



## FÖRBUNDSNYTT

**22.11.2022**

### FÖRBUNDSSTYRELSEN 2023

Höstmötet valde 18.11.2022 enhälligt sittande ordförande Ulla-Maj Wideroos till förbundsordförande för år 2023.

Styrelsens sammansättning år 2023 är:

*Ordinarie:*

Christian Beijar, Mariehamn  
Gustav Båsk, Esbo  
Anita Ismark, Korsnäs  
Tina Johansson, Helsingfors  
Ulf Kjerin, Kyrkslätt  
Jan-Peter Kullberg, Åbo  
Pehr Löv, Jakobstad  
Carl-Gustav Mangs, Kaskö  
Birgitta Olsson, Kotka  
Monika Tillander, Sibbo

*Ersättare:*

Gunilla Blomroos, Mariehamn  
Per Göran Eriksson, Vanda  
Paul Lindell, Vasa  
Eva Stockmann, Helsingfors  
Clas Czarnecki, Sjundeå  
Kristina von Weissenberg, Pargas  
Carl-Gustav Molander, Jakobstad  
Börje Enlund, Kristinestad  
Margareta Sommardahl, Hangö  
Björn Sundqvist, Borgå

Höstmötet valde följande valberedning för år 2023:

Ordförande: Henrik Sandberg, Esse

Medlemmar: Christer Bogren, Malax

Gustav Dumell, Helsingfors

Marianne Lindberg, Helsingfors

Vivan Norring-Nyström, Pargas

## FRÅGESPORTSFINAL I ÅBO 30.11

Frågesportsfinalen går av stapeln 30.11 på Kåren, Tavastgatan 22 i Åbo. Finalen inleds med lunchbuffet kl. 11.15. **Finalen börjar kl. 12.15** 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 Mellannyländ, 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 Hertzen.

Frågesportsfinalen filmas och sänds live via Youtube och hittas också via webbplatsen (spfpension.fi) och Facebook, den kan ses live eller efteråt med såväl dator, pekplatta som 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 23.11 kl. 12.00** antal övriga deltagare/hejarklackar och önskemål om lunch/ev dieter till Berit Dahlin, tfn 040 578 02 48, [berit.dahlin@spfpension.fi](mailto:berit.dahlin@spfpension.fi)

## JULKALENDER MED FÖRBUNDETS PENSIONÄRER

**Svenska pensionärsförbundet och Finlands Svenska Idrott** har i samarbete gjort en rörelsejulkalender som inbjuder följarna till en ny rörelse varje dag ända fram till julafton.

Vår julkalender riktar sig till dig som vill få vardagsidéer på att röra på dig varje dag. Genom enkla rörelser som både stärker och töjer på kroppen, får du en bra genomgång av rörlighet i hela kroppen lagom till jul.

Ta det som en utmaning, att varje dag utföra dagens rörelse. Vi vill uppmuntra till vardagsmotion och välbefinnande, där kroppen mår bra. Att töja på sig ordentligt är viktigt för att öka rörligheten och upprätthålla en god kroppsuppfattning. En daglig rörelsestund håller kroppen flexibel och mobil livet ut.

Genom vår kreativa julkalender önskar vi kunna inspirera till motionsglädje i vardagen. Julkalendern finns på Youtube och genom att öppna en länk varje dag får du övningen rakt till din telefon, padra eller dator. Sedan är det bara att göra efter.

Beställ länken här:

<https://www.lyyti.in/julkalender2022>

Då får du en länk till dagens lucka redan på morgonen och så kan du behändigt göra övningen när det passar dig bäst.

För mera info kontakta Eva-Lotta Backman, tfn 050 524 96 24, [eva-lotta.backman@idrott.fi](mailto:eva-lotta.backman@idrott.fi) eller Berit Dahlin, tfn 040 578 02 48, [berit.dahlin@spfpension.fi](mailto:berit.dahlin@spfpension.fi)

<https://idrott.fi/motion/inspiration/julkalender-for-seniorer/>

## **IT**

Vi har en it-träff på Zoom kvar i höst och planerar nya träffar för våren, önskemål med teman tas emot kontinuerligt så hör gärna av dig om du har önskemål. Fysiska träffarna i regionerna fortsätter på våren och om dem informeras närmare i kommande Förbundsnytt och utskick samt i kalendern på webbplatsen.

