

Samsim för seniorer



SAMSIM är den senaste gemensamma aktiviteten som Samrådet eller de elva svenska pensionärsföreningarna i Helsingfors står bakom. "Vi njuter av att simma och umgås både i poolen och efteråt på kaffe. Miljön är fantastisk, Allas

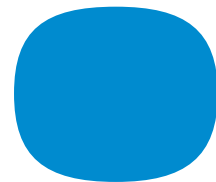
i kilen mellan Skatudden och Salutorget. Upplevelsen att simma i varmt vatten, betrakta kommersen på torget och trafiken till sjöss är oförglömlig", säger Maj-Britt Paro (bilden). Samsim går tredje måndagen i månaden kl. 10 och nästa gång 17.12. Paro tipsar samtidigt om annat program som Seniorträff kl. 14–16 på Café Esplanad för-



FOTO LEIF WECKSTRÖM

sta tisdagen i månaden, 4.12 är det lilljulfest. Samvaropromenader varannan fredag. Mer info www.seniorer.fi.

Svenskasidor



Hemvårdschefen Pia-Maria Grönqvist vill locka fler svenskspråkiga till huset i Tölö.

FOTO LEIF WECKSTRÖM

ÄLDREMSORGEN

Tölö vill nå svenska seniorer

ARBETET med att utveckla omsorger och service för stadsborna är fortlöpande, och nu tar hemvårdschefen Pia-Maria Grönqvist itu med att främja svenskspråkig verksamhet för seniorer i framför allt Tölö.

"Det finns naturligtvis redan verksamheter för seniorer i Tölö också på svenska. Till exempel pågår dagverksamhet för äldre på Stengårds sjukhus. Men viktigt är att även nå äldre som är ensamma hemma och saknar nätverk av sociala aktiviteter i vardagen."

Grönqvist konstaterar att det dels finns seniorer som är upptagna med och engagerade i sysslor och program som bereder glädje och omväxling i livet, dels seniorer som av olika orsaker

står utanför men skulle behöva verksamheter som berikar vardagen och därmed stöder deras boende hemma.

Hemvårdschefen för den södra enheten har sitt arbetsrum på servicecentralen på Tölögatan 33. Fastigheten är stor med bland annat boendeenhet för äldre med minnessjukdomar men huset är också öppet för alla pensionärer och arbetslösa och erbjuder allt från adb-stöd till möjlighet att träna i konditionssal, spela pingpong eller delta i yoga och så finns matsalen med rimligt prissatt frukost respektive lunch samt litet bibliotek.

"För att få utnyttja faciliteterna förutsätts ett så kallat servicecentralkort och det får du utan kostnader

hos vaktmästaren i huset. Nu hoppas jag alltså kunna bygga upp ytterligare verksamheter som går på svenska", säger Grönqvist och efterlyser önskemål.

Servicecentralerna upprätthålls av Helsingfors stads sektor för hälso- och socialvård och syftet är att stöda hemmaboende, förebygga marginalisering och lindra ensamhet. Det finns ytterligare fjorton servicecentraler som är geografiskt utspridda och svenskspråkig verksamhet finns vid sidan om Tölö i Djurbergets, Forsby, Kampens och Munksnäs servicecentraler.

I den södra hemvårdsenheten ingår särskilda team som arbetar med närservice och den svenskspråkiga

verksamheten utgår från Drumsö respektive Femkanten.

Av alla drygt 36 300 helsingforsare som har svenska som modersmål är närmare 8 400 eller nästan var fjärde senior. Med senior menar man dig som fyllt 65. Och till dig riktar sig ett brett utbud av service och omsorger som din stad står bakom.

Enklast att ta reda på möjligheter är att ringa Seniorinfo, ett rådgivningsnummer som också alltid fungerar på svenska. Det är 09-310 44556 och svarar mellan kl. 9–15. Om numret är upptaget ringer man tillbaka från Seniorinfo. Rikta önskemål kring verksamheter i Tölö till pia-maria.gronqvist@hel.fi.

