



## **FÖRBUNDSNYTT**

**21.2.2022**

### **VÅRMÖTET 21.4**

Svenska pensionärsförbundets vårmöte hålls 21.4.2022 kl. 13.00 på Yrkesinstitutet Optima i Jakobstad och på distans/Zoom. På mötet behandlas stadgeenliga ärenden. Deltagaravgiften är 30 euro och förbundet fakturerar föreningarna efter mötet. Se kallelse i God Tid nr 2.

Enligt styrelsens beslut 12.12.2018/Ärende 9 kan styrelsen bevilja mindre föreningar med svag ekonomi befrielse från delegaternas deltagaravgift vid vår- och höstmöten.

Anhållan med motiveringar bör sändas in senast 28.2.2022 till verksamhetsledaren, [berit.dahlin@spfpension.fi](mailto:berit.dahlin@spfpension.fi) eller per post till Svenska pensionärsförbundet, PB 129, 00101 Helsingfors.

### **FRÅGESPORTSFINALEN 27.4 kl. 13.00**

Frågesportsfinalen går av stapeln 27.4 kl. 13.00 på Scandic Waskia, Kärleksstigen 3 i Vasa. Finalen inleds med lunchbuffet kl. 11.45 och avslutas ca kl. 16.00. Som frågesportsledare fungerar förbundsordförande Ulla-Maj Wideroos och som domare Jesper von Herten.

Frågesportsfinalen filmas och sänds via Facebook, man kan se den live eller efteråt med dator, pekplatta eller smarttelefon. Om man inte använder Facebook kan man gå via vår webbsajt på adressen [spfpension.fi](http://spfpension.fi), där finns instruktioner och en länk till sändningen.

På webbplatsen kommer också frågorna att publiceras då finalen börjar.

**OBS.** Man kan också delta på distans via Zoom.

## **SAMARBETE MED SVENSKA HÖRSELFÖRBUNDET**

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

**28.2** kl. 16-18, **Vad är en hörselnedsättning** på Zoom.

Öronläkare Gustav Nyman och audionom Nancy Lindfors från Ab Aurix Oy i Jakobstad föreläser om hörselnedsättningar, audiogram och öronsjukdomar.

Anmälan till Siw Östman, [siw.ostman@horsel.fi](mailto:siw.ostman@horsel.fi), senast 26.2.

**31.3** kl. 16-18, **När hörapparaten inte räcker till** på Zoom.

Öronläkare Maria Jauhiainen från HUS föreläser om kokleaimplantat, CI, kriterier för att få CI och hur det fungerar.

Anmälan till Siw Östman, [siw.ostman@horsel.fi](mailto:siw.ostman@horsel.fi), senast 29.3.

**28.4** kl. 16-18, **Lyssningsansträngning** på Zoom.

Audionom Åsa Skagerstrand, Audiologiska forskningscentret i Örebro.

Anmälan till Siw Östman, [siw.ostman@horsel.fi](mailto: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](mailto:siw.ostman@horsel.fi), senast 2.5.

**8–10.4** ordnas en kurs, **Bli vän med dina hörapparater** på Runsala Spa i Åbo.

Målgrupp är vuxna hörselskadade som har hörapparater och inte är vän med dem. Kursen riktar sig också till personer som vill lära sig mer om sin hörselnedsättning. Kursens pris är 60 € och i det ingår kost, logi och program.

Anmälan via [horsel.fi/kurser](https://horsel.fi/kurser) eller till Siw Östman, [siw.ostman@horsel.fi](mailto:siw.ostman@horsel.fi), senast 1.3.

## **IT**

Vi fortsätter med våra it-träffar på Zoom också i vår, du behöver inte anmäla dig utan bara följa Zoom-länkarna här nedanför (eller skriva in ID och lösenkod).

Träffarna räcker ca en timme, teman är valda på basen av önskemål och behov

som uppstått och vi riktar oss både till handledare och it-intresserade medlemmar.

### **1.3 kl. 14:00 Säkerhetskopiering och återställning**

Vi tar upp olika sätt att säkerhetskopiera det du har på din dator, från grundläggande till mera avancerade metoder, så att du inte förlorar någonting om datorn går sönder eller försvinner.

<https://us06web.zoom.us/j/84934390467?pwd=RFlpdWNyNGhVQXJkVhcEd6WndNZz09>

ID: 849 3439 0467

Passcode: 114389

### **15.3 kl. 14:00 Aktuella appar**

Vi tipsar om appar som är aktuella just nu och som är användbara för nytta och nöje i vardagen.

