

FÖRBUNDSNYTT

8.2.2021



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 äldrevard 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 **10.2** 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 17.2 kl. 14-16: Windows 10 inställningar

<https://zoom.us/j/92239074073?pwd=VThSV1hNOWpYTmdnaDBzSktJalhvQT09>

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=Q3llSWdTaDEwdlExdFFlU0hkOU02Zz09>

ID: 993 8234 8303, lösenkod: 423640

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

<https://zoom.us/j/97272323674?pwd=WkcwVkFUWitOZGISNnhIWUx3QlU2Zz09>

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=RG8zODVJVfDjNDVwKzByUfN4ZXFJQT09>

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 it-stödperson Andreas Höglund, tfn 040 592 1390, andreas.hoglund@spfpension.fi för att beställa och meddela er postadress.

Zoom-licenser för distansmöten

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 (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 kontakta it-koordinator Robert Riska på robert.riska@spfpension.fi eller 040 578 3207 för att meddela e-postadressen om ni vill ta i bruk det och koppla in licensen.

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.

Ta kontakt

Tveka inte att kontakta oss om ni behöver hjälp med it-frågor i föreningen, vi hjälper per telefon eller med distansmöte!

It-koordinator Robert Riska står till föreningarnas förfogande, tfn 040 578 3207, e-post: robert.riska@spfpension.fi

Medlemsrekryteringstävlingen 2021

Kriterierna för medlemsrekryteringstävlingen 2021 är följande:

Kriterium 1:

1 poäng för varje ny medlem

Kriterium 2:

För varje ½ procents ökning av medlemsantalet, ytterligare 1 poäng

Första pris är 500 euro, andra pris är 300 euro och tredje pris är 200 euro.

Individuell medlemsrekryteringstävling 2021

Förbundet ordnar även en individuell medlemsrekryteringstävling år 2021. Poängräkningsgrunden är 1 poäng per värvad medlem.

Föreningarna meddelar om vem i föreningen som rekryterat flest medlemmar i samband med årsrapporten för år 2021.

Första pris är teater-/konsertbiljetter för 120 euro, andra pris är teater-/konsertbiljetter för 90 euro och tredje pris är teater-/konsertbiljetter för 60 euro.

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

Träna Hemma med Mirella

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/>

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, www.pickalagolf.fi

Tid: 11.8 start kl. 9.00 - ca 15.30

Bana: Park

Antal deltagare: max 72

Servering: Morgonkaffe, lunch från stående bord

Kostnader: 70 euro/spelare inkl kaffe och mat

Handicap: max 36 beaktas

Tävlingsformer:

Personlig poängbogey för alla spelare

Bästa förening

Bästa spelgrupp, två bästa per håll

Närmast flaggan/closest to pin

Längsta driven/longest drive

Anmälan: Föreningarna anmäler sina spelare senast 31.5.

Info och anmälningar, verksamhetsledare Berit Dahlin,
berit.dahlin@spfpension.fi, tfn 040 5780248.

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.

Handboken finns på förbundets webbplats:

<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

Vårmeetet 2021

Svenska pensionärsförbundets vårmöte hålls 21.4 kl. 12.30. Fysisk plats är Hanaholmens kulturcentrum i Esbo och beroende på coronasituationen ges det också möjlighet att delta på distans. På mötet behandlas stadgeenliga ärenden. Deltagaravgiften är 30 euro och förbundet fakturerar föreningarna efter mötet. Se kallelse i God Tid nr 1.

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 28.2.2021 till verksamhetsledaren, berit.dahlin@spfpension.fi eller per post till Svenska pensionärsförbundet, PB 129, 00101 Helsingfors.

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@spfpension.fi, tfn 040 5780415.

Förtroendevalda under år 2021

Förbundsstyrelsen samlades till konstituerande möte 18.1 och valde Anita Ismark från Korsnäs till första vice ordförande och Birgitta Olsson från Kotka till andra vice ordförande.

Förbundsstyrelsen utsåg följande medlemmar till arbetsutskott, kommittéer samt skattmästare.

Arbetsutskottet: Anita Ismark, Korsnäs, Birgitta Olsson, Kotka, Mikael Reuter, Pargas och Alf Skogster, Grankulla. Henrik Winberg, Esbo och Paul Lindell, Vasa valdes till adjungerade medlemmar. Förbundsordförande Ole Norrback fungerar som ordförande.

Kommittén för intressebevakning och påverkan: Hans Blomberg, Sibbo, Gustav Båsk, Esbo, Gun Carlson, Finström, Marianne Falck, Helsingfors, Göran Honga, Vasa, Clara Kronqvist-Sundström, Pargas och Märta Marjamäki, Nådendal. Pehr Löv från Jakobstad fungerar som ordförande.

IT-kommittén: Anna Ehnrooth, Kyrkslätt, Isa Forsbäck, Raseborg, Kaj Kankaanpää, Grankulla, Alice Lillas, Korsholm, Britta Malm, Närpes, Carl-Gustav Molander, Jakobstad, Esa Mäkelä, Kimitoön, Kerstin Ramström,

Mariehamn, Ulf Wahlström, Helsingfors och Ulla-Maj Wideroos, Närpes.
Christjan Brander från Iniö fungerar som ordförande.

Resekommittén: Krister Blomander, Borgå, Tina Fabricius, Esbo, Tina Johansson, Helsingfors, Tom Laitinen, Sjundeå, Carl-Johan Storm, Dragsfjärd, Benita Sundström, Grankulla och Håkan Wikberg, Korsholm. Anita Ismark fungerar som ordförande.

Redaktionsrådet: Marita Bagge, Vasa, Kjell Hägglund, Esbo, Anita Ismark, Korsnäs, Gunilla Löfstedt-Söderholm, Grankulla, Lena Selén, Ingå samt annonsansvariga Jonny Åstrand från Cj Center Kb. Torbjörn Kevin från Åbo fungerar som ordförande.

Som **skattmästare** för år 2021 utsågs Henrik Winberg från Esbo.

Förbundsstyrelsens protokoll finns tillgängliga på förbundets webbplats,
www.spfpension.fi.

Förbundets kanslier

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

Hälsningar från

Svenska pensionärsförbundets personal