



FÖRBUNDSNYTT

4.4.2022

FRÅGESPORTSFINALEN 27.4 ÄR INHIBERAD

Styrelsen besluter om nytt datum på hösten.

MOTIONERA MED PEHR LÖV

På vår hemsida finns en ny träningsvideo med Pehr Löf, med.lic. och medlem i förbundsstyrelsen.

Se <https://www.youtube.com/watch?v=ypN39EQnBoE>

VÅRENS MOTIONSKAMPANJ

Svenska pensionärsförbundet ordnar en *motionskampanj* för sina medlemmar under tiden 1.4-31.5.

Alla former av motion räknas som till exempel promenader, stavgång, cykling, motionscykling, joggning, gymnastik, boule, golf, trädgårds- och skogsarbete.

För varje 30 minuters prestation får man 1 poäng.

Klipp ur kupongen ur God Tid nr 3 eller ladda ner den från förbundets webbplats, <https://spfpension.fi/sv/motion/> eller beställ den från förbundets kansli, kansliet@spfpension.fi eller tfn 040 578 0415.

Returnera den ifyllda blanketten per post till Svenska pensionärsförbundet, PB 129, 00101 Helsingfors eller ta en bild av den och sänd som e-post till motion@spfpension.fi senast 10.6.

Bland alla som returnerat kupongen utlottas ett överraskningspris!

De 20 mest aktiva motionärerna får motions- och hälsoprodukter.

För närmare information kontakta verksamhetsledare Berit Dahlin, berit.dahlin@spfpension.fi, tfn 040 578 0248.

JUBILEUMSBUDKAVLE

Under vårt jubileumsår kommer pensionärsförbundet att framföra sina tankar om framtiden åt beslutsfattarna i form av en Budkavle.

Budkavletexten som finns i bilagan kan användas som sådan och kompletteras med lokala budskap till kommunernas beslutsfattare. **BILAGA**

Budkavlen genomförs i medlemsföreningarna under april-maj 2022. Medlemsföreningarna uppmanas kontakta de lokala massmedierna, lämpligen i samband med överlämnandet av Budkavlen till de lokala beslutsfattarna. Medlemsföreningarna avgör själva hur Budkavlen framförs och cirkulerar mellan föreningarna.

Medlemsföreningarnas budkavletexter går därefter till regionerna; SPF Österbotten rf, SPF Västnyland rf, Samrådet i SPF Helsingfors rf, SPF Mellannyländ, SPF Åboland och SPF:s Östnyländska distrikt varefter de överlämnas till förbundsstyrelsen.

Regionerna ansvarar för koordineringen av Budkavlen i sina egna regioner.

Budkavlen överlämnas till riksdagen och Ålands lagting i september.

Medlemsföreningarnas budkavletexter kommer också att följas upp digitalt på förbundets webbplats och sociala medier.

För närmare info, kontakta följande ansvarspersoner:

Nyland, Inger Holmberg, inger.holmberg@spfpension.fi, tfn 040 5952 992

Åboland, Björneborg, Tammerfors, Mona Lehtonen, mona.lehtonen@spfpension.fi, tfn 040 3539 905

Åland, Berit Dahlin, berit.dahlin@spfpension.fi, tfn 040 5780 248

Österbotten, Patrick Ragnäs, patrick.ragnas@spfpension.fi, tfn 040 5748 919

SEMINARIUM OM SYN, HÖRSEL OCH VÄLMÅENDE 13.4 PÅ G18

Välkommen på vårseminarium 13.4 till G18, Georgsgatan 18, Helsingfors!
Kaffeservering och möjlighet att bekanta sig med hjälpmedel, delta i tävlingar
och bekanta sig med föreningarnas verksamhet.

