

FÖRBUNDSNYTT

13.1.2021



Gott Nytt År!

Vi inleder det nya verksamhetsåret med en träningsvideo, Träna Hemma, med Mirella Stenman. Videon består av sex avsnitt med olika svårighetsgrader! Ett nytt avsnitt publiceras varje måndag. Se <https://spfpension.fi/sv/start/>

Föreningarnas kontaktuppgifter 2021

Vi ber er vänligen meddela oss föreningens förtroendevalda genast efter föreningens årsmöte till kansliet, kansliet@spfpension.fi

Blanketten finns på 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!

Årsrapport för år 2020

Den årliga statistiken från föreningarnas möten, evenemang mm. kan nu fyllas i elektroniskt på www.spfpension.fi/blanketter

Deadline är 7.2.

Alternativt kan en blankett laddas ner och skrivas ut från www.spfpension.fi.

Medlemsantal per den 31.12.2020

Medlemsantal per den 31.12.2020 är grunden för SPF:s medlemsavgift 2021. Den 4.1.2021 har vi kollat föreningarnas medlemsantal i Desky, om medlemsregistret ej var uppdaterat då, kontakta Åsa Andersson asa.andersson@spfpension.fi eller 040 5783078.

Medlemsfakturerering via Desky

Det börjar bli dags att fakturera medlemsavgiften, på hösten föreläste Ant Simons från Webbhuset om medlemsfakturerering via Desky, föreläsningen hittar ni på förbundets Youtube eller på vår webbsida https://spfpension.fi/sv/it/it_for_foreningar/medlemsregister/

Priserna för brevfakturor i Desky har uppdateras

Postens priser för brevutskick har höjts två gånger under året 2020. Webbhuset har därmed varit tvungna att höja priserna för brevfakturor i Desky. Priset för e-postfakturor och brevbilagor höjs inte. Brev inom Finland kostar nu 1,79 €, 2,68 € till Europa och 3,29 € till resten av världen. I priset ingår utskrift, kuvert, frankering och postning.

Beställ förbundets kalender för år 2021!

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 5780415.

Frågesportsuttagningar 2021

De regionala uttagningarna till förbundets frågesport ordnas digitalt/Zoom 10.2.2021 kl. 13.00. Anmälningar senast 22.1 på <https://spfpension.fi/sv/fragesport/>

Lagen ska bestå av både manliga och kvinnliga deltagare.

Jesper von Herten gör frågorna till frågesportsuttagningarna och frågesportsfinalen.

I finalen deltar ett lag från Mellannyaaland, ett lag från Västnyland, ett lag från Åboland, ett lag från Åland, tre lag från Österbotten och ett lag från Östnyland.

Webbinarium - Äldre och alkohol 16.2 kl. 9.00–12.00 på Zoom

Man kan delta via dator, telefon eller pekplatta. En länk till mötesrummet mejlas i förväg till deltagarna.

Webbinariet ordnas för att ge insikter om utvecklingstrender i och hälsokonsekvenser av äldres drickande.

Program:

Kl. 9.00 Välkomstord

Kl. 9.05 *Äldres alkoholkonsumtion – utvecklingstrender och hälsokonsekvenser*, Mikaela Hermans, verksamhetsledare vid Nykterhetsförbundet hälsa och trafik
Att åldras i goda miljöer, Pia Nabb, sakkunnig inom äldrevård och närståendevård, Folkhälsan

Kl. 9.50 Paus

Kl. 9.55 *Inverkan av äldres alkoholkonsumtion på omgivningen och äldreomsorgens behov av strategier*, Emilia Häkkinen, forskningsassistent vid Åbo Akademi

Kl. 10.40 Paus

Kl. 10.50 *Arbete med äldres drickande inom tredje sektorn och kommunerna*, Joacim Sandbacka, regionchef Folkhälsan, Österbotten och Maria Lindell, missbrukskoordinator vid K5, Folkhälsan

Kl. 11.50 Uppsummering

Kl. 12.00 Webbinariet avslutas

Anmälan senast 9.2 per epost, info@nykter.fi tfn 06 3180900.

