu, men det är otroligt fascinerande att se en duktig komiker samspela med publiken och med små medel illustrera helt vardagliga företeelser. Roligt var det och det var med lätt sinne man köade för att ta åt sig



*Föreningens ordförande Sebastian Gripenberg och verksamhetsledare Niki Hamro i festviolet.*

av den sk plockmaten **scoutkåren Vikingarna** serverade oss.

Kvällen framskred alltså i gemytliga former och småningom var det dags att avsluta festen till tonerna av **Bengt Pihlströms** dansorkester. De som stått för arrangemangen skall ha ett stort och varmt tack för att vi än en gång hade möjlighet att uppleva en fin och minnesvärd tillställning på AV.

*Text: Yrsa Ranki*

*Foto: Nina Hamro-Belfrage*



*Fint arrangemang, trevligt program, vackra blomsteruppsättningar och Finland 100-års tema Tillsammans – hör till de ingredienser som gjorde föreningens fest till en minnesvärd tillställning.*



*Sara Razai signerar sin bok Djävulen är en lögnare.*

## SARA RAZAI BESÖKTE BOKKRETSEN

Bokkretsens oktoberträff med kretsledaren **Joanna Österman** och författaren **Sara Razai**.

På plats fanns ett dussin förvåntansfulla lyssnare och diskuterare. Joanna Österman som leder kretsen hade med kretsmedlemmarna redan på våren beslutat att Sara Razai skall berätta om sin andra bok *Djävulen är en lögnare*.

Innan man började diskutera samt lyssna på Sara bjöds det på litet plockmat att avnjutas i ljusens stämningfulla sken.

Boken *Djävulen är en lögnare* tar upp historien om två mammor samt deras döttrar, ett par, mamma Aina och dottern Meri är finländare, födda här, uppvuxna här. Den andra mamman, Gloria, med dottern Hope, har anlänt till Helsingfors från Afrika, blir övergivna av en finsk karl, angivna och hemskickade till Kamerun.

Men man skall inte tro att endast

folk utifrån känner utanförskap och rotlöshet, även människor från samma stad kan vara utanför samhällsporten ifall ingen bryr sig om en eller försöker välkomna dig. Den andra flickan Meri blir ensam, Hope är borta – det finns bara sociala medier att tillgå. Mamman har hittat en annan karl, som är negativ till Ainas dotter Hope, verkar slå rot i Kamerun. Gloria däremot tänker bara på Europa. Händelsen i boken infaller under en enda dag 2011.

Kretsmedlemmarna gillade boken och hoppades på att flera yngre läsare skall hitta berättelsen samt inse livets vedermödor i samhället idag. Vårt samhälle kan tyvärr vara mycket kyligt.

Litteratur är inte enbart att läsa – två av deltagarna hade besökt Gårdsbacka där händelsen utspelas i boken och tittat sig omkring. Man kan också bekanta sig med sin omgivning via en berättelse.

Sara Razai, lärare i svenska för invandrare, kanske fortsätter utarbeta romanens tema via samtal med fokus på flickorna. Det skulle vara verkligt givande att få veta vad som händer flickorna.

Boken finns i AV: s bibliotek. Mera information finns på nätet ifall man gillar att googla.

*Text och bild:  
Biggi Korhonen*

# HÖSTLIG PROMENAD RUNT TÖLÖVIKEN

Söndagen den 2 oktober samlades åtta lag för en trevlig promenad runt Tölövikens. Samtidigt som den fysiska konditionen fick sig en skjuts prövades hjärnkontoret av mer eller mindre kluriga frågor vid de fyra kontrollerna vid rutten. Att en del frågor av någon anledning föll bort på vägen, uppvägdes säkert av den fina miljön deltagarna fick njuta av under promenaden. Starten skedde utanför Finlandiahuset vid stranden av Tölövikens. Därifrån gick vi genom Fågelsången med de fina Djurgårdsvillorna längs med stranden ner till Operahuset och vidare tillbaka till Finlandiahuset. Detta år avslutades tävlingen med kaffe vid villa Hagasund där också svaren på frågorna fanns tillgängliga.

Även detta år utgick Bridgeklubben med en trippelseger. Denna gång kunde dock Folkdansarna bjuda på starkt motstånd. Nu placerade de sig på fjärde plats, men med ett fulltaligt lag skulle de ha lagt beslag på andra platsen.

1. Bridgeklubben 1 48,5 p (Kurt Graefte, Marianne Alopaeus, Dag Svedstedt, Erkki Oksanen)
2. Bridgeklubben 3 43,5 p (Per-Ivar Norberg, Fred Sundwall, Ulla Lindgren Fagerholm, Kerstin Ehnholm)
3. Bridgeklubben 2 43,0 p (Mita Helsingius, Walle Kovanko, Anne Grahn, Åge Grahn)
4. Folkdanslaget 41,0 p
5. Seniordansarna 38,0 p
6. Ungdomskretsen 35,5 p
7. Squardanskretsen 34,0 p
8. Musikkklubben 22,5 p

Promenadorienteringen är ett trevligt evenemang där man gärna skulle se att flera kretsar skulle delta. Arrangemangen kräver en hel del arbete och Orienteringskommittén (Maj-Britt Jensen, Rabbe Saxén, Inge Blomander, Peter Oljemark och Kaj G. Backas) skall ha ett stort tack för kluriga frågor och fint arrangemang även detta år.



