

# FÖRBUNDSNYTT

30.9.2021



## Teatercafé på nätet

Tillsammans med Svenska Teatern, Åbo Svenska Teater och Wasa Teater bjuder vi på digitalt teatercafé under hösten. Syftet är att bredda tillgängligheten och göra det möjligt för alla i samhället att njuta av teater som konstform och känna en gemenskap.

Caféet serverar underhållning, livestreamar med gäster, musik och teater samt lättsam interaktivitet.

Teatercaféet håller öppet dygnet runt med färdigt inspelat, alltid tillgängligt teaterinnehåll på webbplatsen [teatercafe.fi](https://teatercafe.fi). Där kan cafépubliken testa på ett helt nytt sätt att uppleva de tre finlandssvenska teatrarna, oberoende var man befinner sig i världen – och alldeles gratis!

Därtill kommer vi under sex teatercafékvällar i oktober och november att direktsända underhållning från Svenskfinlands tre största teatrar, som var och en i tur och ordning agerar värd för cafésändningarna. På programmet står bland annat berättelser, improvisation, allsång, diktuppläsning och livemusik.

Alla webbsändningar samt allt annat kulturinnehåll samlas in på [teatercafe.fi](https://teatercafe.fi)-sidan och lagras där till januari 2022.

Den som behöver hjälp med att hitta till webbadressen [teatercafe.fi](https://teatercafe.fi) kan kontakta it-stödperson Andreas Höglund, tfn 040 5921 390 eller verksamhetsledare Berit Dahlin tfn 040 5780 248 en timme före varje direktsändning börjar.

### **8.10 kl. 18 från Svenska Teatern** **Resor, längtan och drömmar**

Skådespelarna Tobias Zilliacus, Sonia Haga, Sophia Heikkilä och musikern Kalle Katz gör underhållande teaterkonst baserat på berättelser publiken skickat in.

### **22.10 kl. 18 från Åbo Svenska Teater**

## **Kafferep**

Dick Holmström bjuder på en kväll av sånger, monologer och samtal. Under kvällen medverkar Tove Appelgren, Harriet Nylund-Donner och pianisten Kari Mäkiranta.

## **29.10 kl. 18 från Wasa Teater**

### **Visor och berättelser om längtan, saknad och ensamhet**

Med glädje, empati och med glimten i ögat vill skådespelaren Göran "Jösse" Sjöholm för sina jämnåriga sjunga och berätta om bl.a. längtan, saknad, ensamhet och sorg. Detta tillsammans med musiker Eevalotta Matikainen och Martin Söderbacka.

## **12.11 kl. 18 från Wasa Teater**

### **En musikalisk berättarföreställning med glimten i ögat**

Skådespelaren Susanne Marins bjuder in er till en intim musikalisk berättarföreställning med glimten i ögat. Tillsammans med Carla Fri sjunger de och spelar och gör revolt mot corona-årets tristess.

## **19.11. kl. 18 från Åbo Svenska Teater**

### **Kafferep**

Dick Holmström bjuder på en kväll av sånger, monologer och samtal. Under kvällen medverkar Janina Berman, Emma Klingenberg och pianisten Kari Mäkiranta.

## **26.11 kl. 18 från Svenska Teatern**

### **En oförglömlig jul**

Skådespelarna Sonia Haga, Sophia Heikkilä, musikern Kalle Katz m.fl. gör underhållande teaterkonst baserat på berättelser publiken skickat in.

## **SAMARBETSPROJEKT MED ARCADA OM ARTIFICIELL INTELLIGENS SOM STÖD FÖR AKTIVT OCH HÄLSOSAMT ÅLDTRANDE**

Yrkeshögskolan Arcada har fått finansiering för ett forskningsprogram där AI-lösningar tillämpas på social- och hälsovården inom det nordiska ramverket för välfärd och social design, "*AI driven Nordic Health and Welfare*".

Programmet innehåller flera olika delar där man strävar efter att utforska etiskt hållbara, evidensbaserade, pålitliga och användarvänliga AI-drivna lösningar

samt teoretisk kunskap inom AI som grund för tillämpning av AI i olika vårdssammanhang.

Fokus ligger på hur artificiell intelligens i form av olika applikationer kan användas för att stödja hälsa hos äldre personer.

Samarbetet betyder att frivilliga bland SPF:s medlemmar och föreningar deltar i projektet. För deltagande personer kan det innebära att delta i intervjuer, testning och feedback på de åtgärder som görs i projektet.

Annikki Arola, PhD, överlärare i ergoterapi vid Yrkeshögskolan Arcada kommer gärna ut till föreningarna och föreläser om bakgrunden till projektet, information om aktivt och hälsosamt åldrande samt om hur artificiell intelligens kan användas för att stödja hälsa.

Önskar ni boka en föreläsning så kontakta it-stödperson Andreas Höglund, [andreas.hoglund@spfension.fi](mailto:andreas.hoglund@spfension.fi), tfn 040 5921 390.

## **FRÅGESPORTSFINALEN ORDNAS DIGITALT 20.10 KL. 13.00**

Frågesportsfinalen ordnas digitalt på ZOOM onsdag 20.10 kl. 13.00.

Lagen tävlar på sina hemorter.

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 Pensionärsklubben Milstolpen, Pensionärsföreningen Nygammal i Petalax och Oravais Pensionärer från Österbotten.

Jesper von Herten fungerar som frågesportsledare och domare.

