

FÖRBUNDSNYTT

30.9.2021



Teatercafé på nätet

Tillsammans med Svenska Teatern, Åbo Svenska Teater och Wasa Teater bjuder vi på digitalt teatercafé under hösten. Syftet är att bredda tillgängligheten och göra det möjligt för alla i samhället att njuta av teater som konstform och känna en gemenskap.

Caféet serverar underhållning, livestreamar med gäster, musik och teater samt lättsam interaktivitet.

Teatercaféet håller öppet dygnet runt med färdigt inspelat, alltid tillgängligt teaterinnehåll på webbplatsen teatercafe.fi. Där kan cafépubliken testa på ett helt nytt sätt att uppleva de tre finlandssvenska teatrarna, oberoende var man befinner sig i världen – och alldeles gratis!

Därtill kommer vi under sex teatercafékvällar i oktober och november att direktsända underhållning från Svenskfinlands tre största teatrar, som var och en i tur och ordning agerar värd för cafésändningarna. På programmet står bland annat berättelser, improvisation, allsång, diktuppläsning och livemusik.

Alla webbsändningar samt allt annat kulturinnehåll samlas in på teatercafe.fi-sidan och lagras där till januari 2022.

Den som behöver hjälp med att hitta till webbadressen teatercafe.fi kan kontakta it-stödperson Andreas Höglund, tfn 040 5921 390 eller verksamhetsledare Berit Dahlin tfn 040 5780 248 en timme före varje direktsändning börjar.

8.10 kl. 18 från Svenska Teatern Resor, längtan och drömmar

Skådespelarna Tobias Zilliacus, Sonia Haga, Sophia Heikkilä och musikern Kalle Katz gör underhållande teaterkonst baserat på berättelser publiken skickat in.

22.10 kl. 18 från Åbo Svenska Teater

Kafferep

Dick Holmström bjuder på en kväll av sånger, monologer och samtal. Under kvällen medverkar Tove Appलगren, Harriet Nylund-Donner och pianisten Kari Mäkiranta.

29.10 kl. 18 från Wasa Teater

Visor och berättelser om längtan, saknad och ensamhet

Med glädje, empati och med glimten i ögat vill skådespelaren Göran "Jösse" Sjöholm för sina jämnåriga sjunga och berätta om bl.a. längtan, saknad, ensamhet och sorg. Detta tillsammans med musiker Eevalotta Matikainen och Martin Söderbacka.

12.11 kl. 18 från Wasa Teater

En musikalisk berättarföreställning med glimten i ögat

Skådespelaren Susanne Marins bjuder in er till en intim musikalisk berättarföreställning med glimten i ögat. Tillsammans med Carla Fri sjunger de och spelar och gör revolt mot corona-årets tristess.

19.11. kl. 18 från Åbo Svenska Teater

Kafferep

Dick Holmström bjuder på en kväll av sånger, monologer och samtal. Under kvällen medverkar Janina Berman, Emma Klingenberg och pianisten Kari Mäkiranta.

26.11 kl. 18 från Svenska Teatern

En oförlömlig jul

Skådespelarna Sonia Haga, Sophia Heikkilä, musikern Kalle Katz m.fl. gör underhållande teaterkonst baserat på berättelser publiken skickat in.

ANSÖKNINGAR TILL

SVENSKA KULTURFONDEN/FÖRBUNDSPAKETET

STIFTELSEN FÖR SVENSK PENSIONÄRSVERKSAMHET I FINLAND

Ansökningstiden är 1-31.10.2021

Ansökningstiden till Svenska kulturfonden från det sk. Förbundspaketet och till Stiftelsen för svensk pensionärsverksamhet är 1-31.10.2021.

Föreningarna kan ansöka om bidrag från Förbundspaketet för *Stimulering av verksamheten*.

Förbundspaketets ansökningsformulär finns på

https://spfpension.fi/sv/fortroendevald/soka_pengar/forbundspaketet/

Föreningarna kan ansöka om bidrag från Stiftelsen för *uppsökande verksamhet inom föreningen och föreningens verksamhetsområde samt för skapande av guldkant i tillvaron för att motverka utanförskap och ensamhet*.

