

## FÖRBUNDSNYTT

8.4.2021



**DANSBANDSKVÄLL MED TOMMYS 11.4**

**JAZZ, VISOR OCH FOLKMUSIK 18.4**

**ÖNSKEKONSERT 25.4**

Svenska pensionärsförbundet har beviljats 97 000 euro av Svenska kulturfonden och Konstsamfundet för att skapa digitala kulturprogram under våren 2021.

Söndag 11.4 kl. 18.00 bjuder vi på **Dansbandsmusik** med Tommys, Ramona Nordberg och Hans Martin. Som programledare fungerar Herman Hagnäs (känd från Vegatoppen med låten Hii bland stein och stubba/Guns Rosor).

Söndag 18.4 kl. 18.00 sänds **Jazz, visor och folkmusik** från Kuddnäs med Mariah Hortans, Mathias Sandberg, Ami Aspelund, Bo Lund, Arne Helsing, Désirée Saarela, Tilde Forsén. Kompbandet består av Krista Kairaneva, violin, Christoffer Kaustell, slagverk och Thomas Enroth, piano. Folke Lindgren fungerar som programledare och Laura Holm är värdinna.

Söndag den 25.4 kl. 18.00 sänder vi vårens sista konsert, som är en **önskekonsert**.

Programmen kan ses på förbundets webbplats, Youtube-kanal och Facebook-sida.

Programmen sänds också i de finlandssvenska lokala tv-kanalerna och via HSS Media, KSF Media, Förlags Ab Sydvästkusten och Ålands Tidnings-Tryckeri Ab och Nya Ålands Tidningsaktiebolag.

Verksamhetsledaren och it-personal finns till hands en timme före sändningarna och under sändningarnas gång.

Vill ni ha hjälp med att ta del av de digitala evenemangen, så kontakta it-koordinator Robert Riska, tfn 040 578 3207, e-post: [robert.riska@spfension.fi](mailto:robert.riska@spfension.fi) eller it-stödperson Andreas Höglund, tfn 040 592 1390, e-post:

[andreas.hoglund@spfension.fi](mailto:andreas.hoglund@spfension.fi).

Följ även med förbundets information på [www.spfpension.fi](http://www.spfpension.fi), Facebook och Instagram!

### **Vårens motionskampanj**

Svenska pensionärsförbundet ordnar en *motionskampanj* för sina medlemmar under tiden 1.4-31.5.

Alla former av motion räknas som du kan utöva tryggt utan att utsätta dig själv eller andra för risken att smittas av coronaviruset, till exempel promenader, stavgång, cykling, motionscykling, jogging, gymnastik, boule, golf, trädgårds- och skogsarbete.

För varje 30 minuters prestation får man 1 poäng.

Klipp ur kupongen ur God Tid nr 3 eller ladda ner den från förbundets webbplats, <https://spfpension.fi/sv/motion/> eller beställ den från förbundets kansli, [kansliet@spfpension.fi](mailto: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](mailto:motion@spfpension.fi) senast 11.6.

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](mailto:berit.dahlin@spfpension.fi), tfn 040 578 0248.

### **Vårmöte 21.4**

Svenska pensionärsförbundets vårmöte hålls 21.4 kl. 12.30. Mötet hålls i huvudsak på distans/Zoom. Fysisk plats är Hanaholmens kulturcentrum i Esbo. Beträffande antal deltagare på plats följer vi Regionförvaltningsverkets rekommendationer. På mötet behandlas stadgeenliga ärenden. Ingen deltagaravgift för deltagare på distans.

Anmälningstiden gick ut 1.4, men ifall ni glömt att anmäla er, så hoppas vi att ni anmäler er så fort som möjligt, **senast 15.4** till förbundets kansli i Helsingfors, [kansliet@spfpension.fi](mailto:kansliet@spfpension.fi), tfn 040 578 0415.

Vi sänder Zoom länk 16.4 till alla distansdeltagare.

Vårmötet sänds också live på vår YouTube-kanal och webbplats från och med kl. 12.30.

