



## **FÖRBUNDSNYTT 12.9.2023**

### **ANSÖKNINGAR TILL SVENSKA KULTURFONDEN/FÖRENINGSSTÖD**

**Ansökningstiden är 1-31.10.2023**

Svenska kulturfonden möjliggör Föreningsstödet genom att bevilja en klumpsumma till Svenska pensionärsförbundet.

Svenska pensionärsförbundet tar emot ansökningar och tar beslut om bidrag och redovisar sedan till Kulturfonden hur bidraget har fördelats.

Föreningarna kan ansöka om föreningsstöd för:

*Stimulering av verksamheten*

Vänligen observera att föreningar som är medlemmar av Svenska pensionärsförbundet inte kan ansöka om bidrag direkt av Kulturfonden.

Ansökningsformulär finns på <https://bidrag.spfpension.fi/foreningsstod/>

Mera info, verksamhetsledare Berit Dahlin, tfn 040 578 02 48,

[berit.dahlin@spfpension.fi](mailto:berit.dahlin@spfpension.fi).

### **ANSÖKNINGAR TILL STIFTELSEN FÖR SVENSK PENSIONÄRSVERKSAMHET I FINLAND**

**Ansökningstiden är 1-31.10.2023**

Föreningarna kan ansöka om bidrag från Stiftelsen för *uppsökande verksamhet inom föreningen och föreningens verksamhetsområde samt för skapande av guldkant i tillvaron för att motverka utanförskap och ensamhet.*

Stiftelsens ansökningsformulär finns på <https://spfstiftelsen.fi/start/ansokningar/>  
Mera info, ombudsman Berit Dahlin, tfn 040 578 02 48,  
[berit.dahlin@spfpension.fi](mailto:berit.dahlin@spfpension.fi).

## **UTVÄRDERING AV FÖRENINGSSTÖDET**

Svenska kulturfonden har önskat en utvärdering på hur Föreningsstödet (tidigare Förbundspaketet) har fungerat och därför har vi valt ut 15 föreningar som intervjuas av Kommunikationsbyrån Bertills & Jung. Intervjuerna består av samma frågor till alla och ska resultera i en rapport som Svenska kulturfonden skall få med rätt kort tidtabell. Motsvarande analyser görs också inom andra förbund på uppdrag av fonden.

Syftet är att vi ska skapa en grundlig förståelse för hur Föreningsstödet verkar och vilket mervärde det ger. Vi hoppas också kunna visa fonden hur vi kan optimera det framåt.

När rapporten är färdig så kommer den att presenteras i regionerna av Bertills & Jung.

## **FÖRSLAG TILL VALBEREDNINGEN**

Valberedningen emotser föreningarnas förslag till ordförande- och styrelseposterna inklusive kort CV (max en A4) senast **6.10.2023** till valberedningens ordförande Henrik Sandberg, [henrik.sandberg@multi.fi](mailto:henrik.sandberg@multi.fi), [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)

## **SVENSKA PENSIONÄRSFÖRBUNDETS HÖSTMÖTE 21.11**

Höstmötet ordnas 21.11 kl. 12.30 i Tampere-talo, Yliopistonkatu 55, Tammerfors.

Fullmaktsgranskning och lunch inleds kl. 11.30.

Höstmötet sänds direkt via förbundets webbplats och Facebook.

Busstransporter ordnas till höstmötet.

Anmälan till höstmötet görs senast 3.11 till förbundets kansli i Helsingfors, tfn 040 578 04 15 eller per e-post [kansliet@spfpension.fi](mailto:kansliet@spfpension.fi)

Priset för deltagande i höstmötet är 40 euro.

Se kallelse i God Tid nr 6.

## **ÄLDRE RÅDSSEMINARIUM I SIBBO 11.10**

Svenska pensionärsförbundet i samarbete med Pensionärsförbundens intresseorganisation PIO inbjuder äldrerådets medlemmar inom välfärdsområdena och kommunerna till ett Äldrerådsseminarium 11.10 i Nickby Festsal, Gamla vattentornsbacken 1, 04130 Sibbo **kl. 9.30-16.00**.