Stiftelsens ansökningsformulär finns på <https://spfstiftelsen.fi/start/ansokningar/>

Mera info, verksamhetsledare Berit Dahlin, tfn 040 5780 248,

berit.dahlin@spfpension.fi.

FÖRSTA HJÄLP-UTBILDNING FÖR SPF:S RESELEDARE/RESEKOORDINATOR

Tidpunkt	Österbotten / Närpes 18-19.10.2021 (måndag-tisdag) Nyland / Ekenäs 26-27.10.2021 (tisdag-onsdag)
Kurslängd	8 timmar teori och 8 timmar praktik = 16 h / kurs / ort Teori och praktik varvas i undervisningen.
Antal	Max 15 personer / kurs
Pris	Deltagarna betalar 20 €/person för kursen. Resor till och från kursen, måltider och eventuella övernattningar står deltagarna/föreningarna själva för. FRK-kursintyg 15 €.
Kursdragare	Linda Pyy - samordnare av beredskap och hälsovård / Röda Korset Åbolands distrikt. Linda Pyy höll föreläsningen om "Första hjälp på resan" på resekoordinatorträffen 19.4.2021.
Anmälningar	Verksamhetskoordinator Inger Holmberg, inger.holmberg@spfpension.fi eller tfn 040 5952992

SAMARBETSPROJEKT MED ARCADA OM ARTIFICIELL INTELLIGENS SOM STÖD FÖR AKTIVT OCH HÄLSOSAMT ÅLD RAND E

Yrkeshögskolan Arcada har fått finansiering för ett forskningsprogram där AI - lösningar tillämpas på social- och hälsovården inom det nordiska ramverket för välfärd och social design, ”*AI driven Nordic Health and Welfare*”.

Programmet innehåller flera olika delar där man strävar efter att utforska etiskt hållbara, evidensbaserade, pålitliga och användarvänliga AI-drivna lösningar samt teoretisk kunskap inom AI som grund för tillämpning av AI i olika vårdssammanhang.

Fokus ligger på hur artificiell intelligens i form av olika applikationer kan användas för att stödja hälsa hos äldre personer.

Samarbetet betyder att frivilliga bland SPF:s medlemmar och föreningar deltar i projektet. För deltagande personer kan det innebära att delta i intervjuer, testning och feedback på de åtgärder som görs i projektet.

Annikki Arola, PhD, överlärare i ergoterapi vid Yrkeshögskolan Arcada kommer gärna ut till föreningarna och föreläser om bakgrunden till projektet, information om aktivt och hälsosamt åldrande samt om hur artificiell intelligens kan användas för att stödja hälsa.

Önskar ni boka en föreläsning så kontakta it-stödperson Andreas Höglund, andreas.hoglund@spfension.fi, tfn 040 5921 390.

FRÅGESPORTSFINALEN ORDNAS DIGITALT 20.10 KL. 13.00

Frågesportsfinalen ordnas digitalt på ZOOM onsdag 20.10 kl. 13.00.

Lagen tävlar på sina hemorter.

I finalen deltar lag från följande föreningar: Mariehamns pensionärsförening från Åland, Österby pensionärer från Västnyland, Borgå svenska pensionärsförening från Östnyland, Vanda svenska pensionärer från Mellannnyland, Pensionärsföreningen i Iniö från Åboland samt Pensionärsklubben Milstolpen, Pensionärsföreningen Nygammal i Petalax och Oravais Pensionärer från Österbotten.

Jesper von Herten fungerar som frågesportsledare och domare.

Medlemmarna kan delta i frågesporten via webbplatsen spfpension.fi/fragesport. Närmare info: verksamhetsledare Berit Dahlin, berit.dahlin@spfpension.fi, tfn 040 5780 248.

SKRIVARKURSER 2021

Förbundets chefredaktör Markus West ordnar följande skrivarkurser under hösten:

- 19.10 Pargas, hotell Kalkstrand
- 26.10 Oravais, Tallåsen
- 2.11 Malax

Program:

- 10:00 **Så här skriver vi för God Tid**
Några enkla skrivtips för dig som skriver i God Tid, lokaltidningen eller på föreningens hemsida.
- 11:30 Lunch
- 12:30 **Skriv en reseberättelse**
Så kan man också skriva om föreningens hemliga resa
- 14:00 **Idéstuga:** Detta borde God Tid också skriva om!
- 14:30 Avslutning

Anmälan till Markus West, markus.west@spfpension.fi tfn 040 5748 751.

