

Utdrag ur FÖRBUNDSNYTT



2.6.2020

Drive-in konsert med Tommys 13.6

Svenska pensionärsförbundet ordnar tillsammans med Lillby UF och dansbandet Tommys en drive-in konsert på Klacken i Pedersöre.

Tommys spelar på scen och publiken kan köra in på parkeringen och sitta i sina bilar och lyssna på musiken. Konserten startar klockan 19 och beräknas pågå c:a 2 timmar. Förutom Tommys framträder också stå-upp komikern, revykungen Sören Storbäck i pausen.

DRIVE-IN LIVE KONSERT MED DANSBANDET TOMMYS

13 Juni 2020 kl. 18.00–21.00



Konserten startar klockan 19 och beräknas pågå c:a 2 timmar. Förutom Tommys framträder också stå-upp komikern, revykungen Sören Storbäck i pausen.

Konserten filmas och kommer att streamas via och förbundets facebook sida. Dessutom sänds konserten i alla lokal TV kanaler runtom i Svenskfinland.

Antikviteter, konst och design med Morre och Maria!

Konstexperten Maria Ekman-Kolari och antikhandlaren Bernt Morelius som drog de Finlandssvenska antikrundorna kommer att under de närmaste veckorna berätta om antikviteter, konst och design.

Veckans videoblogg med Bernt Morelius, publiceras på torsdag 4.6 på förbundets webbplats, <https://spfpension.fi/sv/antikrundan/>

Tema är **Glass**.

Glassen hör sommaren till. Den har funnits i mänsklighetens historia mycket längre än man skulle tro. Lyssna och lär.

Tidigare videobloggar kan ses på samma länk:

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

Tid, pengar och tro - Talkshow om att åldras på 2020-talet

Tankesmedjan Agenda har spelat in en talkshow på fyra avsnitt som handlar om hur det är att åldras i modern tid.

I diskussionerna deltar förbundsordförande **Ole Norrback**, diakon Susanne Blomqvist, (Vasa svenska församling) regionchef Joacim Sandbacka, (Folkhälsan Valfärd) samt forskarna Anna K. Forsman och Johanna Nordmyr. Diskussionen leds av Ted Urho, verksamhetsledare för Agenda.

Talkshowen kan ses via www.agenda.fi, Youtube (<https://www.youtube.com/channel/UComKryp1H0ORluFeng7jYaw>) och Facebook (<https://www.facebook.com/tankesmedjanagenda/>)

Rapporten **Att åldras på 2020-talet: Social delaktighet som grund för ett gott åldrande** finns på förbundets webbplats, <https://spfpension.fi/ovrigt/publikationer/>
Rapporten har distribuerats till föreningarna per post.
Önskar ni fler exemplar så kontakta kansliet@spfpension.fi eller berit.dahlin@spfpension.fi

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 - **Twitter**

Tid: 10.6 kl. 11:30

Join Zoom Meeting

<https://us02web.zoom.us/j/82242444578?pwd=Z3VRb0pFaXlCeWoxQkpRTExNTnJ6dz09>

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>:

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

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 it-koordinatören för att beställa och meddela er postadress.

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 lårmuskulerna, lårbenshalsens stödmuskler, båluskler och vadmuskulerna. 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>

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.

Närmare info: verksamhetsledare Berit Dahlin, berit.dahlin@spfpension.fi, tfn 040 5780248.

Förbundets INSTAGRAM: pensionarsförbundet

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: pensionarsförbundet

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: pensionarsförbundet.

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

Handbok i boule

Förbundets boulehandbok har sänts till föreningarna.

Handboken finns också på förbundets webbplats:

<https://spfpension.fi/ovrigt/publikationer/>

Veckans recept – Ålandspannkaka

Sommartider behöver vi något lätt och svalkande att sätta i oss! Ålandspannkaka med sviskonkräm eller plommonkräm, jordgubbssylt går också bra och vispgräddde är toppen en varm sommardag.

Kaj-Gustav Sandholms fantastiska Ålandspannkaka finns på

<https://spfpension.fi/sv/recept/>

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.

*Hälsningar från
Svenska pensionärsförbundets personal*