

Grankulla Marthaförening

Månadsmöten och resor 2024

JANUARI 2024

HUR BEMÖTA EN MINNESSJUK PERSON

Vid januarimötet var temat minnessjukdomar och bemötande. Antalet personer med minnesrubbingar eller andra symtom relaterade till minnessjukdomar ökar snabbt över hela världen. Frågan blir då, hur vi skall förhålla oss till den insjuknade, då vi inte mera kan umgås som vi tidigare gjort. Viviane Azéma tog upp många viktiga synpunkter gällande detta. Hon inledde föreläsningen med att först tala om minnet och minnets funktioner.

FEBRUARI 2024

ÅRSMÖTE

Årsmötet hölls 14 februari. Efter möteshandlingarna presenterade Staffan Bruun en fyndig kavalkad över Finlands presidenter.



MARS 2024

3.3.2024 FALLÅKER: Friskt vågat

KULTUREN HAR EN UPPENBAR INVERKAN PÅ VÅRT VÄLBEFINNANDE

Med anledning av detta njöt vi åter av en teaterföreställning. Denna gång handlade det om fusk med mat och pengar i Fallåkerns nya fars **FRISKT VÅGAT**. Farsen tar fasta på aktuella ämnen som fusk och hälsofixering, där man inte heller lever som man lär. Det handlar om snabba kast mellan lögn och sanning kryddat med mycket humor.

6.3.2024 MARTHAKOK

Den 6.3.2024 samlades 12 förhoppningsfulla Marthor till årets första Martha-kok i Hagelstamska högstadiets kök. Kvällen hade förberetts av Stina Sankila, Carola Juselius och Siv Hellén. Denna gång valde vi mat med asiatisk touch som tema. Under rubriken **ASIATISK SMAKFEST** tillreddes följande meny, i huvudsak tagen från Allt om Mat Nr 3/24.

1. Frasiga kuvert med räkor och sesamfrön
2. Spring rolls
3. Nasi goreng med currustekt banan
4. Butter halloumi-curry med blomkål
5. Filotarte med brie och päron
6. Mango Sago

För många deltagare var tillredning av asiatisk mat till stora delar en ny upplevelse och vi experimenterade fritt med okända ingredienser såsom Sambal badjak, sumak och tapioka-pärlor. Vi tyckte att menyn var lyckad och allt var gott. Filo-degen, som ingick i två rätter, är ju alltid en utmaning. Till förrätterna serverades ett skumvin och vi höjde en skål för den efterlängtnade våren.

Om inte förr, så senast i höst ska vi försöka igen samlas kring grytorna. Idéer tas tacksamt emot och om någon är villig att dra en kväll med assistans från oss, som varit med, är vi tacksamma. Låt oss inte glömma bort våra traditioner. Att laga mat är ju en grundsten i Marthornas verksamhet.



Nilla i aktion, Siv i bakgrunden



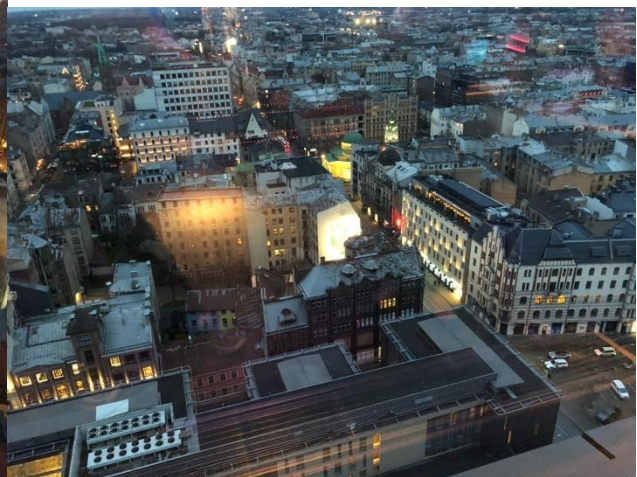
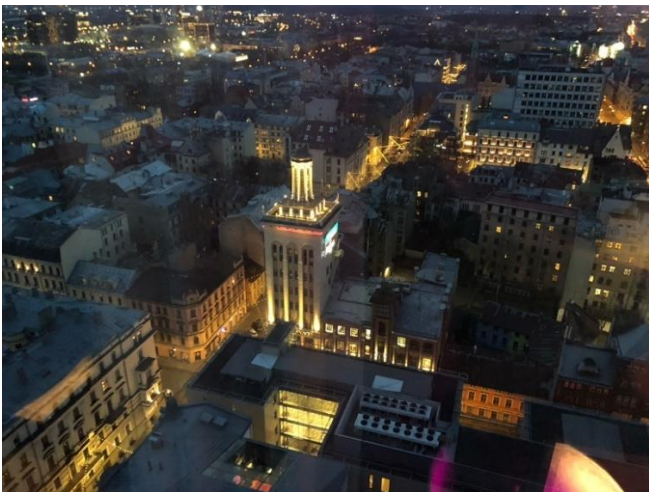
Marianne och Carita

