

Mentora

2/2013

Svenska studiecensalens tidning
Frivilligt på svenska!



Närproducerad mat och smoothies

Michael Björklund är tokintresserad av mat

Matskola på två språk

Samarbete över många gränser

Raw food blev studiecirkel

Cecilia Nordman om sin matresa

Det viktigaste budskapet är att det idag är tryggt att äta inhemsk fisk.

Kaj Mattsson om Åbolands fiskarförbunds lobbyande, sid 18.



- | | | | |
|----|-----------------------------------|----|------------------------------|
| 4 | På gång | 23 | Fem frågor till Rolf Lindahl |
| 6 | Närproducerat enda rätta vägen | 24 | Kjell Skoglund om sponsring |
| 10 | Min matresa | 26 | Gallup: Kaffepauser |
| 13 | Kolumnen: Doften av nygräddat | 27 | Din tur, min tur, kultur |
| 14 | Unikt samarbete över språkgränser | 28 | Recension: Uf-historik |
| 17 | What's app | 29 | Frågan, Avskrivet |
| 18 | Hur lobbar ett förbund? | 30 | Kalendern |



MENTORA

Mentora är Svenska studiecentralens tidning för de finlandssvenska organisationerna. Mentora tar upp aktuella ämnen för att fördjupa och utveckla den kompetens som finns inom organisationerna.

13 årgången 2013. Utkommer år 2013 med fyra nummer. Mentora kan läsas på nätet på adressen www.studiecentralen.fi/mentora

Materialdag / utkommer

nr 3 30.8 / vecka 39
nr 4 1.11 / vecka 48

UTGIVARE
Svenska studiecentralen

Centralkansliet
Nylandsgatan 17 B
PB 235, 00121 Helsingfors
Tfn: 09-612 9070
kansli@studiecentralen.fi

Österbottens regionkansli
Handelsplanaden 12 B 17, 65100 Vasa
Tfn: 06-320 4150
vasa@studiecentralen.fi

Åbolands regionkansli
Auragatan 1 C, 20100 Åbo
Tfn: 040-502 6026
abo@studiecentralen.fi

REDAKTION
Björn Wallén
chefredaktör och ansvarig utgivare
bjorn.wallén@studiecentralen.fi

Mari Pennanen
redaktionssekreterare
mari.pennanen@studiecentralen.fi

Pia Pettersson
layout

Ann-Sofi Backgren
vik. verksamhetsombud (Österbotten)

Sebastian Gripenberg
verksamhetsombud (Nyland)

Beatrice Östman
verksamhetsombud (Åboland)

Cecilia McMullen
Verksamhetsproducent på DUA

Kim Österman
Förbundscoordinator FSU

Tryck: Painoyhtymä Oy

Pärm: Michael Björklund, pressbild

Vad finns bakom matboomen?

När du idag öppnar tv:n och zappar mellan kanalerna är chansen stor att du stöter på ett matlagningsprogram – kommer i all hast på minst ett dussin dylika, allt från Nigellas mat och bröderna Price till kommersiella tävlingar såsom MasterChef och TopChef. Finlandssvenska Min Morgon kör också regelbundet med matinslag; det är helt enkelt mediesexigt att visa matlagning i rutan.

Samtidigt har vi konsumenter blivit mer kritiska och krävande när det gäller vad matindustrin bjuder ut och vad vi i slutändan stoppar i oss. Jag behöver bara nämna E-koder, fågelinfluensa och hästkött som exempel på stort uppmärksammade tidsfenomen med anknytning till mat. Som kunder vill vi veta matens ursprung, ekologiska fotspår och hur tillförlitlig varudeklarationen är – med all rätt.

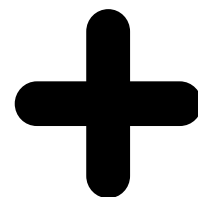
Svar på rubrikens fråga om vad som ligger bakom matboomen kunde vara behov av ökad kunskap, både om råvarorna och om smarta tillredningsätt. Att kocka verkar ha blivit en helt egen vetenskap. Det gäller ju även att ha full koll på olika allergier, dieter och kemikalier som påverkar menyvalet. Samtidigt ska matlagningen inte få ta lång tid – en märklig paradox.

Matboomen syns också i de finlandssvenska organisationernas verksamhet. Matskolan-Ruokakoulu är ett nytt och fräscht samarbete mellan 4H-rörelsen och en rad organisationer över språkgränsen: läs mera i detta nummer. Jag tror att matfostrande projekt med målgruppen barn och unga har en mycket viktig mission att fylla, både när det gäller kunskaper och färdigheter relaterade till mat. Risker är annars uppenbara att matboomen för den unga generationen är lika med massproducerad snabbmat med tvivelaktigt hälsovärde.

Matboomen handlar dels om att konsumentrörelsen efterfrågar etiskt hållbara produkter, och dels om att produktionskedjan från jord till bord är kvalitetsgranskad. På landsbygdsriksdagen senaste höst deltog jag i en workshop om närproducerad mat, och lärde mig där ett nytt begrepp: matsuveränitet.

Den norska antropologen och föreläsaren Ilona Drivdal tog avstamp i den globala matproduktionen där hon kopplade matsuveränitet till matbondens rätt till att själv utöva ett demokratiskt inflytande på vad som odlas lokalt, med beaktande av ekonomi, etik och klimat. Matboomen kunde kritiskt beröra även detta: hur länge skall vi fortsätta med den ohållbara globala matbusinessen? Tänk globalt, men köp lokalt.

Mentoras matnyttiga nummer är serverat!



*Stadsodlingar,
direktförsäljning från
bondgårdar.*



*Barnmenyer är ofta
snabbmat.*

Så många metoder för föreningsarbete finns nu på Föreningsresursen. Metoderna kan ge struktur och fokus till utvecklingsarbetet i till exempel föreningar, organisationer och grupper. Metoderna är direkt användbara i praktiskt arbete. foreningsresursen.fi

17



SFV:S MEDALJER DELADES UT

■ Svenska folkskolans vänner medaljer delades nu för första gången ut i samband med Svenska studieförbundets vårmöte som hölls i Vasa den 19 april. Det var också första gången som nomineringen var öppen. I höst finns det igen chans att nominera kandidater till medaljerna.

Folkbildningsmedaljen har sedan Svenska folkskolans vänner 80-årsjubileum år 1962 delats ut till en eldsjäl som spridit kunskap och bildning genom ett ideellt engagemang på svenska. Hagforsmedaljen delas sedan 100-årsjubileet 1982 ut som erkänsla för förtjänstfull gärning till förmån för den svens-

ka kulturen och det svenska språket i Finland. Till båda medaljerna hör även en prissumma på 2 500 euro.

Medaljerna delades ut till (fr.v.) **Marianne Blomqvist** (Ekenäs), **Märta-Lisa Westman** (Jakobstad), **Lars Varstala** (Malax), **Birgitta Ström** (Kotka), **Barbro Wigell-Ryynänen** (Helsingfors), **Runa Heino** (Västankfjärd) och **Dan Lillas** (Korsholm) för deras långvariga och betydande insatser och engagemang. Läs motiveringarna på studiecentralen.fi. Där kommer också under hösten mer information om när det är dags att nominera nästa gång.

FOTO: MARI PENNANEN

KRYSSNING I HÖST

■ Studiecentralen i Åboland fortsätter med den traditionella "årsavslutningen" med en picknickkryssning till Mariehamn i december. Temat för kryssningen är Emotionera. **Tove Hagström** håller föreläsningens verkstaden "Emotionera" under utresan till Mariehamn. Mera information kommer i början av hösten.

RABATT PÅ BÖCKER

■ Är du med i en bokcirkel eller har du funderat på att starta en tillsammans med några andra?

Nu har ni möjlighet att få 35 procent rabatt från både Schildts&Söderströms och från Scriptum. Båda förlagen har omfattande utgivning och många böcker som passar väldigt bra att läsa i en bokcirkel.

Bekanta dig med deras utbud och anmäl cirkel till Svenska studiecentralen så får ni veta hur ni får rabatten. Studiecirkel startas av vem som helst. Läs mer om studiecirkel och anmäl din cirkel på www.studiecentralen.fi/cirklar.

NYA ANSIKTEN

Har ni nya ansikten i er organisation som ni gärna informerar om? Kontakta Mentorans redaktionssekreterare.



JOHANNA ANDERSSON

har börjat som tf. verksamhetsledare på Ungmartha i mitten av mars. Hon

jobbar bland annat med ärenden som gäller kurser, läger, M-klubbar, temadagar inom temat matlagning, ekologi och ekonomi för barn och unga.



KARL-GUSTAV BYUSKATA

är sedan februari ombud för byaverksamheten inom Aktion Österbotten. Han

ger information om hur man gör upp en byaplan, idéer till verksamhet och projektfinansiering och sköter kontakten till de ca 300 byarnas föreningar.



HENRIKA JUSLIN

är den nya informatören på SAMS – Samarbetsförbundet kring funktions-

hinder. Henrika kan kontaktas bland annat i frågor om hemsidan, projektet Samarbete mellan minoriteter inom minoriteten och om SAMS i allmänhet.



FÖRENINGSFESTIVAL: LEV (FÖRENINGSLIVET)

■ Temat för årets föreningsfestival är Livskvalitet genom föreningsengagemang. Livskvalitet handlar om det värde vi människor upplever att tillvaron kan ge oss. Vårt liv består till nittio procent av vardagsrutiner. Det låter kanske tråkigt, men om vi lyckas fylla vardagen med sådant som är värdefullt för oss, blir den värdefull. Vi som är föreningsaktiva och försöker nå ut till andra föreningsaktiva vill fokusera på hur föreningsengagemanget bidrar till livskvaliteten.

Under vecka 40 ordnas fem olika lokaltillställningar runt omkring Svenskfinland tillsammans med intresserade föreningar. Föreningar har kunnat ansöka om att få delta som arrangör, och i slutet av maj blir det klart på vilka orter dessa lokalfestivaler kommer att ordnas. Lördagen den 5 oktober arrangeras en mera

traditionell föreningsfestivaldag i Vasa med bland annat föreläsningar och debatter och festmiddag på kvällen.

Redan nu är det klart att bland annat **Torkild Sköld** kommer att föreläsa om personligt ledarskap och **Martina Lindroos** kommer att ha en workshop i vikten av gemenskap. Sammanlagt kommer det att ordnas ungefär tre gemensamma föreläsningar och tio kortare workshops/föreläsningar att välja mellan.

– Det är speciellt roligt att jobba med Föreningsfestivalen då jag gjorde min första praktik som kulturproducentstuderande med Föreningsfestivalen 2007. Att nu ha helhetsansvar för hela festivalen känns fantastiskt roligt! säger projektkoordinator **Kiri Korvenoja**.

Föreningsfestivalen bekostas av Svenska kulturfonden.



En bokcirkel handlar om att dela läsupplevelsen, inte om stjärnkult kring författaren, utan om läsningen och hur vi tar till oss läsningen.

Björn Wallén ledde ett samtal under rubriken "Vill du framåt - gå i bokcirkel" på bokmässan i Vasa den 20 april. Han talade om bokcirkel med **Emma Wester**, cirkelledare och **Inger Aaltonen**, förlagschef på Scriptum.

GILLA STUDIECENTRALEN!

■ Gilla Studiecentralen på Facebook så får du information om kurser, föreläsningar, Föreningsresursen och nyheter där, Svenskfinlands organisations- och föreningsliv och annat nyttigt.



KIRI KORVENOJA är projektkoordinator för Föreningsfestivalen 2013. Hon sitter på FSU:s

kansli. Hon är utbildad kulturproducent och har jobbat med olika finlandssvenska evenemang såsom Kulturkarnevalen, Skolmusik och nu Föreningsfestivalen.



