

FÖRBUNDSNYTT

19.4.2020



Uppfinningsrikedomen flödar!

Stort tack till er alla som delar med sig av goda tips i dessa tider!

Nu om någonsin är det viktigt att ta hand om varandra. Vi måste måna om varandra på andra sätt än vi är vana vid.

Ta gärna ut någon ensam på en promenad, det gäller bara att se till att ni håller ett tillräckligt stort avstånd.

Ring någon som du inte ringt på länge!

Kommer ni på någon idé som ni vill diskutera eller behöver hjälp med att förverkliga, så kontakta förbundets personal, per telefon eller e-post!

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 (mötesvärden). Licensen ger mötesvärden 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>.

En utbildning i att ordna möten med Zoom ordnas (med Zoom) på torsdag 23.4 10.00, ingen anmälan behövs (och licens eller konto behövs heller inte för att delta i den här utbildningen) utan följ länken som kommer upp samma morgon i evenemanget på adressen: <https://www.spfpension.fi/sv/kalender/>

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.

Desky-dokument

Det har också kommit en ny funktion kallad Desky-dokument till föreningens Desky-verktyg. Det är en molntjänst för föreningens dokument och den kan tas i bruk genom att välja ”Aktivera Dokument” i Desky.

En första presentation av funktionen och dess användning fås i webbseminariet 22.4, ingen anmälan krävs för seminarierna (se nedan) utan det är bara att följa länken som finns i kalendern från och med samma morgon:

<https://www.spfpension.fi/sv/kalender/>

Mera information om Desky-dokument kommer också upp på webben på https://spfpension.fi/sv/it/it_for_foreningar/desky_dokument/ i samband med seminariet 22.4.

Delta i it-webbseminarier!

Förbundets webbseminarier är öppna för alla intresserade och man behöver inte anmäla sig till webbseminarierna utan bara följa länken och instruktionerna som finns i kalendern på <https://www.spfpension.fi/sv/kalender/> eller i e-postinbjudan.

Vecka 17, on 22.4 kl 12-14

Desky dokument för föreningens dokument (erbjuds nu som del av it-verktygspaketet till föreningarna)

Vecka 18, må 27.4 kl 12-14

E-post och handleda e-postanvändning

Vecka 19, to 7.5 kl 12-14

Praktiska appar för föreningsarbete

Vecka 20, to 14.5 kl 12-14

Ekonomiappar

Vecka 21, on 20.5 kl 12-14

Molntjänster för Android, tips för handledare

Vecka 22, ti 26.5 kl 12-14

Molntjänster för iPad och iPhone, tips för handledare

De tidigare seminarierna finns att se via Youtube och hittas via adressen <https://spfpension.fi/it>, teman i de webbseminarierna var:

"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

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-koordinatörn 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-koordinatör Robert Riska till föreningarnas förfogande, tfn 040 578 3207, e-post: robert.riska@spfpension.fi

Årets pensionär 2020

Pensionärerna i Svenskfinland avgör vem som blir Årets pensionär. Valet sker i två omgångar. Pensionärsförbundets styrelse väljer i juni ut fem kandidater som presenteras i God Tids septembernummer. Vem av de fem som blir årets pensionär avgörs i en läsaromröstning.

Årets pensionär är en person som gjort betydande insatser för andra pensionärer och för samhället under sin tid som pensionär. Personen behöver inte vara medlem i Svenska pensionärsförbundet eller dess medlemsföreningar.

Årets pensionär presenteras på förbundets höstmöte i november.

Till Årets pensionär 2019 valdes Maj-Britt Paro från Helsingfors.

Skicka in ditt eller din förenings förslag med motiveringar till Svenska pensionärsförbundet. Skriv en kort presentation (1500 tecken) av kandidaten som kan fungera som presentation i God Tid. Bifoga även gärna ett färskt foto av den nominerade.

Nomineringen sänds till verksamhetsledare Berit Dahlin, Svenska pensionärsförbundet, PB 129, 00101 Helsingfors eller berit.dahlin@spfpension.fi, senast den 31 maj 2020.

Handbok i boule

Svenska pensionärsförbundet har utformat en egen handbok med spel- och tävlingsregler för boule. I handboken benar vi ut reglerna för dem som tävlar och inspirerar nybörjare till att prova på. I handboken finns också anvisningar för anläggande av en egen boulebana antingen på en gräsmatta eller en grusyta. Här finns också en checklista för tävlingsarrangörer.

Handboken kommer att distribueras till föreningarna under vårens lopp.

Antikviteter, konst och design med Morre och Maria!