APRIL 2024

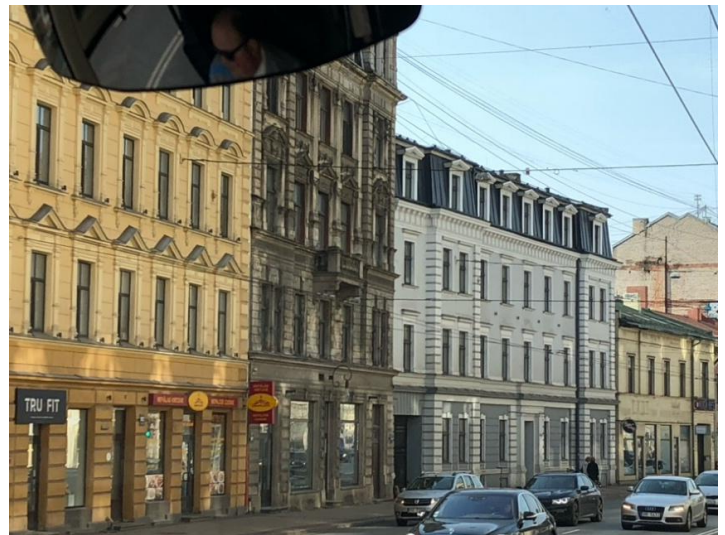
RESAN TILL RIGA 8.4-10.4.2024

Äntligen kunde vi förverkliga Riga-resan som egentligen skulle ha gjorts redan förra hösten. Tidig måndag morgon mötte 24 Marthor (däribland 6 manliga Marthor) upp i duggregn vid Wikströms bus, som skulle föra oss till Riga först över finska viken med Viking linjen. På båten hälsades vi välkomna med ett glas skumvin i konferensutrymmet. Vädret klarnade upp medan vi åt en smörgås, frukt och kaffe med småbröd.

Väl framme i Tallinn styrde vi kosan mot Riga, dit vi anlände sent på eftermiddagen efter en matpaus vid gränsen. På kvällen hann vi ännu beundra utsikten över stan från hotellets skybar på 26 våningen.



Nästa morgon hade vädret gjort helomvändning och naturen vaknade till liv formligen framför våra ögon. Vi gjorde en guddad rundtur i Rigas vackra jugendkvarter, besökte en stor gravgård till minnet av frihetskrigens offer och avslutade med en vandring genom gamla staden i Riga.





Efter lunch var det dags för besök på Marta Centrs som ju var huvudorsaken till vår resa.



Verksamhetsledare Iluta Lace tog emot oss och berättade om verksamheten. Centrets verksamhet är att hjälpa och rehabilitera kvinnor som blivit utsatta för våld, människohandel eller prostitution. Därtill hjälper de även kvinnor med barn som flytt kriget i Ukraina. De erbjuder såväl sociala som juridiska tjänster för dessa kvinnor. Kvinnorna som är i behov av hjälp kan få kontakt med specialister såsom psykologer och jurister under sådana tidpunkter på dygnet då det är tryggt för dem. Efter coronan är det flera kvinnor än tidigare som utsatts för våld och dessutom är våldet de utsätts för grymmare än tidigare. Också det sexuella våldet har ökat. Det är ett stort problem att man i samhället betraktar våld i familjen som en privat angelägenhet. Man har även kontakt med människor som jobbar för demokrati och kvinnors rättigheter och lobbar med beslutsfattare i samhället för att så påverka och få förändringar genom lagstiftning. Under år 2023 hade mer än 700 kvinnor sökt hjälp på Marta Centrs. För att bedriva verksamheten är centret i behov av pengar och vi understöder genom att köpa Martha-smycket från förbundet och ger det åt våra föreläsare. I år har vi också beslutat att intäkterna från Grani-dagen skall gå till centret.

På kvällen hade temperaturen stigit till 25 grader och ännu vid 22-tiden kunde man promenera hem utan ytterkläder från den medeltida krogen Rozengrals där vi ätit en gemensam middag.

