



## FÖRBUNDSNYTT

**11.8.2022**

### 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.

### ÅRETS IT-GÄRNING

Svenska pensionärsförbundet utser Årets it-gärning 2022. Årets it-gärning kan vara en betydande, innovativ eller inspirerande insats för att hjälpa pensionärer bli digitala eller öka sina kunskaper inom it. Det kan vara en liten men avgörande gärning eller en stor gärning. Nominera någon du tycker är värd att lyftas fram för att den på något trevligt sätt hjälpt dig eller andra pensionärer att börja använda dator, pekplatta eller smarttelefon.

Du kan nominera en förening eller en person, alla nomineringar är välkomna!

Skicka in din fritt formulerade nominering med motivering till

[robert.riska@spfpension.fi](mailto:robert.riska@spfpension.fi) eller ring och nominera till Robert Riska på 040 578 32 07 **senast 31.8.**

Årets it-gärning utses av förbundets presidium och presenteras på höstmötet 2022.

## **IT**

### **IT-TRÄFFARNA OCH MATERIAL**

Höstens it-träffar är under planering och vi börjar med både fysiska träffar, hybridträffar och Zoom-träffar i september. Inbjudan och mera information skickas ut både till mottagare av förbundets it-info och kommande Förbundsnytt samt publiceras i kalendern på våra webbsidor (spfpension.fi).

Du kan fortsättningsvis se våra tidigare inspelade it-träffar via Youtube-kanal (spfpension) eller via it-sidorna på webbplatsen (spfpension.fi/it). På webben har vi mycket annat material som är fritt fram att använda och dela med sig tex. i föreningen.

### **ABC-KOMPENDIER FÖR TELEFONER, PLATTOR, MAC OCH WINDOWS 10**

Vi har ännu kvar av våra tryckta kompendier för Windows 10, Android-pekplatta, Android-smarttelefon, Mac-dator, Apples iPad-pekplatta och iPhone-smarttelefon. Vi skickar ut dem kostnadsfritt till föreningarna för verksamhet och de finns också för nedladdning på vår webbplats <https://spfpension.fi/abc>. Nyare versioner, t.ex. för Windows 11 kommer att finnas för nedladdning i början av hösten (början av september) och senare under hösten strävar vi efter att kunna skicka ut tryckta versioner även av de uppdaterade kompendierna.

### **PUTSDUKAR**

Även putsdukar finns ännu och kan skickas till er i föreningen för utdelning i it-verksamheten. Meddela oss om ni har it-verksamhet och hur många deltagare ni räknar med (samt postadress) så skickar vi er en bunt för utdelning (utan kostnad för föreningen och så länge vårt lager räcker).

### **ZOOM-LICENSER**

Förbundet erbjuder fortsättningsvis 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 (mötesvärden). Licensen ger mötesvärden 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 ta kontakt om ni vill ta i bruk det och koppla in licensen.

## **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)

## **JUBILEUMSBUDKAVLEN**

Arbetet med Jubileumsbudkavlen är på slutrakan. Budkavlen kommer att överlämnas till riksdagen och Ålands lagting under september månad.

Ett stort TACK till alla föreningar för ert värdefulla arbete!

Se närmare: <https://spfpension.fi/sv/paverkan/budkavle/>

## **RES MED SPF**

20-24.8	St Olofs sjöled – välkommen med och vandra
6-13.9	Kroatien – på land och till havs
25-27.9	SPF Jubileumskryssning till Stockholm med Viking Line
30.9-7.10	Antikens Grekland och Aten med Ole Norrback
7-14.10	Antikens Grekland och Aten med Ole Norrback
31.10-7.11	Må bra-resa till Madeira med Kitty Seppälä
7-9.11	Seniorskeppet till Stockholm med Silja Line

## **JUBILEUMSKRYSSNING 25-27.9 PÅ VIKING LINE M/S GABRIELLA**

Förbundet ordnar en Jubileumskryssning 25-27.9 ombord på Viking Line på ruten Helsingfors-Stockholm-Helsingfors. För underhållningen ombord står

Thomas Enroth, Heléne Nyberg, Philip Järvenpää, Thomas Lundin, Frida och Elin Andersson, Bo Sundström och Robert Östlund från Bo Kaspers orkester. Som programvärd fungerar Bosse Andersson.

Det går bra att ansluta från Åland och från Åboland, Västnyland, Östnyland och Österbotten ordnas busstransporter.

Närmare information, Inger Holmberg [inger.holmberg@spfpension.fi](mailto:inger.holmberg@spfpension.fi), tfn 040 595 29 92. Se även:

<https://www.spfpension.fi/sv/resor/article-158289-82468-jubileumskryssning-25279>

## **SENIORSKEPPET 7-9.11 PÅ SILJA SYMPHONY**

Hjärtligt välkommen med på Seniorskeppet 7-9.11 – en inspirerande och underhållande kryssning med ett fullspäckat schema.

För den musikaliska underhållningen står dansbandet Matz Bladhs. För allsången och körsången ansvarar Håkan Wikman. Därtill får vi uppleva Silja Lines shower ABBA Tribute – Thank You For The Music och QUEEN Tribute – The Game Of Love.

Seniorskeppet är lastat med körsång, line dance med Affe Skogster, och andra dansformer, bingo, pidro och bridge, vinprovning, yoga och andra motions- och avslappningsformer, IT, skönhet och mode, knåp och pyssel, läsning och litteratur, inspirerande föreläsningar, trafiksäkerhet, reseinfo och god mat och dryck.

Busstransporter ordnas.