Program

12.00-12.10	Välkommen
12.10-12.50	Äta gott för att må bra och främja synen Sophia Rehn, Folkhälsans Förbund
12.50-13.30	Vikten av att höra bra Dick Lundmark, Kuulotekniikka
13.30-14.15	Kaffe och möjlighet att få material och testa hjälpmedel
14.15-14.55	Det aktiva livets betydelse för hälsan Pehr Löv, med.lic.
15.00	Slut

Förhandsanmälan senast 6.4 till:

- Svenska hörsselförbundet, kansli@horsel.fi
- Svenska pensionärsförbundet, berit.dahlin@spfpension.fi
- Svenska Synskadade i mellersta Nyland, kansliet@ssmn.fi eller per tfn 0400 269553 (mån-ons kl 10-13)

Arrangörer: Svenska hörsselförbundet, Svenska pensionärsförbundet och Förbundet Finlands Svenska Synskadade.

SAMARBETE MED SVENSKA HÖRSELFÖRBUNDET

Svenska pensionärsförbundet ordnar i samarbete med Svenska hörsselförbundet följande föreläsningar under våren:

28.4 kl. 16-18, Lyssningsansträngning på Zoom.

Audionom Åsa Skagerstrand, Audiologiska forskningscentret i Örebro.

Anmälan till Siw Östman, siw.ostman@horsel.fi, senast 26.4.

5.5 kl. 16-18, Ménières sjukdom, Akustikusneurinom och senaste nytt inom hörsselforskning på Zoom.

Senior professor Helge Rask-Andersen från Akademiska sjukhuset i Uppsala föreläser.

Anmälan till Siw Östman, siw.ostman@horsel.fi, senast 2.5.

PÅ TRÖSKELN TILL MORGONDAGEN

Pensionärsförbundens intresseorganisation PIO genomför under våren undersökningen *På tröskeln till morgondagen* i samarbete med Kantar TNS Oy.

Undersökningen har genomförts vart tredje år sen år 2013.

2600 enkäter kommer att sändas ut till slumpmässigt valda 55–84-åringar i Finland. Vi hoppas att alla som får enkäten besvarar den!

IT

Våra it-träffar på Zoom fortsätter, du behöver inte anmäla dig utan bara följa Zoom-länkarna här nedanför (eller skriva in ID och lösenkod).

Denna vecka har vi en träff om it-verktyg och hjälpmedel för föreningsadministration:

7.4 kl. 13-15 En titt på program för nyhetsbrev

För att göra e-postutskick innehållande bilder och grafik används program för nyhetsbrev och marknadsföring, vi presenterar några tekniska alternativ som finns och hur de kan användas i pensionärsföreningar.

<https://us06web.zoom.us/j/81052661013?pwd=L21MbWx6QmRvRE54bCtVRm5oYmpDdz09>

Meeting ID: 810 5266 1013

Passcode: 892801

Och nästa vecka fortsätter vi med mera allmänna teman för it-handledare och it-intresserade medlemmar:

12.4 kl. 14:00 Rensa och städa på molnen

När man avsiktligt eller oavsiktligt använder allt flera molntjänster råkar man allt oftare ut för att utrymmet på molnet tar slut, vi går genom hur du kan städa på molnen och hur du undviker att fylla dem i framtiden genom att välja vad som skickas till molnet.

<https://us06web.zoom.us/j/81576158307?pwd=dnVoZGRkL3Y5eS9Kblhxc1Z3MEU3QT09>

ID: 815 7615 8307

Passcode: 404445

26.4 kl. 14:00 Nytt av försäkringsbolagens digitala lösningar

Vi ger en översikt och smarta tips om försäkringsbolagens appar, tjänster och smarta lösningar samt vad du kan ha för nytta av att använda dem.

<https://us06web.zoom.us/j/88087728932?pwd=SGxmNENrNXQrN2E1LzVyRU5qT29Cdz09>

ID: 880 8772 8932

Passcode: 158593

10.5 kl. 14:00 Filhantering och mappstruktur

Vi tipsar och diskuterar hur det lönar sig att ordna sina filer för att hålla ordning och lätt komma åt dem.

<https://us06web.zoom.us/j/86890601888?pwd=NG5ZV2NhNzVNTmI2ZEhtbGxqVjhtZz09>

ID: 868 9060 1888

Passcode: 455349

24.5 kl. 14:00 Windows 11, en uppdatering

Vi ser på hur läget har utvecklats med Windows 11, vilket mottagande den fått och vilka nyheter som kommit och diskuterar om det lönar sig att uppdatera.

