



FÖRBUNDSNYTT

14.3.2023

SVENSKA PENSIONÄRSFÖRBUNDETS RIKSDAGSVALTESER

1. All samhällsservice måste kunna ges på båda nationalspråken. I takt med stigande ålder finns risk för att språkkunskaperna försämras och då är det avgörande för hälsan att man kan bli mottagen och förstådd på sitt modersmål.
2. Det finns en fattigdom bland pensionärer som inte är acceptabel. Det är inte rimligt att någon skall leva på t.ex. garantipensionen (922,42). En korrigerig av garantipensionen uppåt bör ske i början av kommande regeringsperiod.
3. För många äldre utgör medicinkostnaderna en alltför stor utgift. Taken för medicin, klientavgifter och resor bör sammanslås till ett tak exempelvis 950 euro per år. Detta bör ske under kommande regeringsperiod.
4. Äldre människor som bor tillsammans är vana att ta hand om varandra. Men i situationer där den ena kräver mycket omsorg blir det i längden betungande. Det behövs ett bättre stöd (både ekonomiskt och genom avlastning) för alla närståendevårdare.
5. Målsättningen att bo hemma kräver att stödsystemet för flytt till centrum och renovering av omoderna hem utvecklas. Dessutom bör byggandet av bostäder som skapar hindersfrihet, trivsel och gemenskap utökas.
6. Äldre personer är beroende av att samhällets service fungerar. Tyvärr råder brist på personal inom äldreomsorgen och hemvården. Under den kommande regeringsperioden bör en satsning på dessa områden ske varje år.
7. Digitaliseringen i samhället går framåt i snabb takt. Detta leder till en allt större marginalisering, speciellt bland äldre. Det behövs en nationell servicekanal för dem som inte använder digitala tjänster.
8. Förebyggande vård och rehabilitering ger bra avkastning och ger ett mindre tryck på specialistsjukvården. Kommunerna har ansvar för det förebyggande arbetet och måste få ekonomiska förutsättningar för att skapa en god livsmiljö.

9. De äldre är mer eller mindre beroende av FPA-taxi och färdtjänst för sina vårdbesök. Alltför många klagomål visar på uteblivna tjänster och därför måste systemet förbättras omedelbart.

BILAGA Riksdagsvalteser

Christian Beijar, medlem i förbundsstyrelsen, har 3.3.2023 inkommit med avvikande åsikt:

Undertecknad reserverar sig mot SPF:s arbetsutskotts beslut att inte medta den av mej föreslagna skrivningen - **indexgrunderna bör snarast justeras gällande arbetspensionerna för att undvika ökningen av fattigpensionärerna** - till de av SPF:s arbetsutskotts föreslagna valteser. Motiveringen till den föreslagna skrivningen ang. indexgrunderna är generell och allmänt hållen och kräver fortsatt bearbetning på politisk nivå, men syftar till att justeringar av indexgrunderna är angelägna med tanke på att antalet fattigpensionärer kommer att öka mycket snabbt om inga åtgärder vidtas beträffande justering av indexgrunderna och om inget annat görs än att öka garantipensionen.

FRÅGESPORTSFINALEN 5.4

Frågesportsfinalen går av stapeln 5.4 på Kåren, Tavastgatan 22 i Åbo. Finalen inleds med lunch kl. 11.15 och avslutas ca kl. 16.00.

Meddela **senast 24.3** antal övriga deltagare/hejarklackar och önskemål om lunch/ev dieter till Berit Dahlin, tfn 040 578 02 48, berit.dahlin@spfpension.fi

FÖRBUNDETS VÅRMÖTE 26.4

Svenska pensionärsförbundets vårmöte hålls 26.4 kl. 13.15 på Mikaelsgården i Björneborg och på distans/Zoom. På mötet behandlas stadgeenliga ärenden. Deltagaravgiften är 30 euro och förbundet fakturerar föreningarna efter mötet.

