• Nummer 5 – 2009 • Vecka 44 • Offentlig information •

Foto: Leif Weckström

Motion ger mera. Anna-Lisa Sundström kan inte låta bli att röra på sig. Och Jenny Lönnros uppmuntrar alla att töja och tänga.

Helsingfors info

Stans seniorer fick egen aktivitetspark

Underlaget är mjukt och behagligt och motionsredskapen är dimensionerade för lite större och äldre folk och inte dem som vanligen besöker lekparkerna, barn i dagis eller skola.

Egentligen handlar det om en motions- eller aktivitetspark för seniorer och med lekfull inställning blir motion och gymnastik extra roligt. Det anser åtminstone **Anna-Lisa Sundström**, som är senior sedan ganska många år, och aktiv som få. Hon älskar att röra på sig och gör det så ofta hon kan.

”Så hålls man i skick. Och om kroppen mår bra så mår resten också. Ingenting är mer befriande än motion. Jag rör på mig praktiskt taget dygnet runt. Ofta också i sömnen”, säger hon och skrattar.

Anna-Lisa Sundström ställer sig vid ribban och likt en ballerina sträcker hon fram benet och töjer och tänjer. Hon står rak i ryggen och utan minsta svårighet att hålla balansen. En ensam herre, som slagit sig ner på en av bänkarna i parken, betraktar henne imponerad.

Sedan testar hon följande redskap och klarar balansprovet galant. Och så går hon vidare. Anna-Lisa Sundström har inte problem med något av alternativen men redskapen är gjorda så att alla ska kunna prova dem.

”Och passar inte ett redskap så finns ett annat. Idén är att få motionera och röra på sig på ett sätt som blir både behagligt och vettigt. Det är viktigt att anpassa sig till sina färdigheter samtidigt som det ska kännas rätt och roligt”, säger ergoterapeuten **Jenny Lönnroos**. Lönnroos arbetar på Folkhälsans Seniorhus på Mannerheimvägen och Anna-Lisa Sundström bor i samma hus.

”För mig är avståndet perfekt. Man får en bra start på motionspasset när man först tar en rask promenad”, säger Sundström och Lönnroos nickar uppmuntrande.

Taavettiparken, som motionsparken för seniorer heter, invigdes i slutet av sommaren och förhoppningarna är stora, att så många seniorer som möjligt ska ta tillvara på tillfället att träna i redskap som är anpassade för dem.

Platsen ligger lite undangömd, lugnt men ändå på behändigt avstånd mitt inne i bostadskvarteren i Lillhoplax. Tians spårvagn kör till Lillhoplax och otaliga bussar åker längs Mannerheimvägen.

Det är Helsingfors stad som har byggt den första riktiga aktivitetsparken för alla stans seniorer. Alla stans seniorer är lika med över åttiotusen helsingforsare varav nästan åttatusen har svenska som modersmål. Alltså ingen obetydlig målgrupp.

I Taavettiparken finns motionsredskap som tränar upp balansen, muskelstyrkan och ledrörligheten. Seniorerna kan också testa om den egna gångtakten räcker till för att korsa gatan på övergångsställen. Gångmaterialet i parken är mjukt och om man faller tar det inte lika ont som om man faller på asfalt. ”Det gör ingenting om man trillar”, försäkrar Anna-Lisa Sundström.

Men har man inte tillfälle att åka till Taavettiparken finns andra alternativ som samtidigt erbjuder tillfälle att träffa andra människor.

Man kan till exempel ägna sig åt seniordans och så kallad sittdans. **Kate Björkman** har lett seniordansen i Kampens servicehus i många år och också i Arbis där dansen går på svenska alla torsdagar kl. 10.20–12. Man når Kate Björkman på tfn 050 355 4716.

Birgit Andersson leder för sin del seniordansen på Arbetets Vänner i Sörnäs, som numera verkar på Björneborgsvägen 1. Henne når man på tfn 040 720 0930.

