



FÖRBUNDSNYTT

19.9.2022

GOD TIDS DIGITALA TIDNINGSARKIV

Nu är God Tids digitala tidningsarkiv komplett. Samtliga nummer går att läsa på förbundets webbplats. Vi har använt ISSUU-s arkivlösning, vilket har sina begränsningar men är en förmånlig lösning. Arkivet är sökbart men ger, precis som alla andra digitala tidningsarkiv, en del osäkra träffar.

Ni hittar arkivet här:

<https://spfpension.fi/sv/godtid/tidningsarkiv/>

Hittar ni fel i arkivet så tveka inte att ta kontakt med chefredaktör Markus West, markus.west@spfpension.fi

ANSÖKNINGAR TILL SVENSKA KULTURFONDEN/FÖRENINGSSTÖD

Ansökningstiden är 1-31.10.2022

Svenska kulturfonden möjliggör föreningsstödet genom att bevilja en klumpsumma till Svenska pensionärsförbundet.

Svenska pensionärsförbundet tar emot ansökningar och tar beslut om bidrag och redovisar sedan till Kulturfonden hur bidraget har fördelats.

Föreningarna kan ansöka om föreningsstöd för:

Ökat antal nya medlemmar

Samarbete mellan föreningarna

Vänligen observera att föreningar som är medlemmar av Svenska pensionärsförbundet inte kan ansöka om bidrag direkt av Kulturfonden.

Ansökningsformulär finns på
<https://bidrag.spfpension.fi/foreningsstod/>

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

ANSÖKNINGAR TILL STIFTELSEN FÖR SVENSK PENSIONÄRSVERKSAMHET I FINLAND

Ansökningstiden är 1-31.10.2022

Föreningarna kan ansöka om bidrag från Stiftelsen för *uppsökande verksamhet inom föreningen och föreningens verksamhetsområde samt för skapande av guldkant i tillvaron för att motverka utanförskap och ensamhet.*

Stiftelsens ansökningsformulär finns på <https://spfstiftelsen.fi/start/ansokningar/>

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

PRISHÖJNINGAR

Som en följd av Posti-koncernens prishöjningar, på 9,8 %, kommer priserna på brev och fakturor som skickas per post att stiga i Desky. Höjningarna träder i kraft den 1 oktober 2022.

Webbhuset gör allt de kan för att hålla kostnaderna så låga som möjligt i Desky. De är dock tvungna att göra en prishöjning motsvarande 7,9 % i Desky. Priser på brev och fakturor som skickas per post kommer att stiga från 1,89 € till 2,04 €. I priset ingår automatisk postning, utskrift, kuvert och frankering.

ÄLDRE RÅDSSEMINARIUM I MARIEHAMN 25.10

Svenska pensionärsförbundet ordnar i samarbete med Ålands kommunförbund ett seminarium för äldrerådets medlemmar, pensionärsföreningarna och övriga intresserade 25.10 kl. 10-15 i Alandica Kultur och Kongress, Strandgatan 33 i Mariehamn.

Seminariet öppnas av förbundsordförande Ulla-Maj Wideroos.

Plock ur programmet:

Äldrerådets påverkningsmöjligheter i kommunerna

De äldre och beslutsfattandet i Sunds kommun

Erfarenheter från äldreråden

Grupparbeten - äldrerådets roll i kommunerna

Som moderator fungerar Pehr Löv, medlem i kommittén för intressebevakning och påverkan.

Detaljprogrammet sänds ut till de åländska kommunernas äldreråd och de åländska pensionärsföreningarna per e-post.

Deltagaravgiften är 10 euro per person och inkluderar lunch och kaffe. Anmälan med eventuella dieter senast 17.10 till verksamhetsledare Berit Dahlin, berit.dahlin@spfpension.fi, tfn 040 578 02 48.

