

FÖRBUNDSNYTT

17.6.2020



Res digitalt med SPF!

Res digitalt med Svenska pensionärsförbundet! Vår första resa går till Alperna och Dolomiterna tillsammans med Lindell Travel Team.

<https://www.spfpension.fi/sv/start/>

Sommarens webbseminarier!

Våra webbseminarier med it-tema fortsätter under sommaren, välkommen med! Ingen anmälan behövs, det är bara att följa länken för att delta live eller se inspelningen efteråt på webben (spfpension.fi/it).

Mötet öppnar 30 minuter tidigare för fri samvaro och kaffe. Du kan komma med när som helst innan mötet börjar. Mötet börjar klockan 12.00 men om man vill komma tidigare för att ta del av samvaron eller testa sin förbindelse är mötesrummet öppet från och med kl. 11.30.

Webbseminarierna ordnas som Zoom-möten där också deltagarna syns och hörs, man kan delta från dator, pekplatta eller smarttelefon.

Observera att varje möte har sin egen länk, du hittar informationen och länkarna här nedanför eller i kalendern på <https://www.spfpension.fi/sv/kalender/>, länken kommer upp i kalendern samma morgon.

Ämne : It-sommarwebbinarium - **Termer inom sociala medier**

Tid: 24.6 kl. 11:30

Join Zoom Meeting

<https://us02web.zoom.us/j/85982162091?pwd=aU94TExuSGxWNnNnWG9CazQwZ29hZz09>

Ämne: It-sommarwebbinarium - **Instagram**

Tid: 8.7 kl. 11:30

Join Zoom Meeting

<https://us02web.zoom.us/j/88901018393?pwd=NUIwNjhKb0FDdlN4emU2Vy82RmdFUT09>

Ämne: It-sommarwebbinarium - **Youtube**

Tid: 22.7 kl. 11:30

Join Zoom Meeting

<https://us02web.zoom.us/j/87049780647?pwd=WnI4a3VUYUVvNWRSV2Q3NGRNSU82QT09>

Tidigare seminarier

De tidigare seminarierna finns att se via Youtube och hittas via adressen

<https://spfpension.fi/it>:

Videosamtal och it-verksamhet på distans, 26.3

Handla tryggt på nätet, 1.4

Nöje med appar och internet, 8.4

Språkappar för att lära sig språk med plattor och telefoner, 16.4

E-post och handleda e-postanvändning, 27.4

Molntjänster för Android, tips för handledare, 20.5

Molntjänster för iPad och iPhone, tips för handledare, 26.5

It-sommarwebbinarium – Twitter, 10.6

ABC-kompendier för telefon, platta och Windows 10

Vi har tidigare delat ut ”Datorns ABC”-kompendier för Windows 10, men nu har vi också tryckt upp motsvarande Android-kompendier. Ni kan beställa tryckta versioner av alla kompendier som finns på <https://spfpension.fi/abc>. Kompendierna skickas utan kostnad till föreningarna för it-verksamhet, vanligen har det varit för kurser och it-träffar, men i dessa tider kan det t.ex. vara frågan om att dela ut för självstudier eller kombinerat med distansmöten. Kontakta Mariehamns pensionärsföreningen samordnar beställningar från Svenska pensionärsförbundet, adress: mariepens@outlook.com

Förbundets INSTAGRAM: pensionarsforbundet

Förbundet har nu skapat ett Instagram konto så att man kan se bilder från de evenemang som ordnas runt omkring i våra bygder.

Namnet är: pensionarsforbundet

Om du inte har Instagram kan du följa **instruktionerna** här nedan:

Du hittar Instagram i appbutiken / playbutiken på din smarttelefon. Då du har laddat ned Instagram och gjort ett användarkonto kan du sen klicka på förstörningsglaset och där ser du ett sökfält där du kan skriva in namnet: pensionarsforbundet.

Då du klickar på namnet (pensionarsforbundet) kommer du till vår profil - Klicka på den blåa följ knappen för att få se våra bilder enkelt i framtiden.

DigitalWells-programmet

Bakgrund:

DigitalWells är ett forsknings- och utvecklingsprogram under åren 2019–21 som tar sikte på ”yngre äldre” (åldersgruppen 60-75+). Programmet aktualiserades av att yngre äldre sätter alltför lite tid på systematisk motion och syftar till att förebygga de hälsorisker som följer av att det fuskas med motionen. Forskningsinstitutet IAMSR svarar för programmet, dess utveckling och genomförande.

DigitalWells-programmet har som central målsättning att utveckla och upprätthålla sådana vardagsrutiner som innehåller tillräckligt effektiv, mångsidig och långsiktig motion för att ge positiva hälsoeffekter. Vardagsrutinerna hjälper då till att motverka de negativa effekterna av otillräcklig motion, stöder deltagarna i att åldras vid god hälsa och bidrar till att ge *fler goda levnadsår*.

Dessa effekter sammantagna bidrar till att minska kostnaderna för den åldrande befolkningens hälsovård.

Utveckling:

Inom DigitalWells-programmet utvecklas olika typer av digitala lösningar för att stöda motion och välmående. Lösningarna är utvecklade speciellt för yngre äldre, en del av lösningarna har gjorts i samverkan med dem. De digitala lösningarna bygger på forskningsresultat från mångåriga och internationella forskningsprogram. DigitalWells utvecklar teknologilösningar som är lätta att använda, som hjälper och stöder användarna med att utveckla vardagsrutiner omkring motion. DigitalWells-programmet hjälper med att starta med och använda teknologilösningarna – det här har gjorts lätt och anpassat till målgruppen.