100 deltagare ryms med och deltagandet är avgiftsfritt.

Webbinariet ordnas i samarbete med Nykterhetsförbundet Hälsa och Trafik och Folkhälsan.

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 3.2 kl.14-16: Windows 10 snabbhjälp

<https://zoom.us/j/95386438073?pwd=aCtReFBRUTZGSXUyUy85M2QzNUptQT09>

ID: 953 8643 8073, lösenkod: 634751

Onsdag 17.2 kl.14-16: Windows 10 inställningar

<https://zoom.us/j/92239074073?pwd=VThSV1hNOWpYTmdnaDBzSktIalhvQT09>

ID: 922 3907 4073, lösenkod: 826407

Onsdag 3.3 kl.14-16: Bemötande av klienter med funktionsvariationer inom it handledning

<https://zoom.us/j/98724398766?pwd=ZDBUL3hGTkEvZFloZDZjdmlubUZnQT09>

ID: 987 2439 8766, lösenkod: 454743

Onsdag 17.3 kl.14-16: Käll- och mediekritik, bildens makt

<https://zoom.us/j/99382348303?pwd=Q3llSWdTaDEwdlExdFFIU0hkOU02Zz09>

ID: 993 8234 8303, lösenkod: 423640

Onsdag 31.3 kl.14-16: Röststyrning, Siri, Google och smarta hem

<https://zoom.us/j/97272323674?pwd=WkcwVkJFUWitOZG1SNnhIWUx3QlU2Zz09>

ID: 972 7232 3674, lösenkod: 493395

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=RG8zODVJVFdjNDVwKzByUFN4ZXFJQT09>

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 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 (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 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 följa 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

I södra Österbotten och i huvudstadsregionen kan ni kontakta it-stödperson Andreas Höglund, tfn 040 592 1390, e-post: 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

Medlemsrekryteringstävlingen 2021

Kriterierna för medlemsrekryteringstävlingen 2021 är följande:

Kriterium 1:

1 poäng för varje ny medlem

Kriterium 2:

För varje ½ procents ökning av medlemsantalet, ytterligare 1 poäng

Första pris är 500 euro, andra pris är 300 euro och tredje pris är 200 euro.

Individuell medlemsrekryteringstävling 2021

Förbundet ordnar även en individuell medlemsrekryteringstävling år 2021. Poängräkningsgrunden är 1 poäng per värvad medlem.

Föreningarna meddelar om vem i föreningen som rekryterat flest medlemmar i samband med årsrapporten för år 2021.

Första pris är teater-/konsertbiljetter för 120 euro, andra pris är teater-/konsertbiljetter för 90 euro och tredje pris är teater-/konsertbiljetter för 60 euro.

Undersökning om rättsliga problem i vardagen och deras lösningar bland äldre (över 65-åringar)

Undersökningen är ett samarbetsprojekt mellan Institutet för kriminologi och rättspolitik vid Helsingfors universitet, Institutet för välfärdsrätt vid Östra Finlands universitet, samhällsvetenskapliga fakulteten vid Tammerfors universitet och Människorättscentret.

Som material till forskningen kommer man att samla in äldre personers egna texter och berättelser gällande rättsliga problem i vardagen, deras lösningar och eventuella problem gällande detta.

Skicka in din text senast i slutet av februari 2021 per e-post till adressen oikeusongelmat@helsinki.fi eller per vanlig post till Kaijus Ervasti, Institutet för kriminologi och rättspolitik, PB 24, 00014 Helsingfors universitet.

Ansvarig forskare vid Helsingfors universitet är juris doktor, docent, Kaijus Ervasti.