Den traditionella danskvällen i regi av Svenska pensionärsförbundet fortsätter en gång i månaden på AV på Annegatan 26. Nästa gång är dansen i gång den 11 november kl. 18.30. Där är inträdet 10 euro men för musiken står riktigt dansband.

Arbis på Dagmarsgatan och i Stoa i Östra centrum ordnar seniorgymnastik i olika kategorier. På Dagmarsgatan kan man välja mellan allt från balansträning och styrketräning till nack- och ryggymnastik. På programmet står dessutom skild gymnastik för damer och herrar i senioråldern. Mera information i Arbis programhäfte eller på tfn 310 49494.

Idrottsverket arrangerar också en del instruerad motion på svenska. Det sker i Georgsgatans simhall, konditionscentret i Gräsviken, motionscentret i Kampen. Idrottsinstruktör **Frida Öfverström** kan mer detaljerad information om program, tidtabeller och avgifter och henne når man på tfn. 310 87817

Folkhälsan har ledd motion på svenska och vattengymnastik för seniorer och närmare upplysningar får man på tfn 315 5653. Och i Kampens servicecentral på Salomonsgatan 21 B ordnar man med ledd motion på svenska, tisdagar kl. 9 i festsalen. Mera råd och rön om motion på tfn 310 44513 eller 310 44514.

Soc & kom fick nytt hus:

Fräscht, fint och fantastiskt läge

Fem hundra studerande och en hel hop lärare och forskare vid Svenska social- och kommunalhögskolan har flyttat från Tölö till Kronohagen. Under de gångna veckorna har man packat upp och tagit plats i huset. Nu har det mesta hittat rätt. Och den 27 november firar man invigningen.

Kanonläge. Journalistikstuderandena Skogberg, Lindström och Svensson är nöjda.

Svenska social- och kommunalhögskolan är en fristående svensk enhet vid Helsingfors universitet och hann verka i flera decennier på Topeliusgatan i Tölö. Forskningsinstitutet har å sin sida fungerat i skild adress på Norra Hesperiagatan.

Men lokalerna blev trånga och oändamålsenliga och planerna på ett nybygge kom i gång i sekelskiftet. Sedan tog det omkring åtta år innan byggarbetena kom i gång. I höstas flyttade man in i nybygget som är ritat av arkitekten och professorn **Juha Leiviskä**. Han får gott betyg av både studerande och rektor.

”Det är ljust och öppet med rum och rymd”, säger **Kristian Svensson** som studerar journalistik. Hans studiekamrater **Lukas Lindström** och **Oskar Skogberg** håller med: ”Fast lite trä och färg skulle ha satt sprätt på miljön. Nu är interiören präglad av svart och vitt. Stiligt förstås men lite stramt och kliniskt. Men är läget fantastiskt. Skolan är anknuten till centrumcampus vid universitetet och det har många fördelar för både studerande och forskare”.

Kristian Svensson inflikar att han har anmält sig på språkkurs.

”Det kunde jag också ha gjort för ett år sedan i Tölö men jag skulle aldrig ha hunnit på grund av avståndet från Kronohagens campusområde till Tölö. Nu ligger språkundervisningen behändigt i grannkvarteret”.

Rektor **Henrik Hägglund** myser av stolthet när han går upp och ner i trapporna i huset. Fönster och gluggar finns i många vinklar och vrår och grannkvarteren i Kronohagen öppnar sig ur olika perspektiv.

”Statsvetenskapliga fakulteten ligger i samma kvarter och skymtar bakom träden. Språken finns i Forsthuset på ett stenkasts avstånd”, gestikulerar Hägglund och fortsätter:

”I nya huset har de olika ämneslinjerna egna utrymmen som är uttryckligen planerade för behoven. Det betyder också att lärarna arbetar i anslutning till respektive linje. Lärare och studerande är därmed nära varandra”.

