

## FÖRBUNDSNYTT

26.8.2021



### 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 nomineringen till verksamhetsledare Berit Dahlin,

[berit.dahlin@spfpension.fi](mailto:berit.dahlin@spfpension.fi), tfn 040 5780 248 senast 30.9.2021.

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

### NOMINERA ÅRETS IT-FÖRENING

Svenska pensionärsförbundet utser Årets it-förening 2021. Årets it-förening är en förening som gjort en betydande, innovativ eller inspirerande insats för att hjälpa sina medlemmar bli digitala eller öka sina kunskaper inom it.

Nominera din egen eller en annan förening som du tycker är värd att lyftas fram för att den på något trevligt sätt hjälpt dig eller andra pensionärer att börja använda dator, pekplatta eller smarttelefon.

Det kan vara en förening som nyligen har börjat med it-verksamhet, en som hållit på länge eller en som varit speciellt påhittig inom it under pandemin, alla nomineringar är välkomna!

Skicka in din fritt formulerade nominering med motivering till

[robert.riska@spfpension.fi](mailto:robert.riska@spfpension.fi) eller ring och nominera till Robert på 040 5783 207 senast **12.9.2021**.

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

## **KURS I ARKIVERING 15.9**

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 5780 248.

## **FINA FIRREN – GOD TIDS FISKETÄVLING**

Coronaepidemin har lockat ut fler än vanligt i naturen och på sjön.

God Tids fisketävling pågår ännu några dagar! Lyckas du fånga en fin firre så ska du gå till väga så här: Be din fiskekamrat fotografera dig tillsammans med fångsten, väg och mät fisken. Skicka in bild, namn och adress samt anteckning om fiskens vikt, längd samt fångstplats till God Tids redaktion

[markus.west@spfpension.fi](mailto:markus.west@spfpension.fi) **senast den 31 augusti**. Märk mejlet "Fina firren".

Du kan välja fiskeredskap enligt tycke. Kom ihåg att du behöver den lokala vattenägarens tillstånd om du inte nöjer dig med metspö.

Den som lyckas fånga den största fisken belönas med ett bokpris. Bild på vinnaren publiceras i God Tid.

## **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 Mellannyländ, 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/framesport](http://spfpension.fi/framesport).

Närmare info: verksamhetsledare Berit Dahlin, [berit.dahlin@spfpension.fi](mailto: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](mailto: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.

## 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](http://www.spfpension.fi). Välkommen med!

Träffen som via hade 24.8 om ”**Nätverk, uppkoppling och utrustning**”, och alla andra efter hand, kan du se via vår Youtube-kanal (sök på spfpension) eller via webbplatsen under it i menyn.

Kommande träffar:

### **7.9 kl. 14-15 Lös vanliga fel på smarttelefoner**

Vi tar upp sätt att lösa nätproblem, fulla minnen och batterianvändning på smarttelefoner.

<https://us06web.zoom.us/j/84293828242?pwd=a3JQeGtmUDVDMHE5TmRO NnJTNG5hUT09>

Meeting ID: 842 9382 8242

Passcode: 133532

### **21.9 kl. 14-15 Undvik felaktiga nyheter och lögner**

Hur kan man bedöma trovärdigheten på olika artiklar och nyheter som sprids på sociala medier och internet för att känna igen felaktiga nyheter och lögner?

<https://us06web.zoom.us/j/82138241617?pwd=WTZKU0tiUmRqNnRIa1dQcVJ 6VnVUdz09>

Meeting ID: 821 3824 1617

Passcode: 704544

### **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=SFRRL2hqb0JhNVVXdTNqZU FsWnlsdz09>

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=L2JyMXRhc1ZJY0o1SFZYWIJ xWVFMQT09>

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=aHlqWVp4WHhpSVN0ZWQ3U XIRTEtrUT09>

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

### **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](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 (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 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](mailto: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](mailto: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](mailto:robert.riska@spfpension.fi)

## TA HAND OM DIN HÖRSEL

Svenska pensionärsförbundet ordnar i samarbete med Svenska hörsselförbundet följande program under hösten:

**Under Hörseldagen 1.10 kl. 16-18 ordnas två föreläsningar på Zoom, se bilaga.**

### **16.00-17.00 Föreläsning om tinnitus**

Fil.dr. docent Örjan Dahlström från Linköpings universitet föreläser.

Dahlström forskar i kognition och hörsel, vilka områden i hjärnan som aktiveras vid taluppfattning och vår förmåga att uppfatta emotionella betoningar i tal.

Anmälan senast 21.9 till Siw Östman, [siw.ostman@horsel.fi](mailto:siw.ostman@horsel.fi)

Meddela i samband med anmälan din postadress, så sänder Hörsselförbundet en ätbar hälsning som kan avnjutas under föreläsningen.