### **Program:**

#### **Äldres behov och förväntningar på de nya välfärdsområdena**

Förbundsordförande Ulla-Maj Wideroos

#### **Kommunens samarbete med organisationerna och välfärdsområdena i det hälso- och välfärdsfrämjande arbetet**

Ulf Stenman, direktör för svenska enheten, Kommunförbundet

#### **Äldrerådets roll i de nya välfärdsområdena**

Hans Blomberg, med.lic., ordförande för äldrerådet i Östra Nylands välfärdsområde

Gustav Båsk, medlem i äldrerådet i Västra Nylands välfärdsområde och äldrerådet i Esbo

#### **Struktur och utmaningar för välfärdsområdena**

Benita Öhberg, chef för svenska enheten inom Västra Nylands välfärdsområde

Jenni Björkstén, specialsakkunnig, Västra Nylands välfärdsområde

Kirsi Oksanen, ansvarsområdesdirektör, tjänster för äldre i Östra Nylands välfärdsområde

#### **Grupparbeten - äldrerådets roll**

Som moderator fungerar Pehr Löv, medlem i kommittén för intressebevakning och påverkan.

Deltagaravgiften är 15 euro per person och inkluderar lunch och kaffe. Anmälan med eventuella dieter senast 29.9 via webbformuläret på förbundets hemsida [https://spfpension.fi/aldrerad\\_sibbo/](https://spfpension.fi/aldrerad_sibbo/) eller till verksamhetsledare Berit Dahlin, [berit.dahlin@spfpension.fi](mailto:berit.dahlin@spfpension.fi), tfn 040 578 02 48.

## **SYN- OCH HÖRSELSEMINARIUM 24.10**

Svenska pensionärsförbundet ordnar i samarbete med Svenska hörsselförbundet och Förbundet Finlands Svenska Synskadade ett Syn- och hörselseminarium 24.10 kl. 10-15 på Evangeliska folkhögskolan i Vasa, Korsholmsplanaden 2 B

10.00-10.30	Kaffe och smörgås
10.30-10.40	<b>Inledande ord</b> Anita Ismark, Svenska pensionärsförbundet och vice ordförande för Svenska hörsselförbundet
10.40-11.25	<b>Synsättning och optik</b> Kristian Isaksen, optometrist
11.30-12.30	<b>Vikten av att höra bra</b> Dick Lundmark, Kuulotekniikka
12.30-13.30	Lunch
13.30-14.30	<b>Hörsel- och öronsjukdomar</b> Kaija Kuurila-Svahn, specialläkare inom öron-, näs- och halssjukdom
14.30-15.00	<b>Motionens betydelse</b> Jonna Nordström, fysioterapeut
15.00-15.15	<b>Avslutande ord</b>

Anmälan senast 10.10 via anmälningsformuläret [bit.ly/seminarium-24-10-2023](https://bit.ly/seminarium-24-10-2023) eller till verksamhetsledare [berit.dahlin@spfpension.fi](mailto:berit.dahlin@spfpension.fi), tfn 040 578 02 48.

Det finns 30 platser reserverade per förbund så anmäl er i god tid!

Seminarier är kostnadsfritt och skrivtolkas.

## IT

Vi ordnar även denna höst **distansträffar med it-teman**. Nytt är att de ordnas på Teams (inte Zoom som tidigare). Men som förut behöver du inte anmäla dig utan bara följa länkarna i listan här nedanför. Länken för att delta kommer också i kalendern på webbplatsen spfpension.fi (länken kommer upp där samma förmiddag som träffen går av stapeln).

Temat för första träffen är just användning av Teams, så vi hoppas du kommer med på den eller ser den på Youtube om du är osäker på hur det fungerar!

Senare i höst ordnas också regionala **it-handledarträffar fysiskt**, mera information och datum kommer senare, även de i kalendern och per e-post.

Du kan även se distansträffarna via Youtube-kanalen (spfpension) men de sänds inte live utan kommer upp när de textats och laddats till Youtube.

### **Tisdag 12.9 kl. 10:00 Teams för distansmöten**

Vi går genom grunderna i att delta i möten med Teams. Vilka funktioner och alternativ det finns och hur du ansluter till ett möte på olika sätt och med olika apparater, dator, platta och telefon.

[Klicka här för att ansluta till mötet](#)

Använd alternativt mötes-ID: 330 213 225 847 och lösenord: dFbZrN

### **Torsdag 28.9 kl. 10:00 Lösenord och lösenordshantering**

Hur ska ett bra lösenord se ut? Vad ska man göra och vad ska man undvika för att vara säker på sina apparater (vad gäller lösenord)? Vi tar upp de senaste rekommendationerna för lösenord och ger olika konkreta tips och metoder för att hantera dem.

