

# Gamlas Nyheter



TALRÖR FÖR KÅRBÖLE GILLE R.F.  
ÅRGÅNG 62 NR 4 DECEMBER 2025



## **Red.**

Ett år tar slut och ett annat börjar. Det är ju en konstruerad gräns i den ständigt pågående tiden, men det är ändå ett bra tillfälle att fundera på hur de senaste tolv månaderna gick. Vanligen finns det saker man kunde ha gjort bättre med vettigare planering och mera aktiv insats, men lika ofta har andra saker gått riktigt bra helt utan att man själv bidragit speciellt mycket. Nyåret återkommer dessutom varje år, och med tilltagande ålder tycker man dessutom att det händer väldigt ofta. Det som man är nöjd med under det gångna året kan man vara glad över, och det andra har man ju alltid möjlighet att göra lite bättre under året som börjar. Gott nytt 2026!

## **Dan**

Pärmbildsfoto: Peter Rehnström

Övriga bilder: Canva.com

## **Innehåll**

- 3....Ordförandes hälsning
- 4.....Måla din egen sol
- 6.....Intuitiva målarkvällar
- 7.....Verksamhetsplan för 2026
- 10...Budget 2026

## Gamlas Nyheter

*Utgivare:*

Kårböle gille r.f.

*Ordförande:*

Krisse Rehnström

050 0317714, 09-535 997

Näverlursvägen 43 B

*Huvudredaktör:*

Dan Kronqvist

050 362 8126

Kantelevägen 17 D 19

*Layout:*

Wilma Rehnström

*Tryckeri:*

PunaMusta Oy

**Manusstopp för GN nr 1 / 2026 är  
6.2.2026.**

# Ordförandes hälsning

När detta nummer av Gamlas Nyheter trillar in genom postluckan hos er har vi passerat julhelgen och väntar på det nya året. Hela november och december hittills har varit mycket mörka, solen har inte tittat fram alltför ofta. Lite snö på marken skulle lysa upp omgivningen, men snö finns det ett tunt lager bara då och då! Vintern låter vänta på sig i höst. Det är skymning mellan två mörker på dagarna. Inte är man van vid sju grader varmt den här tiden i december!

Gilletts höstmöte beslöt att medlemsavgiften är oförändrad, 10 euro för vuxna och 2 euro för barn och ungdomar under 18 år. **Kom ihåg att meddela din adress till Gillet om du flyttar!** Ta del i vår verksamhet, se på den verksamhetsplan som godkändes på höstmötet. Vi tar gärna emot förslag på nya aktiviteter!

Posten kunde man förr lita på, men numera är det inte så klart att allt kommer fram. Om du saknar GN och vet att du inte har flyttat, ta gärna kontakt till exempel via hemsidan eller e-posten.

JAG ÖNSKAR ER ALLA ETT GOTT NYTT ÅR 2026!

**Krisse**



## Måla din egen sol

Året och årstiden har igen fört oss in i mörkret. Idag tittar solen fram efter många dagar av gråhet och regn. Jag känner i min kropp hur ljuset ger energi. Jag hör av många människor att den mörka årstiden är tung för dem. Inget under, vi är varelser som behöver ljus för att få energi. Det gäller att ta vara på varje stund av solstrålar i november och december. Gå ut och låta dem fylla oss. Genom din medvetenhet kan du ta in mera ljus. Känn tacksamhet för solen, de stunder den visar sig. Känn känslan så djupt du kan och du har fyllt på din inre energireserv.

Jag har erbjudit intuitiva målarkvällar i Kårböle Gilles regi och senaste gången förstod jag att man också kan måla ljuset till sig själv för att ge kraft i mörkret. Måla din egen sol och ha fram den i ditt hem. Låt den stråla sitt ljus och inspirera dig. Jag har gått en kurs i konst som läkedom och ju mer jag målar utifrån denna insikt om att jag kan måla fram den läkedom jag behöver för både själ, ande och kropp desto mer kraft och energi får jag. Alla konstnärliga uttryck är värdefulla för eget välmående. Hösten och vintern är en bra tid för målande och skrivande. Slutresultatet skall inte utvärderas enligt kriterier för vad som är konst eller inte, utan av vad det ger för känsla och förståelse för dig själv. Du gör denna typ av konstnärligt uttryck helt för dig själv. Helt utan prestationskrav. Bara för dig själv.