HEIDI LITHÉN är anställd som projektledare vid Förbundet Hem och Skola. Hennes uppdrag är att stöda och

utveckla verksamheten vid föräldraföreningar vid daghem. Heidi är utbildad klasslärare och har senast jobbat i Staffansby lågstadieskola i Helsingfors.



TIINA MALINEN tillträdde som t.f. verksamhetsledare på Finlands Svenska Scouter i april.

Hon har tidigare arbetat som regionkoordinator på kansliet i Åbo. Kontakta Tiina i frågor som berör FiSS:s styrelse och kansli samt i administrativa frågor.



IDA RIDBERG är projektledare för FSU:s ungdomsmusikal Riskzon, som är en uppföljare till succéerna Vau-

de och Chans och kommer att visas på olika orter hösten 2013. Tidigare har hon bland annat jobbat för Teaterboulage och med Contemporary Art Archiepalgo-projektet.

Michael "Micke" Björklund arbetar för närproducerad mat. Trots att mycket redan har ändrat, räknar han med att det tar upp till sjuttio år innan sättet att se på maten förändrats i den riktning han vill: mera pengar direkt till producenterna, lokalproducerat och gott med äkta råvaror.

Närproducerat

enda rätta vägen

TEXT Mari Pennanen | FOTO Michael Björklund, pressbild

■ Micke står i köket i restaurangen i Smakbyn där han numera jobbar. Smakbyn i Kastelholm på Åland öppnade dörrarna till julen 2012. Micke har arbetat med projektet i flera år och i Smakbyn finns bland annat en restaurang för 180 personer, ett brännvinsbränneri med destillationspannor, en bod med varor från Smakbyn och en källare för lagring av Smakbyns drycker.

– Namnet Smakbyn valdes för att koppla ihop allt det vi gör och skapar med ett gemensamt namn. Till en början samsas Smakbyns Krog, bod och Brännvinsbränneri under ett och samma tak, men i framtiden kommer det mer och då hoppas vi växa till en liten by full av smakliga upplevelser. Menyn har inspirerats av kärleken till den åländska och nordiska maten, med tonvikt på husmanskost, berättar Micke.

– Vi satsar mer och mer på närproducerat. Vi har en egen grisfarmare och köper lamm lokalt, vi handlar av lokala fiskare och jordbrukare.

Något extra jobb med att leta reda på lokala produkter tycker Micke inte att det är.

– Det är roligt då man får se att de lokala producenterna brinner för sina produkter.

Då vi har lokala produkter på menyn talar vi om det. Och producenterna blir så stolta över att få leverera, de hittar på och prövar på ännu mera nya grejer.

TYDLIG VÄG. Tycker du att det börjar kännas uttjatat, det här med närproducerat och lokalproducerat?

– Nej, det är bara början. Det är den enda rätta vägen att vi använder mera närproducerat. Det kommer fram allt tydligare att det är den vägen vi måste gå, säger Micke.

– Folk vill veta vad vi äter och varifrån maten kommer. Det är inget fel på hästkött, men skriv ut det då, säger Micke.

En av de saker Micke arbetar för är att producenterna måste få mer betalt. De som utför det tyngsta arbetet borde få en större del av kakan, medan de som förmedlar produkterna borde få en mindre del.

– Producenterna lägger ner all sin energi på det de gör och inte på att marknadsföra produkterna.

I Smakbyn arbetar man för att ta fram en stämpel som för kunderna skulle vara ett bevis för att det är producenten som får den största andelen av priset. Men det är ett långsiktigt och ibland frustrerande

långsamt arbete att komma framåt, mot målet att producenterna ska få ett bättre pris för sina produkter.

Micke började sin bana som kock i Göteborg för 16 år sedan. ►

FAKTA

MICHAEL BJÖRKLUND

■ Michael Björklund, född 1975, är Ålands mest kända kock. Han föddes in i matvärlden med en pappa som kocklärare och en mamma som skolköksföreståndare.

■ År 1997 vann han tävlingen Årets kock i Finland och år 2000 tävlingen Årets kock i Sverige.

■ År 2007 utsågs han till ambassadör för Ny Nordisk Mat – ett projekt som lyder under Nordiska Ministerrådet och som vill inspirera till matglädje och matlagning som hyllar de nordiska mattraditionerna och råvarorna.

■ Michael har kokat i tv-programmen Strömsö och Mat så in i Norden och tillsammans med Kenneth Nars gett ut kokboken Min Nordiska Mat som vunnit priset Bästa Nordiska Måltidslitteratur 2011.



”

Jag är tokintresserad av det jag gör. Det är drivkraften, och nyfikenheten – jag vill ta reda på varför om något är lite annorlunda.



Micke Björklund brinner för närproducerad mat.

– Om jag har tur och får vara frisk så jobbar jag väl tills jag blir 50–55 år. Sedan får min son slita vidare inom det här tills han är 40–45 år. Jag räknar alltså med att det är 60–70 år innan vi når dit, säger Micke.

– Vi har ju kommit en bit. Ju fler som börjar inse hur stor del av priset mellanhänderna får och ju fler som jobbar åt samma håll, desto större utvecklingsmöjligheter finns det. Och det blir bättre för oss som lever här på jorden. Jag fattar inte hur det har blivit så här snedvridet.

Micke säger att man inom jordbruket använder all energi till att odla och ta fram nya produkter. Om man säljer till en stor grossist går det enkelt och snabbt, även om priset inte är så bra.

– Vi borde hjälpa dem att hitta fler kanaler för att få en större marginal. Mellanhänderna och grossisterna tycker förstås inte om att jag säger så här, de säger att de redan nu har svårt att få det att gå ihop, säger Micke.

Intervjun avbryts av att det ringer i Mickes telefon där han står i köket i restaurangen i Smakbyn. Han svarar, diskuterar glatt

och frågar efter färsk fläskkarré.

– Tolv kilo, tack, det blir utmärkt!

OROANDE EPIDEMI. En trend som Micke lagt märke till är att allt fler blir laktosintoleranta.

– Jag åker runt på fastlandet och märker att det är en otrolig trend, det är jättemånga som använder hyla-produkter (produkter med låg laktoshalt) och det har exploderat de senaste åtta åren i Finland. På restauranger brukar jag skoja och säga att jag är allergisk för hyla, jag vill ha äkta smör och grädde. Då brukar det bli problem, säger Micke.

Trenden gäller bara för Finland, till exempel i Sverige finns inte samma problem. Mickes teori om varför allt fler finländare blir laktosintoleranta handlar om att det måste ske något i processen i mjölkindustrin, att mjölken på något sätt "förstörs" där. Han poängterar ändå att det helt och hållet är hens egna teorier.

– Skjuter mjölkindustrin sönder molekylerna för hårt? Mjölkindustrin säger att det inte är naturligt att vuxna dricker mjölk,

men det är ett nordiskt livsmedel. Ska det verkligen gå så att vi inte tål vanliga, äkta mjölkprodukter? Att trenden går från riktiga råvaror till industriella produkter?

Micke har funderat mycket på det här och börjat sätta sig in i problematiken.

– Det handlar om så stora siffror att det är konstigt att vi inte vet vad det beror på. Om jag har en sjukdom så vill jag ju veta vad den beror på. Troligen är det stora pengar inblandade, annars hade någon redan tagit reda på vad det beror på. Jag hoppas någon grävande journalist skulle ta tag i detta, säger Micke.

SMOOTHIES PÅ FINSKA. Micke drivs i sitt arbete av att han är väldigt intresserad av mat.

– Jag är tokintresserad av det jag gör. Det är drivkraften, och nyfikenheten – jag vill ta reda på varför om något är lite annorlunda.

En grej som Micke tyckt att varit väldigt givande har varit att träffa finskspråkiga skolbarn och göra smoothies tillsammans med dem inom projektet Svenska nu. Projektet, som koordineras av Hanaholmen



ÅLANDSPANNKAKA MED SVISKONKRÄM OCH VISPAD GRÄDDE

6 dl mannagrynsgröt
2 dl mjölk
3/4 dl socker
½ msk salt
kardemumma
1 ägg
smör
vispad grädde till servering

Värm mannagrynsgröten och späd ut med mjölken. Blanda socker, salt, kardemumma och rör i. Tillsätt ägg och håll smeten i en smörad och bröad form. Ringla lite smält smör över. Grädda sedan i 175 grader ca 45 minuter. Servera sviskonkräm och vispad grädde till.

SVISKONKRÄM
10 torkade plommon
5 dl vatten
1 bit kanel
½ dl socker
1 msk maizena mjöl
lite vatten

Skölj plommonen och blötlägg dem någon timme i en halv liter vatten. Tillsätt kanel och koka tills plommonen är mjuka. Smaksätt med socker och avlägsna kastrullen från värmen. Blanda maizena mjölet med lite vatten och håll i under kraftig omrörning. Ge krämen ett hastigt uppkok och håll den i en serveringskål. Strö över lite socker.

- kulturcentrum för Sverige och Finland, jobbar för att förmedla svensk ungdomskultur och möten med det svenska språket till och inom Finland och uppmuntra ungdomar till att använda svenskan genom positiva förebilder. En sådan positiv förebild är Micke som hållit lektioner i finska klasser.

- Då jag kommer till klassen är alla spända och blyga. Jag försöker prata lite finska och skoja lite för att få bort isen och skapa lättare stämning. Sen delas klassen i två lag, för det är alltid lite roligt att tävla, berättar Micke.

Lagen får göra egna smoothies och utmaningen är att göra det på svenska och skriva ner receptet på svenska.

- Eleverna får göra saker som är onaturliga i skolan, till exempel skrika sitt lagnamn och sånt. De kommer upp i varv, har skoj och märker att det inte är så konstigt att använda svenska, säger Micke.

Han har besökt hundratals klasser och märkt att hans pedagogik fungerar.

- Det är inte för att visa hur man gör en smoothie, utan det är ju att lyfta fram språk-

ket och att ha skojigt tillsammans som jag gör det, säger Micke.

MÖTESKAFFE MED TORRA KEX. För de flesta föreningar är det möteskaffet som är det konkretaste gällande temat mat. Micke tipsar om att man rätt lätt kan variera trakteringen genom att göra en paj, varma smörgåsar, smoothies eller servera yoghurt med färska bär.

- Ni behöver inte heller lämna bort bakverken helt, men välj då goda bakverk från ett lokalt bageri och inte industriella produkter som håller i två år, säger Micke.

- Fast möteskaffet hör till och många vill nog ha just kaffe. Men prova i alla fall på något annat. Vem vet, kanske det blir ännu roligare att åka på mötet om man funderar på vad som bjuds på denna gång, säger Micke.

- Traditioner spelar en stor roll kring maten och där har organisationerna en viktig uppgift. Exempelvis marthorna har en stor kunskap och för fram matkulturen. Det är en bra linje att ta upp den kunskap som finns och visa hur man gör saker, säger Micke.

Han tycker att det arbete organisationerna gör i matfrågor blir allt viktigare. Micke tycker också att de finlandssvenska organisationerna kunde bli ännu bättre på att lyfta fram duktiga producenter och tala om varifrån produkterna kommer.

Micke har själv fina minnen från ungdomsföreningen där han deltagit i bland annat renovering och olika kalas. Nu är han medlem bland annat i en förening för dem som utsetts till årets kock i Sverige.

- Organisationerna gör ett jättebra jobb. Fortsätt! Var inte rädda för att ifrågasätta, om man vill ha svar måste man fråga. Man måste inte göra som det alltid gjorts. Det är bara att jobba på! säger Micke.

FAKTA

MICHAEL BJÖRKLUND

■ Michael Björklund föreläser i Helsingfors den 21 oktober. Anmäl dig på www.studiecentralen.fi/evenemang

De flesta av oss tycker att mat är ett viktigt ämne idag, men en del blir frustrerade då de inte vet vilka råd de ska följa – för de är många! Och det som är rätt för den ena behöver inte vara rätt för den andra.