Kl. 12.30 Välkomstord, förbundsordförande Ole Norrback  
Victor Andersson, programdirektör, Hanaholmen  
Gustav Båsk, ordförande för Esbo svenska pensionärer

### **Vårmötesförhandlingar**

Kl. 13.15 Barbro Westerholm, leg. läkare, docent, adjungerad professor emerita, riksdagsledamot i Sveriges riksdag, föreläser om *Att vara äldre-årsrik i covid-19 tider*

Priser i medlemsrekryteringstävlingarna  
Avslutningsord

### **Föreningarnas kontaktuppgifter 2021**

Vi ber er vänligen meddela oss föreningens förtroendevalda genast efter föreningens årsmöte till kansliet, [kansliet@spfpension.fi](mailto:kansliet@spfpension.fi)

Blanketten finns på [www.spfpension.fi](http://www.spfpension.fi). Det är viktigt att vi får styrelserna uppdaterade så snart som möjligt så att vi har rätta kontaktuppgifter för vår information.

Kom ihåg att också introducera nya förtroendevalda i hur ni hanterar personuppgifter och regelbundet se över er dokumentation. Mera information hittar ni på: <https://www.spfpension.fi/gdpr/>

### **Föreningarnas egna webbplatser 2021**

Uppdatera gärna era egna webbplatser så fort som möjligt med uppgifter om den nya styrelsen och kommande program!

## **Statistik för verksamheten 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.**

## **It-seminarier**

Vi fortsätter med våra it-seminarier också i vår, bland utbildningarna finns allmänna it-teman och teman kring it-handledning, men det kommer också under våren inbjudas till seminarier för it-verktygen för föreningsadministration (Desky-medlemsregister, Briox-bokföring och DigiStoff-webbsidor) som ni i föreningarna får gratis av förbundet.

Du behöver inte anmäla dig till seminarierna utan bara följa Zoom-länkarna här (eller skriva in ID och lösenkod). Länkarna kommer också i kalendern på vår webbplats och seminarierna spelas in och kan också ses efteråt på Youtube och via webbplatsen (spfpension.fi/it).

### **Onsdag 14.4 kl.14-16: Läsa böcker på platta och telefon**

<https://zoom.us/j/99893308566?pwd=UGhZMVpTTC9RYkFiWE9CL2pDS0R6Zz09>

ID: 998 9330 8566, lösenkod: 772245

### **Onsdag 28.4 kl. 14-16: Lösenord och lösenordsappar**

<https://zoom.us/j/95663737554?pwd=OVRhcXdSMTQ1azdvbjBKTDZiMTZFQT09>

ID: 956 6373 7554, lösenkod: 577735

### **Onsdag 12.5 kl. 14-16: Skriva e-post, tips o strukturera**

<https://zoom.us/j/97701855261?pwd=QVhKODNjSIVVTHQwOXdLS3NhckFBQT09>

ID: 977 0185 5261, lösenkod: 038713

## **Onsdag 26.5 kl. 14-16: Köpa mat på nätet och nätapotek**

<https://zoom.us/j/94174004546?pwd=RG8zODVJVfjNDVwKzByUfN4ZXFJQT09>

ID: 941 7400 4546, lösenkod: 004748

## **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>.

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 040 592 1390, [andreas.hoglund@spfpension.fi](mailto:andreas.hoglund@spfpension.fi) för att beställa och meddela er postadress.

## **Zoom-licenser för distansmöten**

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](mailto:robert.riska@spfpension.fi) eller 040 578 3207 för att meddela e-postadressen om ni vill ta i bruk det och koppla in licensen.

## **Svenska pensionärsförbundet på sociala medier**

Du hittar länkar till våra sociala medier via vår webbplats och direkt på sociala medierna med namnet **spfpension**.

### FACEBOOK

På vår Facebook-sida hittar du evenemang och nyheter från förbundet. Klicka på gilla och följ för att hållas uppdaterad om senaste inlägg.

### INSTAGRAM

På förbundets Instagram konto kan man se bilder från de evenemang som ordnas runt omkring i våra bygder.

