

## FÖRBUNDSNYTT

5.5.2021



### 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.

### DIGITALWELLS

Bekanta er också med DigitalWells!

DigitalWells är ett forsknings- och utvecklingsprogram under åren 2019–21 som tar sikte på ”yngre äldre” (åldersgruppen 60-75+).

DigitalWells är ett bra verktyg för att följa både ett personligt och kollektivt motionsprogram.

För närmare information kontakta professor Christer Carlsson, [christer.carlsson@abo.fi](mailto:christer.carlsson@abo.fi) eller tfn 0400 520 346.

## **PENSIONÄRSFÖRBUNDENS INTRESSEORGANISATION PIO – DIGITAL KOMMUNALVALSDEBATT 12.5 KL. 10-12**

PIO kommer att ordna en nationell valdebatt 12.5 kl. 10-12, se <https://www.kunta.tv/suorat-lahetykset/elakelaisliittojen-etujarjesto-eetu-ryn-kuntavaalipaneeli-12-5-2021/>. Man behöver inte anmäla sig.

Medverkande: kommunminister Sirpa Paatero, SDP, riksdagsledamöterna Kaisa Juuso, Sannf, Antti Häkkänen, Saml, Markus Lohi, C, Sandra Bergqvist, SFP, Harry Harkimo, RN och Sari Tanus, KD samt partidelegationens ordförande Silja Keränen, Gröna och vice ordförande Jouni Jussinniemi, VF. Debatten leds av chefredaktör Jussi Kärki från tidskriften Talouselämä.

## **DIGITAL KOMMUNALVALSDEBATT I ÅBOLAND**

Gamla rävar och grå pantrar kommer att ta pulsen på partierna och deras kandidater från Åbo och Pargas i maj:

11.5 kl 17.00	<b>SFP</b> Kjell Wennström och Tomas Björkroth
12.5 kl 14.30	<b>Samlingspartiet</b> Ulla-Maija Vierimaa och Eeva Bergman
12.5 kl 16.00	<b>De gröna</b> Mikaela Sundqvist och Egon Nordström
18.5 kl 14.00	<b>SDP</b> Camilla Kronqvist och Carita Henriksson
20.5 kl 16.00	<b>Vänsterförbundet</b> Jaakko Lindfors och Nina Söderlund

Se <https://aboland.spfpension.fi/start/article-124570-77521-i-valet-och-kvalet>

## **NOMINERA ÅRETS FÖRENING**

Svenska pensionärsförbundet utser Årets förening 2021.

Nominera en förening som du tycker är värd att lyftas fram!

Kriterierna för Årets pensionärsförening är:

- Nya verksamhetsformer under coronaåret
- Ökat medlemsantal
- Digital verksamhet

Skicka in din nominering till verksamhetsledare Berit Dahlin, [berit.dahlin@spfpension.fi](mailto:berit.dahlin@spfpension.fi), tfn 040 578 0248 senast 30.9.2021.

Årets förening utses av förbundets presidium och presenteras på höstmötet 2021.

## 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 WEBBPLATSER 2021

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

## 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.**

## 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](http://spfpension.fi/it)).

### **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**

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 (mötesvärden). Licensen ger mötesvärden 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.

## **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)

## TA HAND OM DIN HÖRSEL

Svenska pensionärsförbundet ordnar i samarbete med Svenska hörsselförbundet följande program:

### **Erfarenheter av Ménières sjukdom** 18.5 kl. 17.00-18.30 på Zoom

Lars-Runar Knuts, ordförande i Ménière-förbundet i Finland föreläser.

Anmälan till Siw Östman, [siw.ostman@horsel.fi](mailto:siw.ostman@horsel.fi)

Länken till föreläsningen skickas dagen före. Föreläsningen skrivtolkas.

### **Försämrad hörsel** 19.5 kl. 18.00-19.30 på Zoom

Öronläkare Maria Jauhiainen föreläser om försämrad hörsel och vad det beror på och vad man kan göra åt saken. Det finns också möjlighet att ställa frågor!

Föreläsningen skrivtolkas. Anmälan till Cecilia Soininen,

[cecilia.soininen@horsel.fi](mailto:cecilia.soininen@horsel.fi) senast 17.5.

### **Hyperakusi, ljudintolerans** 27.5 kl. 16.00-17.00 på Zoom

Postdoktor Johan Paulin från Uppsala universitet föreläser.

Hyperakusi eller ljudintolerans är ett fenomen där personer reagerar kraftigt på ljud av normalvolym som majoriteten inte upplever som problematiska.

Anmälan till Siw Östman, [siw.ostman@horsel.fi](mailto:siw.ostman@horsel.fi)

Länken till föreläsningen skickas dagen före. Föreläsningen skrivtolkas.

### **Ensidig hörsel** 3.6 kl. 16.00-17.00 på Zoom

Elina Mäki-Torkko, professor i audiologi vid Örebro universitet, chef för Audiologiskt forskningscentrum på Universitetssjukhuset i Örebro och överläkare på Audiologiska kliniken.

Anmälan till Siw Östman, [siw.ostman@horsel.fi](mailto:siw.ostman@horsel.fi)

Länken till föreläsningen skickas dagen före. Föreläsningen skrivtolkas.

