

FÖRBUNDSNYTT

13.1.2021



Gott Nytt År!

Vi inleder det nya verksamhetsåret med en träningsvideo, Träna Hemma, med Mirella Stenman. Videon består av sex avsnitt med olika svårighetsgrader! Ett nytt avsnitt publiceras varje måndag. Se <https://spfpension.fi/sv/start/>

Frågesportsuttagningar 2021

De regionala uttagningarna till förbundets frågesport ordnas digitalt/Zoom 10.2.2021 kl. 13.00.

Anmälningar senast 22.1 på <https://spfpension.fi/sv/fragesport/>

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.

Webbinarium - Äldre och alkohol 16.2 kl. 9.00–12.00 på Zoom

Man kan delta via dator, telefon eller pekplatta. En länk till mötesrummet mejlas i förväg till deltagarna.

Webbinariet ordnas för att ge insikter om utvecklingstrender i och hälsokonsekvenser av äldres drickande.

Program:

Kl. 9.00 Välkomstord

Kl. 9.05 *Äldres alkoholkonsumtion – utvecklingstrender och hälsokonsekvenser*, Mikaela Hermans, verksamhetsledare vid Nykterhetsförbundet hälsa och trafik

Att åldras i goda miljöer, Pia Nabb, sakkunnig inom äldreomsorg och närståendevård, Folkhälsan

Kl. 9.50 Paus

Kl. 9.55 *Inverkan av äldres alkoholkonsumtion på omgivningen och äldreomsorgens behov av strategier*, Emilia Häkkinen, forskningsassistent vid Åbo Akademi

Kl. 10.40 Paus

Kl. 10.50 *Arbete med äldres drickande inom tredje sektorn och kommunerna*, Joacim Sandbacka, regionchef Folkhälsan, Österbotten och Maria Lindell, missbrukskoordinator vid K5, Folkhälsan

Kl. 11.50 Uppsummering

Kl. 12.00 Webbinariet avslutas

Anmälan senast 9.2 per epost, info@nykter.fi tfn 06 3180900.
100 deltagare ryms med och deltagandet är avgiftsfritt.

Webbinariet ordnas i samarbete med Nykterhetsförbundet Hälsa och Trafik och Folkhälsan.

It-seminarier

Vi fortsätter med våra it-seminarier också i vår, bland utbildningarna finns allmänna it-teman och teman kring it-handledning, men det kommer också under våren inbjudas till seminarier för it-verktygen för föreningsadministration (Desky-medlemsregister, Briox-bokföring och DigiStoff-webbsidor) som ni i föreningarna får gratis av förbundet.

Du behöver inte anmäla dig till seminarierna utan bara följa Zoom-länkarna här (eller skriva in ID och lösenkod). Länkarna kommer också i kalendern på vår webbplats och seminarierna spelas in och kan också ses efteråt på Youtube och via webbplatsen (spfpension.fi/it).

Onsdag 3.2 kl.14-16: Windows 10 snabbhjälp

<https://zoom.us/j/95386438073?pwd=aCtReFBRUTZGSXUyUy85M2QzNUptQT09>

ID: 953 8643 8073, lösenkod: 634751

Onsdag 17.2 kl.14-16: Windows 10 inställningar

<https://zoom.us/j/92239074073?pwd=VThSV1hNOWpYTmdnaDBzSktIalhvQT09>

ID: 922 3907 4073, lösenkod: 826407

Onsdag 3.3 kl.14-16: Bemötande av klienter med funktionsvariationer inom it handledning

<https://zoom.us/j/98724398766?pwd=ZDBUL3hGTkEvZFloZDZjdmlubUZnQT09>

ID: 987 2439 8766, lösenkod: 454743

Onsdag 17.3 kl.14-16: Käll- och mediekritik, bildens makt

<https://zoom.us/j/99382348303?pwd=Q3llSWdTalDEwdlExdFFlU0hkOU02Zz09>

ID: 993 8234 8303, lösenkod: 423640

Onsdag 31.3 kl.14-16: Röststyrning, Siri, Google och smarta hem

<https://zoom.us/j/97272323674?pwd=WkcwVkFUWitOZGlsNnhlWUx3QlU2Zz09>

ID: 972 7232 3674, lösenkod: 493395

Onsdag 14.4 kl.14-16: Läsa böcker på platta och telefon

<https://zoom.us/j/99893308566?pwd=UGhZMVpTTC9RYkFiWE9CL2pDS0R6Zz09>

ID: 998 9330 8566, lösenkod: 772245

Onsdag 28.4 kl.14-16: Lösenord och lösenordsappar

<https://zoom.us/j/95663737554?pwd=OVRhcXdSMTQ1azdvbjBKTDZiMTZFQT09>

ID: 956 6373 7554, lösenkod: 577735

Onsdag 12.5 kl.14-16: Skriva e-post, tips o strukturera

<https://zoom.us/j/97701855261?pwd=QVhKODNjSIVVTHQwOXdLS3NhckFBQT09>

ID: 977 0185 5261, lösenkod: 038713

Onsdag 26.5 kl.14-16: Köpa mat på nätet och nätapotek

<https://zoom.us/j/94174004546?pwd=RG8zODVJVfjNDVwKzByUfN4ZXFJQT09>

ID: 941 7400 4546, lösenkod: 004748

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>.

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 verksamhetsledare Kerstin Ramström som samordnar beställningarna, tfn 0457 382 8696, mariepens@aland.net för att beställa och meddela er postadress.