Min matresa

TEXT OCH FOTO | Cecilia "Ila" Nordman

Jag började egentligen fundera på mina matvanor först för några år sedan då jag mådde riktigt dåligt. Jag hade migränanfall, eksem, acne och håravfall med mera. Mitt matsmältningssystem fungerade inte som det skulle och läkarna hittade inga fel, utan sa att jag får lära mig leva med min "irriterade tarm". Det kunde jag inte acceptera, så jag bestämde mig för att ta itu med mina problem och börja med maten, men visste inte vilka kostråd jag skulle följa.

Jag började föra dagbok över allt jag åt, hur min mage fungerade och hur mitt humör svängde och efter två månader var det ganska tydligt. Pasta och bröd gjorde mig slö och orkeslös och inte heller var socker särskilt bra för mig, men värst blev det om jag kombinerade de båda. Då kom migränen som ett brev på posten. Om jag var stressad klarade jag inte ens av små mängder spannmål och socker. Något annat spännande jag upptäckte var att jag inte klarade av pastöriserad mjölk.

MOROTSLIV FÖDS. I min resa mot bättre matvanor kom jag snart i kontakt med raw food. Raw food innebär att man inte hettar upp maten över 40 grader för att på så sätt behålla matens näringsämnen. I den naturliga och miljövänliga raw food-maten lever

FAKTA

MOROTSLIV.COM

■ Morotsliv är en blogg som vill inspirera till en hållbar livsstil genom medvetna val i vardagen.



ännu de enzymer som är nödvändiga för bland annat människans matsmältning.

Jag valde efter en tids experimenterande med raw food att testa att äta hundra procent raw food i en månads tid för att se hur det skulle påverka mitt mående. För att jag säkert skulle hålla mig i skinet och inte fuska, bestämde jag mig för att starta en blogg där jag skulle föra dagbok över vad jag åt den månaden och hur jag upplevde det. Det var där och då, i december 2010, som Morotsliv föddes.

Och resultatet var fantastiskt. Raw fooden gjorde att jag började må otroligt mycket bättre, hade mer energi och bättre humör. I dag består min totala kost av cirka 70–100 procent raw food.

Basen inom raw food utgörs av grönsaker, rotsaker och frukt och man slutar äta en del belastande födoämnen. Vete är t.ex. så ihopklibbande att det kan användas som tapetklister och många har säkert limmat ihop pepparkakshus med hjälp av smält socker. Tänk vad de kan ställa till med i din mage och tarm. Inom raw food byter man ut vete mot örten bovete, nötter eller frön. Sockret ersätts av frukt eller honung. Bröd, pasta, potatis och ris lämnar plats åt groddar och skott medan smöret ersätts av kallpressade oljor.

EKOLOGISK OCH HÅLLBART. När du tillagar raw food är det bra att välja ekologiska råvaror, eftersom de innehåller mer näring och mindre gifter. I den ekologiska odlingen används mineraler istället för gifter, och råvarorna får mogna i sin egen takt, vilket också ökar innehållet av vitaminer och mineraler.

Inom raw food blötlägger man ofta frön, bönor och nötter innan man äter dem. Det är för att de ska bli mera lättsmälta och näringsrika. Man kan även låta fröna börja växa efter blötläggningen och bli groddar ►



Cecilia "Ila" Nordman äter mest raw food, alltså mat som inte hettats upp över 40 grader. Till vardags jobbar hon som handledare för arbetssökande vid Resurscentret Föregångarna i Vasa.

SÅ HÄR GRODDAR DU ENKELT HEMMA

Man kan grodda mängder av frön och baljväxter, men mina favoriter är alfalfafrön, mungbönor och gröna linser.

GÖR SÅ HÄR:

■ Skölj 1 dl frön, bönor eller linser och blötlägg med rikligt vatten i en glasburk och ställ i ett mörkt skåp över natten.

■ Häll bort vattnet på morgonen och skölj dem en gång till. Låt burken stå upp och ned och fäst ett nät med gummiband över öppningen så att vattnet kan rinna av ordentligt.

■ Skölj sedan groddarna 2–3 gånger per dag. Efter 2–5 dagar är groddarna klara. Hur längre det tar beror på vilken sorts frön eller bönor du groddar.

■ Förvara groddarna i kylskåpet. Hållbarheten är cirka 5 dagar.

RAW JORDGUBBSTÅRTA MED CHOKLADBOTTEN

BOTTEN:

5 dl mandel (blötlägg några timmar före)

1 dl honung

½ dl rå kakao

vatten

Mixa ihop allt och tillsätt vatten tills det blir en bra konsistens. Tryck ut i en form med löstagbar kant och ställ i kylskåpet medan du gör fyllningen.

FYLLNING:

5 dl blötlagda cashewnötter

1 l jordgubbar

1½ dl honung

Mixa och fyll formen med jordgubbsfyllningen. Ställ in i frysen. Ta ut tårtan ungefär en timme före servering så den hinner tina lite. Dekorera med granatäppelkärnor och njut!



Fler recept hittar du på www.morotsliv.com.

FAKTA

STARTA EN STUDIECIRKEL

■ Vad är en studiecirkel? En studiecirkel är en grupp människor med ett gemensamt intresse att lära sig mer om ett ämne. Ämnet kan vara nästan vad som helst och gruppen kan träffas när och var man vill eller kommunicera via nätet. Delade kunskaper är dubbla kunskaper - i gott sällskap.

■ Vem kan starta en studiecirkel? Studiecirkel kan startas av vem som helst och när som helst. Välj ett ämne och samla deltagare till cirkeln. En studiecirkel har minst fem deltagare och pågår minst tio men högst trettio studiecirkeltimmar (en timme = 45 minuter). En studiecirkel med samma tema kan dock anmälas på nytt.

■ Anmäl studiecirkeln på www.studiecentralen.fi/cirklar. Personer som startar studiecirkel i samarbete med Svenska studiecentralen kan få statsbidrag.

eller skott. Groddarna är riktiga små energibomber som är fulla med vitaminer och mineraler och som kroppen mår fantastiskt bra av. Att grodda hemma på fönsterbrädet är både roligt, enkelt och billigt. Genom att fermentera grönsaker och göra surkål eller syrade morötter får vi i oss en massa nyttiga mjölskyrebackterier och vår mage mår bättre och vi håller oss friskare.

RAW FOOD BLIR STUDIECIRKEL. Det senaste året har jag hållit flera kurser i raw food runt om i Österbotten. På en av mina kurser kom det ett önskemål om någon form av fortsättning, så vi beslöt oss för att skapa en studiecirkel kring raw food. Sedan hösten 2012 har vi träffats ungefär en kväll i månaden och samtalat kring olika teman som tangerar raw food på ett eller annat sätt.

Vi har hittills träffats på Vasa stadsbiblioteks cafeteria. Kvällarna kan se väldigt olika ut. Några berättar kanske om en bok de läst, andra delger bitar från någon spännande kurs de varit på. Ibland har vi ett tema som någon i gruppen vet väldigt mycket om och så får de berätta om just det temat för de andra.

Utöver dessa träffar har vi även haft ett par "knytkalas" då vi lagat raw food tillsammans. Före julen hade vi en raw godiskväll hemma hos mig. Då hade alla med sina recept och ingredienser och sen lagade vi en massa godsaker tillsammans och i februari hade vi en motsvarande kväll med salta raw snacks. I sommar vore det kul att göra någon studieresa tillsammans, och flera i gruppen ser också fram emot att delta i Raw Life Festivalen som ordnas i Ängsbacka i Sverige varje sommar.

Det är otroligt givande för oss alla, då vi i vår studiecirkel har allt från nyfikna nybörjare till erfarna fantaster. Det blir en otroligt fin dynamik i ett sådant gäng. Nybörjarna kommer med nya idéer och de erfarna ger goda och väl beprövade tips och råd.

MOROTSLIVET VÄXER. Så småningom började jag skriva om andra saker än bara raw food på min blogg. Jag samlar nu information om mat, hudvård, hushåll och miljö samt delar med mig av tips och idéer med mina bloggläsare. Dels ger det glöd i min egen process och dels är det otroligt roligt att få inspirera andra.

Doften av nygräddat



Frida Nylund

Jobbar som utvecklingschef på Marthaförbundet. Nu också projektledare för kampanjen Marthas matkorg – matglädje för varje säsong. Gillar kultur i alla former, medmänsklighet och matlagning. Försöker leva enligt devisen "Minns gårdagen, dröm om morgondagen, men lev idag".

FOTO: KARIN LINDROOS

Då jag tänker på mat, tänker jag ofta på min farmor. Hon var hemma då jag var barn och hennes kök blev en naturlig samlingsplats. Köket doftade av nybakat bröd, av jordgubbssaft eller blåbärspaj. Hon bakade ofta brödet vi åt, serverade oss nyplockade blåbär med mjölk och varm svartvinbärssaft då man var sjuk. Mjölet maldes i en närliggande kvarn, bär och svamp togs tillvara och på hösten var det skördefest då hela familjen samlades på potatisåkern. Det jag ändå minns bäst var att hon aldrig var stressad i köket. Hon lät oss vara med och knäcka ägg, knåda deg och det bästa var förstås att få provsmaka smeten. Maten utgjordes av det som fanns att tillgå: nypotatis på sommaren, rotsaker från eget land, bär och svamp på hösten och tomater direkt från växthuset.

Ibland då jag stressad och hungrig rusar till butiken, väljer ingredienser enligt något av de 5–8 recept den finländska familjen i medeltal varierar sin matvardag med, och harmar mig över att det inte går snabbare att få allting klart, brukar bilden av min farmors varma leende och mjöliga händer dyka upp. Varför stressar jag egentligen?

Idag betalar vi mindre för maten än någonsin tidigare då man tittar till vår total konsumtion. Dryga 10 procent av våra inkomster går till mat. Samtidigt slänger vi ungefär 100 kilo mat per person per år enligt Forskningscentralen för jordbruk och livsmedelsekonomi. Hushållen står för 40 procent av den bortkastade maten. Du och jag slänger pengar direkt i komposten och klagar samtidigt över att maten blivit så dyr. En ekvation som inte riktigt håller ihop.

Är matlagningen verkligen ett stressmoment eller är det vi som prioriterat bort den? Jag tycker det är dags att börja njuta av maten och matlagningen igen. Av färska, rena råvaror, kanske direkt från producenten. Av matlagning där man inte samtidigt talar i telefon, tittar på tv eller läser en bok. Av matlagning där du känner på råvaran och låter dofterna bli din aptitretare. Av en måltid där man prioriterar att äta och verkligen smaka på maten, kanske dukar lite extra vackert också i vardagen. Och njuter av att äta och umgås. Känn efter hur gott det är med rejält god, hemlagad mat i lugn och ro.

Det finns ett indiskt ordspråk som säger "Närma dig köket och kärleken med djärvhet". Var modiga med att återta köket. Samla familjen och planera er matvardag. Bjud in vänner och kocka tillsammans för hela veckan. Inspireras av våra säsongsvårer. Besök en lokal producent och låt dig inspireras av utbudet. God mat med god smak av rena råvaror är ett sätt att visa kärlek och omsorg i vardagen. Precis som min farmor gjorde för mig. Och vem mår inte bättre, i familjen eller på jobbet, av att få mötas av doften av ett nygräddat bröd?



Våren kommer! Det betyder att vi äntligen får slå tänderna i vårens primörer. Och att sommaren lurar bakom knuten. Glädje!

Terroristdåd och explosioner gör att nyheten om att vi kanske inte, på grund av den långa vintern, får nypotatis till midsommaren känns banal.

Matskolan-Ruokakoulu-projektets målsättning är att utveckla ett nytt verktyg för finländsk matfostran. Barn som ges möjlighet att lära känna den inhemska matkedjan och vår matkultur kommer även att uppskatta maten som upplevelse. Det unika med projektet är att verksamheten är genuint tvåspråkig.