I kursavgiften på 15 euro ingår lunch. Sista anmälningsdatum senast två veckor före kursdatumet. Om kursen inte går att ordna på grund av pandemiläget genomförs den på distans/Zoom.

HÖSTENS MOTIONSKAMPANJ

Svenska pensionärsförbundet ordnar en *motionskampanj* för sina medlemmar under tiden 1.10-30.11.2021.

Alla former av motion räknas, till exempel promenader, stavgång, cykling, motionscykling, jogging, gymnastik, dans, boule, golf, frisbeegolf, trädgårds- och skogsarbete.

För varje 30 minuters prestation får man 1 poäng.

Klipp ur kupongen ur God Tid nr 7 eller ladda ner den från förbundets webbplats, <https://spfpension.fi/sv/motion/> eller beställ den från förbundets kansli, kansliet@spfpension.fi eller tfn 040 578 0415.

Returnera den ifyllda blanketten per post till Svenska pensionärsförbundet, PB 129, 00101 Helsingfors eller ta en bild av den och sänd som e-post till motion@spfpension.fi senast 12.12.

Bland alla som returnerat kupongen utlottas ett överraskningspris!
De 20 mest aktiva motionärerna får motions- och hälsoprodukter.

För närmare information kontakta verksamhetsledare Berit Dahlin, berit.dahlin@spfpension.fi, tfn 040 578 0248.

JUBILEUMSBUDKAVLE 2022

Svenska pensionärsförbundet firar 50-årsjubileum år 2022.

Under jubileumsåret kommer förbundet att framföra sina tankar om framtiden åt beslutsfattarna i form av en Jubileumsbudkavle.

Förbundet hoppas att *föreningarna tar Budkavlen i beaktande då verksamhetsplanerna görs upp för år 2022.*

Budkavletexten kan användas som sådan och kompletteras med lokala budskap till kommunernas beslutsfattare.

Förbundsledningen kommer att informera massmedierna om Budkavlen i mars.

Budkavlen genomförs i medlemsföreningarna under april-maj 2022.

Medlemsföreningarna uppmanas kontakta de lokala massmedierna, lämpligen i samband med överlämnandet av Budkavlen till de lokala beslutsfattarna.

Medlemsföreningarna avgör själva hur Budkavlen framförs och cirkulerar mellan föreningarna.

Medlemsföreningarnas budkavletexter går därefter till regionerna; SPF Österbotten rf, SPF Västnyland rf, Samrådet i SPF Helsingfors rf, SPF Mellannya, SPF Åboland och SPF:s Östnyländska distrikt varefter de överlämnas till förbundsstyrelsen.

Regionerna ansvarar för koordineringen av Budkavlen i sina egna regioner.

Budkavlen överlämnas till riksdagen och Ålands lagting i september.

Medlemsföreningarnas budkavletexter kommer också att följas upp digitalt på förbundets webbplats och sociala medier under april och maj.

Ett infobrev om jubileumsbudkavlen och budkavletext har sänts till föreningarnas ordförande och sekreterare.

ZOOM IT-TRÄFFAR HÖSTEN 2021

Vi fortsätter med it-träffarna på Zoom, du behöver inte anmäla dig utan bara följa länkarna här eller i vår kalender på www.spfpension.fi. Välkommen med!

Tidigare träffar kan ses via vår Youtube-kanal (sök på spfpension) eller via webbplatsen under it i menyn.

5.10 kl. 14-15 Grunderna till smart-tv

Vi tar upp grunderna till smarta tv:n, vad man kan göra med dem och hur olika smart-tv:n skiljer sig från varandra.

<https://us06web.zoom.us/j/83380098031?pwd=SFRRL2hqB0JhNVVXdTNqZUFSWnlzd09>

Meeting ID: 833 8009 8031

Passcode: 198799

19.10 kl. 14-15 Tekniska hjälpmedel för pensionärer

Vi presenterar olika tekniska hjälpmedel som kan underlätta vardagen och öka tryggheten.

