



VILL DU BLI MOTIONSKOMPIS?

Svenska pensionärsförbundet har länge utbildat motionskompisar och motionsansvariga via programmet Spänst i benen, som våra medlemsföreningar har haft möjlighet att skicka deltagare till. Kurshelheten består för nuvarande av 3 kurser: grundkurs, muskelstyrkekurs och friluftskurs.

Ledare är motionscoach Kitty Seppälä som också är magister i hälsovetenskaper och fysioterapeut. Kursernas målsättning är att stärka benhälsan, få kunskap om den åldrande kroppen och tips på hur man kan sporra andra genom olika metoder.

Nästa kurs är en grundkurs och den ordnas **28-30 maj på Lehmiraanta i Bjärnä**. Stället ägs av Eläkeliitto och är anpassad för ett hälsosamt liv med olika aktiviteter.

Har du någon i din förening som vill bli motionskompis, eller är du själv intresserad av att delta? Kursen är gratis och i den ingår kursmaterial, övningar, 2 övernattningar och alla måltider. Enkelrumstillägget är 33 euro/natt och det ordnas gratis transport från Salo tågstation.

Observera att sista anmälningdag är redan denna vecka, dvs. 8.5!

Mer info om kursen och länk till anmälningsblanketten hittar du på förbundets webbsida [HÄR](#)

Det finns 12 platser på grundkursen. VÄLKOMMEN!

AKTIVERING AV DIGITAL MYNDIGHETSKOMMUNIKATION VIA SUOMI.FI -MEDDELANDEN

Från och med nästa vecka kommer finländare att erbjudas ibruktagande av suomi.fi-meddelanden vid inloggning till en digital myndighetstjänst.

- Den som inte använder offentliga förvaltningens e-tjänster kommer fortsättningsvis att få all myndighetskorrespondens per papper.
- Den som sporadiskt loggar in i e-tjänst men ändå framöver önskar myndighetskommunikation via pappersbrev får tacka nej till aktivering av suomi.fi -tjänst. Det görs i samband med inloggning till en e-tjänst hos någon myndighet.
- Vid aktivering av suomi.fi -tjänst, kom ihåg att fylla i kontaktuppgifter för notifikation om nya meddelanden.
- Myndigheternas elektroniska tjänster utvecklas hela tiden och fungerar utmärkt för många. Kom ihåg att inte följa länkar, utan logga alltid in direkt i tjänsten som du vill använda.

[Mera information från Myndigheten för digitalisering och befolkningsdata.](#)

FÖRBUNDSMÄSTERSKAPET I GOLF

Nu kan man anmäla sig till förbundsmästerskapet i golf som går av stapeln 21.8.2025 på Master Golf i Esbo. Boka boendet innan 7.6 för att ta del av det fina erbjudandet vi har.

Länk till anmälan tryck [HÄR](#)

Läs inbjudna via denna [LÄNK](#)

Information om boende via denna [LÄNK](#)



TJECKISKA FRÖJDER 8-13.9.2025

Kom med på vår resa till Prag och Böhmen! Vi börjar resan i Prag där vi bor två nätter och får utforska den gyllene staden. Tredje dagen reser vi med vår egen finländska buss i vackra södra Böhmen där sagolika slott möter grön natur. Första anhalt blir ölbryggeriet Velke Popovice. Under resterande dagar utforskar vi bl.a. UNESCO-skyddade Český Krumlov, byn Holašovice och det nygotiska slottet Hluboká. I Tábor besöker vi medeltidsfestivalen med marknad och fackeltåg. Ett verkligt fint program!

Pris: från 1540 € i dubbelrum. (möjlighet till start från Vasa mot extra kostnad). Hela reseprogrammet på SPFs webbsida [HÄR](#)

Sista anmälningssdag är 15.5. Välkommen med på en oförglömlig resa!

INTRESSEBEVAKNING OCH PÅVERKAN

Skattelättnader för löntagare hjälper inte pensionärerna

Pensionärerna kommer inte att omfattas av de skattelättnader som regeringen reserverat för löntagare. Det leder till att skillnaden i löntagares och pensionärers beskattning blir ännu större. Som tröst erbjuds en lindring av den nuvarande tilläggsskatten på 5,85 % för den delen av årlig pensionsinkomst som överskrider 47 000 euro. Totaleffekten av ändringen anges som 80 miljoner euro från 2026 framåt, men det återstår att se hur justeringen förverkligas i praktiken.

[Läs mera Svenska pensionärsförbundets hemsidor.](#)

PIO yrkade på möjligheter till högre inkomster vid riksdagens fattigdomsdag

Seniorer som fortsätter att arbeta efter pensioneringen ska kunna tjäna in tilläggspension utan övre åldersgräns, föreslår Pensionärsförbundets intresseorganisation PIO. Utbetalning av den intjänade tilläggspensionen ska dessutom ske utan att den sökande behöver vidta särskilda åtgärder. De skattelättnader som utlovats löntagarna bör utvidgas till att gälla också pensionerna.

[Läs här PIOs förslag till förbättringar för pensionärer med låga inkomster.](#)

Distribution av Förbundsnytt:

Förbundsnytt förmedlas till medlemsföreningarnas ordförande, sekreterare, förbundets styrelse med suppleanter, kommittémedlemmar och personalen.