Anmälan senast 3.4 till kansliet@spfpension.fi eller tfn 040 578 04 15.

Busstransporter ordnas.

Se kallelse i God Tid nr 2.

ÄLDRE RÅDSSEMINARIUM I PARGAS 15.5

Svenska pensionärsförbundet ordnar Äldrerådsseminarium 15.5 i Pargas stadshus, Strandvägen 28.

Kl. 9.30 **Kaffeservering**

Kl. 10.00 Seminariet öppnas
Förbundsordförande Ulla-Maj Wideroos

Hanna-Maria Grandell, förvaltningschef i Pargas

Kl. 10.10 **Äldrerådets påverkningsmöjligheter i välfärdsområdet och kommunerna**

Äldreomsorgen i det nya välfärdsområdet och äldrerådets roll.

Karin Simola, direktör för tvåspråkig service i Egentliga Finlands välfärdsområde

Ulrika Lundberg, områdeschef inom tjänster för äldre i Egentliga Finlands välfärdsområde

Ulf Stenman, direktör för svenska enheten, Kommunförbundet

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

Språkliga aspekter i samarbetet

Kommentatorer:

Göran Honga, sjukhusråd, emeritus direktör för Egentliga-Finlands sjukvårdsdistrikt och Vasa sjukvårdsdistrikt, ordförande för förbundets kommitté för intressebevakning och påverkan

Wiveka Kauppila, expert inom vård på svenska i Egentliga Finlands välfärdsområde

Kl. 12.00 **LUNCH**

Kl. 13.00 **De äldres deltagande och inflytande i välfärdsområdets äldreråd och i de kommunala äldreråden**

Äldres delaktighet, erfarenheter från Västra Nylands välfärdsområde
Jenni Björkstén, specialsakkunnig

Erika Strandberg, kommundirektör på Kimitoön
Margita Vainio, medlem i äldrerådet i Åbo

KAFFE i samband med grupparbetena

Kl. 14.00 **Äldrerådets roll**

Grupparbeten och diskussioner

Kl. 15.30 **Sammanfattning**

Pehr Löf

Moderator: Pehr Löf, andra vice ordförande i Svenska pensionärsförbundet,

Seminarier ordnas i samarbete med äldrerådet i Pargas.

Svenska pensionärsförbundet inbjuder äldrerådets medlemmar, fem representanter från varje pensionärsförening i Åboland samt övriga intresserade. Deltagaravgiften är 15 euro per person och inkluderar lunch och kaffe. SPF fakturerar föreningarna efter seminariet. Deltagarna står själva för resekostnaderna. Anmälan senast 2.5 elektroniskt via spfpension.fi/kalender eller per e-post till verksamhetsledare Berit Dahlin, berit.dahlin@spfpension.fi, tfn 040 578 02 48.

FÖRENINGARNAS EGNA WEBBPLATSER 2023

Uppdatera gärna era egna webbplatser så fort som möjligt med uppgifter om den nya styrelsen och kommande program!

Uppdatera även kontaktuppgifterna på era egna webbsidor och kom ihåg att även ställa in eventuella "Bli medlem"-formulär så rätt ansvarsperson får ansökningarna.

För nya webbansvariga finns instruktioner om webbplatsen samlade på förbundets webbplats: https://spfpension.fi/sv/it/it_for_foreningar/webbplatser/

IT

Vi har tre regionala it-handledarträffar kvar, i Jakobstad, Närpes och Borgå. Mera information finns i förbundets kalender på webben <https://spfpension.fi/sv/kalender/>, välkommen med!

Även våra it-träffar på Zoom fortsätter, du behöver inte anmäla dig utan bara följa Zoom-länkarna här nedanför (eller skriva in ID och lösenkod). Träffarna räcker ca en timme. Varannan gång (då det ingår ordet grunderna i rubriken) försöker vi ha en grundnivå där man inte behöver förkunskaper och varannan gång har vi ett mera avancerat tema där det kan vara bra att ha lite grundkunskaper i temat före deltagande. Träffarna spelas in och kan också ses efteråt på Youtube (spfpension) och via webbplatsen.