Konstexperten Maria Ekman-Kolari och antikhandlaren Bernt Morelius som drog de Finlandssvenska antikrundorna kommer att från vecka 18 och framåt att berätta om antikviteter, konst och design i videopoddar på förbundets webbplats.

Morsdagsdans med Tomas Fantz live!

Succén med dansorkestrar fortsätter! På torsdag 10.5 bjuder dansorkestern Tomas Fantz upp till dans.

Tomas Fantz kommer att spela live från Bygdegården i Malax.

Alla lokal TV-kanaler i Svenskfinland har erbjudits möjlighet att sända direkt.

Pensionärsförbundets hemsida kommer att länka till dansen.

Dansen äger rum söndagen den 10 maj klockan 15.00.

Förbundets motionskampanj

Svenska pensionärsförbundet ordnar en *motionskampanj* för sina medlemmar under tiden 1.4-31.5.

Alla former av motion räknas som du kan utöva tryggt utan att utsätta dig själv eller andra för risken att smittas av coronaviruset, till exempel promenader, stavgång, cykling, motionscykling, joggning, gymnastik, trädgårds- och skogsarbete och karantändans.

För varje 30 minuters prestation får man 1 poäng.

Klipp ur kupongen ur God Tid nr 3 eller ladda ner den från förbundets webbplats, www.spfpension.fi/motion eller beställ den från förbundets kansli, kansliet@spfpension.fi eller tfn 040 5780415.

Returnera den ifyllda blanketten till Svenska pensionärsförbundet, PB 129, 00101 Helsingfors senast den 8 juni.

Bland alla som returnerat kupongen utlottas en kryssning för två personer med Svenska pensionärsförbundet. De 20 mest aktiva motionärerna får motions- och hälsoprodukter.

För närmare information kontakta verksamhetsledare Berit Dahlin, berit.dahlin@spfpension.fi, tfn 040 5780248.

Karantändans med Guns Rosor

Dansorkestern Guns Rosor spred glädje i stugorna i hela Svenskfinland 28.3 via de lokala TV-kanalerna och livestreamades via Youtube.

Karantändansen finns på

<https://www.youtube.com/watch?v=1tk01VuRFp0#action=share>

Motionstips på nätet

Finlands Svenska Idrott gjorde tillsammans med Svenska pensionärsförbundet en julkalender på nätet med dagliga motionstips år 2018. Kalendern har nu aktiverats och finns på www.spfpension.fi/motion

Gymnastisera med Gun!

Gun Svenlin, ordförande i Finlands Seniordansförbund och välbekant dansinstruktör bland annat från våra Seniorskryssningar bjuder på en gymnastikvideo, se <https://dreambroker.com/channel/a7itlxbm#/nomenu>

Seniorers hemmajumppa med mera

Se Larsmo När-TV, www.larsmonartv.fi

Klicka på Må Bra TV

Seniorers hemmajumppa har producerats som ett samarbetsprojekt mellan Larsmo När-TV och Social-och hälsovårdsverket i Jakobstad.

Underhållning med Dennis Rönngård och Lasse Eriksson

Trubadurkvällen med Dennis Rönngård och Lasse Eriksson 2.4 finns att se på Närpes Lokal-TV eller www.nartv.fi

När-TV sänder nästan dagligen kl 15 i coronatider, samt onsdagkvällar kl 19.00 med repris kl 21.00.

Förbundets INSTAGRAM: pensionarsforbundet

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: pensionarsforbundet

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 förstorningsglaset 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.

Uppdatering av föreningarnas webbplatser

Svenska pensionärsförbundet rekommenderar att medlemsföreningarna uppdaterar sina webbplatser med aktuell information om sin verksamhet på grund av coronavirusepidemin.

Berätta på startsidan om de viktigaste åtgärder ni eventuellt gjort och vilka evenemang som kommer att inhiberas.

På pensionärsförbundets webbplats finns också en sida som föreningen kan länka till. Sidan innehåller aktuell information och den uppdateras automatiskt vid behov. Webbadressen till sidan är: <https://www.spfpension.fi/info/>

Svenska pensionärsförbundet uppdaterar dagligen förbundets hemsida beträffande coronaläget och förbundets åtgärder i anslutning till det, se <https://www.spfpension.fi/info/>

Veckans recept

Andreas Höglunds recept på snabba och enkla scones finns på förbundets webbplats: <https://www.spfpension.fi/sv/start/article-160807-73190-snabba-och-enkla-scones>

Förbundets kanslier i Helsingfors, Pargas och Vasa är stängda tills vidare. Personalen kan nås per telefon och epost.

*Hälsningar från
Svenska pensionärsförbundets personal*