FRÅGESPORTSFINAL I ÅBO 30.11

Frågesportsfinalen går av stapeln 30.11 på Kåren, Tavastgatan 22 i Åbo. Finalen inleds med lunchbuffet kl. 11.15 och avslutas ca kl. 16.00.

I finalen deltar lag från följande föreningar: Mariehamns Pensionärsförening från Åland, Österby Pensionärer från Västnyland, Borgå svenska pensionärsförening från Östnyland, Vanda svenska pensionärer från Mellannya land, Pensionärsföreningen i Iniö från Åboland samt Kaskö Pensionärsklubb, Pensionärsklubben Milstolpen och Oravais Pensionärer från Österbotten.

Förbundsordförande Ulla-Maj Wideroos öppnar frågesportsfinalen och som frågesportsledare och domare fungerar Jesper von Herten.

Frågesportsfinalen filmas och sänds via Facebook, du kan se den live eller efteråt med dator, pekplatta eller smarttelefon.

Om du använder Facebook kan du gå in som du brukar och söka fram vår Facebooksida, tex. genom att skriva in "Svenska pensionärsförbundet" i sökfältet markerat med ett förstoringsglas. När du kommer in på vår Facebooksida är sändningen högst upp bland inläggen på sidan.

Om du inte använder Facebook kan du gå via vår webbsajt på adressen spfpension.fi, där finns instruktioner och en länk till sändningen.

På webbplatsen kommer också frågorna att publiceras då finalen börjar.

Meddela **senast 21.11** antal övriga deltagare/hejarklackar och önskemål om lunch/ev dieter till Berit Dahlin, tfn 040 578 02 48, berit.dahlin@spfpension.fi

IT

Vi har börjat hösten med några fysiska it-handledarträffar i regionerna, flera kommer efter hand och inbjudan skickas per e-post och här i förbundsnytt. De ligger också i kalendern på webbplatsen <https://spfpension.fi/sv/kalender/>

Även it-träffarna på Zoom har kört i gång och fortsätter under hösten. Du behöver inte anmäla dig utan följ bara länken är eller i kalendern på webbplatsen (länken kommer upp samma förmiddag).

Du kan även se de här och våra tidigare inspelade it-träffar via Youtube-kanalen (spfpension).

ZOOM-TRÄFFAR

Fredag 16.9 13-15:

Föreningsadministration - Introduktion till kortbetalningar i föreningen

På den här träffen presenterar vi SumUp-betalterminalen, hur den tas i bruk och används. Det är ett enkelt och billigt sätt att ta emot kortbetalningar på föreningens evenemang, så som resor och försäljning. Vi tar upp tips för hur man tar i bruk och använder den i en förening.

<https://us06web.zoom.us/j/87072387667?pwd=eFhHcVN0WGQzU0RpejBZMnVMaGIYUT09>

Meeting ID: 870 7238 7667

Passcode: 673132

Måndag 19.9 13-15:

Föreningens webbsidor - Grunderna i att redigera webbsidorna med verktyget Digistoff

Ant Simons från Webbhuset lär dig hur du som webbansvarig uppdaterar och gör ändringar på föreningens webbsidor. Skicka gärna in dina frågor i förväg till andreas.hoglund@spfpension.fi.

<https://us06web.zoom.us/j/88095092980?pwd=em1hNzZjNmxBZ3Zlcm0MxR2Q2UTk1Zz09>

Meeting ID: 880 9509 2980

Passcode: 438914

Fredag 23.9 13-14:

Beakta miljö och rättviseproblem så du handlar elektronik ansvarsfullt

Vi ser på vilka möjligheter man har att beakta miljö- och rättviseproblem då man köper elektronik, kan man köpa smarttelefoner och datorer som inte tynger på samvetet.