[Klicka här för att ansluta till mötet](#)

Använd alternativt mötes-ID: 383 987 145 293 och lösenord: wvngRX

### **Tisdag 24.10 kl. 10:00 Siri och Google assistenten**

Idag finns effektiva sätt att använda röststyrning på telefoner och plattor, vi ser på Siri för iPhone och iPad samt Google assistenten för Android-telefon och -platta.

[Klicka här för att ansluta till mötet](#)

Använd alternativt mötes-ID: 377 053 188 411 och lösenord: 8u2Grg

### **Onsdag 8.11 kl. 10:00 Motionsappar och klockor**

Vi ser på denna träff närmare på hur du kan utnyttja din smarttelefon när du motionerar och vad en smartklocka kan tillföra.

[Klicka här för att ansluta till mötet](#)

Använd alternativt mötes-ID: 388 748 948 149 och lösenord: 2drKGB

### **Torsdag 30.11 kl. 10:00 Webbläsare och att surfa**

Webbläsaren har funnits med länge nästan i sin nuvarande form, men troligtvis finns det ändå många funktioner och detaljer som du inte använder fullt ut, vi presenterar ett urval av dessa!

[Klicka här för att ansluta till mötet](#)

Använd alternativt mötes-ID: 357 351 765 51 och lösenord: ZaLbHr

### **Tisdag 12.12 kl. 10:00 Telefonens hjälpmedel**

På telefonerna finns en hel del inbyggda hjälpmedel som kan göra livet lättare att se, höra och styra telefonen. Vi presenterar de vi tycker kan vara mest användbara för seniorer.

[Klicka här för att ansluta till mötet](#)

Använd alternativt mötes-ID: 381 793 600 699 och lösenord: tqNdXY

## **TA KONTAKT**

Tveka inte att kontakta oss om ni behöver hjälp med it-frågor i föreningen.

Ni hittar våra kontaktuppgifter på [https://spfpension.fi/sv/kontakta\\_oss/](https://spfpension.fi/sv/kontakta_oss/)

## HÖSTENS MOTIONSKAMPANJ

Svenska pensionärsförbundet ordnar en *motionskampanj* för sina medlemmar under tiden 1.10-30.11.2023.

Alla former av motion räknas, till exempel promenader, stavgång, cykling, motionscykling, joggning, gymnastik, dans, boule, golf, frisbeegolf, trädgårds- och skogsarbete.

För varje 30 minuters prestation får man 1 poäng.

Klipp ur kupongen ur God Tid nr 6 eller ladda ner den från förbundets webbplats, <https://spfpension.fi/sv/motion/> eller beställ den från förbundets kansli, [kansliet@spfpension.fi](mailto:kansliet@spfpension.fi) eller tfn 040 578 04 15.

Returnera den ifyllda blanketten per post till Svenska pensionärsförbundet, PB 129, 00101 Helsingfors eller ta en bild av den och sänd som e-post till [motion@spfpension.fi](mailto:motion@spfpension.fi) senast 14.12.

Bland alla som returnerat kupongen utlottas ett överraskningspris!

De 10 mest aktiva motionärerna får överraskningspriser.

För närmare information kontakta verksamhetsledare Berit Dahlin, [berit.dahlin@spfpension.fi](mailto:berit.dahlin@spfpension.fi), tfn 040 578 02 48.

## SPF:S KALENDER 2024

Nu är det dags att beställa förbundets kalender för 2024. 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 semesterstöd för en härlig semestervistelse på Härmän kylpylä i Ylihärmä och Haiko herrgård i Borgå.

Ansökan sker elektroniskt via [www.semester.fi](http://www.semester.fi). Blanketter i pappersformat fås av verksamhetsledare Eva Granholm, tfn 040 099 70 51 (må-ti kl.10-15).

Tidpunkterna och sista ansökningsdag:

**Härmän Kylpylä, Ylihärmä**

Seniorsemester:

26.11–1.12.2023, sista ans.dag 8.10

**Haiko Herrgård, Borgå**

Må bra semester för seniorer:

11–16.12.2023, sista ans.dag 29.10

*Hälsningar från  
Svenska pensionärsförbundets personal*