17.3.2023 kl. 13:00 Grunderna i mac-dator

Vi tar upp grunderna i mac som du som är nybörjare eller som tidigare bara använt Windows kommer igång. För handledare kan det vara bra att känna till grunderna om du hjälper någon som har mac.

<https://us06web.zoom.us/j/81447268524?pwd=WmZOUHh4a0VSUUIsUmJKV k5YNIg1Zz09>

Mötes-ID: 814 4726 8524

Lösenkod: 820152

31.3.2023 kl. 13:00 Hur lära sig mer inom it

Vi delar med oss av våra bästa tips för att hållas uppdaterade inom it-världen, var kan man lära sig mer och få information om vad som är på gång.

<https://us06web.zoom.us/j/84061138917?pwd=YVVvTVNPNY0dGOENpSVNC c3RRM2IGdz09>

Mötes-ID: 840 6113 8917

Lösenkod: 764361

14.4.2023 kl. 13:00 Grunderna i gratis alternativ till Office-programmen

Det finns gratis alternativ till Microsofts Word, Excel och PowerPoint, vi presenterar de viktigaste alternativen och för och nackdelar med dem.

<https://us06web.zoom.us/j/84479542350?pwd=RkRjN3Y1VmdodlR1WTdNQ0hzOWFVUT09>

Mötes-ID: 844 7954 2350

Lösenkod: 184318

28.4.2023 kl. 13:00 Få mer ut av Excel

Programmet Excel (eller gratisalternativen) används för att beräkna och analysera data. Man kan använda det i föreningen eller för privata ändamål, vi

presenterar tips på hur du kan få mera ut av programmet genom att utföra automatiska beräkningar och funktioner.

<https://us06web.zoom.us/j/81072031629?pwd=LzVLVk55T1dvT09INHNFaVM4aTJmUT09>

Mötes-ID: 810 7203 1629

Lösenkod: 484629

12.5.2023 kl. 13:00 Grunderna i fotoböcker

Vi presenterar alternativ för hur du kan beställa fotoböcker med dina egna bilder från telefon, platta eller dator.

<https://us06web.zoom.us/j/86126240079?pwd=SDdtU0xBUm1oaklyL2FLT3ZwUEdmQT09>

Mötes-ID: 861 2624 0079

Lösenkod: 546365

UPPSÖKANDE ARBETE I HELSINGFORS

It-stödperson Andreas Höglund kommer under år 2023 att göra uppsökande arbete för att komma i kontakt med äldre svenskspråkiga i Helsingfors som inte är digitala. Projektet finansieras av Stiftelsen Tre Smeder i Helsingfors. Genom projektet försöker han hjälpa att överkomma hinder och visa hur man kan ha både nytta och nöje av it. Det uppsökande arbetet innebär att han kommer att besöka äldreboenden och pensionärernas naturliga mötesplatser i Helsingfors, dessutom kommer han att kontakta personer per telefon från följande nummer: 040 592 13 90.

Ifall du själv vill diskutera hur du kunde bli digital eller om du vill tipsa någon annan, kan Andreas Höglund kontaktas i det ärendet torsdagar mellan 13-16 på numret 040 592 13 90.

TA KONTAKT

Tveka inte att [kontakta oss](#) om ni behöver hjälp med it-frågor och it-verksamhet i föreningen!