*En sista chans att öka poängen gavs genom att få petanqueklottet att stanna i målringsen på villa Hagasunds gård.*

## KONTROLL 1

1. Den första järnvägslinjen i Finland byggdes under åren 1857-1862. Den utgick från Helsingfors, men var slutade den? Var det i

- a. S:t Petersburg
- b. Åbo
- c. Tavastehus

2. Vinterträdgården byggdes i början av 1890-talet på privat initiativ, men köptes av Helsingfors stad år 1907. Vilken funktion hade vinterträdgården innan staden köpte den?

- a. Julius af Lindfors privata lusthus.
- b. Utskänkningsställe
- c. Trädgårdsskola

3. Djurgårdslppet, en tävling för både bilar och motorcyklar, kördes från 1932 till 1963 på banan som bildades av gatorna runt vinterträdgården, simstadion och Djurgårdens idrottsplan. Vem var initiativtagare till Djurgårdslppet?

- a. S. P. J. Keinänen
- b. Curt Lincoln
- c. Karl A. Ebb

4. På tomten där operan står idag låg tidigare Helsingfors sockerbruk som ägdes av Feodor Kiseleff. Vem ritade fabriksbyggnaden?

- a. C.L. Engel
- b. Georg Theodor Chiewitz
- c. Theodor Höijer

5. På Nationaloperan går som bäst den nyskrivna operan Höstsonaten. Vem sjunger huvudrollen?

- a. Karita Mattila
- b. Anne Sofie von Otter
- c. Monica Groop

6. Villa Hagasund, också känd som Karamzinska huset, ligger granne med Finlandiahuset. Vilken byggnadsstil representerar det?

- a. Jugend
- b. Nyantik
- c. Empire

7. Vad betyder det svenska ordet "Ägrett"?

- a. Testamente
- b. Vinäger
- c. Fjäderknippe
- d. Fastighet
- e. Bukett

8. Vad gör man när man "harangerar"?

- a. Varnar
- b. Viskar
- c. Inhyser
- d. Stoppar
- e. Berömmar

## KONTROLL 2

1. Barnet Aurora Stjernvall skickades som åtta åring, för fyra år, till sin moster i Ryssland för att lära sig franska, ryska, samt vett och etikett. Ungefär tio år senare var hon en tid kejsarinna Alexandra Feodorovnas hovdam. Hon träffade sitt livs "män", alla av fin släkt och mycket rika. En av dessa män friade till Aurora fyra gånger, förrän hon svarade jakande till äktenskapet, efter att hovet bett henne göra det. Aurora fick som morgongåva en av världens största diamanter och ett palats i St. Petersburg. Vem gav henne detta?

- a. Paul Demidov
- b. Aleksander Muhanov
- c. Andrei Karamzin

2. Vem var den första kvinnan som belönades med ett nobelpris?

- a. Selma Lagerlöf
- b. Marie Curie
- c. Berta von Suttner

3. När blev Morsdagen en officiell flaggdag i Finland?

- a. 1936
- b. 1947
- c. 1951



4. "Det är tråkigt att gå på bjudningar, men det är värre att inte bli bjuden". Vem tillskrevs detta påstående?

- a. August Strindberg
- b. Oscar Wilde
- c. Mark Twain

5. I en symfoniorkester ingår bl.a. en grupp blåckblåsare. Vilket av följande tre är ett blåckblåsarinstrument?

- a. trombon
- b. engelskt horn
- c. oboe

6. Hur bra minns ni er Fänrik Stål? Vilken av nedanstående dikt titel ingår inte i samlingen?

- a. Veteranen
- b. Konungen
- c. Korpralen

7. Åbo ortodoxa kyrka, även kallad Heliga martyrkejsarinnan Alexandras kyrka, vid salutorget i Åbo. Vilken kejsare lät bygga den?

- a. Alexander II
- b. Alexander III
- c. Nikolai I

8. Finland fyller 100 år i år, vem har formgivit Finlands flagga?

- a. Eero Snellman - Bruno Tuukkanen
- b. Pekka Halonen - Tyko Sallinen
- c. Hugo Simberg - Teodor Schalin

### KONTROLL 3

1. Vem har målat altarfresken i Tammerfors domkyrka?

- a. Albert Edelfelt
- b. Hugo Simberg
- c. Magnus Enckell
- d. Akseli Gallen-Kallela

2. Vem har skrivit Vredens druvor (Grapes of wrath)?

- a. Ernest Hemingway
- b. Graham Greene
- c. John Steinbeck
- d. Saul Bellow

3. En av den franska impressionismens mest kända verk är Bal du moulin de Galette (Dans vid Galette-kvarnen, 1876. Vad heter konstnären?

- a. Pierre-Auguste Renoir
- b. Claude Monet
- c. Edouard Manet
- d. Paul Cézanne

4. Para ihop följande författare och boktitlar. Skriv författarens nummer efter boktiteln.

- a. Colorado Avenue
- b. Is
- c. Solstaden
- d. Flugtämjaren

- 1. Tove Jansson
- 2. Erik Wahlström
- 3. Ulla-Lena Lundberg
- 4. Lars Sund

5. Vilken av följande stora medelhavsöar har den sydligaste sydspetsen?

- a. Mallorca
- b. Sisilien
- c. Kreta
- d. Cypern

6. Stolt sitter Mannerheim på sin häst utanför Kiasma. Vad heter skulptören?

- a. Wäinö Aaltonen
- b. Aimo Tukiainen
- c. Eemil Halonen
- d. Yrjö Liipola

7. Vad studerade Fritiof Nilsson Piraten vid Lunds universitet 1914-1918?

- a. teologi
- b. juridik
- c. veterinärmedicin
- d. filologi

8. Finland fyller 100 år i år, men vilket av följande alternativ fyller 150 år?

- a. Skillnadens brandstation
- b. Johanneskyrkan
- c. Esplanadkapellet
- d. Gamla saluhallen