Unikt samarbete över språkgränser

TEXT Bettina Lindfors | FOTO Petra Ingo

– Matskolan-Ruokakoulus verksamhetsmodell förenar på ett nytt sätt svensk- och finskspråkig matfostran. Genom verksamheten byggs en ny samsarbetsgrund mellan medverkande organisationer över språk- och kulturgränser. Ledordet är matglädje bland barn, inleder projektledare **Bettina Lindfors**.

Lindfors har en mångsidig erfarenhet av kommunikation och projektledarskap inom finländska och nordiska matfrågor.

Under år 2013 genomförs Matskolan-Ruokakoulu i samarbete mellan Finlands 4H, Finlands svenska 4H, Centralförbundet för lant- och skogsbruksproducenter MTK, Svenska lantbruksproducenternas centralförbund SLC, Folkhälsan samt Mjölkk och Hälsa rf. Representanter för måltidspedagogik för barn (SAPERE) och för Hem och Skola rf deltar som sakkunniga i styrgruppen. Matskolorna förverkligas av de lokala 4H-föreningarna.

– Matskolan är ursprungligen ett danskt koncept som testades i finlandsvenska regioner under 2012 och erfarenheterna var väldigt positiva. Tack vare finansiering av



Matskolan-Ruokakoulu möjliggör tvåspråkigt samarbete kring barn och mat mellan aktörer inom matkedjan och tredje sektorn.

Kvalitetskedjan vid jord- och skogsbruksministeriet, har vi i år möjlighet att vidareutveckla modellen för finländska förhållanden. Härmed breddas verksamheten till att omfatta hela landet, säger Lindfors.

– I år arrangerar vi totalt 33 matskolor, varav 14 svenskspråkiga och 19 finskspråkiga. Matskolorna ordnas för 8–12-åriga barn under sommar- och höstloven. Varje matskola rymmer 12–20 barn och engagerar 3–5 handledare. Matskolan omfattar fyra lägerdagar och på programmet finns matlagning i smågrupper, diskussion om matens väg och näringslära samt lek och motion. Vi använder lokala råvaror, besöker en bondgård och avrundar med en familjemiddag, sammanfattar Lindfors verksamhetsmodellen.

LOKALT OCH NATIONELLT SAMARBETE.

– Tiden är mogen för tvåspråkigt samarbete kring barn och mat mellan aktörer inom matkedjan och tredje sektorn. Vi värdesätter stort och stöder ett lokalt fungerande samarbete vid planering, genomförande och utvärdering av matsko- ▶



I år ordnas fjorton svenskspråkiga matskolor av lokala 4H-avdelningar. Matskolorna har i år mjölk som tema.



Samarbetets mål är att öka lokalt, regionalt och nationellt nätverkande bland såväl barn, föräldrar, föreningar och organisationer med matfostran som gemensam nämnare.

lorna. 4H-föreningar koordinerar det lokala samarbetet som omfattar exempelvis producentföreningen, föräldraföreningar, Folkhälsans förening och kommunen. Matskolan kan fungera som inspirationspruta för fler lokala samarbeten, betonar Lindfors.

Samarbetets mål är att öka lokalt, regionalt och nationellt nätverkande bland barn, föräldrar, föreningar och organisationer med matfostran som gemensam nämnare. Samarbetsorganisationerna bidrar med bland annat arbetsinsats i styrgruppen, kontakt till den egna medlemskåren, material för barnen samt hjälp vid kommunikation. Engagemanget är stort och positivt i alla led.

– De finsk- och svenskspråkiga matskolorna ordas skilt för sig men vi prövar en

form av mentorskap mellan 4H-föreningarnas verksamhetsledare över språkgränserna. Det innebär coaching i att leda en matskola genom dess arbetsprocesser. Jag vill gärna lyfta upp samarbetet mellan verksamhetsledarna i Närpes 4H (mentor) och Isojoki-Karijoen 4H (adept). Ett annat exempel är Tuusula 4H och Helsingfors 4H i södra Finland. Här planeras redan samarbete utanför matskolan, poängterar Lindfors.

TVÅSPRÅKIGA MATSKOLOR 2014. – Vårt mål för år 2014 är att ordna 3–5 tvåspråkiga matskolor samt öka det totala antalet matskolor med hälften. I år når vi ca 700 barn, 1 500 föräldrar, 120 frivilliga hjälpledare och 70 matproducenter. Genom samarbetsorganisationernas kom-

munikation når budskapet om matskolan ca 250 000 människor, sammanfattar Lindfors.

FAKTA

MATSKOLAN- RUOKAKOULU

■ Information om Matskolan-Ruokakoulu samt anmälan hittas på www.matskolan.fi och www.ruokakoulu.fi.



What's app?

JOHANNI LARJANKO | Regional koordinator för östra Nyland och huvudstadsregionen på Bildningsalliansen

ADBLOCK PLUS

gratis/Opera, Firefox, Chrome/Android



da, installera och glöm bort!

■ Litet insticksprogram som reglerar vilken reklam du ser på nätsidor, facebook, gmail-sidan och så vidare. Lätt att använda,

MURAL.LY

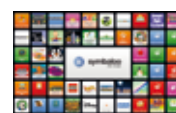
gratis/alla webbläsare



■ En alldeles ny webbtjänst där du skapar visuella anslagstavlor på nätet. Dessa kan du dela med andra, och bygga upp tillsammans. Det hela fungerar med drag&drop och känns lätt att använda. Värt att prova!

SYMBALOO.COM

gratis/alla webbläsare



■ En intressant tjänst som låter dig göra en startsida där du kan lägga dina vanligaste webbsidor och tjänster. Du kan skapa flera undersidor för olika användningsbehov. Det är faktiskt roligare och mer kreativt än det kanske låter.

DISCONNECT.ME

donationware/Chrome, Firefox, Safari



skulle inte ens visste att någon samlade på, speciellt cookies från tredje part. Donationware, betala vad du tycker det är värt.

■ Skyddar mot insamling av dina personliga data, webbsidshistorik, användarprofil och så vidare, som du kanske inte ens visste att någon samlade på, speciellt cookies från tredje part. Donationware, betala vad du tycker det är värt.

SPOTIFY

gratis och betalversion/alla operativsystem



■ Jag erkänner. Jag lyssnar mycket på musik. Spotify är på nästan varje dag, och jag hittar mängder av ny musik att lyssna på. Efter flera år med den reklamfinansierade gratisversionen gick jag i våras över till betalversionen, och det är skönt att slippa annonserna.

SKYPE

gratis/alla operativsystem



■ Vissa program är så självklara att man ibland glömmer bort dem. Skype är ett sådant. Efter de första årens glädjerus över att ha tillgång till fri global telefoni föll Skype kanske lite i skuggan. Men programmet är lika användbart som någonsin, och med alla facebook-användare nu inkopplade finns det också fler att ringa.

HTTPS EVERYWHERE

gratis/Firefox, Chrome



det. Det här insticksprogrammet ser om sidan du vill besöka finns med en säker anslutning (https istället för http) och flyttar automatiskt över dig till den säkra versionen. Vissa sidor på nätet kan börja bete sig underligt, dem måste du kanske vitlista i programmet.

■ Det är allt vanligare att surfa via trådlösa öppna nätverk. Men du är utsatt för flera risker när du gör det. Det här insticksprogrammet ser om sidan du vill besöka finns med en säker anslutning (https istället för http) och flyttar automatiskt över dig till den säkra versionen. Vissa sidor på nätet kan börja bete sig underligt, dem måste du kanske vitlista i programmet.

MIXCLOUD

gratis/alla webbläsare



■ Problemet som jag ser det med Spotify är att jag måste veta vad jag vill höra på. Musik-tjänster som mixcloud erbjuder ett intressant gratis alternativ med mixtapes som sätts ihop av olika DJs, musiker och andra. Man kan välja att prenumerera på sådana som man tycker om, så får man varje vecka en länk till en fräsch mix.

Har du förslag
på bra appar/
tjänster/ program?
Skicka dem till

[johanni.larjanko@
bildningsalliansen.fi](mailto:johanni.larjanko@bildningsalliansen.fi)

Organisationerna brinner för och arbetar hårt för sitt ämne och område. Arbetet är långsiktigt och krävande. Här berättar Kaj Mattsson om hur Åbolands fiskarförbund arbetar med lobbning.

Hur lobbar ett förbund?

TEXT OCH FOTO Beatrice Östman | ILLUSTRATIONER Pia Pettersson

– Förbundet värnar för den inhemska fisken och den åboländska fisken. Lobbningsverksamheten tar sig uttryck i många olika former beroende på vem målgruppen är, säger verksamhetsledare **Kaj Mattsson** på Åbolands fiskarförbund.

Åbolands fiskarförbund är ett av de fyra svenskspråkiga fiskarförbunden i Finland. Fiskarförbundet jobbar med att ge rådgivning i frågor som berör yrkesfiskare, fritidsfiskare, fiskeövervakare, vattenägare och turismfiskeföretagare. Till förbundets uppgift hör också att föra medlemmarnas talan till myndigheter och andra intressenter.

En viktig uppgift för Fiskarförbundet är att informera allmänheten om inhemsk fisk och dess betydelse i näringskedjan. Strömmingsmarknaden som i Åboland arrangeras två gånger per år i Åbo är ett viktigt led i lobbningen mot den åboländska befolkningen. Det viktigaste budskapet är att det idag är tryggt att äta inhemsk fisk.

– Tyvärr äter vi i Finland idag endast sju procent vild inhemsk fisk. Totalt äter vi, om



man inkluderar den odlade fisken, endast trettio procent inhemsk fisk. Resten av all konsumtionsfisk är importerad fisk, så som odlad lax från Norge och pangasius som är odlad fisk från Japan, säger Mattsson.

Därför jobbar fiskarförbundet ihärdigt med att få ut budskapet till allmänheten om hur vattenföroreningarna i våra hav har minskat drastiskt under de senaste 20-30 åren. Kaj Mattsson nämner att den omtalade dioxinhalten idag är endast ett pikogram (alltså 0,00000000001 gram) vilket betyder att dioxinet har minskat med över

åttio procent. Också PCB och DDT har gått ner i Östersjön.

– Idag är vattnet i Östersjön renare än det varit på 30 år. Bevis för detta är att havsörnen och gråsälen nu finns allmänt i Östersjöområdet, säger Mattsson.

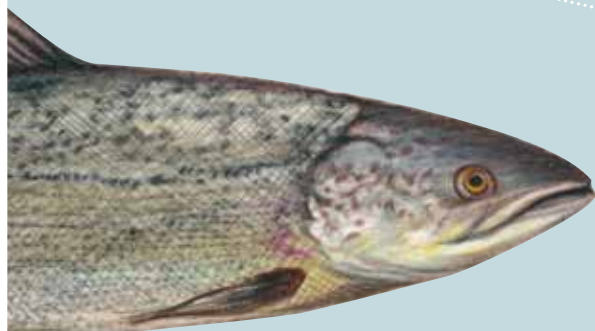
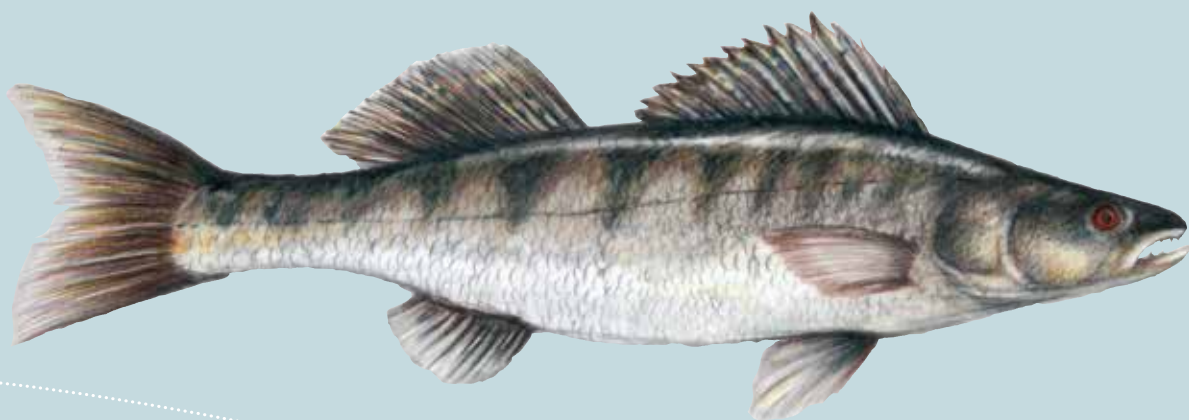
NATIONELL LOBBNING. Alla fiskarförbund i landet lobbar aktivt med beslutsfattare på riksnivå. Enligt Mattsson är det tyvärr idag allt färre beslutsfattare som förstår sig på fiskefrågor.

