

FÖRBUNDSNYTT

Februari 2019



Välkommen på PangSÅNGFest 15-17.2.2019!

Förbundets tredje PangSÅNGFest ordnas 15-17.2.2019 i Esbo kulturcentrum i Hagalund, Esbo.

Det finns ännu **biljetter** till Svenska pensionärsförbundets PangSÅNGFest konserter på lördag 16.2 kl. 19.00 och på söndag 17.2 kl. 14.00.

På lördagens PANGKonsert kl. 19.00 medverkar PANGKören, Julia Korkman och Claes Andersson och Mandys Nyckel.

På söndagens Festkonsert kl. 14.00 medverkar Pia Freund, Ackord Kvartetten och PANGKören.

Biljetterna kostar 15 euro per konsert och kan reserveras från koordinatorn Kristina Heikel, kristina.heikel@spfpension.fi, tfn 040 6357685 eller kontakta verksamhetsledaren Berit Dahlin, berit.dahlin@spfpension.fi, tfn 040 5780248. Biljetterna löses ut vid dörren.

Kontantbetalning!

Festen inleds med en öppningskonsert 15.2 kl. 19.00 i Hagalunds kyrka. Fritt inträde. Sopranen Tove Åman och pianisten Jari Hiekkapelto medverkar.

Se även www.pangsangfest.fi

Intressebevakning

Valdebatt

Pensionärsförbundens intresseorganisation PIO ordnar en valdebatt 21.3 kl. 11-14 inför riksdagsvalet. Tillfället inleds med kaffeservering från kl. 11.00.

Platsen är Nationalmuseum, Mannerheimvägen 34, Helsingfors.

Svenska pensionärsförbundet har 36 platser till förfogande. Anmälan senast 25.2 kl. 16.00 till Berit Dahlin, berit.dahlin@spfpension.fi, tfn 040 5780248.

På tröskeln till morgondagen

Pensionärsförbundens intresseorganisation PIO genomför under våren en undersökning *På tröskeln till morgondagen* i samarbete med Kantar TNS Oy. 2600 enkäter kommer att sändas ut till slumpmässigt valda 55-84-åringar i Finland.

De svenskspråkiga drogförebyggande dagarna 3-4.4.2019 i Vasa

De svenskspråkiga drogförebyggande dagarna ordnas 3-4.4.2019 på Folkhälsanhuset Wasa, Rådhusgatan 25 i Vasa.

På programmet står information om spelberoende, alkoholforskning, äldre och alkohol.

Anmälan och information finns på

<http://www.nykter.fi/?view=article&id=201:svensksprakiga-drogfoerebyggande-dagar-2019&catid=20>

12 platser finns reserverade för Svenska pensionärsförbundet.

Deltagaravgiften är 120 euro för två dagar och 90 euro för en dag. Avgiften inkluderar program, kaffe med tilltugg och frukt. Deltagarna står för lunchkostnaderna.

Anmälan senast 1.3.2019, tfn 06 318 0900 eller lory@nykter.fi eller till verksamhetsledare Berit Dahlin, berit.dahlin@spfpension.fi, tfn 040 5780248.

Föreningarnas kontaktuppgifter 2019

Vi ber er vänligen meddela oss föreningens förtroendevalda genast efter föreningens årsmöte till Åsa Danielsson, asa.danielsson@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.

Föreningarnas egna webbplatser 2019

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

IT-verksamhet

Regionala it-träffar kommer att ordnas under våren och inbjudan skickas till it-kontaktpersoner och handledare samt publiceras i kalendern på www.spfpension.fi/sv/kalender

Kompendiet Datorns ABC kan fortsättningsvis beställas för användning i föreningarnas it-verksamhet. Behöver ni hjälp med kurser och it-verksamhet i er förening eller om ni vill ha en it-föreläsning på något möte kan ni gärna kontakta it-koordinator robert.riska@spfpension.fi tfn 040 578 3207.