Man kan själv pröva på Zoom utan licens på adressen <https://zoom.us>.

Svenska pensionärsförbundet på sociala medier

Du hittar länkar till våra sociala medier via vår webbplats och direkt på sociala medierna med namnet spfpension.

FACEBOOK

På vår Facebook-sida hittar du evenemang och nyheter från förbundet. Klicka på gilla och följ för att hållas uppdaterad om senaste inlägg.

INSTAGRAM

På förbundets Instagram konto kan man se bilder från de evenemang som ordnas runt omkring i våra bygder.

Klicka på den blåa följ knappen för att få se våra bilder enkelt i framtiden.

YOUTUBE

På vår YouTube-kanal kan du se inspelningar från våra seminarier och undervisningsmaterial i form av filmer, men också dans- och motionsfilmer. Om du prenumererar på vår kanal hålls du uppdaterad om nya filmer vi lägger upp på YouTube.

Undersökning om rättsliga problem i vardagen och deras lösningar bland äldre (över 65-åringar)

Undersökningen är ett samarbetsprojekt mellan Institutet för kriminologi och rättspolitik vid Helsingfors universitet, Institutet för välfärdsrätt vid Östra Finlands universitet, samhällsvetenskapliga fakulteten vid Tammerfors universitet och Människorättscentret.

Som material till forskningen kommer man att samla in äldre personers egna texter och berättelser gällande rättsliga problem i vardagen, deras lösningar och eventuella problem gällande detta.

Skicka in din text senast i slutet av februari 2021 per e-post till adressen oikeusongelmat@helsinki.fi eller per vanlig post till Kaijus Ervasti, Institutet för kriminologi och rättspolitik, PB 24, 00014 Helsingfors universitet.

Ansvarig forskare vid Helsingfors universitet är juris doktor, docent, Kaijus Ervasti.

För mera info och kontakt se:

<https://www.helsinki.fi/sv/institutet-for-kriminologi-och-rattspolitik/rattsliga-problem>

Yaira Obstbaum, forskardoktor, yaira.obstbaum@helsinki.fi
tfn 050 5337336

Spänst i benen – muskelstyrka och konditionssalsträningens grunder 24-26.3 på Norrvalla i Vörå

Kurs för dig som kan tänka dig att fungera som frivillig motionskompis.

Målsättningen är att förbättra förståelsen och betydelsen av muskelstyrka och hur man bevarar eller förbättrar styrkan genom konditionssalsövningar eller hemträning. Huvudmålsättningen för Spänst i benen - programmet är att förebygga fall, stärka skeletthälsan och förebygga osteoporos genom fysisk aktivitet, som passar fast man har krämpor.

I programmet ingår teori, praktiska övningar, reflektioner och diskussioner i gott sällskap.

Kursledare: Kitty Seppälä, MHV, ft, hälsocoach

Kursen är avgiftsfri, tillägg för enkelrum 25,- € per natt

Tilläggsinformation: Verksamhetskoordinator Inger Holmberg, telefon 040 5952995, e-post inger.holmberg@spfpension.fi

Anmälningssblankett finns på förbundets webbplats.

Spänst i benen-kurser på Lehmiraanta 2021:

25-28.5 Grundkurs

8-10.9 Friluftsmotionkurs

1-3.12 Musik- och rörelsekurs

Förbundets golfmästerskap 11.8

Svenska pensionärsförbundets första golfmästerskap ordnas 11 augusti på Pickala golf i Sjundeå.

Förbundets boulemästerskap 18.8

Svenska pensionärsförbundets boulemästerskap ordnas 18 augusti kl. 8.30-ca 14.00 på Segelsundsplanen i Jakobstad.

Som lokal värd för mästerskapen står Pensionärsklubben Milstolpen.

Mästerskapen inleds med en gemensam middag 17.8 kl. 18.00 på Svenska Gården.

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.

Närmare info:

Erik Backman, erik.backman@hotmail.com tfn 044 2792244

Carl-Gustav Molander, carl-gustav.molander@multi.fi tfn 050 3229635

Berit Dahlin, berit.dahlin@spfpension.fi tfn 040 5780248

Anmälningar med laguppställningar och deltagande i middagen senast 30.6 till verksamhetsledare Berit Dahlin, berit.dahlin@spfpension.fi eller tfn 040 5780248.

Svenska pensionärsförbundets regler för boule

OBS!

Vi har märkt att flera föreningar har länk till Sveriges boulerregler på sina hemsidor, dessa gäller inte för oss. Uppdatera gärna till Svenska pensionärsförbundets regelverk, som finns i Handbok för boule <https://spfpension.fi/ovrigt/publikationer/>

Handboken kan också beställas från kansliet@spfpension.fi

Viktoria bouleprogrammet

Dataprogrammet Viktoria boule har uppdaterats. Ny version finns på www.viktoriaboule.se

Svenska pensionärsförbundets pins

Förbundets pins (förbundets logo i färgerna rött, gult och blått) kan beställas från kansliet, kansliet@spfpension.fi, tfn 040 5780415.

Priset är 6 euro/pins.



Stiftelsens gratulations- och kondoleansadresser

Stiftelsens adresser finns på Stiftelsens hemsida www.spfstiftelsen.fi. Kontakta kansliet, kansliet@spfension.fi, tfn 040 5780415.

Förbundets kanslier

Förbundets kanslier i Helsingfors, Pargas och Vasa är öppna enligt överenskommelse.

Hälsningar från

Svenska pensionärsförbundets personal