<https://us06web.zoom.us/j/85040242248?pwd=L2JyMXRhc1ZJY0o1SFZYWlJxWVFMQT09>

Meeting ID: 850 4024 2248

Passcode: 690412

2.11 kl. 14-15 It-träff med spel-tema

Vi tar upp aktuella spel som pensionärer kan ha intresse av

<https://us06web.zoom.us/j/88613109336?pwd=aHlqWVp4WHhpSVN0ZWQ3UXIRTEtrUT09>

Meeting ID: 886 1310 9336

Passcode: 515900

30.11 kl. 14-15 Köpa dator, platta och telefon

Vad ska man som pensionär tänka på när man köper apparater, vi ger rekommendationer för olika användare och användningsändamål.

<https://us06web.zoom.us/j/89040970687?pwd=dE5ITVpub1ZFOVJqNEhpbmI5akM3dz09>

Meeting ID: 890 4097 0687

Passcode: 381784

14.12 kl. 14-15 Udda grejer inom it

Som avrundning på hösten tar vi upp udda it-grejer, också deltagarna uppmuntras ta fram och visa upp sina udda prylar som har med it att göra.

<https://us06web.zoom.us/j/89432588764?pwd=amJYWdVtNmZHS1UxR24zZW9oMzVIQT09>

Meeting ID: 894 3258 8764

Passcode: 658003

REKOMMENDATION FÖR KONTAKTUPPGIFTER PÅ FÖRENINGARNAS WEBBSIDOR

Med bakgrund i att det förekommit lurendrejeriförsök där kontaktinformationen på föreningarnas webbsidor har utnyttjats, har det efterlysts en rekommendation om vilken information som ska och kan publiceras på webben. Lurendrejarna har skickat e-post som ser ut att komma från ordförande och ber kassören göra en betalning eller betala en falsk faktura.

It-kommittén poängterar att kontaktuppgifterna publiceras på webben för att det ska gå att nå föreningens styrelse och de som ordnar verksamhet, det är därför viktigt att tillräckliga uppgifter publiceras. Samtidigt säger GDPR att kontaktuppgifter inte ska publiceras för säkerhets skull utan det ska alltid finnas en klar orsak att publicera dem. Dessutom ska de vars uppgifter publiceras vara införstådda med det och det rekommenderas att de informeras om säkerhetsfrågor gällande e-post (bl.a. att inte klicka på länkar och att e-post inte är säkert för hemligheter och känsliga uppgifter samt att avsändaren inte garanteras).

Det är upp till varje förening att själv avgöra hur ni gör, så följande riktlinjer ska bara ses som grund för diskussionen och beslutet.

Riktlinjer för publicering av personuppgifter på föreningens webbsidor:

- Namn på alla styrelsemedlemmar kan tryggt publiceras.
- Kontaktinformation i form av e-post och telefonnummer publiceras till åtminstone en av styrelsemedlemmarna (tex. ordförande eller en kontaktperson). För övriga kontaktuppgifter kan man utgå ifrån om ett specifikt behov finns och då endast publicera de uppgifter som behövs för behovet (t.ex. reseledare och ledare av smågrupper, telefon och/eller e-post beroende på hur anmälningar tas emot).
- Alternativ 1, ett formulär kan användas, svaret kan ställs in att skickas till en eller flera styrelsemedlemmar och det ska testas att de kommer fram
- Alternativ 2, en gemensam e-postadress till föreningen kan användas, så att en eller flera styrelsemedlemmar läser den regelbundet.
- För postadresser (hemadresser) rekommenderas det att de inte publiceras på webben eftersom de kan efterfrågas per e-post eller telefon vid behov (men om de behövs får de i likhet med övriga uppgifter publiceras). De har inte hittills utnyttjats för bedrägerier, men samtidigt kan de anses onödiga och därför lämnas bort för att utesluta att de används i framtida lurendrejerier.
- Publikationer och brev anses betydligt tryggare och i dem kan vid behov uppgifter publiceras friare (även pdf-bilagor per e-post är tryggare och kan innehålla mera kontaktuppgifter), tex. en lista på alla styrelsemedlemmars kontaktuppgifter (men det brevet ska inte publiceras på webben).