JULPROGRAM

Så firade man förr

SKRIV upp lördag 8 december kl. 12–16 för då kan du, din familj och dina vänner uppleva något av stämningen från julfirandet förr. Det är föreningen för Drama och Teater, DOT, som än en gång står för arrangemanget kring Julstigen på Hertonäs gård. Strävan är att skildra julen från förr, dels på bondgården Knusbacka, dels på herrgården eller Hertonäs gård med anor i medeltiden. I programmet ingår allt från tomteskola och musik till julmarknad och möjlighet att möta historiska personer från en svunnen tid, bland andra Jean Sibelius eftersom 8.12 är Sibeliusdagen. Mer info på www.dotdot.fi. Adressen är Borgbyggarvägen 12.

AKUTVÅRD

Nytt nummer

HELSINGFORS stad och HNS förenar sitt kunnande inom jour och akutvård. I praktiken betyder det att jouren på Haartmanska sjukhuset och Malms sjukhus uppgår från början av 2019 i det breda nätverk av jourer som HNS upprätthåller. För att bli intagen på

rätt sjukvårdsenhet gäller efter årsskiftet att ringa Jourhjälpens 116 117. På 116 117 svarar proffs inom hälsovården som styr dig till rätt ställe. Så ring alltså först 116 117. Jourhjälpens fungerar dygnet runt. I akuta nödfall gäller naturligtvis fortfarande 112.



I KORTHET

JULSTÄMNING UR JULSÅNG

Visst är den fin, sångskatten med julsånger som bidrar till att skapa den där finstämda förväntansfulla julstämningen. Arbis och de svenska församlingarna bjuder på tillfälle att sjunga julsånger av hjärtans lust. Men du kan också bara njuta av högklassig körsång.

De vackraste julsångerna sjungs på Arbis 12.12 med start klockan 18 och musikstunden är allsång med Marika Kivinen som försångare och Anna Weber-Länsman vid flygeln.

TRE FÖRSAMLINGAR

Johannes församling sjunger in julen enligt följande tidtabell: 11 december kl. 18 för små och stora i Pauluskyrkan, 16.12 kl. 15 i Folkhälsanhuset och samma dag, 16.12 kl. 16 även i S:t Jacobs kyrka samt 19.12 kl. 18 i Gamla kyrkan, 26.12 kl. 18 julsångsgudstjänst i Berghälls kyrka och 6.1 2019 kl. 12 Christmas Carols i Johanneskyrkan.

Matteus församling arrangerar de vackraste julsångerna enligt schemat: 3 december kl. 19 julallsång för studerande i Matteuskyrkan, 15.12 kl. 13 är temat barnens vackraste julsånger i Matteuskyrkan, 20.12 kl. 19 i Nordsjö kyrka, 23.12 kl. 18.30 i Matteuskyrkan och 6.1 2019 kl. 18 i Degerö kyrka.

Petrus församling bjuder på de vackraste julsångerna 1.12 kl. 17 i Äggelby kyrka, 15.12 kl. 16 i Kottby kyrka och 20–12 kl. 19 i Södra Haga kyrka.

KÖRSÅNGER

Akademiska damkören Lyran och Akademiska sångföreningen förenar sina röstresurser kring jul och ger några gemensamma julkonserter, 18.12 kl. 19 i Pauluskyrkan och 21.12 i Johanneskyrkan. I Johanneskyrkan ger körerna två konserter, kl. 18 respektive 20.30.

Sällskapet Muntra Musikanter ger konserter med anledning av julen, och julsångerna ljuder 17.12 kl. 18 samt kl. 20.30 (med Finlands Lucia) i Tempelplatsens kyrka och 18.12 kl. 18.30 i Munkshöjdens kyrka.



Suvi Sulander syr upp årets luciaklänning.

LUCIA

Säsongsens finaste klänning

DET vackra matta kritvita tyget ligger på klippbordet och sömmerskan **Suvi Sulander** är redo att skära till det rätta snittet för att sedan sy upp den traditionella klänningen som Finlands lucia ska bära under sina många uppdrag.