### KONTROLL 4

1. På Duke Ellingtons begravning sjöng Ella Fitzgerald

- a. In My Solitude
- b. When the Saints
- c. St James Infirmary

2. Då Bizets Carmen spelades på vår nationalopera fanns det på scenen rekvisita, som föreställde fordon

- a. cykel
- b. roddbåt
- c. lastbil

3. Efter kommunalvalet i våras klagade någon kritiker på Jörn Donners tankar om konst. Han konstaterade i en in-

sändare i HBL att

- a. musikhuset är en strykfull byggnad som bättre passar för Lidl
- b. staden ägde eller äger spårvagnsmuseet som hade cirka 40 besökare per dag
- c. kabelfabrikens kulturprojekt belastar staden ekonomi för mycket

4. Finland har deltagit i Eurovisions-tävlingen cirka 50 gånger. En gång har vi vunnit. Det var då Lordi framförde sången Hard Rock Hallelujah år 2006. Om vi räknar placering i förhållandet till deltagarantalet, vilket år var den näst bästa placeringen

- a. 1973
- b. 1989
- c. 1996

5. Povel Ramels Gräsänklingsblues har vi alla hört många gånger, hur han spelat bort sitt hembitråde till Stig Järrel, hur hans fru mer tror 'mer på en hårnål än hon tror på mej'. Vad heter frun?

- a. Anna
- b. Emma
- c. Elsa

6. Kors i all sin dar', har du brännvin kvar är du närsynt eller snål. Den snapsvisan känner vi alla. Men varifrån kommer melodin?

- a. Brita Borg: Aldrig har jag sett en rak banana
- b. Owe Törnkvist: Albin och Pia
- c. Siw Malmqvist: Nattkorv och polka

7. Monika Zetterlund jobbade i sin hemstad

- a. på ett konditori?
- b. i en telefoncentral?
- c. som kontorsbiträde?

8. Jazzmusiker fick ofta finare smeknamn som hänvisade till aristokrater. Exempel: Duke Ellington, Count Basie, Earl Hines, King Oliver. Baron Browner förnamn var verkligen Baron. Då dessa använts blev man tvungen att ta mer jordnära titlar. En musiker blev president, förkortat prez. Vem var det?

- a. Johnny Hodges
- b. Benny Carter
- c. Lester Young

FACIT till Promenadororienteringens frågor finns på sida 11.



*Inom föreningen har man möjlighet att dansa i många olika former.*

tet i Magdeburg delade man upp försökspersoner i 70-årsåldern i två grupper. Den ena gruppen fick ägna sig åt traditionella gymaktiviteter och den andra gruppen fick dansträna. Undersökningen pågick i ett halvår med träningspass två gånger i veckan. Sedan testades grupperna och resultaten var tydliga: dansgruppen hade fått 15 procent starkare muskler än gymgruppen.

Dans är en väldigt komplex aktivitet som aktiverar öga/hand-koordination, balans och samverkan med en partner – allt sådant, som får hjärnan att arbeta mer. Till detta kan tilläggas, att folk som dansar tycker, att det är väldigt roligt och man poängterar betydelsen av att röra sig till takten av medryckande musik. När man åldras är det viktigt att motionera med något, som aktiverar många system i hjärnan och då är faktiskt dans i särklass bland olika motionsformer.

Det är viktigt, att muskler och nerver "samtar" med varandra. Annars börjar musklerna brytas ned. I den ovan refererade studien kunde man påvisa, att musklerna inte bara blev starkare, utan nervkopplingarna i musklerna förbättrades också med 16 procent.

I en artikel i ET-lehti, där man anlitar olika sakkunniga (danslärare, fysioterapeut, musikerterapeut samt en alzheimerforskare) hävdas, att dans kan jämföras med rask promenad, men i allmänhet dansar man längre tider i sträck än vad man går. 1-3 gånger i veckan och 20-60 minuter åt gången ger redan

## DANS – VARFÖR DET?

Det är onsdag kväll och klockan är lite före sju. Ytterdörren vid Annegatan 26 går flitigt. Somliga kommer ut efter avslutad kretsaktivitet och andra är på väg in för att tillbringa en aktiv kväll i hobbyns tecken. Rounddansen har just slutat, vid ett bord i andra våningen sitter några ur teaterkretsen och dryftar den kommande pjäsen, körens musiknämnd har uppenbarligen möte i tredje våningen och från femte våningen hörs fiolens lockande toner. Själv är jag på väg för att följa med folkdansarnas övning.

På AV dansas det mycket. Det finns senior-, folk-, square- och rounddansare. Dessutom ordnas då och då allmänna danskvällar för alla hugade också utanför föreningen. Besöker man de dansande kretsarna, så kan man inte missta sig på glädjen och ivern hos dem, som valt dans till sin hobby. Har då dansen någon större betydelse än att man då och då svänger runt till trevlig musik i gott sällskap?

Jag beslöt att ta reda på lite mer om ämnet och läste in mig på artiklar och undersökningar – och hör och häpna: dans hör till de allra mest effektiva och mångsidiga motionsformerna, i all synnerhet för kroppar, som passerat sin allra vitalaste fas. Detta kommer säkert inte som en överraskning för dem, som valt denna gren för att förbättra sitt välmående och hålla krämporna på avstånd. De vet ju och känner det sin kropp – det här mår vi bra av. Men det har som sagt också forskats i saken och därmed har man kommit fram till väldigt uppmuntrande resultat.

