

# FÖRBUNDSNYTT

Februari 2020



## Föreningarnas kontaktuppgifter 2020

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.

## Föreningarnas egna webbplatser 2020

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

## Äldrerådsseminarium 16.3.2020

Kommittén för intressebevakning och påverkan ordnar ett äldrerådsseminarium 16.3 på Kåren, Tavastgatan 22 i Åbo.

Dagen inleds med kaffeservering kl. 9.30.

Seminariet öppnas av förbundsordförande Ole Norrback.

### Kl. 10.15 **Äldreråd och andra påverkningsmöjligheter i kommunerna**

Marianne Pekola-Sjöblom, Forskningschef, Kommunförbundet

### Kl. 11.00 **Erfarenheter från Kimitoön**

Johan-Gustav Knuts, ordförande, Rådet för äldre och personer med funktionsnedsättning

### Kl. 11.30 **LUNCH**

### Kl 12.15 **Hur påverkar de nya vårdområdena påverkningsmöjligheterna?**

Sandra Bergqvist, riksdagsledamot

**Kl. 12.45 De äldre och beslutsfattandet i staden**

Patrik Nygrén, stadsdirektör, Pargas

**Kl. 13.15 Äldrerådets roll i kommunerna**

Grupparbeten och diskussioner

**Kl. 14.00 Kaffe**

**Kl. 14.15 Sammanfattning, Pehr Löv**

**Moderator:** Pehr Löv, ordförande för kommittén för intressebevakning och påverkan.

Svenska pensionärsförbundet inbjuder äldrerådets medlemmar, representanter från varje pensionärsförening i Åboland samt övriga intresserade till seminariet. Deltagaravgiften är 10 euro per person och inkluderar lunch och kaffe. SPF fakturerar föreningarna efter seminariet. Deltagarna står själva för resekostnaderna. Anmälan med eventuella dieter senast 6.3.2020 till Kristina Heikel, [kristina.heikel@spfpension.fi](mailto:kristina.heikel@spfpension.fi), tfn 040 635 7685.

### **IT-verksamhet**

It-träffar med utbildning för it-handledare ordnas i regionerna under våren.

Inbjudan skickas och kommer i kalendern på förbundets webbplats:

<https://spfpension.fi/sv/kalender/>

I norra Österbotten (Vasa och norrut) kan föreningarna dessutom utan kostnad anlita it-stödperson Per-Ole Renlund för allt som har med it att göra, tex. hjälp i it-verksamheten, it-kurser och utveckling och utbildning i användning av föreningens webbplats.

I södra Österbotten kan ni kontakta Andreas Höglund och i övriga regioner står Robert Riska till föreningarnas förfogande.

I huvudstadsregionen hjälper it-stödperson Andreas Höglund.

Tveka alltså inte att kontakta oss och diskutera vad just er förening kunde göra för att hjälpa medlemmarna med it-ärenden!

It-koordinator

Robert Riska

tfn 040 578 3207, e-post: [robert.riska@spfpension.fi](mailto:robert.riska@spfpension.fi)

It-stöd i huvudstadsregionen

Andreas Höglund

tfn 040 592 1390, e-post: [andreas.hoglund@spfpension.fi](mailto:andreas.hoglund@spfpension.fi)

It-stöd i Norra Svenska Österbotten

Per-Ole Renlund

tfn 040 016 1825, e-post: [prenlund@multi.fi](mailto:prenlund@multi.fi)

### **Frågesportsfinalen**

Finalen går av stapeln 26.3.2020 på Kåren, Tavastgatan 22 i Åbo. Finalen inleds med lunchbuffet i Argentina-salen kl. 11.15 och avslutas ca kl. 16.00.

Förbundsordförande Ole Norrback öppnar frågesportsfinalen. Professor emeritus Göran Djupsund fungerar som frågesportsledare och Jesper von Hertzen som domare.

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. Lagen ska bestå av både manliga och kvinnliga deltagare.

Frågesportsfinalen filmas och sänds live via facebook.

Nytt för i år är att åskådare kan delta i frågesporten via webbplatsen [spfpension.fi/fragesport](http://spfpension.fi/fragesport).

Hejarklackar välkomna!

Meddela senast 19.3.2020 kl. 12.00 om ni deltar i lunchen samt ev dieter till Berit Dahlin, tfn 040 5780 248, [berit.dahlin@spfpension.fi](mailto:berit.dahlin@spfpension.fi)

## **Skrivarkurser**

Chefredaktör Markus West ordnar skrivarkurser under våren med följande upplägg:

- 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      Kaffe
- 14:15      **Idéstuga:** Detta borde God Tid också skriva om!
- 15:30      Avslutning

Kurser hålls på följande orter:

- 11.3      Helsingfors, Förbundskansliet, Annegatan 25 A, vån 3
- 12.3      Borgå, Borgå folkakademi Tegelhuset, Runebergsgatan 16-18, Borgå
- 1.4      Åbo, SFV
- 5.5      Vasa, SFV
- 6.5      Kronoby, Herberts hus

**Anmälan till:** Markus West, [markus.west@spfpension.fi](mailto:markus.west@spfpension.fi) eller 040 574 8751.

I kursavgiften på 15 euro ingår lunch. Sista anmälningsdatum senast två veckor före kursdatumet.