Klicka på den blåa följ knappen för att få se våra bilder enkelt i framtiden.

### YOUTUBE

På vår YouTube-kanal kan du se inspelningar från våra seminarier och undervisningsmaterial i form av filmer, men också dans- och motionsfilmer. Om du prenumererar på vår kanal hålls du uppdaterad om nya filmer vi lägger upp på YouTube.

## **Ta kontakt**

Tveka inte att kontakta oss om ni behöver hjälp med it-frågor i föreningen, vi hjälper per telefon eller med distansmöte!

I norra Österbotten (Vasa och norrut) kan föreningarna utan kostnad anlita it-stödperson Per-Ole Renlund, tfn 040 016 1825, e-post: [prenlund@multi.fi](mailto:prenlund@multi.fi)

I södra Österbotten och i huvudstadsregionen kan ni kontakta it-stödperson Andreas Höglund, tfn 040 592 1390, e-post: [andreas.hoglund@spfpension.fi](mailto:andreas.hoglund@spfpension.fi)

I övriga regioner står it-koordinator Robert Riska till föreningarnas förfogande, tfn 040 578 3207, e-post: [robert.riska@spfpension.fi](mailto:robert.riska@spfpension.fi)

## **Träna Hemma med Mirella och andra motionstips**

Träna Hemma med Mirella Stenman. Videon består av sex avsnitt med olika svårighetsgrader! Se <https://spfpension.fi/sv/motion/>

### **Spänst i benen-kurser 2021:**

- 25-28.5 Grundkurs, Lehmiraanta
- 8-10.9 Friluftsmotionkurs, Lehmiraanta
- 1-3.12 Musik- och rörelsekurs, Lehmiraanta
- 22-24.9 Spänst i benen-kurs, Norrvalla

Kursledare: Kitty Seppälä, MHV, ft, hälsocoach

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

Tilläggsinformation: Verksamhetskoordinator Inger Holmberg, tfn 040 5952992, e-post [inger.holmberg@spfpension.fi](mailto:inger.holmberg@spfpension.fi)

Anmälningssblankett finns på förbundets webbplats.

### **Tinnitus – vad kan jag göra? 14.4**

Svenska hörsselförbundet ordnar under våren en föreläsning och en diskussionsgrupp om tinnitus på Zoom.

Föreläsningen ordnas onsdag 14.4 kl. 16-18. Öronläkare Lena Hafrén föreläser om tinnitus och vad man kan göra när man har tinnitus och Dick Lundmark berättar om nyttan av hörapparat som tinnitusmaskerare. Föreläsningen skrivtolkas.

Onsdagarna 28.4, 12.5 och 26.5 ordnas diskussionsgruppen kl. 18-19.30 där vi pratar om våra erfarenheter kring att leva med tinnitus och får kamratstöd. Diskussionsgruppen leds av psykolog Bo Mellberg. Man kan delta enbart en gång eller flera gånger, beroende på intresse. Gruppdiskussionen skrivtolkas.

Anmälningar måndagen före respektive träff, till [cecilia.soininen@horsel.fi](mailto:cecilia.soininen@horsel.fi)

Svenska hörsselförbundet öppnar en hjälpande telefon för hörsselfrågor som är öppen varannan onsdag: 7.4, 21.4, 5.5, 19.5 och 2.6 klockan 17-19. Som dejourerare för den hjälpande telefonen fungerar audionom Sari Karlstedt. Den hjälpande telefonen är menad för alla som funderar på frågor som man vill ställa till en audionom. Numret för den hjälpande telefonen är 050 372 4320.

### **Bilaga 1 Tinnitusföreläsning**

### **Resekoordinatorträff 19.4**

Svenska pensionärsförbundet inbjuder medlemsföreningarnas resekoordinatorer till resekoordinatorträff 19 april 2021 kl. 10.00-13.00 på Zoom.

Anmälningar via anmälningsblanketten på Svenska pensionärsförbundets hemsida (se kalender).

