

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.

Konserten kommer att filmas och streamas via pensionärsförbundets webbplats, www.osterbotten.spfpension.fi, och förbundets facebook sida. Dessutom sänds konserten i alla lokal-TV kanaler runt om i Svenskfinland.

Restriktionerna på grund av Covid-19 pandemin begränsar deltagarantalet till maximalt 500 personer, vilket vi kommer att följa. Inget inträde uppbärs men en parkeringsavgift på 5 euro per bil tas som går till UF föreningen. Föreningen ordnar också med servering från cafékiosken.

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

Zoom för distansmöten

Förbundet erbjuder 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 (mötesvärd). Licensen ger mötesvärderna 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 kontakta it-koordinator Robert Riska på robert.riska@spfpension.fi eller 040 578 3207 för att meddela e-postadressen om ni vill ta i bruk det och koppla in licensen.

Sommarens webbseminarier!

Våra webbseminarier med it-tema fortsätter under sommaren, välkommen med! Ingen anmälning 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>:

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

Desky dokument för föreningens dokument, 22.4

E-post och handleda e-postanvändning, 27.4

Praktiska appar för föreningsarbete, 7.5

Ekonomiappar och digital kvarlåtenskap, 14.5

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.

Ta kontakt

Tveka inte att kontakta oss om ni behöver hjälp med it-frågor i föreningen, vi hjälper per telefon eller med distansmöte!

I norra Österbotten (Vasa och norrut) kan föreningarna utan kostnad anlita it-stödperson Per-Ole Renlund, tfn 040 016 1825, e-post: prenlund@multi.fi

I södra Österbotten och i huvudstadsregionen kan ni kontakta it-stödperson Andreas Höglund, tfn 040 592 1390, e-post: andreas.hoglund@spfpension.fi

I övriga regioner står it-koordinator Robert Riska till föreningarnas förfogande, tfn 040 578 3207, e-post: robert.riska@spfpension.fi

Desky - ny funktion, tips och instruktioner

En ny funktion finns nu i Desky faktureringen, dvs det är nu möjligt att skriva ut alla fakturor på en gång. Instruktioner finns på vår webbplats

https://spfpension.fi/sv/it/it_for_foreningar/

eller så direkt: <https://spfpension.fi/Site/Data/237/Files/tips.pdf>

Där finns också instruktioner till hur ni tex kan skapa lista/vy på dem som saknar e-postadress samt hur ni fakturerar nya medlemmar. Under Desky nyheter på Desky startsidan kan ni även läsa om vilka uppdateringar som gjordes i mars-april.

Postningspriserna har uppdaterats i maj

Brev inom Finland kostar nu 1,69 € för utskrift, kuvert, frankering och postning. Priset är 2,41 € till Europa (bilagor 0,40 € per sida) och 2,99 € till resten av världen (bilagor 0,46 € per sida).

Den som fakturerar får nu även sammandraget skickat till sin e-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 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>

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/>

Handboken kan också beställas från kansliet@spfpension.fi eller

berit.dahlin@spfpension.fi

Veckans recept – Ålandspannkaka

Sommartider behöver vi något lätt och svalkande att sätta i oss! Ålandspannkaka med sviskonkräm eller plommonkräm, jordgubbssylt går också bra och vispgrädde 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.

Förbundets kanslier i Helsingfors, Pargas och Vasa är stängda tills vidare.

Personalen kan nås per telefon och epost.

*Hälsningar från
Svenska pensionärsförbundets personal*