<https://us06web.zoom.us/j/89945184656?pwd=WUJpc0ZmbTBvSGFDUIJrcEpPWjVKUT09>

Meeting ID: 899 4518 4656 Passcode: 435306

Måndag 3.10 13-15:

Föreningens webbsidor: Hur du lägger upp bilder på föreningens webbplats

Ant Simons från Webbhuset lär dig som är webbansvarig i föreningen hur man lägger in bilder på webbsidorna och vilka olika alternativ det finns för föreningens bilder. Det finns även tid för diskussion och möjlighet att ställa frågor, du kan gärna också skicka in dina frågor i förväg till andreas.hoglund@spfpension.fi.

<https://us06web.zoom.us/j/86278138415?pwd=WmZrWlpBL0QxdVJqdXA4MlIyTmdDUT09>

Meeting ID: 862 7813 8415 Passcode: 298000

Fredag 14.10 13-14:

Introduktion till drivrutiner

Vi ser på vad drivrutiner är, varför du behöver veta vad det är, hur du uppdaterar eller justerar dem på din dator.

<https://us06web.zoom.us/j/82983837961?pwd=UGo3WktRV3ZISHMvTkZ4WnU2NGJKUT09>

Meeting ID: 829 8383 7961 Passcode: 638898

Fredag 11.11 13-14:

Ta allt ut av dina abonnemang

Förutom telefon- och internetförbindelser blir det allt vanligare med abonnemang för både de ena och andra programmen och tjänsterna, vi tipsar om vad du ska tänka på för att ta allt ut av dina abonnemang och hur du undviker onödiga kostnader.

<https://us06web.zoom.us/j/88661448289?pwd=OWhIUUpqeUtiT1FmaVJpTHBhYkxrZz09>

Meeting ID: 886 6144 8289 Passcode: 064550

Fredag 25.11 13-14:

Konstiga fel på apparater, appar och i program

På basen av deltagarnas och egna erfarenheter går vi genom konstiga fel vi stött på och hur de lösts, för att tillsammans lära oss av dem.

<https://us06web.zoom.us/j/89638888595?pwd=WHdQeGcyM0ZRZ2tyRXdaTjdieGVjZz09>

Meeting ID: 896 3888 8595 Passcode: 609097

ABC-KOMPENDIER FÖR TELEFONER, PLATTOR, MAC OCH WINDOWS 10

Vi har ännu kvar av våra tryckta kompendier för Windows 10, Android-pekplatta, Android-smarttelefon, Mac-dator, Apples iPad-pekplatta och iPhone-smarttelefon. Vi skickar ut dem kostnadsfritt till föreningarna för verksamhet och de finns också för nedladdning på vår webbplats <https://spfpension.fi/abc>. Nyare versioner, t.ex. för Windows 11 kommer att finnas för nedladdning inom några veckor efter att de korrekturlästs. Senare under hösten strävar vi efter att kunna skicka ut tryckta versioner även av de uppdaterade kompendierna.

PUTSDUKAR

Även putsdukar finns ännu och kan skickas till er i föreningen för utdelning i it-verksamheten. Meddela oss om ni har it-verksamhet och hur många deltagare ni räknar med (samt postadress) så skickar vi er en bunt för utdelning (utan kostnad för föreningen och så länge vårt lager räcker).

ZOOM-LICENSER

Förbundet erbjuder fortsättningsvis 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 ta kontakt 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

RES MED SPF

30.9-7.10 Antikens Grekland och Aten med Ole Norrback
7-14.10 Antikens Grekland och Aten med Ole Norrback
31.10-7.11 Må bra-resa till Madeira med Kitty Seppälä och Monica Grunér
7-9.11 Seniorskeppet till Stockholm med Silja Line

SENIORSKEPPET 7-9.11 PÅ SILJA SYMPHONY

Hjärtligt välkommen med på Seniorskeppet 7-9.11 – en inspirerande och underhållande kryssning med ett fullspäckt schema.

För den musikaliska underhållningen står dansbandet Matz Bladhs. För allsången och körsången ansvarar Håkan Wikman. Därtill får vi uppleva Silja Lines shower ABBA Tribute – Thank You For The Music och QUEEN Tribute – The Game Of Love.