– Fiskefrågor är ytterst viktiga för att det är en av Finlands primärnäringar och handlar om vår föda.

Mattsson har märkt en viss skillnad på kunskapen i fiskefrågor som beror på beslutsfattares modersmål. Svenskspråkiga beslutsfattare känner av naturliga skäl bättre till fiskefrågor och reagerar kraftigare på vatten och fiskefrågor. De finskspråkiga beslutsfattarna har svårt med förståelsen för yrkesfiske och i stället jobbar man för fritidsfiske. Mattsson konstaterar att detta är ett dilemma eftersom man fiskar ur samma fiskbestånd. ►



Kaj Mattsson på Åbolands fiskarförbund arbetar för att vi ska äta mer inhemsk fisk.



Uppifrån ner: gös, lax, sik, lake



I Åboland finns endast utplanterad sik och det är meningen att den skall fiskas och ätas.

– Motiveringen för fritidsfiske är att det lönar sig bättre för att det hämtar mera pengar, vilket i praktiken ger signaler till befolkningen att vi skall äta utländsk fisk. Laxfisket är nu en het potatis mellan Jord- och skogsbruksministeriet och Miljöministeriet. Jord- och skogsbruksministeriet har nu hand om laxfiskeregleringen medan Miljöministeriet vill ta över regleringen för att de anser att det är en miljöfråga, säger Mattsson.

– Orsaken är att i praktiken är det fritidsfiskarna som påstår att laxen skall fiskas i älvarna, för då vet man från vilken stam laxen kommer och vilken lax som är utrotningshotad. Ute till havs blandas laxen och det är svårt att veta vilken fisk som är hotad. I Finland finns ungefär tjugo älvar som är laxförande älvar och endast två av dessa älvar har de bästa laxstammarna. Resultatet är att konsumenten får köpa importerad norsk lax i butikerna, säger Mattsson.

En annan grupp som fiskarförbundet lobbyar aktivt för är fiskevattenägarna i Åboland. Antalet vattenägare ökar i Åboland och orsaken är oftast generationsskiften då fiskevattenägare styckas upp och det blir nya ägare, men med mindre vattenområden.

Åbolands fiskarförbund har ingenting att göra med till vem yrkesfiskare säljer sina fångster, utan där är det direkta avtal mel-

lan säljaren och uppköparen. Men blir det störningar i marknaden så hjälper fiskarförbunden fiskarna. År 2012 hade WWF en kampanj och gick ut med att man hade rödlistat siken.

– Detta gjorde att kunderna uppfattade att det var något fel med siken och slutade köpa fisken. Avsikten med WWF:s kampanj var att visa att det i vissa områden finns stammar av vandringsfik som är utrotningshotad. I Åboland finns endast utplanterad sik och det är meningen att den skall fiskas och ätas, säger Mattsson.

När det uppstår dylika problem för yrkesfiskarna i landskapen är det fiskarförbundet som kontaktar Centralförbundet för fiskerihushållningen i Finland. De kontaktar då pressen och ger ett dementi och en förklaring. Den lokala pressen är uppmärksam på dylika frågor och hjälper gärna de näringar som finns inom området. I detta fall startade Fiskerihushållningen i Finland en arbetsgrupp för den vandrande siken.

I Åboland hålls sikbeståndet konstant genom att man planterar ut yngel av moderfisk från Åboland varje år. Ynglen transporteras till norra Finland där de får äta upp sig av mygg i stora kärrbassänger under sommaren och till hösten planteras de ut i de åboländska vattnen, för att hålla sikbeståndet konstant. ►

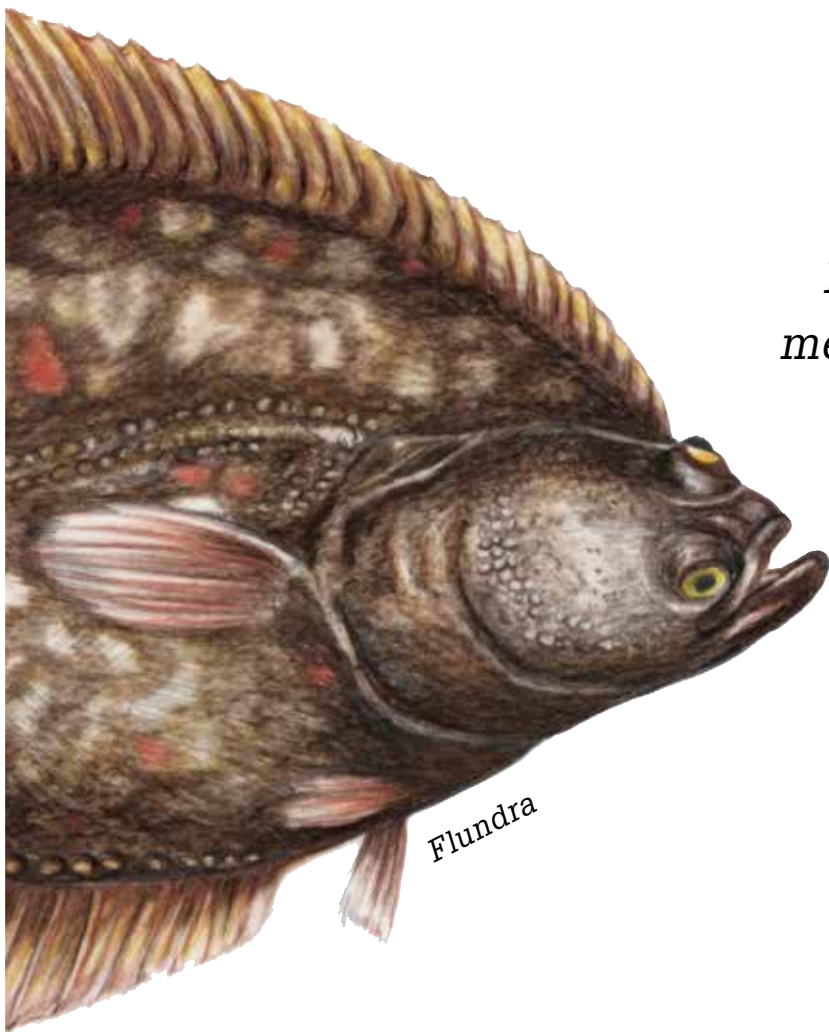
FAKTA

ÅBOLANDS FISKARFÖRBUND

■ Åbolands fiskarförbund rf grundades år 1926 i Houtskär av lokala fiskarsammanslutningar, fiskargillen, salteriföreningar och lantmannagillen. Fiskarförbundets grundläggande målsättning var enligt de ursprungliga stadgarna, att *"utgöra representation för de svenskspråkiga fiskarna och fiskevattenägarna i Åbo och Björneborgs läns svenska skärgård för främjande av fiskerinäringen samt skärgårdsbefolkningens intressen i övrigt"*.

■ Idag innefattar verksamhetsområdet Åboland och medlemmarna består av sju fiskeområden, tio fiskargillen och 59 delägarlag, med ett totalt medlemsantal på ca 10 000.

■ Idag arbetar förbundet med frågor kring det yrkesmässiga fisket, vattenägandet och administrationen samt fiskevattenvården, där fiskutplanteringen utgör den centrala verksamhetsformen. De är dessutom med och arrangerar de traditionella fiskmarknaderna i Åbo samt Skärgårdstorget i Pargas. Fiskmarknaden i Åbo är ett sätt för Åbolands fiskarförbund att nå ut till allmänheten.



De vilda fiskar som minskar mest och som fiskarförbundet håller ögonen på är torsk, lake, flundra och gädda.

I Åboland finns små företagare som specialiserat sig på skärgårdsströmming. De fiskar strömming på morgonen och på kvällen hämtar långtradare fisken och kör ut fisken till uppköpare som säljer färsk strömming följande dag. EU har kvoter för varje medlemsland som styr strömmingsfisket. Åbolands Fiskarförbund via fiskarfacket har lobbat så att förordningen som styr kvoterna skall vara så låg att små skärgårdstrålare skall ha möjlighet att fiska enligt den finska kvoten.

OLIKA VINKLAR. Fiskarförbunden samarbetar till en viss del med andra organisationer, till exempel miljöorganisationerna. Det finns dock enligt Mattsson en hållhake eftersom biologi är en "ung gren" och miljöorganisationerna utgår från att skydda naturen.

– Problemet med miljöorganisationer är att man inte ställer frågorna om när man

har skyddat tillräckligt och var gränsen går, enligt Mattsson.

Han ger ett exempel:

– Har man räddat gråsälen tillräckligt när det finns nästan 40 000 gråsälar och man startade från 3 500? När måste vi börja skydda fisken, för sälen äter 6-7 kg fisk per dag? Dessutom kommer det också in en ny art som heter Mellanskarv som lär vara hämtad från Kina i tiderna. Den skarven blandar sig med Storskarven och miljövännerna tror att det är samma fågel. Detta skapar konflikt och den som i slutändan blir utrotad är yrkesfiskarna.

Mattsson, som själv varit forskare i tio år, skyller också på forskningen. Enligt Mattsson lever forskare på forskningsbidrag och för att få bidrag för sin forskning måste man ta fram resultat som har en hotbild. Detta gör att det uppstår onda cirklar för forskarna. Enligt Mattsson lever miljömyndigheterna av att det finns ett hot

i naturen. Om naturorganisationernas hot försvinner så frågar sig Mattsson vad deras roll är i så fall.

Mattsson sammanfattar vår diskussion om deras lobbning med att visa en statistik på förekomsten av olika fiskarter i de åboländska vattnen under de senaste sjutton åren. De vilda fiskar som minskar mest och som fiskarförbundet håller ögonen på är torsk, lake, flundra och gädda. De tre främsta orsakerna till minskningen är säl, skarv och simpa (en bottenfisk med taggig rygg som fastnar i fiskarnas nät och orsakar mycket besvär för fiskarna).

När det gäller att få ut information om udda fiskarter hade Fiskarförbundet haft ett samarbetsprojekt med Marthorna för några år sedan. Marthorna gav ut recept och informerade om inhemska udda fiskarter och fiskarförbundet delar fortfarande ut dessa broschyrer på sina strömmingsmarknader i Åbo.

Rolf Lindahl har utvecklat metoden Ett steg till... för föreningar som vill utvecklas. Metoden går ut på att deltagarna själva får ta fram tankar och idéer genom en process som går i olika steg. Lindahl arbetar som utvecklingschef för Studieförbundet Vuxenskolan (SV) i Jämtlands län. Han utbildade processledare i Ett steg till i Vasa i december 2012 och i Helsingfors i april. Om du vill lära dig en effektiv metod för föreningsutveckling kan du anmäla dig till utbildningen i Åbo den 23 oktober.

Fem frågor till Rolf Lindahl

Vilka styrkor har metoden Ett steg till, vad är det bästa med den?