**DANS ÄR EN UTMÄRKT MOTIONSFORM FÖR ALLA**  
När vi åldras minskar muskelmassan och fetthalten ökar. Träning och fysisk aktivitet kan bromsa utvecklingen, men vilken form av aktivitet är mest effektiv, frågas det i artikel i Dagens Nyheter i mars 2017. I en undersökning gjord vid universite-



*Inger och Rauno liskola dansar flere gånger per vecka, den här kvällen stod seniordans på programmet.*

under ett halvt år en betydande förbättring av grundkonditionen. Dans stärker speciellt de djupa mag- och ryggmusklerna. Dessutom fordrar dans god hållning, vilket påverkar ryggmusklerna positivt. Också benmusklerna utvecklas under dansen, speciellt i lite snabbare danser med svikt.

Dansandet utvecklar också vårt balanssinne, vilket är mycket viktigt speciellt för äldre personer. Har man ett gott balanssinne, så faller man inte så lätt och får benbrott, som tar lång tid att läka. En förbättrad reaktionsförmåga har också kunnat påvisas hos människor som dansar. Långsamma danser med mjuka rörelser är bra för lederna, medan snabbare danser med hopp (t.ex. polka och schottis) stärker benbyggnaden.

## DU BLIR INTE FÖR TUNGER NÄR DU BLIR GAMMAL

Dans i någon form kan man idka hela livet ut om lusten finns. Dans passar alla. Sedan, då benen inte bär en så bra längre, kan man dansa sittande på en stol. Också rullstolsburna människor dansar gärna. Dans kan också vara ett bra sätt att hålla vikten i schack, och har man sjuk rygg eller andra krämpor, kan man alltid anpassa takten, svårighetsgraden och farten till det, som passar en själv bäst.

Motion är en mycket bra förebyggande åtgärd för minnessjukdomar och dansen sköter hjärnan på ett mångsidigt sätt.



## DANS GER ”DANSORFINER”

Seniordansarna delade gärna med sig av sina goda erfarenheter och sin entusiasm för den internationella seniordansen. Det betyder inte alls detsamma, som att gå pensionärsdanser och svänga runt i traditionella pardanser. Seniordansen har ett alldeles eget program, som körs i hela världen.

En kort intervju med aktiva dansörer – så mycket man hinner mellan turerna – bekräftar det forskare och sakkunniga hävdar. Det är roligt att dansa, man mår bra av det, man orkar mera, man lär sig nytt hela tiden, det är socialt med trevlig samvaro. Många av föreningens seniordansare har ett förflutet som folkdansare, och har med tilltagande ålder tyckt, att de vill ta det lite lugnare utan att fördenskull sluta dansa helt. Kort sagt, det är inte något man vill avstå från.

Seniordansen

- Förbättrar balansen
- Ger ökad rörlighet

- Ger endorfiner och bättre kondition
- Är hjärngymnastik
- Ger god sömn och förbättrad blodcirkulation
- Ger gemenskap och goda vänner
- Stärker sinnet och tränar koordinationen
- Är friskvård i högsta grad

Detta enligt Finlands Seniordansförbunds lilla broschyr, som jag får med mig hem.

Folkdansarna nöjde sig inte med att svara på mina frågor och låta mig fotografera. Jag uppmanades delta i övningen för att få ett begrepp om vad det handlade om. Jodå, det var roligt, svettigt, krävande och belöande när kroppen hittade takten och hängde med i både vals, mazurka och schottis – om dock med visst besvär och många felsteg. Det råder ingen tvekan om att det var motion och rolig sådan och den gav mersmak.

Folkdansarna hittade på fler argument varför man borde syssla med detta är vad jag hann skriva



*Folkdansarna dansar till levande musik med Leith Arar vid fiolen.*

upp. Folkdansen lär sina idkare musikanalys, att lyssna och identifiera olika rytmer. Den ger glädje, avkoppling, energi, gemenskap och kunnande. Den motverkar demens och ger bättre balans, den hjälper en att lämna vardagsbekymren utanför då man måste koncentrera sig på det man gör. Man måste också koncentrera sig på det de andra i gruppen gör och fungera tillsammans.

På AV dansar man också square-dans (torsdagar 18.15-20.45) och rounddans (onsdagar 16.30-18.00) men jag har tyvärr inte haft möjlighet att följa med dessa övningar. Det är ändå utan tvivel så, att också dessa gruppers dansare skulle understryka dansens välgörande funktioner.

Så om du inte ännu hittat din egen favoritmotion, så ta dig en svängom och känn efter hur det känns. AV:s danskretsar betonar, att alla är välkomna!

*Med i svängarna var  
Moa Lindeman*

## ROUNDANS DAG PÅ AV HUVUDFÖRENINGEN

Lördagen den 23.9 samlades 37 ivriga dansare på AV. Vi hade inbjudit rounddansare både från Finland och från Sverige till en dansdag. Från Sverige kom det också två Cuers (dansledare), så alla förväntade sig något extra. Den svenska gruppen på 10 personer kom med Silja lines kryssningsbåt från Stockholm och dansen började klockan 11.

Först var det gemensam dans i festsalen då AV: s egna dansledare **Christian von Alfthan** och **Olof Staffans** cuade (ledde). Sedan förflyttade sig nybörjarna till kretsarnas sal för enklare rounddanser, och i festsalen tog **Gunilla Jägdahl** och **Bernt Bergdahl** från Sverige över cuandet. Mellan danserna bytte man partner så att alla blev bekanta med varandra. Svenskarna dans flöt mycket bra, och det var ett nöje att få dansa med dem. Efter en kaffepaus med smörgås fortsatte dansen tills den avslutades klockan 15 med gemensam dans i festsalen.