Medlemmarna kan delta i frågesporten via webbplatsen [spfension.fi/fragesport](http://spfension.fi/fragesport). Närmare info: verksamhetsledare Berit Dahlin, [berit.dahlin@spfension.fi](mailto:berit.dahlin@spfension.fi), tfn 040 5780 248.

## **SKRIVARKURSER 2021**

Förbundets chefredaktör Markus West ordnar följande skrivarkurser under hösten:

- 19.10 Pargas, hotell Kalkstrand
- 26.10 Oravais, Tallåsen
- 2.11 Malax

Program:

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

Anmälan till Markus West, [markus.west@spfpension.fi](mailto:markus.west@spfpension.fi) tfn 040 5748 751. I kursavgiften på 15 euro ingår lunch. Sista anmälingsdatum senast två veckor före kursdatumet. Om kursen inte går att ordna på grund av pandemiläget genomförs den på distans/Zoom.

## HÖSTENS MOTIONSKAMPANJ

Svenska pensionärsförbundet ordnar en *motionskampanj* för sina medlemmar under tiden 1.10-30.11.2021.

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](mailto: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](mailto:motion@spfpension.fi) senast 12.12.

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](mailto:berit.dahlin@spfpension.fi), tfn 040 578 0248.

## **ZOOM IT-TRÄFFAR HÖSTEN 2021**

Vi fortsätter med it-träffarna på Zoom, du behöver inte anmäla dig utan bara följa länkarna här eller i vår kalender på [www.spfpension.fi](http://www.spfpension.fi). Välkommen med!

Tidigare träffar kan ses via vår Youtube-kanal (sök på spfpension) eller via webbplatsen under it i menyn.

### **5.10 kl. 14-15 Grunderna till smart-tv**

Vi tar upp grunderna till smarta tv:n, vad man kan göra med dem och hur olika smart-tv:n skiljer sig från varandra.

<https://us06web.zoom.us/j/83380098031?pwd=SFRRL2hqB0JhNVVXdTNqZUFsWnlzd09>

Meeting ID: 833 8009 8031

Passcode: 198799

### **19.10 kl. 14-15 Tekniska hjälpmedel för pensionärer**

Vi presenterar olika tekniska hjälpmedel som kan underlätta vardagen och öka tryggheten.

<https://us06web.zoom.us/j/85040242248?pwd=L2JyMXRhc1ZJY0o1SFZYWlJxWVFMQT09>

Meeting ID: 850 4024 2248

Passcode: 690412

### **2.11 kl. 14-15 It-träff med spel-tema**

Vi tar upp aktuella spel som pensionärer kan ha intresse av

<https://us06web.zoom.us/j/88613109336?pwd=aHlqWVp4WHhpSVN0ZWQ3UXlRTEtrUT09>

Meeting ID: 886 1310 9336

Passcode: 515900

### **30.11 kl. 14-15 Köpa dator, platta och telefon**

Vad ska man som pensionär tänka på när man köper apparater, vi ger rekommendationer för olika användare och användningsändamål.

<https://us06web.zoom.us/j/89040970687?pwd=dE5ITVpub1ZF0VJqNEhpbmI5akM3dz09>

Meeting ID: 890 4097 0687

Passcode: 381784

### **14.12 kl. 14-15 Udda grejer inom it**

Som avrundning på hösten tar vi upp udda it-grejer, också deltagarna uppmuntras ta fram och visa upp sina udda prylar som har med it att göra.

<https://us06web.zoom.us/j/89432588764?pwd=amJYWdVtNmZHS1UxR24zZW9oMzVIQT09>

Meeting ID: 894 3258 8764

Passcode: 658003

### **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 5921 390,

[andreas.hoglund@spfpension.fi](mailto: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 (mötesvärderna). 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](mailto:robert.riska@spfpension.fi) eller 040 5783 207 för att meddela e-postadressen om ni vill ta i bruk det och koppla in licensen.

## **SYN- OCH HÖRSELDAG 25.11**

Svenska pensionärsförbundet, Svenska hörsselförbundet och Förbundet Finlands Svenska Synskadade ordnar en Syn- och hörseldag 25.11.2021 kl. 10-12 på Zoom.

Dagen öppnas av Anita Ismark, första vice ordförande i förbundet och vice ordförande för Svenska hörsselförbundet. Ögonläkare Caroline Forsbo föreläser om syn och minne och en öronläkare föreläser om hörsel och yrsel. Programmet avslutas med balansövningar ledda av Mirella Stenman.

Anmälan senast fredag 19.11 kl. 16.00 till verksamhetsledaren, [berit.dahlin@spfpension.fi](mailto:berit.dahlin@spfpension.fi), tfn 040 5780 248.

## **FÖRBUNDETS RESOR**

### **Regionresa till Österbotten och Wasa Teater 12-14.10**

Varmt välkomna med på vår regionresa 12-14.10 där vi tar riktning mot Österbotten och Wasa. Det blir teaterbesök på Wasa Teater där vi får njuta av en nyskriven kryssningsmusikal med humorgruppen KAJ, vi får ta del av lokala kultur- och naturupplevelser, vi smakar på lokalproducerad mat och en kväll blir det middag med underhållning och program och så får vi träffa gamla bekanta och får nya vänner.

Information och anmälningssformulär finns på SPF:s webbplats [spfpension.fi/resor](http://spfpension.fi/resor) eller ta kontakt med verksamhetskoordinator Inger Holmberg per e-post [inger.holmberg@spfpension.fi](mailto:inger.holmberg@spfpension.fi), tfn 040 5952 992.