Då man startar med programmet får deltagarna (utan kostnad) DigitalWells-appen, som installeras på deras smart-telefoner och som hjälper dem att följa med egna motionsaktiviteter och hur de utvecklas. Under DigitalWells-programmet får deltagarna mångsidigt stöd, handledning och tips om goda former för motion och välmående; handledning för DigitalWells-appen och andra digitaltjänster som utnyttjas; deltagarna kan också lagra sina motionsuppgifter på FPA:s Omatietovaranto. DigitalWells-appen synkroniserades till Omatietovaranto i april som den andra appen i ordningen.

Forskning:

Forskningsdelen av DigitalWells-programmet arbetar med att utveckla digital teknologi för att stöda yngre äldres motionsformer och för att skapa nya vardagsrutiner. Centrala forskningsteman är bland andra att komma underfund med hur yngre äldres motionsvanor kan utvecklas och stödas med teknologi; deltagarnas motionsaktivitet, -former och -vanor under programmet; acceptans av digital teknologi, användning och erfarenheter som stöd för systematisk motion. Forskningsmetoderna bygger på digitala enkäter och statistiska analyser av realiserade motionsaktiviteter, både som tvärsnitts- och longitudinella studier.

Forskningsresultaten publiceras i vetenskapliga tidskrifter och vid internationella konferenser och som rapporter över insikter och erfarenheter som kan användas i strategisk planering och i nationella åtgärdsprogram för den åldrande befolkningens hälsa och välmående.

Finansiering:

DigitalWells-programmet finansieras med ett utvecklingsbidrag som FPA beviljat. Deltagarna, som samtliga är frivilliga, rekryteras på olika håll i landet i samarbete med pensionärsförbunden (SPF, Eläkeliitto och Eläkkeensaajien Keskusliitto); de tre förbunden har sammanlagt 230 000 medlemmar. Det första målet för DigitalWells är att rekrytera 1 000 deltagare under 2020 (därefter 2 500 deltagare per slutet av 2021).

Samarbete:

Forskningsinstitutet IAMSR svarar för genomförandet av programmet i samarbete med Folkpensionsanstalten, Rehabiliteringsstiftelsen Peurunka, Sitra, UKK-institutet samt forskare från flera universitet i Finland.

Intressebevakning

Pensionärsförbundens intresseorganisation PIO har gett utlåtande om Kvalitetsrekommendation om service för äldre 2020-2023 och om reformen av lagstiftningen om tjänsterna för äldre till social- och hälsovårdsministeriet 17.6.2020.

Antikviteter, konst och design

Videobloggarna med konstexperten Maria Ekman-Kolari och antikhandlaren Bernt Morelius kan ses på <https://spfpension.fi/sv/antikrundan/>

Fika med Bernt Morelius

Björn Weckström, Finlands mest internationella smyckesdesigner, med Maria Ekman-Kolari

Ta skeden i vacker hand, Alla torde ha olika skedar hemma, men känner Du till skedens historia? med Bernt Morelius

Paavo Tynell, ett tungt namn från designens värld som först nu har gjort ett internationellt genombrott, med Maria Ekman-Kolari

Glass hör sommaren till. Den har funnits i mänsklighetens historia mycket längre än man skulle tro med Bernt Morelius

Iris. Internationella konstnärer som startade upp ett företag med nytänkande i Borgå, med Maria Ekman-Kolari.

Rapporten **Att åldras på 2020-talet: Social delaktighet som grund för ett gott åldrande** finns på förbundets webbplats,
<https://spfpension.fi/ovrigt/publikationer/>

Handbok i boule

Förbundets boulehandbok har sänts till föreningarna.
Handboken finns också på förbundets webbplats:
<https://spfpension.fi/ovrigt/publikationer/>

Motion och dans på nätet

Motionera med Kitty Seppälä

I senaste God Tid presenterade Kitty Seppälä, fysioterapeut/magister i rörelsemedicin, tips om hur vi kan stärka lårmusklerna, lårbenshalsens stödmuskler, bålmskler och vadmuskler. På förbundets webbplats presenteras fler övningar!

<https://www.spfpension.fi/sv/motionstips/>

Allsång med SPF på Kristi himmelfärdsdagen 21.5

Förbundets Allsång med Tomas Fant och Anton Plogman 21.5 kan ses på Youtube (sök på Malax TV), Facebook (länk till Youtube via SPF:s webbplats eller Music Tomas Fant) eller via SPF:s webbplats.

<http://spfpension.fi/sv/tv>

Drive-in konsert med Tommys 13.6

Förbundets drive-in konsert med dansbandet Tommys 13.6 på Klacken i Pedersöre kan ses på SPF:s webbplats, <https://spfpension.fi/sv/tv>

Förbundets vårmöte 3.9

Förbundets vårmöte hålls 3.9.2020 kl. 12.00 i första hand som **distansmöte** via Zoom. Officiell plats är Yrkeshögskolan Arcada i Helsingfors. Enligt nu gällande restriktioner kan 50 personer samlas fysiskt på plats. Vårmöteshandlingarna har postats till medlemsföreningarna.

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.



Enkel god vardagsmat för små hushåll

Joan Granskogs kokbok, Enkel god vardagsmat för små hushåll, kan beställas från kansliet, kansliet@spfpension.fi, tfn 040 5780415 eller köpas på förbundets kansli i Helsingfors. Boken kostar 25 euro + porto och är en utmärkt present!

Stiftelsens gratulations- och kondoleansadresser

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

*Sommarhälsningar från
Svenska pensionärsförbundets personal*