Det var redan tredje gången AV ordnade en rounddansdag, så det börjar bli en tradition. Alla var nöjda och också dansarna från Sverige var intresserade av en fortsättning.

**Text och bild:**

*Christian von Alfthan, Olof Staffans och Gunilla Cavonius*

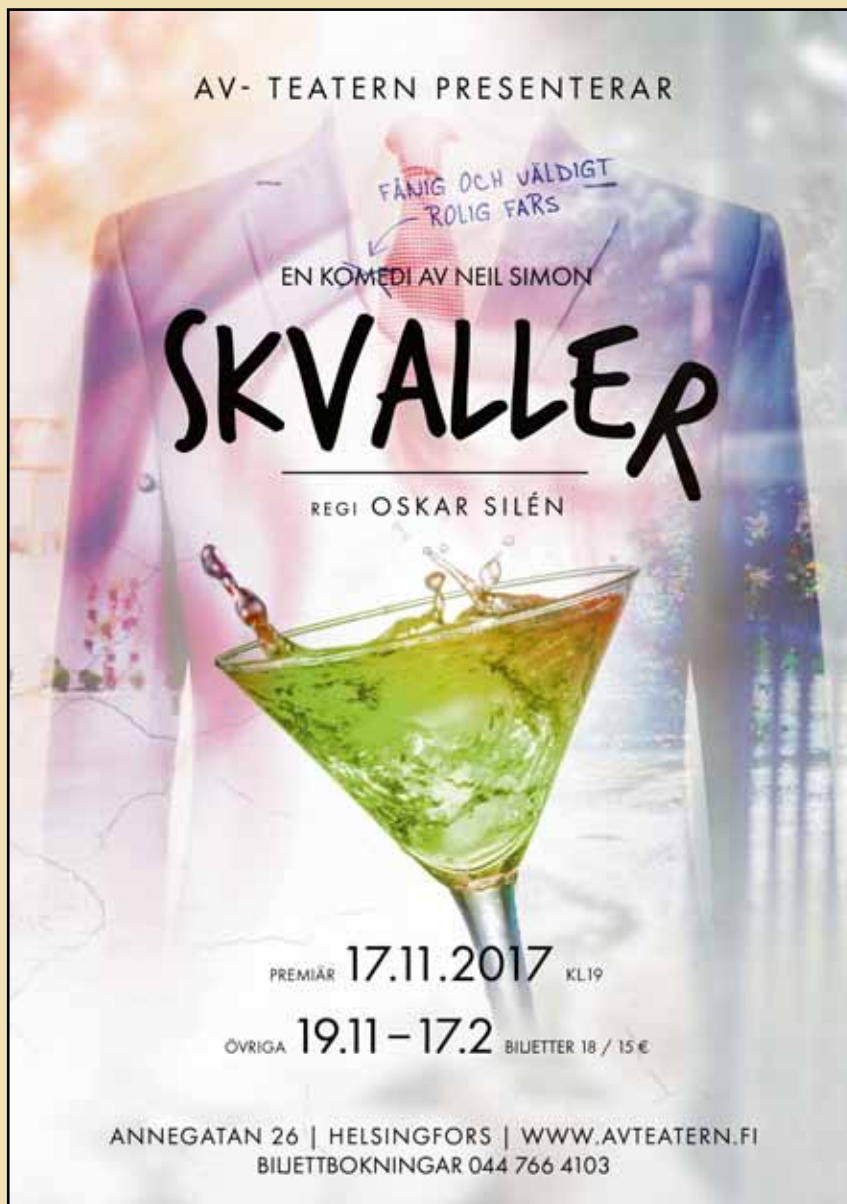


*Svenska cuern Bernt Bergdahl kopplar av på dansgolvet med Jatta Staffans.*



*Gunilla Jägdahl cuar medan Olof följer med.*

*Bild tv.  
Framtida danser diskuteras av Per Bollmark,  
Gunilla Cavonius och Gun Svendlin.*



Vi befinner oss bland Helsingfors politiska, ekonomiska och sociala överklass. Närmare bestämt i borgmästarens vardagsrum. Hit kommer några av stadens mer välbärgade par för att vara på en middagsbjudning som också är ett firande av borgmästarparets tioåriga bröllopsdag. Ett litet problem uppstår dock...

AV-teatern är känd för sina hejdlösa farsor och sin samspelade ensemble, som gärna tacklar nya utmaningar som denna. På scenen får ni se, Catarina "Jag vill gå hem" Diehl, Danielle "va har hon på sig!" Engström, Christian "Nu vill jag ha svar?" Holmström, Kim "Lugna ner dig lite nu" Lindström, Johannes "Å då sa Sauli" Nordberg, Gita "Här kommer vi med mumsfilibabba" Nylund, Tom "trodde att jag var betjänten" Pallas, Marie "jag har betalt barnvakt för den här kvällen" Rosenberg och Robin "allt är under kontroll" Sundberg

En helaftonspjäsa i två akter med en speltid på ca 2 timmar 15 minuter, kaffepaus inkluderad. Övriga föreställningar: [www.avteatern.fi](http://www.avteatern.fi)

HJÄRTLIGT VÄLKOMMEN!