## **ZOOM-TRÄFFAR**

Vi har en Zoom-träff kvar i höst, du kan se den och våra tidigare inspelade it-träffar via Youtube-kanalen (spfpension) eller via webbplatsen på adressen

<https://spfpension.fi/sv/it/>. Men först och främst välkommen med via Zoom, du behöver inte anmäla dig utan bara följa länken här:

### **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>

(alternativt kan meeting ID 896 3888 8595 och passcode 609097 användas)

### **ABC-KOMPENDIER FÖR TELEFONER, PLATTOR, MAC, WINDOWS 10 OCH WINDOWS 11**

Vi har publicerat ett nytt kompendium för Windows 11, det och våra andra kompendier finns för nedladdning på vår webbplats <https://spfpension.fi/abc>. Vi har ännu kvar några tryckta kompendier som vi skickar ut kostnadsfritt till föreningarna för it-verksamhet så långt lagret räcker.

### **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).

### **VERKTYG FÖR FÖRENINGSDMINISTRATION**

Förbundet erbjuder föreningarna kostnadsfritt följande digitala verktyg för föreningsadministration:

- Webbsidor (Digistoff)
- Medlemsregister med funktioner för bl.a. fakturering och medlemsutskick (Desky)
- Bokföring (Briox)
- Molnlagring (Desky dokument)
- Distansmöten (Zoom)

Mera information för föreningarna och medlemmarna om dessa verktyg finns på förbundets webbplats [https://spfpension.fi/sv/it/it\\_for\\_foreningar/](https://spfpension.fi/sv/it/it_for_foreningar/)

Vi hjälper också föreningarna att använda dessa verktyg och ordnar vid behov utbildning i regionerna eller i enskilda föreningar. På Youtube finns också tidigare utbildningstillfällen som ordnats digitalt.

## **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](mailto: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](mailto: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](mailto:robert.riska@spfpension.fi)

## **RES MED SPF**

### **Nyår i Wien 28.12.2022-1.1.2023**

Följ med på en oförglömlig resa och fira nyår i Wien! Wiener Filharmonikers konsert på nyårsafton i Musikvereins gyllene stora sal är vår resas höjdpunkt. Den åtföljs av ett omfattande program med utfärder, måltider och musik. Se programmet [www.axtours.ax](http://www.axtours.ax)

För mera info kontakta Yvonne på Axtours, tfn 018 51217.

## **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, motionscyklning, joggning, gymnastik, dans, boule, golf, frisbeegolf, trädgårds- och skogsarbete.

För varje 30 minuters prestation får man 1 poäng.

Klipp ur kupongen som fanns i 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](mailto: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](mailto: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](mailto:berit.dahlin@spfpension.fi), tfn 040 578 02 48.

## **GOD TIDS DIGITALA TIDNINGSAKIV**

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](mailto:markus.west@spfpension.fi)

## **KOSTNADSFRI SKRIVTOLKNING**

Svenska hörsel förbundet 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 hörsel förbundet 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](mailto:cecilia.soininen@horsel.fi) eller 050 341 2680

## **FRÅGESPORTSUTTAGNINGAR 2023**

De regionala uttagningarna till förbundets frågesport ordnas fysiskt 8.2.2023 kl. 13.00.

Lagen ska bestå av både manliga och kvinnliga deltagare.

Jesper von Hertzen gör frågorna till frågesportsuttagningarna och frågesportsfinalen. I finalen deltar ett lag från Mellanland, ett lag från Västnyland, ett lag från Åboland, ett lag från Åland, tre lag från Österbotten och ett lag från Östnyland.

## **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@spfension.fi](mailto:kansliet@spfension.fi), tfn 040 578 04 15.

Kalendern är en utmärkt present eller julklapp!

## **FÖRBUNDETS KANSLI I HELSINGFORS**

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

Övriga tider enligt överenskommelse.

## **FÖRBUNDETS KANSLI I VASA – NY ADRESS**

Förbundets kansli i Vasa har flyttat, ny adress är Hovrättsplanaden 15 C 33, 65100 Vasa. Ingång från Hartmansgränden.

*Hälsningar från*

*Svenska pensionärsförbundets personal*