Har ni frågor eller vill anmäla er per telefon eller epost, kontakta verksamhetskoordinator Inger Holmberg, [inger.holmberg@spfpension.fi](mailto:inger.holmberg@spfpension.fi), tfn 040 595 2992.

### **Förbundets golfmästerskap 11.8**

Svenska pensionärsförbundets första golfmästerskap ordnas 11 augusti på Pickala golf i Sjundeå, [www.pickalagolf.fi](http://www.pickalagolf.fi)

**Tid:** 11.8 start kl. 9.00 - ca 15.30

**Bana:** Park

**Antal deltagare:** max 72/åtminstone de första 36 föreningarnas anmälda 2-mannalag ryms med

**Servering:** Morgonkaffe, lunch från stående bord

**Kostnader:** 70 euro/spelare inkl kaffe och mat

**Handicap:** max 36 beaktas

#### **Tävlingsformer:**

Alla spelar från rött (50)

Personlig poängbogey för alla spelare

Personlig poängbogey för över 80 år

Personlig poängbogey för under 80 år

Bästa förening

Bästa spelgrupp, två bästa per håll

Närmast flaggan/closest to pin

Längsta driven/longest drive

**Anmälan:** Föreningarna anmäler sina spelare senast 31.5.

Info och anmälningar, verksamhetsledare Berit Dahlin, [berit.dahlin@spfpension.fi](mailto:berit.dahlin@spfpension.fi), tfn 040 5780248.



## **Förbundets boulemästerskap 18.8**

Svenska pensionärsförbundets boulemästerskap ordnas 18 augusti kl. 8.30-ca 14.00 på Segelsundsplanen i Jakobstad.

Som lokal värd för mästerskapen står Pensionärsklubben Milstolpen.

Mästerskapen inleds med en gemensam middag 17.8 kl. 18.00 på Svenska Gården.

Mästerskapet ordnas som ett öppet mästerskap för förbundets medlemmar. Ett lag består av 3 spelare. Egna bouleklot medtages. Kloten behöver inte vara märkta (klot köpta på t.ex. varuhus duger).

Spelformen är tremannalag med spel enligt Monrad systemet i fyra omgångar. Priserna består av sedvanliga pokaler och vandringspris. Deltagaravgift 20 euro/lag.

Närmare info:

Erik Backman, [erik.backman@hotmail.com](mailto:erik.backman@hotmail.com) tfn 044 279 2244

Carl-Gustav Molander, [carl-gustav.molander@multi.fi](mailto:carl-gustav.molander@multi.fi) tfn 050 322 9635

Berit Dahlin, [berit.dahlin@spfpension.fi](mailto:berit.dahlin@spfpension.fi) tfn 040 578 0248

Anmälningar med laguppställningar och deltagande i middagen senast 30.6 till verksamhetsledare Berit Dahlin, [berit.dahlin@spfpension.fi](mailto:berit.dahlin@spfpension.fi), tfn 040 578 0248.

## **GOD TID KRYSSET**

I fortsättningen kan ni sända in krysslösningen också per e-post till [kryss@spfpension.fi](mailto:kryss@spfpension.fi)

## **Svenska Teatern live**

På Svenska Teatern Live kan man ta del av det som sker och skett på teatern.

T.ex under kategorin Bakom kulisserna delar Simon Häger och Riko Eklundh med sig av sin omfattande kunskap om teaterhusets historia. I en video berättar Riko om de många detaljerna i Stora salongen och Simon berättar i en tredelad serie om några av teaterns många konstskatter som han restaurerat.

Se <https://live.svenskateatern.fi>

## **Bilaga 2 Svenska Teatern Live**

### **Stiftelsens gratulations- och kondoleansadresser**

Stiftelsens adresser finns på Stiftelsens hemsida [www.spfstiftelsen.fi](http://www.spfstiftelsen.fi). Kontakta kansliet, [kansliet@spfpension.fi](mailto:kansliet@spfpension.fi), tfn 040 578 0415.

### **Förbundets kanslier**

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

*Hälsningar från*

*Svenska pensionärsförbundets personal*