Seniorskeppet är lastat med körsång, line dance med Affe Skogster, och andra dansformer, bingo, pidro och bridge, vinprovning, yoga och andra motions- och avslappningsformer, IT, skönhet och mode, knåp och pyssel, läsning och litteratur, inspirerande föreläsningar, trafiksäkerhet, reseinfo och god mat och dryck.

Busstransporter ordnas.

Priserna är följande om man är 2 personer i hytten:

310 €/person Seaside-hytt med fönster mot havet
295 €/person Promenade-hytt med fönster mot gågatan
280 €/person B-hytt utan fönster

Priserna är följande om man är ensam i hytten:

350 € Seaside-hytt med fönster mot havet

335 € Promenade-hytt med fönster mot gågatan

320 € B-hytt utan fönster

Kasta loss med oss och boka er med på Seniorskeppet 2022!

För närmare info och bokningar kontakta verksamhetskoordinator Inger Holmberg, tfn 040 595 29 92, e-post inger.holmberg@spfpension.fi

HÖSTENS MOTIONSKAMPANJ

Svenska pensionärsförbundet ordnar en *motionskampanj* för sina medlemmar under tiden 1.10-30.11.2022.

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

För varje 30 minuters prestation får man 1 poäng.

Klipp ur kupongen ur God Tid nr 7 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 04 15.

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 14.12.

Bland alla som returnerat kupongen utlottas ett överraskningspris!
De 20 mest aktiva motionärerna får överraskningspriser.

För närmare information kontakta verksamhetsledare Berit Dahlin, berit.dahlin@spfpension.fi, tfn 040 578 02 48.

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.

20-22.9

Natur- och friluftsmotionskurs, Väntelista

7-9.12 Musik- och rörelsekurs, Vätelista
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.

SVENSKA PENSIONÄRSFÖRBUNDETS HÖSTMÖTE, JUBILEUMSFEST- OCH MIDDAG 18.11

Höstmötet ordnas 18.11 kl. 12.30 på Hanaholmens kulturcentrum i Esbo och på distans/Zoom.

Lunch serveras från kl. 11.00 och fullmaktsgranskningen inleds kl. 11.15.

Höstmötet sänds direkt via förbundets webbplats och Facebook.

Busstransporter ordnas till höstmötet.

Priset för deltagande i höstmötet är 35 euro. För den som deltar i jubileumsfest och -middag tillkommer en avgift på 50 euro.

Jubileumsfesten ordnas kl. 17.00 i auditoriet på Hanaholmen. I programmet medverkar orkestern Mandys Nyckel med kapellmästare Amanda Henriksson, Line dance-gruppen från Grankulla svenska pensionärer under ledning av Alf Skogster samt Mixta-kören från Närpes med Johan Pått som dirigent.

För hälsningsorden står förbundsordförande Ulla-Maj Wideroos och för avslutningsorden hedersordförande Ole Norrback.

På jubileumsfesten kommer de vinnande bidragen i skrivartävlingen *Det glömmet jag aldrig* att presenteras.

Se kallelse i God Tid nr 7.

SYN- OCH HÖRSELSEMINARIUM 3.10

Svenska pensionärsförbundet ordnar i samarbete med Svenska hörsselförbundet och Förbundet Finlands Svenska Synskadade ett Syn- och hörselseminarium 3.10 i SFV-huset, G18, Georgsgatan 18, Helsingfors.

12-12.10	Välkommen
12.10-12.50	Äta gott för att må bra och främja synen Sophia Le Roux, 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

Anmälan senast 26.9 till verksamhetsledare berit.dahlin@spfpension.fi, tfn 040 578 02 48.

KOSTNADSFRI SKRIVTOLKNING

Svenska hörsselförbundet erbjuder förbund och föreningar i huvudstadsregionen möjlighet att testa på kostnadsfri skrivtolkning på evenemang och möten. Tillfällen kan vara på plats eller på distans (via plattformen Zoom). Skrivtolken tolkar från tal till skriven text, och med skrivtolkning blir evenemangen mer tillgängliga. På Zoom kommer texten som undertexter likt på TV. Skrivtolkarna har tystnadsplikt, och allt som skrivs förstörs genast efter tillställningen.

