



MOTION OCH RÖRELSE

Hitta ditt eget sätt att motionera! Med VIPS kan du gå stavgång, vandra längs naturstigar, gymnastisera, spela golf och dansa seniordans. Kolla webbsidans aktiviteter, VIPS facebook-grupp och föreningspalten i Vbl så vet du när och var.

SÅNG OCH MUSK

Vi vipsare tycker om att sjunga! Vi ordnar allsångs- och karaoke-tillställningar i samband med våra onsdagsträffar. VIPS sångare sjunger tillsammans varje onsdag förmiddag och VIPS Musikanter övar tillsammans varannan onsdagseftermiddag.

RESOR OCH KULTUR

VIPS månar om sina medlemmars välbefinnande genom också andra aktiviteter, som resor och kulturevenemang. Vi ordnar lokalt korta resor och utflykter, går på teater och konserter. I höst ser vi musikalen Vänd om min längtan.

VIPS ÅR 2023...

av Solveig Nylund

Vasa svenska pensionärsförening VIPS rf grundades i Vasa 1973. Det är 50 år sedan och i september i år firade vi 50-årsjubileum med en fest i Berghemmet. I festen deltog ca 130 medlemmar och inbjudna gäster från pensionärsförbundet, från våra grann- och vänföreningar och stadens äldreråd.

Festtalaren, Ole Norrback, blickade tillbaka på 1970-talet men också framåt. VIPS har ända sedan starten lagt stor vikt vid sång, musik och rörelse - alla viktiga för vårt välmående - och dessa var också viktiga teman under själva festen.

Amors Pilar inledde med ett uppskattat program bestående av medryckande och delvis nostalgiska sånger. VIPS egna förmågor, musikanter, sångare och seniordansare stod för resten av programinslagen - och fick också festpubliken att delta.

VIPS är en livskraftig pensionärsförening, med över 500 medlemmar. Tillströmningen av nya medlemmar är stor, under de två senaste åren har vi fått över 70 nya medlemmar. Vi har är en stor potential av aktiva deltagare och förväntansfulla nya förmågor. Som alla har lång erfarenhet och kunskap från olika områden i bagaget. Vi inom VIPS hoppas att många av våra nya medlemmar kommer aktivt med i verksamheten och delar med sig av sitt kunnande och sina särintressen.

Sång, musik, motion och rörelse är också i fortsättningen en viktig del av VIPS verksamhet, liksom resor och kultur, men intressebevakningen kommer nog att spela en allt större roll. Valfärdsområdet är fortfarande i barnskorna och pensionärsorganisationerna har all orsak att följa med utvecklingen och bevaka seniorernas intressen och föra vår talan.

VIPS måste också utvecklas - vi måste hitta nya former för vår verksamhet för att locka med alla vår nya medlemmar.

VAD HÄNDER I HÖST?

av Sinikka och Soli

Medlemsträffarna varje onsdag utgör ryggraden i vår verksamhet. Vi träffas i festsalen på Formansgatan 14 och får höra om aktuella saker som rör oss pensionärer.

Precis som i vår verksamhet i stort, försöker vi under träffarna få en balans mellan motion, rörelse och välmående, sång och musik samt kultur och annat som stimulerar hjärnan.

I början av hösten fick vi höra om kommande evenemang i Vasa, då Max Jansson från Visit Vasa gästade oss.

Ida Berg berättade om hur viktig motionen och kosten är för oss seniorer. VIPS Seniordansare har stått på programmet. liksom sittgymnastik med Anneli Törmä. Vi har också fått höra om vikten av munhygien och senare under hösten får vi en presentation av hjälpmedel som gör vardagen litet lättare. Vi väntar oss också en intressant föreläsning om äldre och alkohol.

Sång och musik blir det både i form av allsång och karaoke!

I december, då vi vill tända ljus och mysa i mörkret, är det på sin plats att påminnas om hur viktigt det är att måna om brand- och annan säkerhet i hemmet.

Hösten avslutas traditionsenligt med julfest den 13.12 - men mera om den festen senare.

VIPS smågrupper fortsätter också sin verksamhet, med It-café varannan måndag och Stickcafé på tisdagar. Onsdagarna är viktiga för sångarna, musikanterna, seniordans och Pidro och stavgångsgrupperna går på torsdagar.

Gymnastikgruppen kommer också nog att fortsätta i någon form.

Stigletarna utforskar naturstigar i Vasas omnejd en gång per månad.

Samtliga grupper välkomnar nya medlemmar - och initiativ till nya grupper finns det alltid plats för.



LÅT OSS HÖRA VAD DU ÖNSKAR - DELTA I ENKÄTEN

av Fredrik Nygård och Soli Nylund

Vi vill veta vad du önskar!

