

Fris-Nytt 1/2026



Fris-Nytt 1/2025

Innehåll:

- ↳ **Ordförande har ordet**
- ↳ **Fris årsmöteshelg 2026**
- ↳ **Föreläsning med Veronica Strandh**
- ↳ **Föreningsrapport**
- *Seniorträffar med SÖiS*
- ↳ **Kalendarium**
- ↳ **Recept: Memmakladdkaka i äggskal**

Ordförande har ordet

God fortsättning på år 2026! Efter en kall och fin vinter, skiner solen alltmer och våren finns i luften. För ett år sedan skrev jag att vi hade en förändrad och osäker världsbild, Den bilden ser ännu dystrare ut nu. Föreningslivet är då ett väl behövligt avbrott genom alla de aktiviteter ni i föreningarna genomför.

Förbundets verksamhetsår har hittills startat med tre styrelsemöten där vi bl.a. diskuterat finansiering. Vår förhoppning är att vi i år kan få projektbidrag till de projekt vi har planerat men inte kunnat genomföra tidigare. Vi lämnar in nya ansökningar där det är möjligt.

Sverige är det land i världen som kanske består av flest antal ensamhushåll. Ungefär var femte person känner sig ensam, 18 procent av den vuxna befolkningen. I höstas deltog två av Fris medlemsföreningar, Finlandssvenska Nylandsgillet i Stockholm (FNYS) och Svenska Österbottningar i Stockholm (SÖiS), i ett projekt med syftet att motverka ofrivillig ensamhet hos äldre.

Projektet förmedlades via SIOS, Samarbetsorgan för etniska organisationer, och finansierades av Folkhälsomyndigheten. Hoppas att rapporten från SÖiS, i detta nummer, kan

inspirera övriga föreningar att hålla kontakten med alla medlemmar.

Fris kommer att hålla sitt årsmöte den 19 april på Scandic Victoria Tower i Kista. Förberedelserna är i full gång och vi ser fram emot att träffa representanter från Fris medlemsföreningar. En ny styrelse kommer att tillträda.

Under tuffa ekonomiska tider är den tid varje styrelseledamot lagt ner guld värd. Jag vill därför rikta ett stort tack till hela styrelsen och speciellt till avgående styrelseledamöter för väl genomfört arbete under det gångna året.

Nu vill jag önska er alla en fin fortsättning på våren!

Förbundsordförande Carita Haaksi

Fris årsmöteshelg 2026

Fris årsmöteshelg äger rum den 18–19 april på Scandic Victoria Tower i Kista. Helgen inleds på lördagskvällen med en tvårättersmiddag och umgänge. Som inbjuden föreläsare kommer författaren David Lagercrantz att besöka oss på söndag förmiddag och det presenteras aktuell information från förbundet.

Föreläsning med Veronica Strandh



Lägg den 5 maj på minnet. Då ordnar Fris ett kvällsseminarium, både fysiskt och digitalt, om krisberedskap. Vår gästtalare är Veronica Strandh, docent i statsvetenskap och verksam vid Umeå Universitet.

Föreläsningen kommer att beröra det intensiva arbete som pågår i Sverige just nu för att stärka beredskapen inför kriser och, i värsta fall, krig.

Den lyfter fram en ofta förbisedd men central resurs i svensk krisberedskap: det lokala engagemanget och de sociala relationer som byggs mellan människor i vardagen. Vissa exempel ges även från en finländsk kontext.

Mer info kommer, så håll utkik.

Föreningsrapporter

- *Seniorträffar med SÖiS*



Föreningen Svenska Österbottningar i Stockholm har blivit beviljad projektmedel av SIOS för att erbjuda aktiviteter för äldre, med målet att motverka ofrivillig ensamhet.

SÖiS hade första träffen i december och senaste träffen anordnades den 15 februari (och även den 15 mars, reds anm.). Då träffades cirka 15 seniorer på Mäster Olofsgården i Gamla stan över fika och tilltugg.



Efter en presentationsrunda hittade vi många gemensamma diskussionspunkter: om tidigare yrkesroller, fritidsintressen, resor och förstås härkomst och dialekt. Stämningen var god och tiden rann iväg som alltid när det är trevligt. Några passade på att måla med vattenfärger och det blev några riktigt fina konstverk.

Nästa träff hålls den 12 april då man kan fortsätta måla, eller varför inte ta med ett spel/spelkort, handarbete eller kanske växtfrön att byta? Efter det får vi se - om intresset håller i sig så blir det fler träffar.



Text: Gunilla Mahlstedt Foto: Anna Salonen, Linda Strömberg-Yucak

Kalendarium se även fris.nu
Finlandssvenska Nylandsgillet i Stockholm, FNYS:

- 📅 **9/4 kl. 14.00**
FNYS kassör Thomas Falkenstedt, som arbetar som fotograf, berättar och visar bilder från sina resor ute i världen. Plats: Timmermansgården, Timmermansgatan 46.

Recept: Memmakladdkaka i äggskal



Ingredienser

Cirka 15 små bakelser

- 100 g smör
- 100 g mörk choklad
- 200 g memma
- 1/2 dl socker
- 2 ägg

Så gör du:

1. Sätt ugnen på 175 grader. Smält smöret och bryn det genom att koka under omrörning tills det får en gyllenbrun färg och nötig doft. Låt svalna lite.
2. Bryt chokladen i bitar och smält den i smöret. Blanda i memman.
3. Vispa ihop ägg och socker och vänd ner i chokladsmeten.
4. Spritsa eller använd sked för att fylla väl rengjorda äggskal som ställts i grovsalt i en ugnssäker form eller i äggkoppar som tål värme. Grädda mitt i ugnen i cirka 8 min. Bakelserna ska fortfarande vara kladdiga när du tar ut dem.
5. Låt svalna och servera med en klick lättvispad grädde och valfria bär.



Martha tipsar

Det går också bra att baka kladdkakan i en större ugnform med löstagbara kanter. Täck då formens botten med bakplåtspapper och smörj kanterna ordentligt. Öka också tiden i ugnen till 20–25 minuter.

Källa: Marthaförbundets webbplats

**Nästa Fris-Nytt utkommer v. 25
Manusstopp 8 juni**

Välkommen till Fris

Besök: Bellmansgatan 15 NB, Stockholm

Mejl: kanli@fris.nu

Mobil/SMS: +46 (0)72–329 31 31

Förbundsordförande: Carita Haaksi

Mejl: ordforande@fris.nu

Mobil/SMS: +46 (0)70–7108417

Instagram: [@fris.nu](https://www.instagram.com/fris.nu)

Facebook/Messenger:

[@finlandssvenskarnasriks](https://www.facebook.com/finlandssvenskarnasriks)

Hemsida:

www.fris.nu

Finlandssvenskarnas riksförbund i Sverige, Fris, är centralorganisationen för finlandssvenska ideella föreningar som är verksamma i Sverige. Fris grundades 1969 och idag har förbundet cirka 750 medlemmar fördelade på 14 föreningar runt om i landet som alla arbetar för att främja finlandssvensk kultur och finlandssvenska intressen i Sverige och Finland. Fris bedriver informations-verksamhet för ökad kunskap hos Sveriges befolkning om finlandssvenskarna genom att anordna och delta i olika slags kultur-, samhälls- och fritidsaktiviteter samt samarbeta med och påverka organisationer och myndigheter i Sverige och Finland.