PREMIÄR 17.11.2017

#### Övriga föreställningar

|           |       |
|-----------|-------|
| Sön 19.11 | kl 15 |
| Ons 22.11 | kl 19 |
| Lör 25.11 | kl 15 |
| Sön 26.11 | kl 15 |
| Tis 28.11 | kl 19 |
| Lör 2.12  | kl 15 |

#### 2018

|           |       |
|-----------|-------|
| Lör 13.1  | kl 15 |
| Sön 14.1  | kl 15 |
| Ons 17.1  | kl 19 |
| Lör 20.1  | kl 15 |
| Sön 21.1  | kl 15 |
| Tors 25.1 | kl 19 |
| Lör 27.1  | kl 15 |
| Sön 28.1  | kl 15 |
| Ons 3.1.1 | kl 19 |
| Sön 4.2   | kl 15 |
| Tis 6.2   | kl 19 |
| Lör 10.2  | kl 15 |
| Tis 13.2  | kl 19 |
| Fre 16.2  | kl 19 |
| Lör 17.2  | kl 15 |

## FACIT

till Promenadororienteringens frågor

#### KONTROLL 1

1a, 2c, 3a, 4a, 5b, 6c, 7c, 8e

#### KONTROLL 2

1a, 2b, 3b, 4b, 5a, 6c, 7c, 8a

#### KONTROLL 3

1c, 2c, 3a, 4 a Colorado Avenue-Lars Sund; b Is-Ulla-Lena Lundberg; c Solstaden-Tove Jansson; d Flugtämjaren-Erik Wahlström 5d, 6b, 7b, 8c

#### KONTROLL 4

1a, 2 a och c, 3a, 4b, 5c, 6b, 7b och c, 8c



## 100 TAVLOR PÅ AV

Efter AVH:s månadsmöte 10.9.2017 öppnades utställningen "100 Finlandssvenska akvareller" i festsalen. Utställningen ordnades för att hedra Finlands 100-åriga självständighet.

De mest olika och färggranna arbeten hade ställts ut på 24 stora bord med specialställningar.

Konstklubben AV:s kretsordförande **Kristian Teir** presenterade utställningen. Han började med att tacka AVH:s Understödsstiftelsen / Kulturfonden för att man trodde på ett dylikt projekt och beviljade det bidrag hösten 2016.

Förutom medlemmarna i **Konstklubben AV** deltog även målare i **Akvarellgruppen HelsingforsMission** och **konstföreningen Spectra** från Kristinestad. Även övriga målare från hela Svenskfinland deltog såsom några amatörer som avlidit under åren för Finlands självständighet.

AVH:s festsal var ett bra utrymme för att få alla de 100 tavlorna att rymmas. Konstklubbens **Veronica Belfrage** fick i uppgift att avgöra utplaceringen.

Kristian berättade kort om akvarellteknik och spekulerade även kring dess ursprung. Sedan gjorde han ett plock bland tavlorna.

Konstklubbens konstnärliga ledare **Inge Martonen** fick hedersomnäm-



Utställningsassistent **Ulrika-Kristina Teir** (till vänster) med besökare **Jenny Tähtinen**

nande för sitt sätt att kombinera figurativ och non-figurativ konst och **Ulla-Stina Gustafsson** för sina starka akrylfärger. **Elizabeth Feiring** hade valt att ställa ut ett monotypi arbete. I denna teknik målar man direkt på en skiva och sedan trycker man arbetet endast en gång. Metoden har inlärts på klubbens egna kurser. **Irma Kockbergs Idisslande kossor** och **Chris Vockes För små skor** väcker beundran. Av de externa gruppernas arbeten tyckte Kristian speciellt om **Hilkka Willhelms** färgval och **Ulf Nymans** tre smeders finurliga skugga.

På utställningen fanns även några arbeten av amatörer som avlidit. **Bo Jungs** målning *krig* målad av honom år 1914 som 10-åring beskrivande I-världskriget. En påminnelse om dagens flyktingbarn, som även de idag målar krig. **Greta Hällfors-Sipiläs** akvarell *Hangö-fronten* där man kan se både henne och hennes man Sulho Sipilä på kaffepaus i kriget är historisk.

Sedan öppnade AVH:s styrelseordförande **Sebastian Gripenberg** officiellt utställningen. Han konstaterade i sitt tal att Konstklubben AV genom detta projekt tillfört AVH-föreningen ett fint tillskott och tackade utställningens ansvariga arrangör **Kristian Teir** samt de övriga medlemmarna i utställningsgruppen, **Veronica Belfrage**, **Ulrika-Kristina Teir**, **Claes Hänel** och **Oskar Thesslund** för en fin utställning. Sebastian och Kristian skakade hand och utställningen var öppnad.

Foto och text:  
*Kristian Teir*



## BILDER I MÅNGA RADER – 100 AKVARELLER

Jubileumsåret 2017 har fått många aktörer på benen och det tycks vara siffran 100 som engagerar. Den första utställningen var på Designmuseet i början på året där man valt ut föremål från de olika åren. Nu är det **Kristian Teir** från **Konstklubben AV** med tentakler till **Helsingfors Missionen** och **Spectra** i Kristinestad som arrangerat utställningen med de 100 konstverken.

Vid introduktionen till utställningen berättade Kristian Teir att det förekommit kanske litet skepticism – hur få ihop hundra finlandssvenska akvareller – men det lyckades, därtill uppkom frågan var arrangera utställningen. Vad vore en bättre plats om inte föreningshuset på Annegatan. Fast det var visst inte första och enda alternativet – men där landade konstverken. Litet investeringar behövdes och även det kunde ordnas med hjälp av AV:s kulturfond.

### 100 FINLANDSSVENSKA AKVARELLER

Utställningen var öppen under tre dagar då även andra konstlärare än aviter kunde bese den.

