

Sommardagarna i Närpes 27-28.5.2023

Sommardagarna i Närpes bjöd på nyttig information och tankeväckande infallsvinklar i en vacker och positiv miljö.



Närpes medeltida kyrka med klockstapel från 1700-talet. I bakgrunden häststallarna av vilka de flesta är från 1800-talet.

Efter uppehållet på grund av coronan kunde de svensk-språkiga sommar dagarna igen ordnas. Den lokala föreningen, Närpes Reumaförening, var den här gången arrangör med stöd av Reumaförbundet. De flesta av de cirka 70 deltagarna var från Österbotten. Deltagarantalet från södra Finland kunde gärna ha varit större.

Carita Blom från Folkhälsan konstaterade i sin presentation om motion och kostråd "att det som är bra för hjärtat är också bra för hjärnan". Nyttan av att röra på sig och att äta regelbundet och balanserat begränsar sig inte till den fysiska hälsan utan påverkar också det allmänna välbefinnandet.

Läkaren Curt West inledde med att konstatera att medicinering kan lindra smärtan och är därför i många fall nödvändig. Men effekten är inte varaktig och biverkningarna kan vara betydande. Det gäller att komma på en optimal medicinering. Vad finns det för andra sätt att underlätta situationen?

Han lyfte fram betydelsen av en helhetssyn baserad på biologiska, psykiska och sociala synpunkter. Till exempel kosten och tarmfunktionerna är av stor betydelse. "Ät som grisen, den äter mångsidigt" sade han med ett leende. Man kan också tänka på att olika färger i till exempel grönsaker är viktiga för de innehåller olika hälsosamma föreningar.

Med lämplig motionen igen är det möjligt att minska mängden mjölksyra i blodet och den vägen spänning i musklerna, vilket i sin tur skapar sinnesslugn. Något liknande strävar man till i meditation. Också ett så kallat skogsbad eller en vanlig promenad i sol och regn tjänar samma syfte.

Det finns skäl att beakta sambandet mellan fysiologiska faktorer och personens mentala hälsa. En svår autoimmun sjukdom som reuma kan leda till depression och kanske ensamhet, medan avslappning och sinnesfrid verkar lindrande på känslan av nedstämdhet



Underhållning av Lasse Eriksson ackompanjerad av Sven Söderlund från Närpes spelmanslag.

och misströstan.

Han lyfte också fram dygnsrytmens betydelse i det här sammanhanget. Vid en störd dygnsrytm blir hjärnan "råddig".

I sin presentation om autoimmuna sjukdomar berörde läkaren Ulla Slama kopplingen mellan psyket och fysiologin bland annat i samband med bipolära sjukdomar och depression. Hon nämnde speciellt köldkörtelns funktion och själens välmående.

Hon serverade deltagarna också en ingående översikt av autoimmuna sjukdomar. Mellan verserna gav arrangörerna besökarna en möjlighet att bekanta sig med staden känd för sina tomater och gurkor. Och visst är den produktionen imponerande. Hälften av gurkorna och 60 procent av tomaterna som odlas i Finland kommer från lilla Närpes. Uttrycket må ursäktas men kommunens yta som bebos av 10 000 invånare, är faktiskt

mindre än 1 procent av Finlands yta.

Stadsdirektör **Mikaela Björklund** kunde berätta att staden har vid sidan av tomaterna och gurkorna också mycket annat att bjuda på. Bland de största företagen nämnde hon Närpes Trä & Metall, NTM, med 650 anställda, som är en storproducent av släpvagnar för långträdare. Presentationen speglade den framåtanda och optimism som också en tillfällig besökare på orten kunde iaktta.

På kvällen erbjöds deltagarna vederkvickelse i form av god mat, underhållning och fri samvaro. För allsången stod **Lasse Eriksson** tillsammans med trion Ö-spel från Kaskö **Inessa Witting**, **Johan Pätt** och **Klas Karlsson**.

Lasse Eriksson, före detta kultursekreterare i staden, hade redan tidigare på dagen mellan föreläsningar erbjudit deltagarna avkoppling med sång och musik, bland annat Bäcklandets vackra Maja på Närpes mål. Också busschauffören som tog oss på en rundtur i nejden och

på kvällen till Fagerö vid havet bidrog till att ge oss besökare ett intryck av att alla ortsbor är glada och öppna till sinnet.

När det var dags att tacka ordförande **Christine Mannfolk** och hela Närpes Reumaförening för de två dagarna med varierande och program och god stämning, kunde deltagarna från Helsingfors önska alla deltagare välkomna till huvudstaden 2025 då Helsingfors Svenska Reumaförening lovade föra traditionen vidare.

Tuula Tikkanen från Förbundet gladdes åt att det bland de svensk-språkiga föreningarna finns vilja att också i fortsättningen samlas vartannat år kring reuman. Tidigare var det möjligt också på finskt håll.

Text och bilder: Ralf Pauli från Helsingfors Svenska Reumaförening.



Deltagarna blev givetvis bjudna på tomater och gurkor som kommit att framstå som symbolen för Närpes.