RES MED SPF

- 29.3 Jazzkryssning till Tallinn med Viking XPRS
Birger's Ragtime Band spelar traditionell New Orleans-jazz, blues, gospels, marscher mm. Kom och njut av bandets musik och Tallinn, och hem till natten!
- 3-4.4 SPF-vårkryssning med Viking Grace
Ta emot våren på SPF's vårkryssning - BOKA NU!
- 12-20.4 Costa Brava – BOKA NU!
- 2-12.5 Antikens Grekland och Aten några platser kvar – BOKA!
- 5-8.6 Vandringslängs S:t Olofs sjöled / Åbo – Åland/Eckerö
- 5-10.6 Astrid Lindgrens Småland och den heliga Birgittas Vadstena med Bernt ”Morre” Morelius – några platser kvar – BOKA NU!
- 6-9.7 Skärgårdsresa med besök på Jurmo Bokfest
- 31.7-4.8 Höga Kusten
- September Sydnorge
- 10-16.9 Ruska-resa till Ylläs
- 2-4.10 Seniorskeppet – pricka in i er kalender
Seniorskeppet kommer lastat med dans till Matz Bladhs orkester och trevligt program för alla smaker
- 4-9.10 Island - Följ med till eldens och isens ö
- 23-30.10 Må bra- och aktivitetsresa till Madeira med Kitty Seppälä
- November Historisk resa till Lützen

SPÄNST I BENEN-KURSER 2023

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

Kurserna är avsedda för gruppleddare och motionskompisar inom frivilligarbetet.

23-26.5 Grundkurs

Kursplats Lehmiranta, Salo

Kursledare Kitty Seppälä, MHV, kff, ft, hälsocoach

Kursen är avgiftsfri, tillägg till enkelrum **30 €/natt**.

Tilläggsinformation: Verksamhetskoordinator Inger Holmberg, tfn 040 595 29 92, e-post inger.holmberg@spfension.fi

Anmälningssblankett finns på förbundets webbplats.

FÖRBUNDETS GOLFMÄSTERSKAP 24.8

Svenska pensionärsförbundets golfmästerskap ordnas på Jakobstads Golf i Pirilö, Gamla Pirilövägen 311, Jakobstad.

Tid: 24.8, information kl. 9.30, start kl. 10.00

Bana: 18-hålsbanan

Antal deltagare: max 92

Servering: Småvarmt finns till försäljning i klubbhuset

Middag och prisutdelning: Efter tävlingens slut 24.8 på golfklubben.

Kvällen innan middag på Segelpaviljongen Pavis kl. 19.00.

Kostnader:

Alternativ A:

Tävlingsspel endast en dag 24.8, 50 euro (inkl. kaffe/te, morgonsmörgås).

Alternativ B:

Tävlingsspel 24.8 och spel dagen före 23.8, 80 euro.

Handicap: max 36 beaktas

Tävlingsformer:

Alla spelar från rött (47)

Personlig poängbogey för över 75 år

Personlig poängbogey för under 75 år

Bästa förening

Närmast flaggan/closest to pin

Längsta driven/longest drive

Domare: Jukka Taivassalo

Anne Ekstrand, stadsdirektör i Jakobstad, fungerar som beskyddare av förbundets golfmästerskap 2023.

Info och anmälan senast 31.5 elektroniskt via spfpension.fi/kalender eller till verksamhetsledare Berit Dahlin, berit.dahlin@spfpension.fi, tfn 040 578 02 48.

FÖRBUNDETS BOULEMÄSTERSKAP 29.8

Svenska pensionärsförbundet ordnar boulemästerskap 29.8 på Oravais Sportplan, Jeppovägen 108 i Oravais.

På grund av det stora intresset tillämpar vi kvotering detta år. Kvoteringen bygger på antalet medlemmar per 31.12.2022.

Max 80 lag kan delta.

Kvoterna är följande; Åboland 8 lag, Nyland 33 lag, Österbotten 37 lag och Åland 2 lag.

De regionala boulemästerskapen fungerar som uttagning, varefter lagen anmäls senast 28 kl. 12.00 elektroniskt via spfpension.fi/kalender eller till verksamhetsledare Berit Dahlin, berit.dahlin@spfpension.fi, tfn 040 578 02 48.