<https://us06web.zoom.us/j/88174020406?pwd=Ty9ZRUIZWVFRM1FkNkt3dmFqdDhpUT09>

ID: 881 7402 0406

Passcode: 744756

Länkarna kommer också i kalendern på vår webbplats (samma dag som seminariet går av stapeln) och seminarierna spelas in och kan också ses efteråt på Youtube (spfpension) och via webbplatsen (spfpension.fi/it).

Under våren kommer vi också i mån av möjlighet att ordna träffar runt om i regionerna, till dessa skickar vi ut inbjudan senare via förbundsnytt och till vår it-kontaktlista.

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 040 592 13 90,

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 eller 040 578 32 07 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.

I norra Österbotten (Vasa och norrut) kan föreningarna utan kostnad anlita it-stödperson Per-Ole Renlund, tfn 040 016 18 25, e-post: prenlund@multi.fi

I södra Österbotten och i huvudstadsregionen kan ni kontakta it-stödperson Andreas Höglund, tfn 040 592 13 90, e-post: andreas.hoglund@spfpension.fi

I övriga regioner står it-koordinator Robert Riska till föreningarnas förfogande, tfn 040 578 32 07, e-post: robert.riska@spfpension.fi

ÅRETS IT-GÄRNING

Svenska pensionärsförbundet utser Årets it-gärning 2022. Årets it-gärning kan vara en betydande, innovativ eller inspirerande insats för att hjälpa pensionärer bli digitala eller öka sina kunskaper inom it. Det kan vara en liten men avgörande gärning eller en stor gärning. Nominera någon 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.

Du kan nominera en förening eller en person, alla nomineringar är välkomna!

Skicka in din fritt formulerade nominering med motivering till robert.riska@spfpension.fi eller ring och nominera till Robert Riska på 040 578 3207 senast 31.8.2022.

Årets it-gärning utses av förbundets presidium och presenteras på höstmötet 2022.

ÅRETS FÖRENING

Svenska pensionärsförbundet utser Årets förening 2022.

Nominera en förening som du tycker är värd att lyftas fram!

Kriterierna för Årets pensionärsförening är:

- Ökat medlemsantal
- Digital verksamhet

Skicka in din nominering till verksamhetsledare Berit Dahlin,

berit.dahlin@spfpension.fi, tfn 040 578 02 48 senast 31.8.

Årets förening utses av förbundets presidium och presenteras på höstmötet 2022.

SKRIVARTÄVLING – DET GLÖMMER JAG ALDRIG

Många av er går och bär på en berättelse som ni aldrig glömmet. Den kanske handlar om en glad tilldragelse i barnaåren, ett oväntat möte mitt i livet eller en omtumlande händelse som gav ditt liv en helt ny riktning. Det kan också vara någonting som bara du gått och grunnat på och som du nu hemskt gärna vill dela med dig av.

Svenska pensionärsförbundet fyller 50 år i år. Förbundet kommer att uppmärksamma jubileet på många sätt – ett av dem är en skrivartävling där du delar med dig av din historia.

Den övergripande rubriken är ”Det glömmet jag aldrig”. Sedan är resten upp till dig. Texterna får omfatta högst tre maskinskrivna sidor med normal font (12 punkter) och med radavståndet 1,5.

Tävlingen är öppen för alla medlemmar inom Svenska pensionärsförbundet. Skicka in era bidrag senast 31.5 till Svenska pensionärsförbundet, PB 129, 00101 Helsingfors eller kansliet@spfpension.fi

Första priset är ett stipendium på 500 euro, andra priset är ett stipendium på 300 euro och tredje priset är ett stipendium på 200 euro.

De vinnande bidragen utses av språkvetaren Mikael Reuter och publiceras i God Tid i slutet av året. Vinnarna belönas i samband med förbundets jubileumsfest på Hanaholmen i november 2022.

SPÄNST I BENEN-KURSER

Målsättningen för Spänst i benen-kurserna är att stärka skeletthälsan och förebygga fall.