Följande morgon trädde återfärden till Tallinn i en ståtlig grönska. Det blev en kort shoppingrunda innan båten avgick mot Helsingfors. På båten åt vi en välsmakande buffetmiddag.

Det blev en synnerligen lyckad resa. Stort tack till alla som varit med om att lägga upp programmet och till Wikströms bussar och vår chaufför Thomas, som körde oss tryggt hela vägen.



Riga-resenärerna: Tore Kindstedt, Siv Kindstedt, Heidi Serén, Monica Hamberg, Marianne Ekblom, Muska Stenius, Göran Stenius, Mona Bergring,

Rita von Knorring, nästan skymd Gunilla Hamro-Drotz, Marianne Carlson, Clas Bergring, Monica Heimbürger, bakom Monica: Marita Ringwall, Thea Carlberg skymd, Christina Lundqvist, Curt Ringwall, Siv Hellén, Erik Hellén och Marian Brunberg. Frånvarande Karin Ståhl, Tore Ståhl.

17.4.2024

SAMVERKAN OCH BIVERKNINGAR AV RECEPTFRIA LÄKEMEDEL

Farmaceut Pamela Kaarna från Grankulla Apotek berättade om läkemedel och naturprodukter och deras inverkan på varandra. Användning av många läkemedel samtidigt utgör en stor riskfaktor för bland annat biverkningar och läkemedelsinteraktioner. Det kan lätt bli krockar då en del mediciner påverkar varandra så mycket att man inte kan ta dem samtidigt, eftersom de till exempel kan öka eller minska varandras effekt. Därför bör man vara försiktig med självmedicinering.

Äldre personer har ofta omfattande läkemedelsanvändning och är därför utsatta för en större risk.



MAJ 2024

HALV-HEMLIG RESA TILL LUUMÄKI OCH ORAVALA GÅRD



Resenärerna poserar i Luumäki i området kring president Svinhufvuds hem.



Bilder från Oravala 15.5.2024



Vår utmärkta guide, Oravala gårds husmor Ingela Hildén talar om gårdens långa historia, beskriver trädgården och den gamla ekskogen.



Huvudbyggnaden av idag.



Som utfärdsdagens sista programpunkt, innan vi reste hemåt mot Grani, avnjöt vi kaffe/te med ambrosiakaka och spritsar i gårdens muséum.

GRANI DAGEN 23.5.2024

Marthorna deltog åter på Granidagen och till vår stora glädje var kommersen livlig. Alla mottagna limpor, 30 stora och 8 små, såldes. Därtill sålde vi lotter där vinsten var en sorteringskass fylld med "72 timmars tillbehör". Förutom att lotta ut våra 8 kassar fanns det även 4 laserbehandlingar som donerats av Carola Holmberg.

Dessutom fanns det även rabarber till salu och annat som inbringade totalt nästan 600 euro. Beslöts att hela summan doneras till Marta Centrs i Riga.

Vi vill tacka er alla som bidragit med att baka eller skänka lotterivinster till vinstkassarna. Vi kan åter vara stolta över allas insats som gjorde att vi fick synlighet och åter ett fint resultat.



Isse, Karin, Monica, Brüno, Marianne

SEPTEMBER 2024

MARTHORNAS HÖSTPROMENAD 11.9.2024



11.9 träffades 13 glada marthor utanför Kasabergsskolan för att göra sin årliga höst vandring i den vackra skogen bakom skolan. Vi har i många år haft något tema från naturen som diskussionstema under promenaden. Tidigare teman har varit svamp, våra vilda bär och holkarna kring Gallträsk. Den här gången var tema fåglarnas parförhållanden.

Vi hade tur med vädret, halvvarmt och inget regn. Vi människor lever ju på många olika sätt och det gör minsann fåglarna också.

Carola Juselius som drog vandringen hade med sig sju lappar på vilka det stod "Vem är jag" och litet förklarande text. Sedan var det uppehåll var sjunde minut och följande lapp lästes upp och så diskuterades fågel. Under en vandring blir det alltid lätt en förtrupp, en mellan trupp och en eftertrupp. Då man vandrar tillsammans är det ett bra sätt att stanna upp emellan för då SER man varandra.

Här kan du läsa frågorna och själv gissa vilka fåglar det är fråga om. Senare i texten finner du sedan svaren.

1. VEM ÄR JAG?

Jag adopterar bort alla mina ungar redan innan de kläcks och bor 9 månader i Afrika där man aldrig har hört min sång.