Rum finns bokade på Norrvalla, Vöråvägen 305-307 i Vörå och på Juthbacka, Juthasvägen 34 i Nykarleby.

Mästerskapet inleds med gemensam middag 28.8 på Norrvalla.

Samling på speldagen kl. 8.30 och start kl. 9.30.

Carl-Gustav Molander sköter Viktoria Boule och Yannick Pelletier fungerar som domare.

OBS! Boulehandboken uppdateras som bäst och en ny upplaga torde komma från tryckeriet i mitten av april.

Per-Ole Renlund har gjort en film om hur man laddar ner och använder appen Booble för att mäta avstånden mellan lillen och kloten i Boule.

Filmen finns på Youtube, adress:

<https://www.youtube.com/watch?v=CAxWpy234Qc&t=11s> samt på förbundets webbsida under Motion/Boule.

JAKTEN PÅ DET GODA ÅLDRANDET HYBRIDSEMINARIUM 30.3

Den 30 mars 2023 presenteras resultat från Gerontologisk Regional Databas (GERDA) med tvärvetenskapliga infallsvinklar på **det goda åldrandet** i Österbotten, Södra Österbotten, Västerbotten och Åland. Du kan ta del av programmet på plats vid Academill, Strandgatan 2, Vasa eller på din egen dator via streaming.

Seminariet bjuder på intressanta föreläsningar om Hälsa, sjukdom och nyttjande av vård och tjänster, Attityder till åldrande, samhället och välfärdsteknologi, Anhörigomsorg och förtroende i samhället.

I **paneldiskussionen** Tony Pellfolk, Österbottens välfärdsområde, Lisbeth Fagerström, Åbo Akademi, Nils Enwald, Umeå kommun, Susanne Broman, Ålands landskapsregering, Marina Näsman, Åbo Akademi, Yngve Gustafson, Umeå Universitet, Pia Nabb, Folkhälsan, Gunborg Sten, erfarenhetsmentor för närståendevårdare, Torsten Pellfolk, närståendevårdare.

Anmäl dig senast 17.3. Anmälningsslänk: <https://crm.abo.fi/Events/2139/Apply>
Frågor om seminariet? Kontakta Sarah Åkerman, sarah.akerman@abo.fi,
050 477 17 76

SEMESTERSTÖD

Det finns möjlighet att ansöka om semesterstöd för en härlig semestervistelse på Härmän kylpylä i Ylihärmä, Haiko herrgård i Borgå eller vid semesterhemmet i Labbnäs, Dragsfjärd.

Ansökan sker elektroniskt via 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:

21–26.5.2023, sista ans.dag 9.4

23–28.7.2023, sista ans.dag 4.6

24–29.9.2023, sista ans.dag 6.8

29.10–3.11.2023, sista ans.dag 10.9

26.11–1.12.2023, sista ans.dag 8.10

Haiko Herrgård, Borgå

Må bra semester för seniorer:

26.6–1.7.2023, sista ans.dag 21.5

23–28.10.2023, sista ans.dag 3.9

11–16.12.2023, sista ans.dag 29.10

Labbnäs semesterhem, Dragsfjärd

Rekreation för seniorer:

8–13.10.2023, sista ans.dag 27.8

SVENSKA PENSIONÄRSFÖRBUNDETS PINS

Förbundets pins (förbundets logo i färgerna rött, gult och blått) kan beställas från kansliet, kansliet@spfpension.fi, tfn 040 578 04 15.

Priset är 6 euro/pins.



NYA VACKRA HYLLNINGSDRESSER

Stiftelsen har nya vackra hyllningsadresser! Bilder och övrig info om hyllnings- och kondoleansadresser finns på Stiftelsens hemsida www.spfstiftelsen.fi.

<https://spfstiftelsen.fi/start/hyllningar/>

Kontakta kansliet, kansliet@spfpension.fi, tfn 040 578 04 15.

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