Priserna är följande om man är 2 personer i hytten:

310 €/person Seaside-hytt med fönster mot havet

295 €/person Promenade-hytt med fönster mot gågatan

280 €/person B-hytt utan fönster

Priserna är följande om man är ensam i hytten:

350 € Seaside-hytt med fönster mot have

335 € Promenade-hytt med fönster mot gågatan

320 € B-hytt utan fönster

Kasta loss med oss och boka er med på Seniorskeppet 2022!

För närmare info och bokningar kontakta verksamhetskoordinator Inger Holmberg, tfn 040 595 29 92, e-post [inger.holmberg@spfpension.fi](mailto:inger.holmberg@spfpension.fi)

### **SPÄNST I BENEN-KURSER**

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

Kurserna är avsedda för gruppleddare och motionskompisar inom frivilligarbete.

**20-22.9** Natur- och friluftsmotionskurs, Väntelista

**7-9.12** Musik- och rörelsekurs

**Kursplats** Lehmiraanta, 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.

### **SVENSKA PENSIONÄRSFÖRBUNDETS HÖSTMÖTE, JUBILEUMSFEST- OCH MIDDAG 18.11**

Höstmötet ordnas 18.11 kl. 12.30 på Hanaholmens kulturcentrum i Esbo och på distans/Zoom.

Lunch serveras från kl. 11.00 och fullmaktsgranskningen inleds kl. 11.15.

Höstmötet sänds direkt via förbundets webbplats och Facebook.

Busstransporter ordnas till höstmötet.

**Anmälan till höstmötet görs senast 9.9** till förbundets kansli i Helsingfors, tfn 040 578 04 15 eller per e-post [kansliet@spfpension.fi](mailto:kansliet@spfpension.fi)

eftersom förbundets jubileumsfest ordnas samma dag kl. 17.00-18.30 och jubileumsmiddag kl. 19.00.

I samband med anmälan bör man uppge om man deltar på plats eller på distans samt om man önskar delta i jubileumsfesten och jubileumsmiddagen. Priset för deltagande i höstmötet är 35 euro. För den som deltar i jubileumsfest och -middag tillkommer en avgift på 50 euro.

Jubileumsfesten ordnas kl. 17.00 i auditoriet på Hanaholmen. I programmet medverkar orkestern Mandys Nyckel med kapellmästare Amanda Henriksson, Line dance-gruppen från Grankulla svenska pensionärer under ledning av Alf Skogster samt Mixta-kören från Närpes med Johan Pått som dirigent.

För hälsningsorden står förbundsordförande Ulla-Maj Wideroos och för avslutningsorden hedersordförande Ole Norrback.

På jubileumsfesten kommer de vinnande bidragen i skrivartävlingen *Det glömmer jag aldrig* att presenteras.

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 31.8.2022 till verksamhetsledaren, [berit.dahlin@spfpension.fi](mailto:berit.dahlin@spfpension.fi) eller per post till Svenska pensionärsförbundet, PB 129, 00101 Helsingfors.

Se kallelse i God Tid nr 6.

## **SAMARBETE MED SVENSKA HÖRSELFÖRBUNDET**

Svenska pensionärsförbundet ordnar i samarbete med Svenska hörsselförbundet en kurs om **Minne och hörsel 28-30.10.2022** på Red & Green i Närpes. Plock ur programmet: Hur ta hand om sin hörsel som hörselskadad, information om hjälpmedel, hörselrådgivning, föreläsningar om hörsel och minnet samt kopplingen mellan dessa.

Anmälan senast 20.9: [www.horsel.fi/kurser](http://www.horsel.fi/kurser), Siw Östman, [siw.ostman@horsel.fi](mailto:siw.ostman@horsel.fi), tfn 044 533 39 47.

## **FÖRSLAG TILL VALBEREDNINGEN**

Valberedningen emotser föreningarnas förslag till ordförande- och styrelseposterna inklusive kort CV (max en A4) senast **7.10.2022** till valberedningens ordförande Stig Östdahl, [stigostdahl@yahoo.com](mailto:stigostdahl@yahoo.com), [kansliet@spfpension.fi](mailto:kansliet@spfpension.fi) eller per post, Svenska pensionärsförbundet rf, Valberedningen, PB 129, 00101 Helsingfors.

Kandidatlistor bifogas och flera kan beställas från kansliet i Helsingfors tfn 040 578 04 15, e-post [kansliet@spfpension.fi](mailto:kansliet@spfpension.fi).

Kandidatlistorna finns också på förbundets webbplats, [spfpension.fi](http://spfpension.fi)

### **SPF:S KALENDER 2023**

Nu är det dags att beställa förbundets kalender för 2023. Priset för kalendern är 12 euro med pärm och 10 euro utan pärm för enskilda personer, för medlemsföreningarna 10 euro med pärm och 8 euro utan pärm.

Kansliet i Helsingfors tar emot beställningar, [kansliet@spfpension.fi](mailto:kansliet@spfpension.fi), tfn 040 578 04 15.

Kalendern är en utmärkt present eller julklapp!

### **SEMESTERSTÖD**

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

#### **Härmän kuntokeskus**

23-28.10 sista ansökningsdag 28.8

27.11-2.12 sista ansökningsdag 2.10

#### **Haiko Herrgård i Borgå**

28.11-3.12 sista ansökningsdag 2.10

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

### **FÖRBUNDETS KANSLI I HELSINGFORS**

Förbundets kansli i Helsingfors är öppet tisdagar och torsdagar kl. 10-14.

Övriga tider enligt överenskommelse.

*Hälsningar från*

*Svenska pensionärsförbundets personal*