Som en bilaga till detta medlemsbrev hittar du en enkät där vi vill veta vad våra medlemmar - nya och gamla - förväntar sig av VIPS. Vad intresserar, vad saknas, vad vill vi ha mera av.

Vår medlem och värd, Fredrik Nygård, som är statistiker, har hjälpt oss att utforma enkäten och kommer att vara med och analysera resultaten.

De som får det här brevet per e-post deltar enklast i enkäten genom att klicka upp länken och fylla i enkäten digitalt, medan de av er som får medlemsbrevet i pappersformat returnerar enkätsidorna antingen per post eller genom att lämna in dem vid någon av våra onsdagsträffar.

Vi vill gärna ha svaren inom oktober månad så att vi hinner beakta förslag och idéer då vi planerar verksamheten inför nästa år.

Låt fantasin flöda och dela med dig av dina åsikter!



Vill du veta vad som händer:

- Följ med Föreningsspalten i Vbl på fredagar
- Kolla upp VIPS webbsida (vasavips.spfpension.fi) och särskilt då flikarna Aktiviteter och Kalender
- Följ VIPS på Facebook så vet du vad som gäller!

Fyll i enkäten och returnera ditt svar inom oktober månad i samband med en VIPS-träff eller per post till:
VIPS, c/o Nylund, Malmögatan 1A3, 65100 Vasa

VIPS medlemsenkät 2023

BAKGRUND - Ange din ålder

- under 70 år
- 70 till 74
- 75 till 80
- över 80 år

BAKGRUND - Hur länge har du varit medlem i VIPS

- under 5 år
- 5 till 10
- 11 till 19
- över 20 år

BAKGRUND - Varför blev du medlem i VIPS och vilka förväntningar har du på föreningen (frivilligt svar)

AKTIVITET - I vilka VIPS arrangemang har du deltagit under de senaste 12 månaderna

	Regelbundet	Sporadiskt	Inte deltagit	Ovetande om möjligheten
VIPS onsdagsträffar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
VIPS sångare	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
VIPS musikanter	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
VIPS måndagsgymnastik	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
VIPS seniordansare	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
VIPS stavgång	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
VIPS stigletare	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
VIPS stickcafé	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
VIPS IT-café	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
VIPS kaffegrupp	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
VIPS konsert- och teaterbesök	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
VIPS pidro	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
VIPS resor och utflykter	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

AKTIVITET - Vilka aktiviteter skulle du önska att VIPS ytterligare ordnade (kryssa i det du är intresserad av)

- | | |
|----------------------------------|--|
| <input type="radio"/> Bokklubb | <input type="radio"/> Vinprovning |
| <input type="radio"/> Boule | <input type="radio"/> Zumba |
| <input type="radio"/> Filmklubb | <input type="radio"/> Yoga |
| <input type="radio"/> Gymträning | <input type="radio"/> Annat, specificera nedan |
| <input type="radio"/> Pubträffar | |

INFORMATIONSGÅNG - Via vilken kanal får du huvudsakligen information om VIPS aktiviteter och evenemang

- | | |
|---|---|
| <input type="radio"/> Vasabladets föreningsspalt | <input type="radio"/> föreningens medlemsbrev |
| <input type="radio"/> VIPS webbsida (vasavips.sfpension.fi) | <input type="radio"/> hör av bekanta |
| <input type="radio"/> VIPS Facebook-grupp | <input type="radio"/> inget av ovanstående |
| <input type="radio"/> föreningens onsdagsträffar | |

NÖJDHET - Hur nöjd är du med VIPS verksamhet över lag

- | | |
|-----------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="radio"/> Mycket nöjd | <input type="radio"/> Något missnöjd |
| <input type="radio"/> Ganska nöjd | <input type="radio"/> Mycket missnöjd |
| <input type="radio"/> Neutral | <input type="radio"/> Kan inte bedöma |

NÖJDHET Hur skulle du svara när nån bekant frågar dig om hens eventuella medlemskap i VIPS

- | | |
|--|---|
| <input type="radio"/> Rekommenderar helt | <input type="radio"/> Tveksam till medlemskap |
| <input type="radio"/> Rekommenderar delvis | <input type="radio"/> Avråder från medlemskap |
| <input type="radio"/> Neutral | |

FRIVILLIGJABB - Om du är intresserad av att fritidsjobba inom VIPS (kaffekök, all roundhjälp / fixare, aktivitetsdragare, styrelseuppdrag eller andra uppgifter inom föreningen) så ange här dina kontaktuppgifter och preferenser

HÄLSNINGAR - Här kan du skriva in egna hälsningar och önskemål till styrelsen för VIPS

Ditt namn / alias / pseudonym / signatur (helt frivillig uppgift)