## **Vårmetet 2020**

Svenska pensionärsförbundets vårmöte hålls 24.4.2020 på Yrkeshögskolan Arcada i Helsingfors. 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 28.2.2020 till verksamhetsledaren, [berit.dahlin@spfpension.fi](mailto:berit.dahlin@spfpension.fi) eller per post till Svenska pensionärsförbundet, PB 129, 00101 Helsingfors.

Föreningarna meddelar namnen på de befullmäktigade representanterna samt övriga deltagare senast 3.4.2020 per e-post [kansliet@spfpension.fi](mailto:kansliet@spfpension.fi) eller tfn 040 5780415.

### **Spänst i benen- grundkurs för frivilligledare 26-29.5 på Lehmiraanta i Salo**

Kursen är avsedd för dem som frivilligt vill ställa upp som motionskompis för äldre eller t.ex. leda pausjumppa och motionsmellanmål vid en föreningsträff eller möte. Huvudmålsättningen för Spänst i benen- programmet är att stärka skeletthälsan, förebygga osteoporos och förebygga fall genom fysisk aktivitet. I programmet ingår inne- och uteaktiviteter ss. stav- och styrkepromenad, skogen som konditionssal, balansträning, trappjumppa samt teori om benhälsans hörnstenar.

**Kursledare:** Kitty Seppälä, MHV, ft, hälsocoach

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

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

**Anmälningssblankett** finns på förbundets webbplats [spfpension.fi](http://spfpension.fi)

### **Förbundets Boulemästerskap 2020**

Förbundets boulemästerskap ordnas 18.8 kl. 9.00 – ca 14.00 i Jakobstad på Segelsundsplanen.

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.

För närmare info kontakta:

Erik Backman, [erik.backman@hotmail.com](mailto:erik.backman@hotmail.com) tfn 044 2792244

Carl-Gustav Molander, [carl-gustav.molander@multi.fi](mailto:carl-gustav.molander@multi.fi) tfn 050 3229635

Berit Dahlin, [berit.dahlin@spfpension.fi](mailto: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](mailto:berit.dahlin@spfpension.fi) eller tfn 040 5780248.

### **Stubinen brinner - inspirationsdagar**

Inspirationsdagar för dirigenter och funktionärer inför PANG22 ordnas på följande orter:

30.9 på Evangeliska folkhögskolan i Vasa, kl 10-15

7.10 i Muntra Musikanterers lokal i Helsingfors, kl. 10-15

Inspiratör är Håkan Wikman, konstnärlig programmakare för PANG22.

För närmare info se [www.pangsangfest.fi](http://www.pangsangfest.fi)

### **Pop & Rock-kryssning 30.3-1.4**

Hjärtligt välkommen med på Svenska pensionärsförbundets första Pop & Rock-kryssning 30.3-1.4 på rutten Helsingfors-Stockholm-Helsingfors med Viking Line. Med på kryssningen är Philip Järvenpää med musiker, rockschlagerorkestern Hemma Hos Greta med Kjell Ekholm, Niklas Rosström, Teddy Granroth och Uffe Enberg samt 60-tals orkestrarna The First och The Scaffolds.

### **Seniorskeppet 2020**

Seniorskeppet ordnas 9-11.11.2020.

### **Svenska pensionärsförbundets pins**

Förbundets pins (förbundets logo i färgerna rött, gult och blått) kan beställas från kansliet, [kansliet@spfpension.fi](mailto:kansliet@spfpension.fi), tfn 040 5780415.

Priset är 6 euro/pins.



### **Enkel god vardagsmat för små hushåll**

Joan Granskogs kokbok, Enkel god vardagsmat för små hushåll, kan beställas från kansliet, [kansliet@spfpension.fi](mailto: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](http://www.spfstiftelsen.fi). Kontakta kansliet, [kansliet@spfpension.fi](mailto:kansliet@spfpension.fi), tfn 040 5780415.

## **Semesterstöd**

Det finns igen i år möjlighet att ansöka om semesterstöd för en härlig semestervistelse på Härmän kylpylä i Ylihärmä eller på Haiko herrgård i Borgå.

Ansökningsblanketter fås från [www.semester.fi](http://www.semester.fi) eller från Susanna Stenman, tfn 050 3047642 Man kan också ansöka elektroniskt.

Tidpunkterna och sista ansökningsdag:

### **Härmän Kylpylä, Ylihärmä:**

#### **Seniorsemester:**

**3.5-8.5.2020, sista ansökningsdag den 22.3.2020**

**24.5-29.5.2020, sista ansökningsdag den 19.4.2020**

**9.8-14.8.2020, sista ansökningsdag den 30.5.2020**

**13.9-18.9.2020, sista ansökningsdag den 2.8.2020**

**25.10-30.10.2020, sista ansökningsdag den 6.9.2020**

**8.11-13.11.2020, sista ansökningsdag den 20.9.2020**

### **Haiko Herrgård, Borgå:**

#### **Må bra semester för seniorer:**

**13.4-18.4.2020, sista ansökningsdag den 1.3.2020**

**29.6-4.7.2020, sista ansökningsdag den 10.5.2020**

**27.7-1.8.2020, sista ansökningsdag den 14.6.2020**

**19.10-24.10.2020, sista ansökningsdag den 6.9.2020**

*Hälsningar från*

*Svenska pensionärsförbundets personal*