För mera info och kontakt se:

<https://www.helsinki.fi/sv/institutet-for-kriminologi-och-rattspolitik/rattsliga-problem>

Yaira Obstbaum, forskardoktor, yaira.obstbaum@helsinki.fi
tfn 050 5337336

Spänst i benen – muskelstyrka och konditionssalsträningens grunder 24-26.3 på Norrvalla i Vörå

Kurs för dig som kan tänka dig att fungera som frivillig motionskompis.

Målsättningen är att förbättra förståelsen och betydelsen av muskelstyrka och hur man bevarar eller förbättrar styrkan genom konditionssalsövningar eller hemträning. Huvudmålsättningen för Spänst i benen - programmet är att förebygga fall, stärka skeletthälsan och förebygga osteoporos genom fysisk aktivitet, som passar fast man har krämpor.

I programmet ingår teori, praktiska övningar, reflektioner och diskussioner i gott sällskap.

Kursledare: Kitty Seppälä, MHV, ft, hälsocoach

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

Tilläggsinformation: Verksamhetskoordinator Inger Holmberg, telefon 040 5952995, e-post inger.holmberg@spfpension.fi

Anmälningssblankett finns på förbundets webbplats.

Spänst i benen-kurser på Lehmiraanta 2021:

25-28.5 Grundkurs

8-10.9 Friluftsmotionkurs

1-3.12 Musik- och rörelsekurs

Frisbeegolf eller discgolf

Frisbeegolf är en bra utomhussport! Lättillgänglig och billig att utöva!

För närmare info kontakta Andreas Höglund, tfn 040 592 1390, e-post:

andreas.hoglund@spfpension.fi

Förbundets golfmästerskap 11.8

Svenska pensionärsförbundets första golfmästerskap ordnas 11 augusti på

Pickala golf i Sjundeå.

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 tfn 044 2792244

Carl-Gustav Molander, carl-gustav.molander@multi.fi tfn 050 3229635

Berit Dahlin, berit.dahlin@spfpension.fi tfn 040 5780248

Anmälningar med laguppställningar och deltagande i middagen senast 30.6 till verksamhetsledare Berit Dahlin, berit.dahlin@spfpension.fi eller tfn 040 5780248.

Svenska pensionärsförbundets regler för boule

OBS!

Vi har märkt att flera föreningar har länk till Sveriges boulerregler på sina hemsidor, dessa gäller inte för oss. Uppdatera gärna till Svenska pensionärsförbundets regelverk, som finns i Handbok för boule <https://spfpension.fi/ovrigt/publikationer/>

Handboken kan också beställas från kansliet@spfpension.fi

Viktoria bouleprogrammet

Dataprogrammet Viktoria boule har uppdaterats. Ny version finns på www.viktoriaboule.se

Vårmeetet 2021

Svenska pensionärsförbundets vårmöte hålls 21.4 kl. 12.30. Fysisk plats är Hanaholmens kulturcentrum i Esbo och beroende på coronasituationen ges det också möjlighet att delta på distans. På mötet behandlas stadgeenliga ärenden. Deltagaravgiften är 30 euro och förbundet fakturerar föreningarna efter mötet. Se kallelse i God Tid nr 1.

Enligt styrelsens beslut 12.12.2018/Ärende 9 kan styrelsen bevilja mindre föreningar med svag ekonomi befrielse från delegaternas deltagaravgift vid vår- och höstmöten.

Anhållan med motiveringar bör sändas in senast 28.2.2021 till verksamhetsledaren, berit.dahlin@spfpension.fi eller per post till Svenska pensionärsförbundet, PB 129, 00101 Helsingfors.

Svenska pensionärsförbundets pins

Förbundets pins (förbundets logo i färgerna rött, gult och blått) kan beställas från kansliet, kansliet@spfpension.fi, tfn 040 5780415. Priset är 6 euro/pins.



Stiftelsens gratulations- och kondoleansadresser

Stiftelsens adresser finns på Stiftelsens hemsida www.spfstiftelsen.fi. Kontakta kansliet, kansliet@spfpension.fi, tfn 040 5780415.

Förbundets kanslier

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

Hälsningar från

Svenska pensionärsförbundets personal