



## Höstmöte och seminarium 11-12.11.2026

Förbundets höstmöte och seminarium arrangeras på Scandic Rosendahl i Tammerfors 11-12.11.2026. Första dagen börjar med lunch och består av seminarium, middag och kvällsprogram. Andra dagen av höstmöte som börjar kl.10. Mer information som programmet klickas ut till föreningarna i augusti och publiceras på förbundets webbplats. Vi önskar att föreningarna tar beslut om delegater på sina styrelsemöten i september. Busstransport ordnas från Österbotten, Östnyland och Västnyland med påstigningsmöjlighet i Helsingfors om tillräckligt många deltagare anmäler sig till bussarna.

### Deltagaravgifterna är enligt följande:

Deltagaravgift för delegater (logi i dubbelrum) 2 dagar:	150€
Deltagaravgift för delegater (logi i enkelrum) 2 dagar:	170€
Deltagaravgift för icke-delegater 2 dagar:	200€
Deltagaravgift för endast höstmöte 12.11:	50€

Styrelsen kan bevilja mindre föreningar med svag ekonomi, befrielse från delegaternas deltagaravgift för höstmötet. Anhållan med motivering senast 31 augusti till verksamhetsledare [ilona.salonen@spfpension.fi](mailto:ilona.salonen@spfpension.fi)

### Motioner till höstmötet

Medlemsföreningar kan skicka in motioner för behandling på höstmötet. Önskar en medlemsförening att något ärende ska tas upp på höstmötet, ska en skriftlig motion i frågan inlämnas till styrelsen **senast den 31 augusti**. Motioner kan skickas till verksamhetsledare Ilona Salonen: [ilona.salonen@spfpension.fi](mailto:ilona.salonen@spfpension.fi)

## Nominera kandidater till förbundsstyrelsen

Valberedningen uppmanar medlemsföreningarna att nominera kandidater senast den 15 september 2026. I år söker vi särskilt en ny förbundsordförande. Valberedningen uppmanar förbundets medlemsföreningar att aktivt bidra med förslag på starka kandidater.

Under höstmötet den 12 november 2026 väljer förbundet ordförande för år 2027 samt fem ordinarie styrelseledamöter och fem ersättare i styrelsen för mandatperioden 2027-2028.

Läs mer via denna [LÄNK](#)

## Svara på God Tids läsarenkät

Hur vill du läsa God Tid, som papperstidning eller som e-tidning? Svara på vår läsarenkät.

God Tid är en efterlängtd vän i många pensionärshushåll. Så ska det också vara. För en tidskriftsredaktör är responsen från läsarna viktig. För att lyckas i arbetet behöver såväl redaktionen som utgivare och annonsörer då och då få information om hur tidningen används och uppfattas av sina läsare.

Svenska pensionärsförbundets medlemstidning God Tid delas i år ut till cirka 15 000 pensionärshushåll i Svenskfinland och på Åland.

God Tids redaktion vänder sig nu till sina läsare med en läsarenkätundersökning.

Du hittar enkäten via denna länk: [Till enkäten](#)

## Resor 2026

Några resor återstår ännu under detta år. Våra resor till Gotland i sommar är slutsålda men plats finns på Salzburg i höst samt till julresan i norra Tyskland i december. Välkommen med på våra resor!

### Salzburg 13-17.9.2026

Till resan Alpernas pärlor och Mozarts Salzburg 13-17.9.2026 finns ännu några platser kvar. [Kolla in vår webbsida](#)

### Julmarknader i norra Tyskland

Vi börjar snart marknadsföra resan till julmarknaderna i norra Tyskland. [Här kan du läsa mer om den.](#) Resan är ett samarbete med SPF Åboland.

## Håll dig aktiv och må bra!

Motionskursen Spänst i benen är utarbetad speciellt för seniorer - vi betonar rörelseglädje i egen takt! Nästa kurs inspirerar till stärkt kondition, balans och rörlighet. Helt enkelt välmående!

Kursen med temat muskelstyrka och balans ordnas 9-11 september på Lehmiraanta i Salo. Träningen anpassas efter deltagarnas nivå och leds i en trygg social miljö. Kursledare är motionscoach Kitty Seppälä.

Vad lär vi oss på kursen? Att regelbunden motion kan ge mer energi och välmående i vardagen. Skonsamma rörelser och effektiv träning förbättrar styrka, balans och rörlighet. Vi lär oss hur man kan leda en grupp att träna tillsammans med andra i en positiv och trivsamt gemenskap. Kursen är gratis (tilläggsavgift för singelrum). [Anmäl föreningens deltagare senast 25.8 på förbundets webbplats.](#) På frågor svarar ombudsman Mona Lehtonen. Välkommen!

## Inför sommaren - öppettider och kontakt

Personalen har sommaresemestrar i juni och juli och kanslitelefonen och kansliets e-post är stängd **29.6-2.8.**

Under denna period svarar ingen på vårt kanslinummer 040 578 0415 eller på vår e-post: [kansliet@spfpension.fi](mailto:kansliet@spfpension.fi)

Nästa förbundsnytt skickas ut i augusti.



### ***Distribution av Förbundsnytt:***

*Förbundsnytt förmedlas till medlemsföreningarnas ordförande, sekreterare, förbundets styrelse med suppleanter, kommittémedlemmar och personalen.*