Varning för bluffakturor

Se fortsättningsvis upp för lurendrejare som i ordförandes namn skickar e-post till kassören om någon faktura som behöver betalas i brådskande ordning! Diskutera med er kassör att alltid ringa och kolla om det är en riktig faktura och om det verkligen är t.ex. ordförande som skickat e-posten, speciellt om det är frågan om större summor och fakturor till okända mottagare. Gör polisanmälan om er förening blir utsatt men sedan räcker det att radera e-posten, att man fått den betyder inte att e-posten är hackad eller att man är utsatt för fara, faran ligger bara i att man betalar bluffakturan.

DigitalWells

Svenska pensionärsförbundet samarbetar med DigitalWells i utvecklingen av motionsprogram för att förbättra äldres livskvalitet genom motion.

Programmet DigitalWells utvecklar digitala tjänster som skapar och upprätthåller aktivitetsprogram, dvs får människor att motionera regelbundet och effektivt. Målgruppen är yngre äldre (60-75 år) och programmets mål är att

minska sannolikheten för att deltagarna ådrar sig svårare sjukdomar i senioråldern (75+ år).

Aktivitetsprogrammen byggs från många olika motionsformer som sammanfogas till fungerande veckoprogram. Det hela bygger på mångåriga forskningsresultat med vilka forskarna vill säkerställa att man får hälsoeffekter på både kort och lång sikt genom att systematiskt följa sitt veckoprogram.

Med hjälp av digitala tjänster och smarta mobiler byggs individuella aktivitetsprogram (användaren väljer bland 25 lämpliga motionsformer) upp. Hur användaren genomför sitt program följs upp veckovis med hjälp av en skyddad databas – användaren får en rapport över hur väl han nått sina motionsmålsättningar. Efter det första året kommer datainsamlingen och rapporteringen att automatiseras med hjälp av ett flersensorsystem.

Ansvarig för projektet DigitalWells är professor Christer Carlsson vid Institute for Advanced Management Systems Research i Åbo. Övriga samarbetsparter är Folkpensionsanstalten, stiftelsen Urho Kekkosen kuntoinstituuttisäätiö och Peurunka OY/Kuntoutumis- ja liikuntasäätiö Peurunka. Som expertmedlemmar medverkar Svenska pensionärsförbundet, Pensionstagarnas Centralförbund, pol.dr. Mikael Forss, professor Mikael Collan, Lappeenrannan Teknillinen Yliopisto och professor Lauri Frank, Jyväskylän Yliopisto.

Om ni i föreningen har motionsverksamhet kan ni anmäla er grupp senast 7.3 via www.spfpension.fi/digitalwells

Programmet är gratis för de 300 första deltagarna.

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

Frågesportsfinalen

Frågesportsfinalen går av stapeln 4.4 på Kåren, Tavastgatan 22 i Åbo. Finalen inleds med lunchbuffet i Argentina-salen kl. 11.15 och avslutas ca kl. 16.00.

För underhållningen står Evergreen från Oravais.

Jazzkryssningen 2019

Förbundets svängiga Jazzkryssning går av stapeln 8-10.4 på ruten Helsingfors-Stockholm-Helsingfors. För underhållningen står Birger's Ragtime Band, Z-League och Swing Kit feat med Ida Boucht.

Priset är 195 e/person i 2-personers A-hytt på Viking Line och i priset ingår måltider, jazzunderhållning ombord och jazzprogram i Stockholm.

För närmare info kontakta Inger Holmberg på Frimans Resor, inger.holmberg@frimanresor.fi, tfn 019 248 1090.

Vårmetet 2019

Svenska pensionärsförbundets vårmöte hålls 25.4.2019 på restaurang Red & Green, Närpesvägen 16, Närpes. På mötet behandlas stadgeenliga ärenden. Deltagaravgiften är 30 euro och förbundet fakturerar föreningarna efter mötet. Se kallelse i God Tid nr 2.

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 28.2.2019 till verksamhetsledaren, berit.dahlin@spfpension.fi eller per post till Svenska pensionärsförbundet, PB 129, 00101 Helsingfors.