Spännande är att när man gör något utifrån denna intention så blir resultatet också intressant för andra. Det kommer liksom av sig själv. När vi kan släppa våra förväntningar på slutresultatet så kan något autentiskt och naturligt komma fram. För att det ska ske behöver vi vara öppna och nyfikna på vad som kan uttryckas genom en själv. Vi behöver vara intresserade av vårt eget uttryck. Jag gick ut grundskolan med en övertygelse om att jag inte kan måla eller sjunga. Konstnärliga uttryck borde inte enligt min mening bli utvärderade i skolan. Nu när jag har kontakt till mitt eget unika uttryck så mår jag äntligen bra på så många plan. Jag har tillgång till min kreativitet och den ger mig så mycket glädje och inspiration. Jag vågar låta den komma fram och jag vågar nu efter en tid dela med mig av dem till andra. Det sker också utan förväntningar på slutresultatet. Jag ordnar ett evenemang på kvinnodagen nästa år för att dela mina målningar, texter och berätta om hur det egna konstnärliga uttrycket läkt mig. Att planera det fyller mig med ren glädje.

Att komma till en sådan plats i livet som snart 60-åring är för mig förunderligt. Att känna mig fri från yttre prestationskrav och låta min egen inspiration leda mig i det jag gör. Det berättar för mig att det finns ett annat sätt att leva. Jag vet att jag är privilegierad på många sätt, jag har möjlighet att leva så och det är vår välfärd som har möjliggjort det. Vi borde ändå ge denna förståelse till yngre människor och på så sätt skapa mer välmående och mindre lidande, ångest och utmattning, som är så vanliga tillstånd i vår kultur just nu. En kultur som mäter vårt människovärde via yttre prestationer och framgångar ger inte en verklig möjlighet till ett kreativt och välmående liv. Vi är alla kreativa på vårt eget sätt. Det borde vara en rättighet för var och en att få hjälp att hitta den och ge uttryck för den. Det skulle berika oss alla.

**Harriet Fagerholm**



# Intuitiva målarkvällar

Välkommen till vårens intuitiva målarkvällar tisdagarna 27.1, 24.2, 31.3, och 28.4.2026 kl.18.30-20.30 i Drängstugan på Sorolavägen 4.

Varje människa har ett eget, unikt själuttryck via bilder. Under kvällen utforskar vi öppet och nyfiket eget målande med vatten- eller akrylfärger utan prestationskrav och mål. När vi är medvetet närvarande och öppna så kan vi bli överraskade över vad som visas till oss. Ingen förhandskunskap behövs.

Ledare är Harriet Fagerholm, som själv utvecklat och använt intuitivt målande i sitt eget arbete som handledare och coach.

Materialavgift är 20 euro. Betalas kontant eller via mobilepay.

Anmäl dig gärna till [harriet@harrietfagerholm.com](mailto:harriet@harrietfagerholm.com).



# Verksamhetsplan för 2026

*Årets tema är: Skriv- och läsglädje*

Kårböle Gille vill främja och stöda uppbyggande fritidsverksamhet i Kårböle bland svensk- och tvåspråkiga familjer, med särskild tonvikt på barn och ungdom. Gillet vill verka för stärkandet av sammanhållningen mellan enskilda personer och grupper i Kårböle med omnejd och främja lokala intressen.

Föreningen är medlem i Helsingin kaupunginosayhdistykset r.y. HELKA och i Nylands Svenska Ungdomsförbund (NSU). Föreningen är samverkande medlem i Finlands svenska hembygdsförbund (FSH). För Gillet är det mycket viktigt att via HELKA och genom direkt kontakt med stadens myndigheter och i samarbete med den finskspråkiga Kaarela-seura r.y. verka för en positiv utveckling av Kårböle. Gillet har även samarbete med Kårböle Ungdomsförening.

Verksamheten i Daghemmet Malmgård och Gillebo Eftis understöds. Det ordnas temaverksamhet för lågstadiets och förskolans elever i samarbete med skolan och Hem och Skola. Information om Kårböle Gillens verksamhet ska delges till dagis- och förskolebarnens föräldrar.

Kårböle Gille hyr Drängstugan av Helsingfors stad. Eftisverksamheten i Gillebo fortsätter i Drängstugan i Barnvårdsföreningens regi.

Gillet kan enligt önskemål arrangera kurser för medlemmarna och ansöka om stöd för dem av Svenska studiecentralen.

## **Barn- och ungdomsverksamhet**

Betoningen ligger i verksamhet för barn i lågstadiet. Målsättningen är att ge barnen mervärde genom olika temadagar, utflykter och evenemang.