### **Hörselrelaterad yrsel** 15.6 kl. 18-19.30 på Zoom.

Yrsel är något som de flesta upplever i vardagen. Vårt balansorgan sitter i innerörat och många gånger kan yrseln ha hörselrelaterade orsaker. Det finns enkla lösningar för godartad lägesyrsel. Öronläkare Maria Jauhiainen föreläser och efteråt följer en frågestund. Föreläsningen skrivtolkas. Anmälan till Cecilia Soininen, [cecilia.soininen@horsel.fi](mailto:cecilia.soininen@horsel.fi) senast 13.6.

Svenska hörsselförbundets **tinnitusgrupp** samlas på Zoom på onsdagarna 12.5 och 26.5 kl. 18-19.30 under ledning av psykolog Bo Mellberg. Alla som vill ha kamratstöd angående tinnitus är varmt välkomna med. Man kan delta enbart en gång eller flera gånger, beroende på intresse. Anmälningar till respektive tillfällen sänds måndagen före träffen till [cecilia.soininen@horsel.fi](mailto:cecilia.soininen@horsel.fi). Gruppdiskussionerna skrivtolkas.

Svenska hörsselförbundets **hjälpande telefon för hörselfrågor** är öppen följande onsdagar 19.5 och 2.6 kl. 17-19. Som dejour för den hjälpande telefonen fungerar audionom Sari Karlstedt. Den hjälpande telefonen är avsedd för alla som funderar på frågor som man vill ställa en audionom. Numret för den hjälpande telefonen är 050 3724 320. Det går också att sända sitt ärende som textmeddelande under öppethållningstiden.

Har ni frågor om föreläsningarna eller tinnitusgruppen så kontakta verksamhetsledare Berit Dahlin, tfn 040 578 0248 eller [berit.dahlin@spfpension.fi](mailto:berit.dahlin@spfpension.fi)

## **KURS I ARKIVERING**

Svenska pensionärsförbundet ordnar en kurs i arkivering i samarbete med Svenska centralarkivet 15.9 kl. 10.00-12.00 på Zoom.

Program: grunderna i arkivering, varför skall man arkivera, hur går det till i praktiken, hur arkiverar man analoga och digitala dokument m.m.

Varje förening kan anmäla två deltagare, senast 1.9 till verksamhetsledaren, [berit.dahlin@spfpension.fi](mailto:berit.dahlin@spfpension.fi) eller tfn 040 578 0248.

## **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 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.



## **HANDBOK I BOULE**

Handboken finns på förbundets webbplats:

<https://spfpension.fi/ovrigt/publikationer/>

Handboken kan också beställas från [kansliet@spfpension.fi](mailto:kansliet@spfpension.fi)

## **SPÄNST I BENEN-KURSER:**

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 040 595 2992,

e-post [inger.holmberg@spfpension.fi](mailto:inger.holmberg@spfpension.fi)

Anmälningssblankett finns på förbundets webbplats.

## **FÖRTJÄNSTTECKEN I SILVER OCH BORDSSTANDAR**

Föreningarna kan anhålla om förtjänsttecken i silver och bordsstandar.

### **Kriterier för Svenska pensionärsförbundets förtjänsttecken i silver är:**

Förening inom SPF:

- Minst fem års ordförandeskap i föreningen
- Minst sju års medlemskap i föreningens styrelse
- Annan jämförbar omfattande verksamhet i föreningen

### **Kriterier för bordsstandar**

Förbundet utdelar bordsstandar i första hand till samarbetspartners, föreningar och organisationer. Föreningar kan ansöka om bordsstandar till person som under minst tio år innehaft ledande post i föreningen, regionen och/eller förbundet.

Ansökningsblankett:

[https://spfpension.fi/Site/Data/237/Files/SPF\\_fortjansttecken2015v2.pdf](https://spfpension.fi/Site/Data/237/Files/SPF_fortjansttecken2015v2.pdf)

## **INBJUDAN ATT DELTA I STUDIEN ”70-PLUS OCH KOMMUNIKATION I COVIDTIDER”**

Åbo Akademi och Lunds Universitet genomför under våren en undersökning om *70-plus och kommunikation i covidtider*.

Äldre personer har nu i mer än ett år varit mer eller mindre isolerade och många har varit hänvisade till att kommunicera med nära och kära huvudsakligen via skärm och telefon. *Det är av stort intresse att få veta hur röstfunktion, kommunikation och rösthälsa påverkas av kommunikation via skärm.* Vill ni delta i undersökningen, klicka på länken nedan.

Inga personuppgifter samlas in, svaren är helt anonyma. Deltagandet är naturligtvis frivilligt men man hoppas på ett stort antal svar för att kunna få värdefull, ny information om hur pandemin har påverkat kommunikationen just i er åldersgrupp. Svaren kommer att sammanställas under 2021 och tanken är att publicera dem i en internationell vetenskaplig tidskrift. Alla data analyseras på gruppnivå och det finns ingen möjlighet att identifiera individuella svar.

Enkäten är på svenska och det tar högst fem minuter att svara.

Länk: <https://survey.abo.fi/lomakkeet/13566/lomake.html>)

Sprid gärna enkäten!

Undersökningen genomförs med tillstånd från ÅA:s etiska kommitté.

För närmare info, kontakta [viveka.lybergahlander@abo.fi](mailto:viveka.lybergahlander@abo.fi)

Ansvariga forskare:

Viveka Lyberg Ålander, professor i logopedi, Åbo Akademi, docent Lunds Universitet

Susanna Sid Simberg, professor emerita, logopedi, Åbo Akademi

Emma Lindström, doktorand, Åbo Akademi

## **GOD TID KRYSSSET**

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

## **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*