Den involverar alla och alla får chansen att säga sin mening. Den som efter dagen inte har sagt sin mening får skylla sig själv. Det är en process där alla är delaktiga. Jag kan metoden, men jag kan inte komma och tala om vad en förening ska göra, utan jag är med och föreningen tar själv fram svaren. Kraften kommer från att deltagarna själva kommer med tankarna och idéerna och stegvis kommer fram till konkreta saker att göra. Det här är det roligaste jag gör! Många stora organisationer i Sverige har börjat använda metoden, bland annat Centerpartiet, Miljöpartiet, Sveriges Pensionärsförbund och Lantbrukarnas Riksförbund.

Finns det någon situation i en förening som metoden inte lämpar sig för?

Näe, någon sådan situation har jag inte stött på än. Det är deltagarna själva som gör dagordningen, jag kommer bara med stegen, metoden och vi arbetar under den tid som står till förfogande. Och det blir alltid bra.

Berätta lite om bakgrunden, hur har du utvecklat metoden?

När jag började på SV stördes jag av att vi körde ut kampanjer där alla förväntades läsa samma sak. Ingen frågade vad organisationerna ville göra. Min tanke var att vända på detta, att vi måste gå ut och



FOTO: MARI PENNANEN

fråga organisationerna om var de är, vart de vill och hur SV kan stöda. Tidigare var SV främst en ekonomisk resurs, men nu blev vi en pedagogisk resurs. Vi funderade hur vi på ett kul sätt kan involvera alla och locka dem att ta fram idéer och tankar om hur de vill utveckla sin egen förening.

Hur många grupper har du lett genom denna process?

Hundratals. Metoden gör det lättare för processledaren då vi har ett tydligt material att följa. Materialet har också utvecklats under åren, vissa steg har kommit till och vissa har ändrats. Den senaste ändringen kom för ett halvt år sedan då vi

ändrade ord för att göra det tydligare. Jag rekommenderar att man bestämmer tid för en återträff för att följa upp vad som har hänt inom föreningen och för att se vilka steg som ännu finns kvar och om de ännu är aktuella eller om det finns något annat som kommit fram sedan senast.

Finns det några likheter i hur grupperna brukar reagera?

En del grupper är stelare och andra mindre stela. En del är vana med en talarlista och att följa paragraferna till punkt och pricka. Här samlas alla runt ett bord och jobbar tillsammans. Om det inom en organisation finns en stark tradition av att man följer dagordningen och att ordförande leder ordet kan någon reagera. En vanlig reaktion när man är klar är att "har vi nått så här långt på den här tiden!". Därför är också tempot viktigt, det ska inte vara för lång tid för de olika stegen.

”

Kraften kommer från att deltagarna själva kommer med tankarna och idéerna.

Idrottsvärlden har länge haft sponsring på sin agenda. Allt mera sponsring hittar man också inom kulturvärlden. På senare tid har sponsring även smugit sig in i olika förenings och organisationers verksamhet.

Sponsring

– ett nödvändigt ont eller en möjlighet?

TEXT Ann-Sofi Backgren och Björn Wallén | FOTO: Mari Pennanen, Ann-Sofi Backgren

Numera hittar man rätt lätt en och annan dans eller hembygdsfest som ordnats med hjälp av sponsring av lokala banker eller företag. Även kurser och korta utbildningar kan ibland ha sponsring. För olika kampanjer har sponsring blivit rätt allmänt idag. I mitten av mars och i början av april föreläste Pohjola-Nordens marknadsföringschef **Kjell Skoglund** om sponsring – möjligheter eller risker, i Helsingfors, Åbo och Korsholm.

– Innan en förening beger sig ut på sponsormarknaden bör man noggrant i den egna organisationen gå genom vad man har att erbjuda i motprestation. Man bör framförallt komma ihåg att ett sponsoravtal inte är någon allmän donation eller något allmänt verksamhetsbidrag, utan ett affärsavtal mellan två eller flera parter, säger Kjell Skoglund.

– Det man ger i motprestation åt företaget bör vara nyttigt och förstärka företagets varumärke på bästa möjliga sätt. Därför bör förslaget vara väl genomtänkt och huvudbudskapet i försäljningssamtalen bör handla om vilken nytta företaget har av samarbetsavtalet och inte att föreningen behöver pengar, säger Skoglund.



Han poängterar att då man i sin egen förening kommit överens om vad man kan ge i motprestation åt ett företag är det viktigt att sända ut en god förhandlare till företaget. En dålig försäljare kan snabbt förstöra ett bra projekt om presentation och försäljningssamtalen sker på fel sätt. Om ett företag säger nej till ett sponsorförslag ges ingen ny chans.

– En annan viktig sak att komma ihåg är att sponsringen inte får fjärma sig från medlemmarna och börja leva sitt eget liv.

”

Det är viktigt att på förhand tänka på vilken synlighet man kan ge i motprestation åt företagen för de sponsorpengar man får.

Ett lyckat sponsorsamarbete skall inte bara ge pengar till föreningen utan också gynna föreningens budskap och ideologi samt skapa ett mervärde för den enskilda medlemmen, säger Skoglund.

När man ska närma sig ett företag med en fråga om sponsring är det flera saker man bör tänka på.

– Det är viktigt att på förhand tänka på vilken synlighet man kan ge i motprestation åt företagen för de sponsorpengar man får. Vidare bör man kunna berätta om



i vilka media arrangemanget kommer att få synlighet, hur annonskampanjen ser ut, vilka olika personer som deltar i arrangemanget och framförallt om det finns andra sponsorer involverade, säger Skoglund.

LÅNGSIKTIGT SAMARBETE. Något som blir allt viktigare är också vilken form av samhällsansvar ett visst projekt har. Det är också bra om sponsorsamarbetet är långsiktigt. Ett kontrakt bör helst sträcka sig över flera år. Samtidigt är det också bra att det i kontraktet står klart utskrivet att företaget har möjlighet att avsluta samarbetet om det uppstår en situation där något negativt sker, som istället för goodwill skapar badwill åt företaget.

– Möjligheten att hoppa av kan vara ett bra försäljningsargument som skapar trygghet för företaget. Det är också bra att minnas att då sponsoravtalet är undertecknat börjar det konkreta samarbetet med en kontinuerlig kontakt till företaget. Det här är tyvärr något som många föreningar glömmar, säger Kjell.

– Konkurrenten på sponsormarknaden har i takt med att offentliga bidrag för tredje sektorn minskat blivit allt hårdare. Det här har resulterat i att det bara är

de absolut bästa förslagen som leder till ett sponsorkontrakt. Därför är mitt råd till olika föreningar att sponsring skall man använda sig av bara om man kan satsa helhjärtat på det och är beredd på att ge högklassigt innehåll i motprestationerna åt sponsorerna, säger Skoglund.

Riskerna med sponsring är enligt honom ganska få. För att undvika missförstånd är det viktigt att sponsorsamarbetet är transparent och att en hög etik och moral genomsyrar hela verksamheten.

– Man bör dock räkna med att det kan uppstå en situation där vissa medlemmar i föreningen tycker att man binder upp sig till vissa företag och måste ”gå deras ärenden”. När olika personer i en organisation måste börja jobba med service, information och marknadsföring, som måste marknadsorienteras så att det går hem i olika företag, kan det åtminstone i början leda till en liten kulturkrock. Man har ju vant sig med statliga bidrag (och bidrag från fonderna) och kommer det inte pengar så klagar man och söker felet hos bidragsgivaren. Det här går inte i företags-samarbetet - där är det konkurrenten och ”marknaden” som gallrar ut vem som får vara med, säger Skoglund.

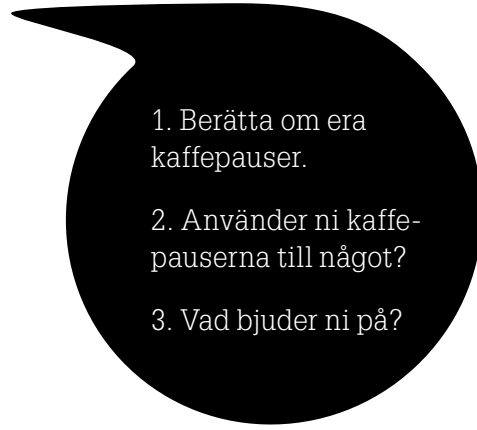
FAKTA

SPONSRING I ETT NÖTSKAL ENLIGT KJELL SKOGLUND

- Ett affärsmässigt samarbete mellan två eller flera partner till ömsesidig nytta
- Möjliggör projekt som kanske annars inte skulle kunna genomföras
- Skall ses som ett komplement och inte gälla verksamhetens baskostnader
- En lyckad sponsorjakt börjar hemma, inventera behovet
- Gör en lista på säljargument: varför satsa på just oss, det är en god idé att satsa på vårt evenemang därför att...
- Fungera på medias villkor: ge behövlig bakgrundfakta, håll dig till saken, ljug aldrig
- Försäljningssamtalet: brev, telefon, personligt besök. Riktat till rätt person.
- Sponsring kan vara reklamutrymme, biljetter, gratisvaror- eller tjänster, PR-artiklar, publicitet.

Kaffepauser

Värdefullt informationsutbyte eller slöseri med personalens tid. Skön avkoppling eller störande avbrott. Pannståndet kaffeblask eller avancerade kaffemaskiner. Hur tänker organisationerna kring det här?



1. Berätta om era kaffepauser.
2. Använder ni kaffepauserna till något?
3. Vad bjuder ni på?



Pia Sundell
verksamhetsledare

BARNAVÅRDSFÖRENINGEN I FINLAND

- 1 Kaffepauserna är jätteviktiga, inte bara för att alla har rätt till paus utan också för att vi pratar inofficiella saker och kommer samman. De är jätteviktiga för klimatet. Vi strävar efter att det finns ett personalrum på alla enheter där personalen kan dra andan och dricka kaffe. Här på administrationen dricker alla som är på plats morgonkaffe ungefär kl. 9 och flera gånger i veckan eftermiddagskaffe ungefär kl.14.
- 2 Vi utnyttjar kaffepauserna till att höja stämningen. Det är viktigt att ha tid och möjlighet att diskutera privata saker, vi brukar inte prata så mycket jobb under kaffepauserna. Vårt kafferum ligger ganska centralt, så kaffepauserna är också ett

sätt att se andra som rör sig i huset.

- 3 Vi bjuder på kaffe, te, mjölk och socker. Ibland hämtar folk med sig något, till exempel från resor brukar många hämta med sig något smått och gott. Vi har nog inte funderat hemskt mycket kring vad för kaffe vi dricker utan vi beställer stora mängder på en gång.



Michael Oksanen
generalsekreterare

FINLANDS SVENSKA IDROTT

- 1 En märklig grej är att trots att vi bytt kansliutrymme, personal, organisationsstruktur och sätt att jobba så har kafferutinerna hållits kvar. Morgonkaffet är notidn och efter lunchtid har vi kaffe kl. 13. Alla sätter sig runt vårt stora bord och släpper jobbet för en stund. Längden på kaffepausen beror på hur mycket vi har att tala om.
- 2 Kaffepauserna är nog rådpläningsstunder, men vi fattar inga beslut eller så, det får inte vara så att man upplever att man missar något om man inte kan komma på kaffe. Vi ställer frågor kring praktiska grejer, berättar vad som är på gång och diskuterar vad det står i tidningen, för posten brukar komma mitt på dagen.

- 3 Det är varierande. Vi brukar försöka ha frukt och bröd tillgängligt på kansliet. Mitt på dagen är det också ofta någon som bjuder på något gott. Gällande kaffet så är vi lite oense, en del vill ha rejäl handels kaffe medan andra tycker det är för mörkrostat. Vi har provat på olika, men det flesta är vana med det vanliga finländska kaffet och vill ha det.