Temadagar och klubbar:

- Fågelskådning för årskurs fyra i Kårböle lågstadieskola i maj till Vik
- ”Day of Dance”, WHO:s temadag i maj i Kårböle lågstadieskola
- Ordkonstklubb för åk 3 och åk 4 på vårterminen
- Gamla utelekar, olika brädspel i samarbete med Kårböle uf
- Naturvandring längs Rutiån klassvis
- Dramaklubb för elever i årskurserna 3, 4, och 5 i samarbete med NSU
- Keramik klubb och utställning (idén ska utvecklas vidare)

## **Verksamhet för vuxna**

Aerobic och stretching i Kårböle skola.

Bokcirkel

Intuitiva målarkvällar 1 gång / månad i Drängstugan

Gillekören med övningar i Elsebo, Byavägen 15

Övriga aktiviteter:

- Vår- och höstmöte
- Utomhusaktiviteter till exempel guidade vandringar med olika teman tillsammans med Kårböle uf.
- Teater, konsert, museum
- Författarafton
- Handarbetskvällar för alla åldrar
- Keramik kurs
- Åsa Hellmans fina relief ”Resenären” i matsalen: Info om konstverket för dagens elever och föräldrar, kontakt med Åsa H.

## **Verksamhet för närmiljön**

Gillet deltar i arbetet att förbättra miljön för fiskar i Rutiån.

## **Informationsverksamhet**

Föreningens tidning Gamlas Nyheter utkommer med 4 nummer, 2026 är årgång 63 för GN.

Gilletts hemsida finns på adressen [www.karbolegille.fi](http://www.karbolegille.fi) och kan bra användas som kanal för att ge respons till Gillet.

Gillet är även med i Facebook.

Gillet bidrar med en kolumn, ”Bök i Kårböle” i Kaarela seuras tidning Tanotorvi i varje nummer (10 nummer / år). Fyra gillemedlemmar skriver turvis.

## **Stadsplaneringsärenden**

Gillet får information av stadens myndigheter och via HELKA beträffande bl.a. stadsplaneringsärenden och trafikarrangemang i Kårböleområdet. Styrelsen tar initiativ och ger vid behov utlåtanden i ärenden som berör Kårböle med omnejd, även i samarbete med Kaarela seura och Kårböle uf.

# Budget 2026

## KÅRBÖLE GILLE RF

### BUDGET FÖR ÅR 2026

#### UTGIFTER

EFTERMIDDAGSVERKSAMHET I SKOLAN	1100	
BARN- OCH UNGDOMSVERKSAMHET	1000	
DRÄNGSTUGAN (hyra, försäkring, omkostn.)	13066	13066
GAMLAS NYHETER	3500	3500
FESTER OCH SAMKVÄM	1000	350
STIPENDIER OCH UNDERSTÖD	350	
OMKOSTNADER	486	
MEDLEMSAVGIFTER	398	

**Utgifter totalt 20900**

#### INTÅKTER

FESTER OCH SAMKVÄM	1000	
DRÄNGSTUGAN (hyresintäkter)	9420	9420

#### MEDELANSKAFFNING

MEDLEMSAVGIFTER	1180	
-----------------	------	--

#### UNDERSTÖD

SVENSKA KULTURFONDEN (ansökning i nov.)	3200	
HELSINGESTIFTELSEN	2000	
HFORS STAD, UNGD.NÄMND (ans. i nov./dec. 2025)	2200	
STIFTELSEN TRE SMEDER SVENSKA	0	
FOLKSKOLANS VÄNNER	0	
BRITA MARIA RENLUNDS (beslut i januari -26)	1900	
<b>Understöd totalt</b>	<b>9300</b>	9300

**Intäkter sammanlagt 20900**





Vi tackar:

---



Avsändare:  
**Dan Kronqvist,**  
**Kantelevägen 17 D 18**  
**00420 Helsingfors**



---

Medlemsavgiften till Kårböle Gille är 10 euro för vuxna och 2 euro för barn under 18. FSH:s tidning Hembygden ingår i avgiften. Betalningen görs till Aktias konto IBAN FI93 4055 4210 0014 16. **Använd referensnummer: 1012.**

Nyanmälningar och adressförändringar till Krisse Rehnström,  
krirch@hotmail.com eller via hemsidan [www.karbolegille.fi](http://www.karbolegille.fi)