Nybyggnaden är gestaltad i två huskroppar och i mitten har man samlat det mesta av de gemensamma funktionerna. Innergården öppnar sig mot de allmänna utrymmena som består delvis av två våningar med fri sikt mot grönskan mitt i kvarteret. I taket hänger Leiviskäs varumärke, vackra tidlösa armaturer. Till helheten hör en äldre byggnad som har fogats samman med nya delen. Och som kronan på verket finns flera takterasser för både studerande och lärare.

Foto Leif Weckström

Stiligt. Rektor Henrik Hägglund är stolt över nybygget.

Skolever åter i ”Bullan”

”Bullan”, det vill säga den forna flickskolan på Bulevarden återuppstår som skola. Det är Europaskolan som flyttar in i huset under jullovet.

Europaskolan grundades i samband med att EU:s kemikalieverk förlades till Helsingfors. I skolan går främst barn till EU-tjänstemän men från hösten 2010 kan också andra söka sig till skolan. De intas på basis av urvalstest.

”Bullan” hann fungera som flickskola i nästan 100 år innan grundskolan infördes och många skolhus blev obehövliga. ”Bullan” byggdes i två etapper, 1884 och 1916. Tusentals finlandssvenska flickor och unga kvinnor gick i skolan.

I byggnaden verkade sedan såväl pedagogiska fakulteten vid Helsingfors universitet som Öppna högskolan.

”Tack vare att byggnaden blev kulturmärkt ganska tidigt övervakade museiverket alla arbeten som gjordes i huset i mitten av 1980-talet. Resultatet är att ingen har sanerat huset till döds och följaktligen är interiören nästan intakt och fasaden har kvar sin fina prägel av nyrenässans, säger projektchef **Kari Ristolainen** på Senatsfastigheter som äger huset. Både gymnastiksalen och festsalen är orörda och såväl träpaneler och trätak finns kvar.

I arbetet med att renovera huset för Europaskolan har man installerat ny teknik som fick plats i de rejält tilltagna luftkanalerna och så har man ägnat mycket omsorg åt att återställa den ursprungliga

Foto Leif Weckström

färgskalan i elegant grått, vitt, svart och tegelrött. Nytt är att källaren tas i bruk för köket och matsalen. Eleverna och lärarna har nöjet att inta skollunchen i en stämningsfull sal under vackert välvda tak i röda tegel.

Bubblande barn på Bubbel

Någon äter, någon kryper och någon tar stapplande steg över golvet. Här är **Amos**, **Anton**, **Charlotta** och **Lucas** och några till och de har samlats på familjekaféet Bubbel i Arbis lokaliteter i Östra centrum. Bubbel är den nya samlingsplatsen för svenskspråkiga mammor och barn i området.

Det är Svenska kvinnoförbundet i Sörnäs som har tagit initiativ till Bubbel. Man bad **Anna Alenius** kartlägga behovet av verksamhet och hon kom snabbt till att Östra centrum med omgivande stadsdelar inte har nästan någonting att erbjuda föräldrar som är hemma med barn.

”Församlingen har sina populära klubbar Klapp och klang samt Gung och sjung men sedan fanns ingenting annat. Så vi tog kontakt med Arbis som ställde upp. Nu har vi familjekafé varje onsdag och fredag och alla är välkomna”, säger Alenius.

Bara någon månad efter att Bubbel startade är rummet på Arbis nästan trångt. Här är Amos, Anton, Charlotta och Lucas med sina respektive mammor.

”Det är helt ljuvligt med ett ställe där man kan samlas bara för att prata och umgås. Jag bor i Gårdsbacka och har inga svenskspråkiga väninnor i närheten och avståndet till familjekafeet i Sörnäs är ganska långt”, säger Charlottas mamma **Janin Kaira**.

Bubbel bjuder mest på samvaro och gemenskap. Man har ställt fram bröd och pålägg och så finns en

Foton Leif Weckström

mikro att värma mat. Det blir mycket prat om babysar, barn och förlossningar.

”Jag tror att mammorna får ut mera av Bubbel än barnen. Men barnen gillar nog stället också”, skrattar Kaira.