Lisbeth Hemgård
verksamhetsledare

FÖRBUNDET DE UTVECKLINGSTÖRDAS VÄL

- 1 På vårt Helsingforskontor har vi gemensamma kaffepauser på måndag kl.10 och torsdag kl.14. Vad jag förstått har det inte varit sådan succé, folk glömmer tidpunkten och många har möten eller är kanske inte på kontoret. De flesta tar en kaffe när de kommer på jobb och en på eftermiddagen när det passar. Folk samlas i köket för en paus när de hör att någon annan är där. På vårt kontor i Vasa har de mer bestämda rutiner och dricker kaffe varje morgon och kl.14 och alla som är på plats deltar.
- 2 Mitt intryck är att man på kaffepauserna pratar privata saker men också jobb. Ofta diskuterar man aktuella händelser, vi har dagstidningar i vårt kafferum så det blir lätt diskussion om något som står i tidningen. Ibland kan det gå verkligen livligt till, diskussionerna vill inte ta slut. För då vi var färre och vårt kontor var på Tölögatan hade vi ganska långa kaffepauser, men då tog vi också beslut i frågor som berörde arbetet. På FDUV har vi alltid hållit på finlandssvenska traditioner, vi firar Lucia dagen, Runebergsdagen med

tårtor, Valborg med mjöd och struvor osv. Det tror jag är väldigt uppskattat.

- 3 I Helsingfors har vi vanligt kaffe, men också en kaffemaskin med ekologiskt/rättvisemärkt kaffe. I Vasa har vi vanligt kaffe. Förbundet bjuder ibland på något, såsom Runebergstårtor eller fastlagsbullar. Men det är också rätt så vanligt att någon bjuder på något hembakat, det kan vara en födelsedag men också bara om någon fått inspiration och bakat något intressant.



Din tur, min tur, kultur!

TEXT Greta Storlund, Produforum riks

Vi lever och bor i olika delar av vårt land, men det vi definitivt har gemensamt är att kultur på ett eller annat sätt ingår i våra liv – genom våra traditioner och genom att vi skapar och tar del av kultur på egen hand eller tillsammans med andra. Vi läser böcker, lyssnar på musik, går på teater, på utställningar eller kanske deltar i en konstkurs på fritiden. Kultur är bra för hälsan och välmåendet. Det finns läkare i Sverige som ordinerar sina patienter kulturupplevelser. Det kan man kalla vetlig förebyggande hälsovård! Och vi har en stor mängd konstnärer och kulturaktörer i vårt land som

vill erbjuda oss dessa upplevelser. För att få oss att må bra, skaka om oss och få oss att tänka i nya banor.

Som kulturkonsument vill man gärna veta vad som är på gång och vem som jobbar med vad. Bäst känner man förstås igen dem som bor och verkar i samma region, men få vågar säkert påstå att de har full koll på kulturfältets aktörer. I egenskap av kulturkonsumenter rör vi oss över regiongränser, speciellt semestertid, och kulturaktörer vill också gärna synas och verka utanför den egna regionen. För att skapa kontakter mellan kulturaktörer och -konsumenter, och göra det regionöverskridande, har det skapats några nätbaserade mötesplatser och tjänster:

■ Kulturforum.fi är en sida där alla som jobbar med kultur efter en enkel registrering kan presentera sig med profiler och marknadsföra aktuellt utbud med tids-



bundna annonser. Profiler och annonser från forumet lyfts också fram på forumets facebookside. På forumet erbjuder olika kulturaktörer varje vecka kulturvinster, till exempel teaterbiljetter eller böcker, till utlottning.

■ Kulturpost.fi är en kostnadsfri e-posttjänst. Rätt till utskick beviljas alla som verkar på kulturfältet, mot synlighet av tjänsten på den egna hemsidan eller i tryckt produkt. Med utskicken når användaren press och media samt enskilda prenumeranter. Som prenumerant kan du välja från vilka kulturaktörer och regioner du vill få senaste nytt om evenemang, produkter eller tjänster.

■ Kulturjobb i Finland är en sida på facebook där du kan hitta och tipsa om lediga jobb och uppdrag på kulturfältet, eller varför inte erbjuda praktikplatser för studerande.

■ I maj öppnas Facebooksidan Barnkultur som blir en mötesplats för alla som vill verka för kultur av, med och för barn. Vi lyfter fram barnkulturprofiler och evenemang från kulturforum, för diskussioner kring barnkultur och erbjuder ett forum där till exempel nya barnkultursatsningar och turnerande grupper kan komma i kontakt med kulturscener och andra uppdragsgivare.

Kulturens verktygsback är till för att erbjuda forum för gemensam synlighet för alla kulturaktörer, både institutioner, aktörer från det fria professionella kulturfältet och från föreningar som bedriver kulturverksamhet. Nättjänsterna har

utarbetats av kulturnätverket Produforums riksomfattande projekt som samarbetar med de regionala Produforumprojekten i Svenskfinland. De EU-finansierade projekten har olika huvudmän, men jobbar alla för kompetenshöjning inom kulturproduktion och för att konst och kultur bättre ska kunna nå och samverka med andra sektorer i samhället.

Svenskfinland är inte så stort, men vi kan lova att du som besökare och användare av någon av de digitala tjänsterna kommer att bli förvånad och hitta en mängd nya ansikten som bjuder på kulturupplevelser och produkter du inte tidigare känt till. Närmare 700 kulturaktörer är nu registrerade på forumet. Gör ett besök på kulturforum.fi och se vilka de är. Du som redan känner till våra tjänster kommer under maj månad att märka att tjänsterna fått en ny visuell utformning.

Uf-rörelsen

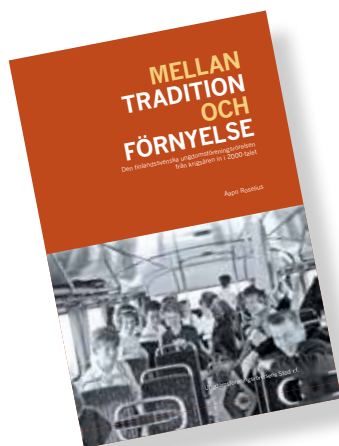
och tidsandan i syntesform

TEXT | Björn Wallén

Nyligen firade den finlandssvenska ungdomsföreningsrörelsen sitt 125-årsjubileum i Malax och Karperö. Lämpligt till festligheterna utkom den andra delen av rörelsens historik, efter att **Anders G. Lindqvists** epos *En folkrörelse väller fram* skildrat de första femtio åren av uf-rörelsens historia (2006). Fil.dr. **Aapo Roselius** fick det utmanande uppdraget att formulera de följande 75 åren, i nära samarbete med historikföretaget Bränn & Bränn Ab.

Varje försök att fånga en tidsepok innebär ett nödvändigt val av narrativ. Trenden att skriva historiker har gått från statiska detaljexcesser till mer rörliga tidsdokument med ambitionen att spina berättelsen kring en röd tråd, en storyline som avspeglar rådande tidsanda och sociala förändringar.

Enligt mig lyckas författaren Aapo Roselius fånga läsarens intresse genast från början, man sugns in i en fascinerande berättelse från de tunga krigsåren till



2000-talets fenomensamhälle. Roselius är speciellt skicklig på att sammanfatta komplicerade skeenden i syntesform. Jag noterar redan i inledningen en syntes av vad hela historiken handlar om: "Utmärkande för en medborgarrörelse är en viss grad av brokighet, flexibilitet och enskilda enheters självständighet. En rörelse är mångfacetterad och svårdefinierbar, vilket samtidigt är dess styrka. Verksamhet som baserar sig på frivillighet skapar respekt för medmänniskor och åsiktsfrihet. När rörelsen stelnar och när strukturen blir viktigare än innehållet försvinner friheten och med den även rörelsen."

Denna rörelse inom rörelsen blir en inspirerande centrifugalkraft, eftersom Roselius inte väjer för att beskriva spänningarna och de havererade projekten tillsammans med de onekligen talrika innovationer som uf-rörelsen tagit fram, allt från danser till amatör-

teater och proffsiga musikalerna. Ta till exempel FSU-ordförande **Karl Ekmans** vision om en ny folkhögskola, ett finlandssvenskt ungdomsledarinstitut på Hertonäs gård i Helsingfors. Efter många turer landade utbildningen på Finns folkhögskola, som SFV i sin tur räddade på 1970-talet efter ekonomiska trångmål. Och 1980-talet sågs utan krusiduller som en "ideell kris" med misslyckade tidningsprojekt (A jour), men även vitala inslag i form av SÖU-rock (vem minns väl inte Ragnar Hare?) och blomstrande amatörteaterintresse.

Hurudana framtidsutsikter står uf-rörelsen inför? Det borde väl en futurik – och inte en historik – försöka pejla in. Fenomensamhällets hetsiga rytm ställer sina speciella krav på varje Rörelse med Traditioner. Uf-historiken tar fasta på att det svenska språket har hamnat i ett alltmer trängt läge, men också att sociala medier har förändrat ungdomskulturen i grunden. Roselius plockar igen fram en syntes som fångar in tradition/förnyelsetemat: "Kommer bidragen att sina, kommer medborgarsamhället att ändras radikalt... finns det någon framtid för den svenska minoriteten? [...] ungdomsrörelsen har historien på sin sida. I alla tider har nya grupper stigit fram, fört fram nya idéer och engagerat sin omgivning. Rörelsen har i perioder av snabb samhällslig förändring visat kapacitet att förnya sig och en vilja att agera som en trygg kanal för förändring."

FAKTA

HISTORIK

■ **Aapo Roselius, 2013: *Mellan tradition och förnyelse*. Den finlandssvenska ungdomsföreningsrörelsen från krigsåren in i 2000-talet. Ungdomsföreningsrörelsens Stöd r.f.**

Svenska Studiec centralen förmedlar statsbidrag för kursverksamhet som ordnas av finlandssvenska organisationer. Man behöver inte ingå som medlemsorganisation i Studiec centralen. Det väsentliga är att kursen anmäls till Studiec centralen före den börjar och att Studiec centralen i förväg godkänner ett visst antal undervisningstimmar (å 45 min) enligt det program som måste bifogas kursanmälan.

Andra villkor är att kursen inte stöds med andra offentliga medel (statliga, kommunala, RAY), att kursarrangören i förväg informerar om kursen och i förhandsinformationen nämner att kursen ordnas i samarbete med Svenska Studiec centralen, att kursen har minst sju deltagare (som inte får vara bosatta på Åland, i och med att det självstyrda landskapet

har egna system för fri bildningsverksamhet) och att kursen omfattar minst tre undervisningstimmar.

Formerna för en kurs kan variera: det kan vara frågan om en regelbunden veckovis verksamhet, ett seminarium, en föreläsning eller något annat. Storleken på bidraget är 50 procent av de godkända kostnaderna per undervisningstimme, dock högst 19 e/timme. För att erhålla ett bidrag om 19 e/timme måste arrangören alltså ha kostnader som motsvarar minst 38 e/timme.

Alla kursanmälningar och -redovisningar (som måste göras efter kursen) kan skötas elektroniskt och utan papper med hjälp av Studiec centralens kurshanteringssystem. Du kan stifta närmare bekantskap med KURRE-systemet via Studiec centralens webbplats.



Ann-Sofi Backgren

vik. verksamhetsombud i Österbotten

FOTO: MARI PENNANEN

Funderar du över något kring förenings- och organisationsliv? Kontakta redaktionssekreteraren med frågor.



AVSKRIVET

SVINAKTIGT

Med risk för att jag får bita i gräset tar jag nu bladet ur munnen för denna mathistoria. En gång var jag styv i korken och beddede mig som en kalv på grönbeta och tog direkt tjuren vid hornen. Men det blev ingen kohandel trots att jag fick ett horn i sidan. Istället köpte jag grisen i säcken för att svälja den med hull och hår. Grisen var något i hästvåg och jag var i sjunde himlen och tänkte att saken är nu biff när det kokta fläsket är stekt. Det var ju klart som korvspad att det skulle bli gott.