Aviterna hade sin chans innan månadsmötet och fick litet info innan man började vandra runt och bekanta sig med de 45 utställarnas arbeten. En del hade flera tavlor utställda, andra bara en. I det stora hela är de flitiga amatörer som suttit vid penseln. Amatör?! Skrev inte alltid under uttrycket.

### OCH MOTIVEN ?

Djurbilder naturligtvis, bl.a. ett fint hästporträtt, en bild med två söta kossor – ett år kunde man besöka galleriet 4 - 6 på Nylandsgatan och beundra en mängd avmålade kor.

Varför betona kor – ja, för att det lär ha förekommit litet knorrande när temat tagits upp, flera fågelmotiv – bl.a. en skarvgrupp i skären, naturligtvis blommor, gamla byggnader och delar av dessa, ett och annat landskap, inte så många modernistiska arbeten men även sådana fanns – också skämtsamma motiv kunde betraktas. Och en och annan karikatyr.

Bredden är vid och betraktaren hittade säkert en egen favorit – och jag, jag hittade två men inte med tanke på konst utan som seriefigurer. Nämligen fågeln i för små skor, med sådana skor eller egentligen kängor var det nog en dam samt den "vigulanta" katten Ada. Och skulle det behövas tre goda ting – då svävar nog en liknande teckning in i bilden, nämligen den ruggiga, våta havsörnsungen. Målningen förmedlade faktiskt en känsla av en riktigt dyblöt fågel.

En tanke gick till dem som faktiskt varit med och byggt upp Finland efter alla svårigheter – och då hänvisas till **Inge Martonens** nonfigurativa, "tröstlösa" grå akvareller, där namnen hänvisar till den tid som

fick landet på fötter – *Min morfar som byggde upp landet, Min mormor som byggde upp landet samt min Mor som byggde upp landet.* Den grå färgskalan betonar tiden som varit. I allt det grå anas ett ansikte... en bättre tid randas.

Kuratoren kan vara glad och nöjd – ifall nån börjat fundera på eventuell konstbana så kontakta Kristian. Det är akvarellmålning som gäller, men månne inte pastellteckning och teckning med blyerts eller tusch kan godkännas. En fin välgjord pastellmålning är underbar.

Även utan specialår eller liknande är det nog välkommet att få se vad andra håller på med.

Projektet lyckades som redan nämnts, 100 akvareller ihopsamlade från olika delar i Finland. Publiken var dock ganska osynlig, speciellt vid föreningsmötet, men det var en regntung dag och inte rör man sig gärna i sådant väder – och vår kära post hade inte klarat av att få AViten till alla veckan innan söndagsmötet.

Med ett roat leende lämnades AV-huset – för de finurliga djurakvarellerna lyckades väcka glädjen till liv.

*Text och bild: Biggi Korhonen*





*Ett par exempel ur bildserien Svenska centralarkivet sammanställt till föreningens 125-årsjubileum.*

## LÄRORIKT OM ARKIVERING

Oktober månadsmöte leddes av föreningens viceordförande **Monika Weckström**, som kunde hälsa drygt tjugo medlemmar välkomna denna regnfyllda söndag. Efter de korta förhandlingarna som främst omfattade anmälningsärenden, fick Svenska Centralarkivet arkivchef **Lena Karhu** ta över ordet.

Lena som själv ett tag under sin studietid fungerat som kanslist för föreningen, konstaterade att det har varit speciellt intressant att få ta del av AV Huvudföreningens arkiv, då det överfördes till Centralarkivet.

Ämnet arkivering kanske inte verkar så lockande, men faktum var att det blev en riktigt intressant föreläsning. Svenska centralarkivet är ett finlandssvenskt föreningsarkiv. Arkivets uppgift är att insamla, uppbevara, ordna, katalogisera och ställa handlingar till forskarnas förfogande. Centralarkivet på Simonsgatan 8 arkiverade då det grundades 1976 handlingar från



Svenska folkpartiet och dess medlemsorganisationer samt Svenska riksdagsgruppen. Idag omfattar arkivet ca 850 hyllmeter handlingar och arkivet verkar i samarbete med andra arkiv för att bevara föreningsarkiv och privata samlingar av brev och handlingar för eftervärlden. AV Huvudföreningens arkiv överläts till Centralarkivet för några år sedan, och Lena visade bland annat bilder på hur det såg ut när hon och vår verksamhetsledare Niki förde iväg handlingarna på en rullkärra. Vi såg också några skräckbilder på hur det kan se ut när materialet förvarats källare där fukt och damm gör att det ibland krävs mycket arbete för att kunna arkivera handlingarna.

De mest sköra handlingarna som riskerar att totalförstöras överförs till digital form, men Lena framhöll att det som ännu gäller idag är att spara allting till pappers. Orsaken till detta är att den digitala världen ännu inte är helt beständig och att det är svårt att veta vilka filformat som kommer att gälla i framtiden.

Vi fick också se en bildserie som Svenska centralarkivet hade sammanställt av föreningens material till vårt 125-årsjubileum. Där fanns bland annat köpebrevet till Annegatan 26, protokollsutdrag, exempel på korrespondens och lyckönskningar vid olika tillfällen, bilder på styrelsen och representanter i olika



sammanhang, samt något som Lena särskilt nämnde fina skisser på t.ex. föreningens fana och hederstecken och program och menyer som spars från föreningens högtidligheter.

Lena Karhu var väldigt inspirerande. Med sin entusiasm fick hon också publiken att vara aktiv och ställa frågor och det märktes klart att hon själv trivs och tycker om sitt arbete. I samband med föreläsningen fanns det också en hel del material om Svenska centralarkivet och en kort arkiveringsguide som ger tips om vad och hur man skall arkivera och vad man skall ta i beaktande vid arkiveringen.