Svenska hörsselförbundet beställer tolk till evenemanget, och skickar i förväg information om skrivtolkningen till deltagarna. Personal för förbundet är också med i början av ert möte och berättar för deltagarna hur de får skrivtolkningen synlig. För mera information och bokning kontakta projektkoordinator Cecilia Soininen, cecilia.soininen@horsel.fi eller 050 341 2680

SAMARBETE MED FOLKHÄLSAN - FRIVILLIGA SENIORER I SKOLAN, DAGHEM OCH EFTIS

Vill du göra en frivilliginsats och tycker om barn, då kunde Folkhälsans Frivilliga seniorer i skolan, daghem och på eftis vara något för just dig! Eller kanske känner du någon som passar in på detta?

Som Frivillig senior ger man av sin tid och sig själv åt eleverna i ett tryggt, strukturerat och roligt sammanhang.

Nu söker vi flera seniorer som kan ställa upp med sin erfarenhet och livsvisdom och hjälpa till några timmar per vecka. Uppdraget bygger på frivillighet och du bestämmer själv hur mycket tid du vill och kan ge. Folkhälsan erbjuder en fin gemenskap och ett trevligt sammanhang med andra Frivilliga seniorer med regelbundna träffar och inspirationsdagar.

Introduktionstillfällen i att bli frivillig senior ordnas i Österbotten den 26.9 och i Nyland den 29.9. Du förbinder dig inte att påbörja ett uppdrag bara för att du deltar i tillfället, så kom gärna med ifall du vill veta mera.

Vill du veta mera? Kontakta din regionala koordinator:

Nyland: Desiree Lindholm. Tfn: 050 304 7613 / E-post: desiree.lindholm@folkhalsan.fi

Åboland: Chatrin Kotka. Tfn: 044 488 3000 / E-post: chatrin.kotka@folkhalsan.fi

Åland: Mikaela Johansson. Tfn: 018 527 045/ E-post: mikaela.johansson@folkhalsan.ax

Österbotten: Annette Sandelin. Tfn: 050 554 4484 / E-post: annette.sandelin@folkhalsan.fi

PÅ TRÖSKELN TILL MORGONDAGEN

Pensionärsförbundens intresseorganisation PIO har genomfört enkätundersökningen *På tröskeln till morgondagen* för att få fram information som kan tillämpas för att utveckla tjänster för äldre i framtiden. Årets undersökning riktade sig till 55-84-åringar och genomfördes i samarbete med Kantar TNS Oy.

Rapporten På tröskeln till morgondagen kommer att sändas till föreningarna per post. Se även God Tid nr 7.

FÖRSLAG TILL VALBEREDNINGEN

Valberedningen emotser föreningarnas förslag till ordförande- och styrelseposterna inklusive kort CV (max en A4) senast **7.10.2022** till valberedningens ordförande Stig Östdahl, stigostdahl@yahoo.com, kansliet@spfpension.fi eller per post, Svenska pensionärsförbundet rf, Valberedningen, PB 129, 00101 Helsingfors.

Kandidatlistor bifogas och flera kan beställas från kansliet i Helsingfors tfn 040 578 04 15, e-post kansliet@spfpension.fi.

Kandidatlistorna finns också på förbundets webbplats, spfpension.fi

SPF:S KALENDER 2023

Nu är det dags att beställa förbundets kalender för 2023. 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 040 578 04 15.

Kalendern är en utmärkt present eller julklapp!

SEMESTERSTÖD

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

Härmän kuntokeskus

27.11-2.12 sista ansökningsdag 2.10

Haiko Herrgård i Borgå

28.11-3.12 sista ansökningsdag 2.10

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

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