2. VEM ÄR JAG?

Vart 5:te par av vår art är 2 herrar. Från Finnå fågeltorn ser du massor av oss.

3. VEM ÄR JAG?

Vi vänsterprasslar båda. Hanen anländer några dagar före honan. En av våra vanligaste holkfåglar.

4. VEM ÄR JAG?

Vi hör till de första som bosatte oss i Finland efter inlandsisen. Vanligen 4 ägg på marken 10 meter från vattnet eller litet mer.

5. VEM ÄR JAG?

Partners for life. Jag jagar bort alla andra i min storlek från viken. Finlands nationalfågel.

6. VEM ÄR JAG?

Vi herrar träffas på våren och mäter våra krafter.

7. VEM ÄR JAG?

Min kärlek får mig att alltid flyga tillbaka till var hen finns. Det utnyttjar människorna.

Här kommer svaren:

1. Göken

Göken är en häckningsparasit och i Finland lägger de sina ägg i bla. följande fåglars bon: rörsångare, rödstjärt, grå flugsnappare. Det tar gökhonan 10 sekunder att lägga sitt ägg i det främmande boet och plocka bort ett av de övriga äggen. Ofta lägger en gökhona sammanlagt 8 ägg, men man känner till fall med 12-22 ägg. Alltid ett ägg per bo. Hon lägger dem varannan dag och bona är flera kilometer från varandra. Många fåglar lägger sina ägg på morgonen, men göken lägger dem sent på eftermiddagen. 20% av äggen avvisas. Svåraste äggen hos oss att efterlikna för göken är gulsparvens och sädesärlans.

2. Skratmåsen

Då man forskat i saken har man funnit att var femte hane hade bo med en annan hane. De knöt en hona till sig för en kort tid eller stal ägg.

3. Svartvit flugsnappare

Orsaken till vänsterprassel är att man vill få ungar med olika gener. En hane kan vara bra att försvara sitt revir, en annan är bra på att samla mat. Hanen har ofta ett birevir som uppkommer då den första honan lagt sina ägg och börjat ruva. Hanen återvänder dock till sin första hona, matar henne och hjälper henne att föda upp ungarna. "Älskarinnan" får klara sig på egen hand.

4. Drillsnäppan

De återvänder till samma strandparti år efter år. Självt har jag haft glädjen att i tre år följa med drillsnäppans familjeliv på närmare håll, emedan jag lagt märke till var de haft sitt bo dessa tre senaste år. Före det reagerade jag bara på att vi hade drillsnäppor kring viken. De lägger 4 ägg och båda ruvar, men hanen mest – jo, ni läste rätt. Ruvningstiden är vanligen 21 dagar, så också hos oss förra sommaren. Ungarna lämnar boet genast och de första veckorna håller båda föräldrarna sig nära dem, men sedan flyttar honan söderut och pappan tar ensam hand om barnen ända tills de flyttar.

5. Sångsvanen

Många av våra stora fåglar lever tillsammans med sin partner livet ut tex trana, svanar, vissa ugglor, örnar, fiskgjuse. Om svanen mister sin partner kan den t.o.m. ta livet av sig:

dränka sig, eller strypa sig i en kluven gren. Om en svan tar sig en ny partner och honan är den äldre så börjar de leva i hennes revir. Om honan är yngre börjar de leva i hans revir. I vår vik har vi redan många år haft samma sångsvanspar och han är enväldshärskare i viken. Förra sommaren hade de 7 ungar och året före 8, vilket är ovanligt.

6. Orre

Hanarna tävlar om det bästa reviret och den som vinner får damerna. En viktig växt för dem är tuvullen som de smaskar i sig i början av maj.