Svenska centralarkivet är öppet vardag 9–16 och mera information om deras verksamhet och kontaktuppgifter hittas t. ex. på arkivets hemsida under adressen [www.svenskacentralarkivet.fi](http://www.svenskacentralarkivet.fi).



*Niki Hamro överräcker en liten present åt arkivchef Lena Karhu som tack för ett intressant föredrag.*

## BRIDGEKLUBBEN HÖSTEN 2017

### Oktober

|         |            |                                |
|---------|------------|--------------------------------|
| må      | 02.10.2017 | Parmästerskap del II           |
| to      | 05.10.2017 | Partävling                     |
| må      | 09.10.2017 | Mixed MP.<br>Anmälan på Bilbo. |
| to      | 12.10.2017 | Partävling                     |
| må      | 16.10.2017 | Partävling                     |
| to      | 19.10.2017 | Partävling                     |
| må      | 23.10.2017 | Partävling                     |
| to      | 26.10.2017 | Partävling                     |
| lö - sö | 28 - 29.10 | Bridgeresa                     |
| må      | 30.10.2017 | Partävling                     |

### November

|    |            |   |
|----|------------|---|
| to | 02.11.2017 | Partävling  |
| må | 06.11.2017 | Ingen tävling   |
| to | 09.11.2017 | Partävling  |
| må | 13.11.2017 | Höstmöte och Partävling                                       |
| to | 16.11.2017 | Partävling  |
| må | 20.11.2017 | Partävling  |
| to | 23.11.2017 | Individuellt mästerskap.<br>Förhandsanmälan senast 21.11.2017 |
| må | 27.11.2017 | Julsimultanen   |
| to | 30.11.2017 | Partävling  |

### December

|     |            |   |
|-----|------------|---|
| må  | 04.12.2017 | Partävling  |
| ons | 06.12.2017 | Harald Nordbergs MP-minnes-<br>tävling. Anmälan på Bilbo. |
| to  | 07.12.2017 | Board-A-Match, MP-lag.<br>Anmälan på Bilbo.               |
| må  | 11.12.2017 | Partävling  |
| to  | 14.12.2017 | Partävling samt %-tävling.                                |
| må  | 18.12.2017 | Julfest   |
| to  | 21.12.2017 | Partävling  |
| må  | 25.12.2017 | Ingen tävling   |
| to  | 28.12.2017 | Partävling  |

Klubbkampen mot Ekenäs spelas i Ekenäs.  
Datum meddelas senare.



#### **Sångkören**

Kontaktperson Ethel Blomander  
tfn (09)466 335

#### **Sykretsen**

Kontaktp. Jeanne-Marie Johansson  
tfn 050 5704 184  
Varannan tisdag kl 15, Källarsalen.

#### **AV-teatern**

Ordf. Robin Sundberg  
tfn 050 5849 883  
effesundberg@spray.se

#### **Folkdanslaget**

Ordförande Antonia Palmén  
e-post:  
av.hfors.folkdanslag@gmail.com  
Instruktör: Margareta Rönn  
Spelman Leith Arar  
Onsdagar kl. 19-21, Kretsarnas sal

#### **Sällskapskretsen**

Ordf. Jeanne-Marie Johansson  
tfn 050 5704 184  
Varannan torsdag kl 16, Källarsalen.

#### **Bridgklubben**

Ordf. Tom Schubert 040 5278909  
<http://www.bridgewebs.com/av-bridge/>

Spelkvällar måndagar och torsdagar  
18.00 - ca. 22 i Kretsarnas Sal

#### **Ungdomskretsen**

Ordf. Maj-Britt Hedvall  
tfn 050 309 8268  
Tisdagar en gång i månaden.

#### **Walentinakören**

Ordf. Eivor Sommardahl  
e-post:  
eivor.sommardahl@pp.inet.fi

Dirigent Lauri Palin  
Tisdagar kl 18.30-21, Kretsarnas sal.

#### **Seniordansklubben**

Ordf. Inger Iiskola  
tfn 050 3366 040  
e-post: inger.iiskola@kolumbus.fi

Instruktör Ingegerd Blomander  
tfn 040 7049 305  
Tisdagar kl 16.30, Festsalen.

#### **Squaredanslaget**

Ordf. Jan Ekberg  
tfn 040 553664

Caller Kaj Wikholm  
Torsdag 18.15-20.45, Festsalen.

#### **Rounddans**

Cuer Olof Staffans  
onsdagar 16.00-18.00, Kretsarnas sal.

#### **Bokklubben**

Ledare: Joanna Österman  
Kontaktperson:  
Christian Holmström tfn 040 5554761  
Andra onsdagen i månaden kl 18-19.30,  
Klubblokalen

#### **Musikklubben**

Kontaktperson  
Lars Silén  
040 7351 628  
lars.silen@kolumbus.fi  
Fredag kl 19, Klubblokalen

#### **Sandelssällskapet**

Kontaktperson Dick Lundell  
tfn 050 539 0963  
förnamn.efternamn@folkhalsan.fi

#### **Konstklubben AV!**

Kontaktperson Kristian Teir  
tfn 044 7600315  
e-post:  
förnamn.efternamn@luukku.com  
Måndag kl 13-14.30, Klubblokalen

### Föreningens telefonnummer

Verksamhetsledare 044 766 4101  
Vaktmästare 044 766 4102

Arbetets Vänner Huvudföreningen rf, bankförbindelse IBAN: FI7540551110000662

[www.arbetetsvanner.fi](http://www.arbetetsvanner.fi)