Grisaffären barkade dock åt skogen. Här låg nämligen en hund begravnen och jag

började ana ugglor i mossen. Utan att desto mer hålla er på halster måste jag erkänna att grisen visade sig vara en het potatis! Jag blev helt enkelt förd bakom ljuset av en typ som lade rabarber på min gris. En verklig björntjänst! Honom hade jag nu en gås oplockad med. Han skulle få veta att han lever.

Men småningom tog jag mig i kragen och grävde ner stridsyxan trots att jag fått mina förhoppningar grusade. Jag kunde ha bett honom dra dit pepparn växer men jag beslöt mig för att gjuta olja på vågor-na. Hela episoden var förstås ingen fjäder

i hatten för mig men det fina i kråksången var att jag kunde låta bli att ge betalt för gammal ost.

Nu börjar det bli för mycket tårta på tårta och historien sjunger på sista versen. Det är i stället dags att dra åt svångremmen, suga på ramarna och resa sig som fågel Fenix ur askan. Jag får helt enkelt två mina händer och ta skeden i vacker hand och inte låta detta bli en black om foten. Det är bara att koka soppa på en spik och leva ur hand i mun innan man sätter sin sista potatis.

STEFAN ANDERSSON



28.8

■ **HANDLAR ALLT BARA OM PENGAR?** Eftermiddagsdiskussion vid havet om vår ekonomi, vår framtid, EU och eurons öde. Inledare är **Nils Torvalds**, MEP och redaktör för pamfletten *Europas öde- euron, omstöpt eller bortsmält*. Kommentatorer är **Peter Finne**, VD för Kvevlax Sparbank och **Gunvor Sarelin-Sjöholm**, FM, representant för Kvinnobanken.

Diskussionen hålls kl. 14–16.15 på Café Simo vid Kuntsimuseum i Vasa (ute på terrassen om vädret tillåter). Gratis, kaffeservering. Anmäl dig senast den 23.8 på www.studiecentralen.fi/evenemang. Mer info av ann-sofi.backgren@studiecentralen.fi, 050-522 2642.

31.8-1.9 och 7-8.9

■ **LEDA – LEDARSKAPSUTBILDNINGAR FÖR UNGA.** Målgruppen är 15–19-åringar. Tyngdpunkten i utbildningarna ligger på ledarskap, personlig utveckling och gruppdynamik. Kurserna hålls på Pensjonat Aron (Åbolands folkhögskola), Pjukulavägen 134 i Pargas. Avgift för LedA (kost, logi) 50 euro. För mer information och anmälningar kontakta **Frida Westerback**, frida.westerback@dua.fi, 040 765 0150. Sista anmälningssdag 31.5.2013. Bindande anmälan. Arrangeras i samarbete med FSU.

3.9

■ **FÖRELÄSNING MED STEFAN EINHORN.** Einhorn är en uppskattad föreläsare från Sverige inom områdena etik, konsten att vara snäll, ledarskap, medicinsk etik samt visdom. Han är verksam vid Karolinska institutet. Föreläsningen hålls i Österbotten, dagtid, och ordnas i samarbete med projektet Resurspoolen i Österbotten/Folkhälsans Förbund. Anmäl dig på www.studiecentralen.fi/evenemang.

11.9 och 18.9

■ **STORYTELLING.** Hur kan man använda storytelling i föreningen? Seminarium kring storytelling i Svenskfinland den 11.9 i Helsingfors och den 18.9 i Vasa. Se bakpärmen för program, anmälningar på www.studiecentralen.fi/evenemang.

19.9

■ **FÖRELÄSNING MED JENNY JÄGERFELD.** **Jenny Jägerfeld** är legitimerad psykolog och steg 1-terapeut med inriktning på psykodynamisk terapi. Förutom att arbeta som psykolog ägnar sig Jägerfeld även åt att skriva. Hon har skrivit två romaner, *Hål i huvudet* som kom 2006 och *Här ligger jag och blöder* som kom 2010, och som vann August-priset 2010 i kategorin barn- och ungdomslitteratur. 2013 kommer hon ut med en ny ungdomsroman. Jenny Jägerfelds föreläsning kommer att beröra livskriser i kombination med personlig utveckling och självkänsla. Läs mer på jennyjagerfeld.se. Föreläsningen är kl. 15–17 i SFV-salen, Nylandsgatan 17 D i Helsingfors. Pris: 25 euro (kaffe/te ingår). Anmälningar till De Ungas Akademi, info@dua.fi.

Vecka 40, 30.9-5.10

■ **FÖRENINGSFESTIVALEN.** Lokalfestivaler på olika orter i Svenskfinland under vecka 40. Föreningsfestivalen kulminerar sedan i en festivaldag i Vasa den 5 oktober med föreläsningar, workshopar samt kvällsfest. Mera information och anmälningar på www.festival.fi

21.10

■ **FÖRELÄSNING MED MICHAEL BJÖRKLUND.** Michael Björklund om närproducerad mat och om hur han talar med finska ungdomar om matlagning. Föreläsningen ordnas i samarbete med Kyrkans Central för det svenska arbetet, Finlands svenska Marthaförbund och Helsingfors svenska Marthaförening. Det bjuds på närproducerad smoothie. Föreläsningen hålls i festsalen på G18, Georgsgatan 18 i Helsingfors. Deltagaravgift 25 euro. Anmäl dig på www.studiecentralen.fi/evenemang.

23.10

■ **ETT STEG TILL... Rolf Lindahl** från Studieförbundet Vuxenskolan i Sverige lär ut ett enkelt, men mycket effektivt utvecklingsredskap för både stora och små föreningar. Heldagskurs kl. 8.30–16.30 på Gillsgården, Auragatan 1 (innergården) i Åbo. Kursavgift 20 euro. Anmäl dig på www.studiecentralen.fi/evenemang.

”Om man står vid en Y-korsning och funderar vilken rutt man ska ta, välj den som känns bäst just då. Om det verkligen är meningen, kommer du förr eller senare till den andra vägen. Det som är viktigt, är att aldrig gå helt ensam. Var aktiv och nätverka, det är alltid värdefullt.”

Janina Mackiewicz gästbloggar på www.dua.fi/blog



BASSES BÄSTA

AV SEBASTIAN NYBERG



HANDBOK: NY I NORDEN

Ny i Norden är en handbok för studieförbund och föreningar som vill arbeta med människor som nyss anlänt till ett nordiskt land. Den bjuder på insamlade erfarenheter till inspiration och underlag för diskussion och projektplanering.

Handboken riktar sig till föreningar och organisationer i de nordiska länderna som vill jobba med invandrare i sin närmiljö. Handboken tar fram teman som är gemensamma för alla nordiska länder, så som kultur, språk, ”typiskt nordiskt”, religion och vad folkbildning är. Dessutom ger handboken verktyg för att möta nyanlända till Norden. Handboken är späckad med användbara länkar. På detta sätt hoppas arbetsgruppen att handboken skall vara ett hjälpmedel och ett stöd i arbetet med invandrare för föreningar och organisationer i hela Norden.

Boken sätts upp till försäljning före sommaren på Print on Demand på nätet. I Finland kommer boken att kosta kring fem euro. Handboken utkommer på alla nordiska språk. Förbundet Nordisk Vuxenupplysning har sammanställt handboken efter två projekt finansierade av Nordiska Ministerrådet.

FÖREGÅNGARNA SAMARBETAR MED VASA SPORT OCH MED KORSNÄS

Resurscentret Föregångarna och Vasa Sport har börjat samarbeta. Förutom juniorer från trakten lockar föreningen spelare från hela Europa. De kommer ofta till Vasa med hopp om speltid och studier eller arbete vid sidan av ishockeyn. Tack vare Föregångarnas välfungerande samarbete med utbildningsarrangörer i nejden kan vi skräddarsy lösningar som gagnar den unga. Om det är arbete vid sidan av ishockeyn som intresserar kan servicen för arbetssökande vara ett alternativ.

En annan intressant aspekt är B-juniorer som skall ta steget upp till A-juniorerna. Åldersmässigt sammanträffar detta med övergången från den grundläggande undervisningen till andra stadiet, en utmanande tid eftersom konkurrensen om studieplatser kan vara hård. Om det visar sig att talang eller motivation inte räcker för att ta en plats i det kommande laget kan det ytterligare ställa till med bekymmer för den unga. Vi kommer därför att träffa både spelare och föräldrar just inför denna övergång.

Vasa Sport bjöd också Föregångarnas deltagare till en konsert med bland annat Vasabandet Sturm und Drang på scen. Några veckor senare var det ishockey på tur, då våra deltagare bjöds på en match. Föregångarnas deltagare var tacksamma och glada för att ha fått delta i dessa evenemang. Det här kan enligt oss ses som ett ypperligt exempel på hur en övergripande strategisk plan omsätts i konkreta handlingar för att minska ungdomars utanförskap och risk för marginalisering.

Sedan mars har Föregångarna också en ny samarbetskommun. Korsnäs går med i Föregångarnas verksamhet gällande det uppsökande ungdomsarbetet. Föregångarna är glada och ser fram emot ett gott samarbete.

MEDBORGARINITIATIV AKTIVERAR DEBATTEN

Både Finland och EU har gjort det möjligt att samla medborgares namn kring olika frågor de vill driva: i Finland behövs minst 50 000 och inom EU minst 1 miljon underskrifter för att frågan ska behandlas vidare. Här några aktuella exempel främst från Finland:

- Medborgarinitiativ för grundinkomst i Finland och EU
- Medborgarinitiativ för jämlik äktenskapslag
- Svenska språket valbart läroämne på alla skolstadier
- Cannabis inte längre straffbart
- Medborgarinitiativ för eutasanilagstiftning

www.medborgarinitiativ.fi

Storytelling i Svenskfinland

Berättandets
många
möjligheter!

Vad är Storytelling?

*Hur kan man använda Storytelling i skolor, i vården, i föreningen?
Hur kan vi utveckla berättandet i Svenskfinland?*

Sydkustens landskapsförbund, Svenska studiecentralen och KulturÖsterbotten bjuder tillsammans till berättarseminarier i Helsingfors och Vasa. Målet är att diskutera berättandets roll och möjligheter i Svenskfinland samt att kartlägga intresse för studiecirklar, berättarförening och gemensamma projekt. Du som är berättare, pedagog, föreningsaktiv, kulturutövare, bibliotekarie eller helt enkelt intresserad – kom med!

Helsingfors

Onsdag 11.9

SFV-salen, Nylandsgatan 17 D
(ingång från gården), Helsingfors

Vasa

Onsdag 18.9

Stundars, Korsholm

Program

● **13:00** Inledande berättelse, **Lina Teir** ● **13:30** Berättande och lässtimulans, **Agneta Möller-Salmela**, Läkande berättande, **Märta Ugglä** (i H:fors) / **Annika Martikainen** (i Vasa), Storytelling för förenings- och landsbygdsutveckling, **Ann-Sofi Backgren** ● **15:00** Kaffepaus ● **15:30** Väger att gå vidare, kort intro till studiecirklar, berättarförening och projekt ● **15:45** Gruppdiskussion: 1) Berättande som pedagogisk metod, Agneta Möller-Salmela. 2) Läkande berättande, Märta Ugglä (i H:fors) / Annika Martikainen (i Vasa). 3) Storytelling för förenings- och landsbygdsutveckling, Ann-Sofi Backgren. 4) Berättande som konstform, Lina Teir. Presentation av grupparbeten och sammanfattning ● **17:00** Seminariet avslutas.

Anmälan

Senast 6.9 (H:fors) / 13.9 (Vasa) på www.studiecentralen.fi/evenemang.

Mer info av Ann-Sofi Backgren, tfn 050-522 26 42 eller e-post: ann-sofi.backgren@studiecentralen.fi

Deltagandet är gratis!