Klänningen ska tåla slitage, stearinfläckar, den får inte vara trång och luciauppdraget, att sprida ljus och glädje, ger den dignitet som säsongsens finaste – med all respekt för den fina floran av klänningar på självständighetsbalen.

Lucia använder klänningen flitigt och på Folkhälsan, som håller i trådarna kring luciaevenemangen, säger man att antalet uppdrag brukar vara omkring hundra i december och början av januari.

Suvi Sulander har sin ateljé i Tölö och hon hör till hantverkarskrået av proffs på att ta mått, skära till och sy upp.

”Luciaklänningen är traditionell, snittet är klassiskt och enkelt, plagget ska inte vara urringat, det ska sitta rätt och kännas bekvämt och framför allt ska klänningen vara följsam och ge spelrum för rörelse. Kjolen har klockskärning som ger klänningen vidd”, berättar Sulander och avslöjar att det går hela åtta meter tyg och omkring trettio timmar till att tillverka klänningen, som dessutom har foder och skild underkjol. Också det röda bältet är hantverk anpassat efter lucians mått.

”Tyget är polyester som är lättskött. Klänningen är hellång samtidigt som den inte får vara alltför lång. Lucia kan nämligen inte lyfta på fallen och risken för att hon snubblar ska helt enkelt inte finnas.”

Det är första gången som Suvi Sulander ensam axlar ansvaret för luciaklänningen men efter tjugo år som sömmerska har hon tillräcklig erfarenhet för att bara njuta av uppdraget. Om

några dagar träffar hon årets ljusbärska för att ta mått. Tärnorna återanvänder ofta äldre klänningar men vid behov syr man nya. Luciapåsen går i färskinn och kommer från yrkeshögskolan Centria i Jakobstad.

Luciabegivenheterna startar formellt på Luciadagen, 13 december men redan 8.12 kl. 11–13 är hon närvarande på luciamarknaden på Centralgatan. På marknaden säljs julpynt och läckerheter och intäkterna går till insamlingen.

Årets lucia kröns av **Sixten Korkman** och det sker kl. 17 i Domkyrkan. Prick 18 skrider hon ned för Domkyrkans trappor och åker sedan i kortege i centrum. 14.12 medverkar hon i Den mysiga julkonserten inom ramen för Hurri-klubi på Nordhuset. Kvällen bjuder på musik, komik och allsång med bland andra **Fredrik Furu** och **Jannike Sandström** och medverkande musiker som **Henrik Wikström**, **Niklas Rosström** och **Paul Uotila**.

Lekfull karamellfylld barnteater

SVENSKA teaterns pjäser för hela familjen hörde länge till traditionerna kring jul och nu har man efter en längre paus satt upp en fantasifull tolkning av brödernas Grimms klassiska berättelse, Hans och Greta. Av recensionerna att döma är det fråga om en rysligt spännande saga i en oemotståndligt lekfull miljö som sprudlar och sprakar av grälla glada färger och figurer. Riko Eklundh, Anna Hultin och Cecilia Paul gör huvudrollerna och bakom den godisstänkta scenografin står Sven Haraldsson.



"God" scenografi av Sven Haraldsson.

FOTO LEIF WECKSTRÖM

Nordens hus för en dag

ARBIS blir något av Nordens hus för en dag, den 9.2 kl. 10–15 och bjuder på vintriga aktiviteter för stora och små som gillar polarexpeditioner, hundspann och grillkorv. Inomhus värmer man upp med ringdans och nordisk musik.



WWW.PEXELS.COM



FOTO LEIF WECKSTRÖM

Nytt eller gammalt? Cris af Enehielm gillar det mesta i sin hemstad.

Hisnande härliga Helsingfors

HON har bost i många gamla innerstadsdelar och hon är lika förtjust i dem alla. För varje stadsdel, gata och kvarter har sin charm och karaktär. I dag bor bildkonstnären, regissören och skådespelaren **Cris af Enehielm** i ett nytt hus i nya Busholmen.