Förbundets Boulemästerskap 2019

Förbundets Boulemästerskap ordnas 22.8 på Kalkholmen i Västanfjärd. Som lokal värd för mästerskapen står Västanfjärds pensionärsförening. Planeringen är i full gång och vi hoppas att så många föreningar som möjligt kommer att delta. För närmare information kontakta verksamhetsledaren, berit.dahlin@spfpension.fi, tfn 040 5780248 eller Gunnar Ölander, ordförande för Västanfjärds pensionärsförening, gunnar.v.olander@gmail.com, tfn 0400 932957.

Seniorskeppet 2019

Hjärtligt välkommen med på Seniorskeppet 4-6.11.2019 – en kryssning fylld med underhållning och aktiviteter.

För närmare info och förhandsbokningar, kontakta Inger Holmberg på Frimans Resor, inger.holmberg@frimanresor.fi, tfn 019 248 1090.

Medlemsrekryteringstävlingen 2019

Kriterierna för medlemsrekryteringstävlingen 2019 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.

Medlemsregistret

Medlemsregisterverkstäder ordnas vid behov, kontakta verksamhetssekreterare Åsa Danielsson, asa.danielsson@spfpension.fi, tfn 040 5783078 eller se på vår webbplats under [medlemsregister](#).

Väggkalendern 2019

Förbundets väggkalender med månadens bild som publicerats i God Tid under året kan beställas från förbundets kansli, Åsa Danielsson, asa.danielsson@spfpension.fi, tfn 040 5783078 eller på nätet, www.spfpension.fi. Kalendern kan också köpas från förbundets kansli på Annegatan 25 A, vån 3, Helsingfors vardagar kl. 10-14. Kalendern kostar 10 euro + porto.

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.



Enkel god vardagsmat för små hushåll

Joan Granskogs nya kokbok, Enkel god vardagsmat för små hushåll, kan beställas från kansliet, kansliet@spfpension.fi, tfn 040 5780415 eller köpas på förbundets kansli i Helsingfors. Boken kostar 25 euro + porto och är en utmärkt present!

Stiftelsens gratulations- och kondoleansadresser

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

Förtroendevalda under år 2019

Förbundsstyrelsen samlades till konstituerande möte 17.1 och valde Anita Ismark från Korsnäs till första vice ordförande och Birgitta Olsson från Kotka till andra vice ordförande.

Förbundsstyrelsen utsåg följande medlemmar till arbetsutskott, kommittéer samt skattmästare.

Arbetsutskottet: Anita Ismark, Korsnäs, Birgitta Olsson, Kotka, Mikael Reuter, Pargas och Alf Skogster, Grankulla. Lasse Koivu och Paul Lindell, Vasa valdes till adjungerade medlemmar. Förbundsordförande Ole Norrback fungerar som ordförande.

Kommittén för intressebevakning och påverkan: Gun Carlson, Finström, Marianne Falck och Astrid Thors, Helsingfors, Göran Honga, Vasa, Clara Kronqvist-Sundström, Pargas. Pehr Löv från Jakobstad fungerar som ordförande.

IT-kommittén: Anna Ehrnrooth, Kyrkslätt, Isa Forsbäck, Raseborg, Kaj Kankaanpää, Grankulla, Alice Lillas, Korsholm, Britta Malm, Närpes, Carl-

Gustav Molander, Jakobstad, Esa Mäkelä, Kimitoön och Ulf Wahlström, Helsingfors. Christjan Brander från Iniö fungerar som ordförande.

Resekommittén: Tina Fabricius, Esbo, Catharina Hindrén, Raseborg, Asta Lindholm, Pargas, Göran Stenius samt Håkan Wikberg, Korsholm. Benita Sundström från Grankulla fungerar som ordförande.

Redaktionsrådet: Kjell Hägglund, Esbo, Anita Ismark, Korsnäs, Lena Selén, Ingå, Nina Weckström, Helsingfors, Bertel Widjeskog, Jakobstad samt annonsansvariga Jonny Åstrand från Cj Center Kb. Torbjörn Kevin från Åbo fungerar som ordförande.

Som **skattmästare** för år 2019 utsågs Lasse Koivu från Grankulla.

Förbundsstyrelsens protokoll finns tillgängliga på förbundets webbplats, www.spfpension.fi.

Hälsningar från

Svenska pensionärsförbundets personal