ABC-KOMPENDIER FÖR TELEFONER, PLATTOR, MAC OCH WINDOWS 10

Kompendierna för Windows 10, Android-pekplatta, Android-smarttelefon, Mac-dator, Apples iPad-pekplatta, och smarttelefon iPhone finns för nedladdning på vår webbplats <https://spfpension.fi/abc>.

Av kompendierna finns videoversioner av iPhone och Android smarttelefonernas ABC, en introduktionsfilm finns att se här:

<https://youtu.be/79f5KJEDW5Q>

Och spellistorna med alla videor som publicerats här:

[Länk till iPhone spellista på Youtube](#)

[Länk till Android-spellista på Youtube](#)

Vi har också tryckta versioner av alla kompendier, de skickas utan kostnad till föreningarna för it-verksamhet, t.ex. för kurser och it-träffar. I dessa tider kan det t.ex. också vara frågan om självstudier kombinerat med distansmöten.

Kontakta it-stödperson Andreas Höglund, tfn 040 5921 390,

andreas.hoglund@spfpension.fi för att beställa och meddela er postadress.

ZOOM-LICENSER

Förbundet erbjuder föreningarna en licens för Zoom-verktyget för att ordna distansmöten. Licensen kopplas till en e-postadress, tex. ordförandes eller någon annan i föreningen som är den som sedan schemalägger och startar mötet (mötesvärd). Licensen ger mötesvärderna möjlighet att ordna obegränsat antal möten med upp till 300 deltagare per möte. Deltagarna i mötet kan använda smarttelefon, platta eller dator för att delta i mötet (de behöver inte licens eller Zoom-konto).

Mera information och instruktioner för mötesarrangören och deltagarna hittar ni på <https://spfpension.fi/zoom>, bland annat en inspelad utbildning i att ordna möten med Zoom.

Man kan också själv pröva på Zoom utan licens på adressen <https://zoom.us> men kontakta it-koordinator Robert Riska på robert.riska@spfpension.fi eller 040 5783 207 för att meddela e-postadressen om ni vill ta i bruk det och koppla in licensen.

TA KONTAKT

Tveka inte att kontakta oss om ni behöver hjälp med it-frågor i föreningen. Vi kommer också gärna med på möten och informerar kort om it före, efter eller mellan annat program. T.ex. 5 minuter om hur man hittar material för nytta och nöje på internet, musik, tv, radio, filmer och mervärde av smarttelefoner, plattor och datorer med tanke på sina hobbyn och intressen.

Vi deltar på plats enligt gällande restriktioner, per telefon eller med distansmöte!

I norra Österbotten (Vasa och norrut) kan föreningarna utan kostnad anlita it-stödperson Per-Ole Renlund, tfn 040 0161 825, e-post: prenlund@multi.fi

I södra Österbotten och i huvudstadsregionen kan ni kontakta it-stödperson Andreas Höglund, tfn 040 5921 390, e-post: andreas.hoglund@spfpension.fi

I övriga regioner står it-koordinator Robert Riska till föreningarnas förfogande, tfn 040 5783 207, e-post: robert.riska@spfpension.fi

SYN- OCH HÖRSELDAG 25.11

Svenska pensionärsförbundet, Svenska hörsselförbundet och Förbundet Finlands Svenska Synskadade ordnar en Syn- och hörseldag 25.11.2021 kl. 10-12 på Zoom.

Dagen öppnas av Anita Ismark, första vice ordförande i förbundet och vice ordförande för Svenska hörsselförbundet. Ögonläkare Caroline Forsbo föreläser om syn och minne och en öronläkare föreläser om hörsel och yrsel. Programmet avslutas med balansövningar ledda av Mirella Stenman.

Anmälan senast fredag 19.11 kl. 16.00 till verksamhetsledaren, berit.dahlin@spfpension.fi, tfn 040 5780 248.

FÖRBUNDETS RESOR

Regionresa till Österbotten och Wasa Teater 12-14.10

Varmt välkomna med på vår regionresa 12-14.10 där vi tar riktning mot Österbotten och Vasa. Det blir teaterbesök på Wasa Teater där vi får njuta av en nyskriven kryssningsmusikal med humorgruppen KAJ, vi får ta del av lokala kultur- och naturupplevelser, vi smakar på lokalproducerad mat och en kväll blir det middag med underhållning och program och så får vi träffa gamla bekanta och får nya vänner.