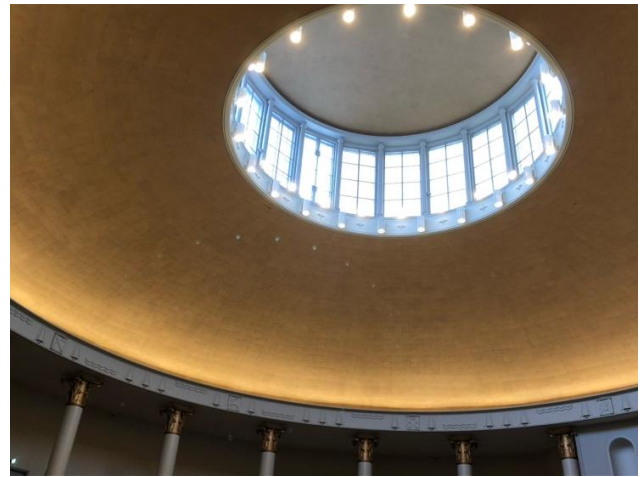
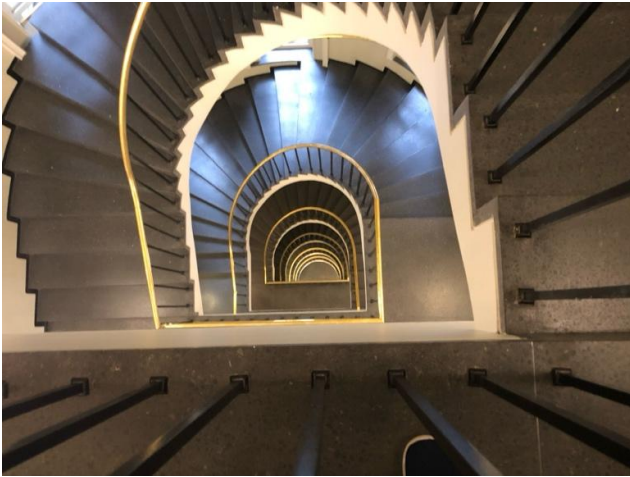
7. Tamduvan

De lägger ägg nästan året runt. När duvorna börjar näbbpussas är de ett par för livet. Troheten får brevduvorna att alltid återvända.

Det finns så mycket vi inte ännu känner till om fåglar och fullärda blir vi aldrig.

23.9.2024 BESÖKTE VI RIKSDAGSHUSET

Ett besök på Riksdagshuset, som vi länge sett framemot kunde äntligen förverkligas. Efter säkerhetskontroll och inskrivning kunde vi sedan beundra de många fina detaljerna i huset och höra dess historia.



OKTOBER 2024

9.10.2024 **AI – HOT ELLER MÖJLIGHET**

27 Marthor hade trotsat det ruskiga vädret denna onsdagskväll för att lyssna vad Filip Levälahti hade att berätta oss om AI. Efter diverse utdragna problem med tekniken, lyckades de flesta följa med Filips muntliga presentation via bilder på sina telefoner. Filip svarade själv ja till rubriken. Han hänvisade också till årets Nobelpris i fysik, som ju gick till två forskare just på maskininlärning och neurala nätverk. I dagens läge har vi mest tillgång till snäv AI, men i förlängningen utvecklas artificiell generell intelligens och

sedan artificiell superintelligens och då finns det farhågor bland experterna om att AI kan ta över helt och hållet och skapa helt egna mål. Negativ påverkan av AI ser vi bl.a i inmatning av fördomar och minskad produktivitet, dvs det blir en övertro på AI och man tänker inte mera själv. Övriga problem vid generell intelligens är manipulation, t.ex av röster och bilder samt övervakning. Positiva effekter är också ökad produktivitet då det gäller hantering av massdata för t.ex sjukvården, diagnostik etc.

Man måste komma ihåg att AI saknar rädsla, empati, etik och moral. Så vi skall vara uppmärksamma och ifrågasätta och använda vårt eget omdöme. Som exempel på vettig användning av AI nämnde Filip att man kunde fråga AI om hur man kan boka tid för vaccinering mot corona och influensa och det klarade AI perfekt.

Eftersom bara ett fåtal har prövat använda AI, uppmanas alla att försöka, tex på "MicrosoftCopilot" eller "OpenAI/ChatGPT". Dessa talar alla språk och ger tex bra vinkar på stickbeskrivningar och recept, saker som Marthorna har aktuell nytta av.

NOVEMBER

13 november avnjöt 33 Marthor ost och vin hemma hos Gunilla H-D. Turid Hedlund, aktiv i Munskänkarna, delade med sig av sin kunskap om viner och vinodlingens historia. Hon hade valt vinerna, och introducerade också vinerna som serverades.

DECEMBER 2024

JULFEST PÅ RESTAURANG CRU, HANDELSBACKEN 10, KÖKLAX.

Carola Ekrem, författaren till "Stora finlandssvenska festboken" fanns på plats för att berätta om sin bok medan vi avnjöt en mugg glögg. Menyn var julinspirerad med fisktallrik som förrätt, tre variationer av varmrätten: iberico gris, lax eller vege-kåldolmar och mudcake med hallonsås till efterrätt.



Carola Ekrem i berättartagen



En del av totalt 38 deltagare



Några till.