<https://us06web.zoom.us/j/86959207065?pwd=Zmhpby84aCtMU3ZmVzA5WTNIUks3dz09>

ID: 869 5920 7065

Passcode: 174345

### **29.3 kl. 14:00 Tryggt och säkert på nätet**

Vi tar upp de viktigaste sakerna att beakta kring säkerhet gällande datorer, plattor och smarttelefoner och ger konkreta tips för hur du kan minska risken för att utsättas för brott digitalt.

<https://us06web.zoom.us/j/87520863488?pwd=OVhDZGVKd2RoTjZUcTNrblZYc3Bxdz09>

ID: 875 2086 3488

Passcode: 097500

### **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

Vi ordnar också följande utbildningar i allmänna it-verktyg och hjälpmedel för föreningsadministration. Du behöver inte anmäla dig till de här tillfällena utan bara följa Zoom-länkarna här.

### **17.3 kl. 13-15 Marknadsföring via sociala medier**

I samband med bl.a. medlemsrekrytering kan marknadsföring via sociala medier vara ett förmånligt alternativ att nå ut till folk, vi går genom hur man i föreningen kommer igång med det och hur man kan rikta sig till en viss åldersgrupp på en viss bestämd ort.

<https://us06web.zoom.us/j/83846929419?pwd=RWFnTzFFKy9POXE5cHFqOXhuNVpLUT09>

Meeting ID: 838 4692 9419

Passcode: 145436

### **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

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](mailto:andreas.hoglund@spfpension.fi) för att beställa och meddela er postadress.

## **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)

## **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](mailto: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](mailto: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 2022**

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

Kurserna är avsedda för gruppleddare och motionskompisar inom frivilligarbetet.

<b>8-10.3</b>	Muskelstyrkekurs, väntelista
<b>17-20.5</b>	Grundkurs
<b>20-22.9</b>	Natur- och friluftsmotionskurs
<b>7-9.12</b>	Musik- och rörelsekurs

**Kursplats** Lehmiranta, 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](mailto: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](mailto:berit.dahlin@spfpension.fi), tfn 040 578 02 48.

**OBS! Meddela om ni behöver inkvartering så fort som möjligt.** Samtidigt som golfmästerskapet pågår nämligen Alandia Cup!

## **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](mailto:lennart.elffors@outlook.com) tfn 040 553 45 12

Berit Dahlin, [berit.dahlin@spfpension.fi](mailto: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](mailto:berit.dahlin@spfpension.fi) eller tfn 040 578 02 48.

## **RESOR**

### **Antikens Grekland och Aten**

Förbundets resa 5-12.4 till Grekland med hedersordförande Ole Norrback som ciceron är fullbokad. Följande resa arrangeras 7-14.10 och den är även fullbokad. Eftersom intresset är så stort väntar vi för närvarande på bekräftelse från researrangören om en tredje resa.

Övriga resor på kommande är:

Nyländsk kryssning med nya Viking Glory 10-11.5

Regionresa till Åland – ”Åland grönskar” 27-29.5

Vandring längs S:t Olofs sjöled 20-24.8



Kroatien på land och till havs 6-12.9

Blommor, Alper, Glaciärexpressen Italienska blomsterrivieran 11-17.5

VÄNTELISTA

Historisk resa till Lützen och Pommern 1-7.11 med ciceron och historiker Nils Erik Villstrand.

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

## **SEMESTERSTÖD**

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

### **Härmän kuntoskus**

15-20.5 sista ansökningsdag 20.3

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](http://www.semester.fi) eller från Susanna Stenman, tfn 050 304 76 42. Man kan också ansöka elektroniskt.

## **SVENSKA PENSIONÄRSFÖRBUNDETS PINS**

Förbundets pins (förbundets logo i färgerna rött, gult och blått) kan beställas från kansliet, [kansliet@spfpension.fi](mailto:kansliet@spfpension.fi), tfn 040 578 04 15.

Priset är 6 euro/pins.



## **GRATULATIONS- OCH KONDOLEANSADRESSER**

Stiftelsens adresser finns på Stiftelsens hemsida [www.spfstiftelsen.fi](http://www.spfstiftelsen.fi). Kontakta kansliet, [kansliet@spfpension.fi](mailto:kansliet@spfpension.fi), tfn 040 578 04 15.

*Hälsningar från*

*Svenska pensionärsförbundets personal*