Information och anmälningsformulär finns på SPF:s webbplats spfpension.fi/resor eller ta kontakt med verksamhetskoordinator Inger Holmberg per e-post inger.holmberg@spfpension.fi, tfn 040 5952 992.

SVENSKA PENSIONÄRSFÖRBUNDETS HÖSTMÖTE 10.11

Höstmötet ordnas 10.11 i Tammerfors på restaurang Valtatie 30 och på distans/Zoom. Fullmaktsgranskningen inleds kl. 11.15, lunch serveras från kl. 11.30 och höstmötet börjar kl. 12.30.

Kostnaden per deltagare är 35 euro och SPF fakturerar föreningarna efter mötet. Busstransporter ordnas vid behov till höstmötet.

Anmälan senast 22.10 till förbundets kansli i Helsingfors, tfn 040 5780 415 eller per e-post kansliet@spfpension.fi

Se kallelse i God Tid nr 7.

Zoom-länk och instruktioner till deltagarna på distans sänds närmare mötet. Höstmötet sänds direkt via förbundets webbplats och Facebook.

FÖRSLAG TILL VALBEREDNINGEN

Valberedningen emotser föreningarnas förslag till ordförande- och styrelseposterna inklusive kort CV (max en A4) senast **8.10.2021** till valberedningens ordförande Stig Östdahl, stigostdahl@yahoo.com, kansliet@spfpension.fi eller per post, Svenska pensionärsförbundet rf, Valberedningen, PB 129, 00101 Helsingfors.

Kandidatlistor bifogas och flera kan beställas från kansliet i Helsingfors tfn 040 5780 415, e-post kansliet@spfpension.fi.

Kandidatlistorna finns också på förbundets webbplats, spfpension.fi

SPÄNST I BENEN-KURS:

1-3.12 Musik- och rörelsekurs, Lehmiraanta

Kursledare: Kitty Seppälä, MHV, ft, hälsocoach

Kursen är avgiftsfri, tillägg för enkelrum 25,- € per natt

Tilläggsinformation: Verksamhetskoordinator Inger Holmberg, tfn 040 5952 992, e-post inger.holmberg@spfpension.fi

Anmälningssblankett finns på förbundets webbplats.

STATISTIK 2021

Kom ihåg att bokföra deltagarantal också för era digitala träffar i föreningen, så att ni kan rapportera dem i årsstatistiken för 2021. Om ni publicerar på YouTube

eller Facebook och senare tar bort inlägg är det också värt att först anteckna antalet visningar. Statistiken är viktig för verksamhetsberättelserna och för rapporteringen och speciellt i år då mycket sker digitalt kommer de siffrorna att spela en större roll.

GOD TID – EXTRA TIDNINGAR

Önskar ni beställa ett lite större antal tidningar av God Tid till t.ex. medlemrekrytering, jippon, mässor...

Kom ihåg att beställa minst 1 ½ vecka innan tidningen utkommer!

Beställningen skickas till verksamhetssekreterare Åsa Andersson, asa.andersson@spfpension.fi

SPF:S KALENDER 2022

Nu är det dags att beställa förbundets kalender för 2022. Priset för kalendern är 12 euro med pärm och 10 euro utan pärm för enskilda personer, för medlemsföreningarna 10 euro med pärm och 8 euro utan pärm. Kansliet i Helsingfors tar emot beställningar, kansliet@spfpension.fi, tfn 040 5780 415. Kalendern är en utmärkt present eller julklapp!

GRATULATIONS- OCH KONDOLEANSADRESSER

Stiftelsens adresser finns på Stiftelsens hemsida www.spfstiftelsen.fi. Kontakta kansliet, kansliet@spfpension.fi, tfn 040 5780 415.

FÖRBUNDETS KANSLIER

Förbundets kanslier i Helsingfors, Pargas och Vasa är öppna enligt överenskommelse.

Hälsningar från

Svenska pensionärsförbundets personal