Bubbel utgår från föräldrarnas önskemål och det enda programnumret som återkommer varje gång är sångstunden med visor som till exempel Du käre lilla snickerboa eller Mors lilla Olle.

”Meningen är inte att ordna med massa program. Men jag frågar om önskemål och ordnar enligt det. På Svenska dagen kommer Maj-Britt Grönholm, pensionerad rektor och modersmålslärare från Brändö gymnasium, för att berätta om barnets språkutveckling”, berättar Anna Alenius och hälsar alla välkomna, också pappor.

”Några modiga pappor har tittat in. De är lika välkomna som mammorna”!

Bubbel är öppet onsdagar och fredagar kl. 10–14. Ingen avgift eller förhandsanmälan. Svenska familjecentret på Tavastvägen 13 är också öppet för alla och i verksamheten ingår allt från familjeförberedelser och familjerådgivning till organiserad gruppverksamhet. Mera information av **Katarina Beijar**, tfn. 310 69890 eller **Anna Malmström**, tfn 310 69891.

Svenska veckan – något för alla

Den traditionella Svenska veckan i början av november bjuder på underhållning för både äldre och yngre. Program, klockslag och adresser finns på nätet, **www.svenskaveckan.fi**. Nedan några plock ur programmet.

Den 4 november hör till de mer innehållsrika dagarna med start på morgonen i Stadshuset där Benny Törnroos och Mumin med vänner uppträder. Samma dag gästar den svenska gruppen Teater Fredag-Gul Måne gästar Rastis med sin pjäs ”Gul Måne” som handlar om en tuff kille och en blyg tjej. På kvällen blir det musikafton i Luckan med akustisk poprock blandat med originellt tolkade gospel, inklusive en eller annan finlandssvensk sång. Och samma kväll står går Svenska Talande Klubben av stapeln i Kulturfabriken Korjaamo i Tölö. Själva Svenska dagen, den 6 november bjuder bland annat på Arne Alligator på Malms kulturhus och så håller Arbis på Dagmarsgatan i gång hela eftermiddagen med debatt, författarbesök, snapsvisor och folkdans under rubriken En Ankdam för alla?

Barn och böcker tar också plats under Svenska veckan. Den 2 november gästar författaren Martin Widmark Rastis och den 7 november blir det Bilderboksparad på Richardsgatans bibliotek med författare och illustratörer och nya finlandssvenska bilderböcker.

Och i anslutning till Svenska dagen startar en fototävling för unga mellan 15 och 25 år. Temat är Dröm är dröm är dröm. Mer info av Frida Westerback 040 765 0150.

Picasso för hela slanten

Pablo Picasso erövrar inte bara Ateneum utan också Annegården. I båda ordnas under hösten en hel del verkstäder för såväl vuxna och barn som vuxna och barn tillsammans. På Annegården heter utställningen Pablo & Alexander – Lek med Picasso. Det är bildkonstnären **Alexander Reichstein** som har skapat en installation som bokstavligen leder besökaren in i konstens kärna. Verket är ett stort och spännande rum där man kan röra sig, upptäcka och leka. Reichstein har förklarat att han vill visa vad som kanske rörde sig i konstnärens huvud då han målade sina bilder.

I anslutning till Picasso ordnas bland annat keramikverkstäder, workshops och annat program på Annegården. Mer info på Annegården.

I korthet

Mat och musik mixar på Arbis

Mamma Mia med mat. Så lockande lyder rubriken på en av Arbis kortkurser i matlagning. Det bjuds på karaoke i Abbas takter samtidigt som gruppen tillreder smått och gott för mysiga hemmakvällar. Mamma Mia och mat den 11 november kl. 17–20.45. Lussekatter, pepparkakor och julsånger är följande gång då man mixar mat och musik. Julstämning den 30 november kl. 17–20.45. Och den 11 januari spinner man vidare på temat. Då är rubriken Snapsvisor och sillrätter med tilltugg, snaps och både nya och gamla snapsvisor. Start klockan 17.