Länken till föreläsningen skickas dagen före. Föreläsningen skrivtolkas.

### **17.00-18.00 Föreläsning om sömn**

Yogalärare och terapeut Johnny Granholm från Vasa föreläser om vad som händer i kroppen när vi sover och vad som händer i kroppen om vi ignorerar tröttheten. Hur mycket behöver vi egentligen sova? Vi går genom tips på hur vi kan förbättra sömnkvaliteten.

Anmälan senast 21.9 till Siw Östman, [siw.ostman@horsel.fi](mailto:siw.ostman@horsel.fi)

Meddela i samband med anmälan din postadress, så sänder Hörsselförbundet en ätbar hälsning som kan avnjutas under föreläsningen.

Svenska hörsselförbundets **tinnitusgrupp** samlas på Zoom på onsdagarna 1.9. 15.9 och 29.9 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! Anmälan sänds måndagen före träffen till [cecilia.soininen@horsel.fi](mailto:cecilia.soininen@horsel.fi). Gruppdiskussionerna skrivtolkas. Se bilaga.

**Syn- och hörseldag 25.11 på Zoom.** Närmare information längre fram.

Har ni frågor om föreläsningarna eller tinnitusgruppen så kontakta verksamhetsledare Berit Dahlin, tfn 040 5780 248 eller

[berit.dahlin@spfpension.fi](mailto:berit.dahlin@spfpension.fi)

## **FÖRBUNDETS RESOR**

### **Ruska- och kulturreisa 12-18.9**

Beundra och upplev höstens färgprakt på ruskaresan till Äkäslompolo i september. Förutom att njuta av den färgsprakande naturen besöker vi också Artikum och Santa Claus i Rovaniemi, Posio med Pentik, Paateri kyrka och skulptör Eva Ryyänens ateljé och hem, Valamo kloster och museet för mekanisk musik i Varkaus.

### **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.

### **Portvinsdalen 16-22.10**

Upplev det bästa som Dourodalen och Porto har att erbjuda; vinerna, maten och den storslagna naturen! Kom med och upplev smakerna och vyerna i världens vackraste vinområde - tillsammans med portvinsriddaren och författaren till boken Portvinsdalen, Glenn Sundstedt.

Information och anmälningsformulär finns på SPF:s webbplats [spfension.fi/resor](http://spfension.fi/resor) eller ta kontakt med verksamhetskoordinator Inger Holmberg per epost [inger.holmberg@spfension.fi](mailto:inger.holmberg@spfension.fi) eller telefon 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. Höstmötet sänds direkt via förbundets webbplats och Facebook.

Kostnaden per deltagare är 35 euro och SPF fakturerar föreningarna efter mötet.



Busstransporter ordnas till höstmötet.

Anmälan senast 22.10 till förbundets kansli i Helsingfors, tfn 040 5780 415 eller per e-post [kansliet@spfpension.fi](mailto:kansliet@spfpension.fi)

Se kallelse i God Tid nr 6.

## **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](mailto:stigostdahl@yahoo.com), [kansliet@spfpension.fi](mailto: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](mailto:kansliet@spfpension.fi).

Kandidatlistorna finns också på förbundets webbplats, [spfpension.fi](http://spfpension.fi)

## **STIFTELSEN FÖR SVENSK PENSIONÄRSVERKSAMHET I FINLAND**

Beviljade bidrag från Stiftelsen för svensk pensionärsverksamhet i Finland utbetalas när föreningarna verkställt de aktiviteter de ansökt bidrag för!

För närmare info kontakta Berit Dahlin, [berit.dahlin@spfpension.fi](mailto:berit.dahlin@spfpension.fi), tfn 040 5780 248.

## **SPÄNST I BENEN-KURSER:**

8-10.9 Friluftsmotionkurs, Lehmiraanta

22-24.9 Muskelstyrka-kurs, Norrvalla **väntelista**

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](mailto:inger.holmberg@spfpension.fi)

Anmälningsblankett 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.

## **FÖRENINGARNAS MEDLEMSANTAL**

Föreningarnas medlemsantal per 17.8.2021, se bilaga.

## **FRÅGA JURISTEN**

Artiklarna i God Tid, Fråga juristen, finns numera också på vår hemsida. Ni hittar den under blå rutan som är riktad till Medlemmar högst upp på förbundets hemsida, eller så kan ni använda denna länk.

[https://spfpension.fi/sv/medlem/fraga\\_juristen/](https://spfpension.fi/sv/medlem/fraga_juristen/)

## **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](mailto:asa.andersson@spfpension.fi)

## **GOD TID KRYSSET**

I fortsättningen kan ni sända in krysslösningen också per

e-post till [kryss@spfpension.fi](mailto:kryss@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](mailto: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](http://www.spfstiftelsen.fi). Kontakta kansliet, [kansliet@spfpension.fi](mailto: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*