Kurserna är avsedda för gruppleddare och motionskompisar inom frivilligarbete

17-20.5 Grundkurs. Fullbokad, väntelista

20-22.9 Natur- och friluftsmotionskurs

7-9.12 Musik- och rörelsekurs

Kursplats Lehmiraanta, Salo

Kursledare Kitty Seppälä, MHV, kff, ft, hälsocoach

Kursen är avgiftsfri, tillägg till enkelrum 28 €/natt.

Tilläggsinformation: Verksamhetskoordinator Inger Holmberg, tfn 040 595 29 92, e-post inger.holmberg@spfpension.fi

Anmälningssblankett finns på förbundets webbplats.

FÖRBUNDETS GOLFMÄSTERSKAP 15.6

Svenska pensionärsförbundets golfmästerskap ordnas på Ålands Golfklubb i Kastelholm.

Tid: 15.6 kl. 9.30 - ca 15.30

Bana: Slottsbanan

Antal deltagare: max 92

Servering: Möjlighet till lunch på golfklubben under dagen. Middag på Smakbyn efter tävlingarna.

Kostnader:

Alternativ A: Tävlingsspel endast en dag på Slottsbanan 15.6, **90 euro**

Alternativ B: Tävlingsspel på Slottsbanan 15.6 plus en sällskapsrunda eller en inofficiell tävlingsrunda på Kungsbanan (14.6 eller 16.6) **140 euro**

Handicap: max 36 beaktas

Tävlingsformer:

Alla spelar från rött (47)

Personlig poängbogey för över 75 år

Personlig poängbogey för under 75 år

Bästa förening

Närmast flaggan/closest to pin

Längsta driven/longest drive

Info och anmälan senast 15.4 till verksamhetsledare Berit Dahlin,

berit.dahlin@spfpension.fi, tfn 040 578 02 48.

FÖRBUNDETS BOULEMÄSTERSKAP 24.8

Svenska pensionärsförbundets boulemästerskap ordnas 24 augusti kl. 8.30 på Bengtsböle idrottsplan i Lemland, Åland.

Som lokal värd för mästerskapen står Roseboule i Lemland tillsammans med Mariehamns Pensionärsförening och Norra Ålands Pensionärer.

Mästerskapen inleds med en gemensam middag. Platsen meddelas senare.

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. Förbundet fakturerar föreningarna efter mästerskapet.

Närmare info:

Lennart Elffors, lennart.elffors@outlook.com tfn 040 553 45 12

Berit Dahlin, berit.dahlin@spfpension.fi tfn 040 578 02 48

Anmälningar med laguppställningar och deltagande i middagen senast 30.6 till verksamhetsledaren, berit.dahlin@spfpension.fi eller tfn 040 578 02 48.

SEMESTERSTÖD

Det finns möjlighet att ansöka om Svenska semesterförbundets semesterstöd för pensionärer. Tidpunkterna och sista ansökningsdag:

Härmän kuntokeskus

5-10.6 sista ansökningsdag 10.4

21-26.8 sista ansökningsdag 26.6

23-28.10 sista ansökningsdag 28.8

27.11-2.12 sista ansökningsdag 2.10

Haiko Herrgård i Borgå

27.6-2.7 sista ansökningsdag 1.5

18-23.7 sista ansökningsdag 29.5

1-6.8 sista ansökningsdag 5.6

28.11-3.12 sista ansökningsdag 2.10

Labnäs Semesterhem i Dragsfjärd

9-14.10 sista ansökningsdag 2.8

Ansökningsblanketter fås från www.semester.fi eller från Susanna Stenman, tfn 050 304 76 42. Man kan också ansöka elektroniskt.

KONDOLEANSADRESSER

Stiftelsens adresser finns på Stiftelsens hemsida www.spfstiftelsen.fi. Kontakta kansliet, kansliet@spfpension.fi, tfn 040 578 04 15.

FÖRBUNDETS KANSLI I HELSINGFORS

Förbundets kansli i Helsingfors är öppet tisdagar och torsdagar kl. 10-14.

Övriga tider enligt överenskommelse.

Hälsningar från

Svenska pensionärsförbundets personal