Hela huset i julvaka

Den traditionella julvakan på Arbis är avsedd för både äldre och yngre och medan julmusiken ljuder sprider sig doften av pepparkakor i huset. Man bakar pepparkakor, stöper ljus och tillverkar julpynt. Materialet till självkostnadspris. Julvakan är fredagen den 27 november och mellan kl. 17 och 21.

Sagostunder på biblioteken

Biblioteken i Östra centrum och Tölö ordnar i höst med sagostunder för barn. Sagor och andra förtrollande berättelser är kanske mest lämpade för barn som fyllt tre år eller äldre. I Östra centrums bibliotek som fungerar i Stoa på Åbohusvägen 1 är sagostunden på morgnar kl. 9.30–10.00. Tidtabellen för återstoden av hösten är följande: 27.10, 5.11, 10.11, 19.11, 24.11, 3.12 och 8.12.

I Tölö bibliotek pågår sagostunderna kl. 18–18.30 och två sagokvällar återstår den 4 november och den 2 december. Tölö bibliotek ligger vid Topeliusgatan 6.

Om öar Fårö och Zanzibar

Svenska litteratursällskapets föreläsningserie Om öar, öliv och öbor sträcker sig utanför Finlands gränser måndagen den 16 november med start klockan 18.

Då dryftar man temat ur två synvinklar. Först berättar Jörn Donner om Ingmar Bergman och Fårö, sedan fortsätter Mai Palmgren och föreläser om Guss Mattsson och boken En herre for till Zanzibar. Litteratursällskapet finns på Riddaregatan 5 i Kronohagen. Ingen avgift men begränsat antal platser.

Yrkesinfo och worskhops hos Ung info

Ung info i Luckan fortsätter höstens verksamhet med både information om olika yrken och med verkstäder med allt från teatermasker till smycken. Den 17 november är yrket fotograf och kl. 17 berättar pressfotografen Niklas Meltio om sitt jobb, om fotojournalistik och om sina uppdrag i krigsområden. Den 1 december kl. 17 kommer acapellagruppen Fork till Luckan för att informera om vardagen som musikalartist. Av alla verkstäder återstår några; den 28.11 kl. 11–15 skapar man teatermasker för ansiktet, den 2 december kl. 17–19 tillverkar man smycken och den 5 december handlar verkstaden om att agera DJ. Då får man lära sig grunderna i att taktmixa på vinyl.

Barnkultur på tapeten

Diskussioner och debatter om barnkultur står också på Luckans program. Den 18 november kl. 17.30 dryftar Georg-Henrik Wrede och Börje J Mattsson Barnens rättigheter. Den 8 december kl. 17.30 är temat kulturen i skolan. Diskussion med Nina Gran, Camilla Nemlander-Sjöberg och Sören Lillkung.

Dockteater för vuxna

Anatomia Lear är en berättelse där man tolkar Shakespears klassiker Kung Lear på ett icke-traditionellt sätt. Föreställningen handlar om Lear och hans döttrar och riktar sig till unga från årskurs nio och äldre. Bra underlag för en diskussion om den åldrande människan i dagens samhälle. Föreställningar mellan 20 november och 5 december på Diana-scenen vid Skillnaden. Bakom den ordlösa dockteatern står en arbetsgrupp bestående av teaterproffs. Biljetter via Viirus.

Höstens influensavaccin

Vaccin mot säsonginfluensa ges i hälsostationerna utan tidsbeställning fram till den 6 november, må–to kl. 8.30–15 och fr kl. 8.30–13. Med tidsbeställning får man vaccin ända till årets slut. Influensavaccinet är avgiftsfritt och ger åt riskgrupper, barn i åldern 6–35 månader och alla som fyllt 65 år. Vaccin mot säsonginfluensa är inte det samma som ska ges mot svininfluensa (pandemi H1N1). Mera information om vaccinationer på tfn 10023 eller på den egna hälostationen.