"Busholmen är härlig på sitt robusta stökiga sätt. Jag är både förtjust och förskräckt. Jag ogillar egentligen de grälla fasaderna och deras spretiga formspråk men samtidigt finns här en dynamik och energi som känns bra. Titta in på Malaga bar, det är som att hamna i Brooklyn."

Hon gillar också andra nya områden som Fiskehamnen och Arabiastranden där "staden medvetet styr upp bostadsproduktionen så att resultatet är bra blandat boende för både låg och hög. Det motverkar elitism."

af Enehielm tycker att det är strän-

derna och strandlinjen som är det finaste i Helsingfors.

"Det är stränderna jag startar med om jag ska visa Helsingfors åt folk på besök. Det är otroligt speciellt att en stad i praktiken ligger i yttersta skärgården. Och den säregna sköna skärgårdsnaturen finns kvar", säger hon.

"Till de unika fördelarna hör att man kan simma nästan överallt och hundparken på Råholmen är i sig värd att uppleva. Men jag frågar om mig det verkligen är nödvändigt att bygga bostäder överallt vid stränderna."

Hon är åtminstone fjärde generationens helsingforsare och växte upp på Drumsö. Och det är på Drumsö hon har både sin ateljé och sin "sommavilla", ett litet sommarhus på yttersta udden av Hallonnäs, eller Ryssudden som man sade när af Enehielm var liten.

"Efter barn- och ungdomsåren på

Drumsö har jag flyttat 25–30 gånger och jag har bost i Berghäll och Hagnäs, Eira och Rödborgen och minst på tre adresser vid Nylandsgatan och många år på Mechelingatan. Jag har ingen definitiv favoritgata men visst är till exempel Helsingegatan och Vasagatan magiska för att de är genuina och ändå internationella."

af Enehielm listar arkitekturen som en helsingforsisk upplevelse, uttryckligen för att den är mångsidig och speglar olika epoker och stilar.

"Jag är dessutom väldigt förtjust i att promenera på gamla begravningsplatsen. Man förnimmar det förlutna, vår historia och miljön är som en installation med de svarta gravstenarna, resliga träden och den fina stillheten", säger hon och ger ytterligare en eloge åt staden för systemet med citycyklar.

"Det är fantastiskt, helt enkelt."

SENIORER PÅ ODE

Seniornätverket besöker det nya centrumbiblioteket Ode och får uppleva den nya byggnaden genom svensk-språkig guidning. Samtidigt kommer info om stadsbiblioteket och dess tjänster samt Folkhälsans kampanj Digitalien som syftar till att hjälpa seniorer att våga söka digitala upplevelser. Besöket på Ode 15.1 2019 kl. 14, Tölöviksgatan 1.

BÖCKER BYGGER BROAR

Luckans flerspråkiga bokklubb, Books & Friends har ambitionen att bygga broar mellan invandrare och finländare. Boksamtalet går på engelska men böckerna är valda så att de kan läsas på flera språk. 3.12 kl. 17 är det Okänd soldat av Väinö Linna som är föremål för läsning och samtal. Bokklubben går i Lillaluckan och förutsätter anmälan på integration@luckan.fi.

SKROT SOM DESIGN

Formgivaren Henrik Enbom och kurator Isa Kukkapuro-Enbom är suveräna på att återvinna skrot och gestalta det på nytt som design. Henrik Enbom har bland annat formgett bordslampan som ursprungligen är en konservburk. Den 6.2 kl. 18 gästar paret Arbis för att berätta om Trash design, eller skrot-design och möjligheter att utnyttja återvunnet material.

SENIORER I NORR

SeniorNord, nätverket för seniorer i de norra stadsdelarna, firar Lucia 13.12 kl. 14 på Staffans daghem och ljusbärskan kommer från Staffansbyskolan.

NYFIKEN PÅ AMBASSADER?

Konst- och designintresserade kursdeltagare på Arbis erbjuds unik möjlighet att titta in hos några europeiska ambassader som visar sina konst- och designsamlingar. 7.1 kl. 12.30 besöker man Belgiens ambassad på Kallioliinnavägen 5. Mer information av Hans-Peter Holmsten, hans-peter.holmsten@arbis.hel.fi.