



### IT-TRÄFF OM SÄKERHET PÅ TEAMS

Under hösten har det ordnas träffar med it-tema på Teams. Träffarna är öppna för alla, man behöver inte anmäla sig utan bara följa länken. Årets sista träff hålls 4.12 kl. 10-11 med temat säkerhet. Under den här träffen tar vi upp de vanligaste säkerhetshoten just nu och vad man kan göra för att undvika bli lurad på nätet. Alternativt kan man se inspelningen efteråt via förbundets Youtube-kanal.

4.12 kl. 10-11 Säkerhet

[Klicka här för att ansluta \(Teams-länk\)](#)

### VILL DIN FÖRENING UTVECKLA MOTIONSVERKSAMHETEN?

Förbundet ordnar under år 2025 Spänst i benen-kurser på Lehmiraanta i Bjärnä. Nästa kurs är en kurs för som fokuserar på muskelstyrka och den hålls 26 – 28.2.2025.

Kursen är för den som kan tänka sig att fungera som frivillig motionskompis. Målsättningen är att förbättra förståelsen och betydelsen av muskelstyrka och hur man bevarar eller förbättrar styrkan genom konditionssalsövningar eller hemträning.

Huvudmålsättningen för Spänst i benen-programmet är att förebygga fall, stärka skeletthälsan och förebygga osteoporos genom fysisk aktivitet som passar också för den som har olika krämpor. I programmet ingår teori, praktiska övningar, reflektioner och diskussioner.

Muskelstyrkekursens kursledare är hälsocoach Kitty Seppälä och kursen är avgiftsfri (tillägg för enkelrum). Kursen ordnas om man erhåller finansiering från STEA.

Anmälningen öppnar 15.1.2025.

Tilläggsinformation: Mona Lehtonen, tfn. 040 3539905 eller epost [mona.lehtonen@spfpension.fi](mailto:mona.lehtonen@spfpension.fi)

Arrangör är Svenska pensionärsförbundet i samarbete med Eläkeliitto och Osteoporosförbundet.

### MEDLEMSANTAL PER 31.12.2024

Medlemsantal per den 31.12.2024 är grunden för SPF:s medlemsavgift, som är 17 euro per medlem. Kom ihåg att uppdatera ert medlemsregister i Desky.

Vid frågor, kontakta Åsa Andersson, [asa.andersson@spfpension.fi](mailto:asa.andersson@spfpension.fi), tfn 040 578 3078.

### FÖRENINGENS FUNKTIONÄRER 2025

Fyll i namnen på föreningens funktionärer i [formuläret](#) genast efter föreningens årsmöte och konstituerande styrelsesammanträde. Adress, e-postadress, tfn m.m. behöver ni ej fylla i, kontaktuppgifterna får vi från Desky medlemsregistret. Kom även ihåg att uppdatera uppgifterna på er webbsida.

## ÅRSRAPPORT 2024

Frågeformuläret för den årliga statistiken från föreningarnas möten, evenemang mm. uppdateras för att bättre möta kraven från våra finansiärer. Rapporten kan fyllas i efter årsskiftet och vi skickar ut ett mejl när ni kan börja fylla in statistiken för år 2024. Statistiken samlas in under januari 2025 och sista dagen att svara är 31.1.2025.

## FRÅGESPORT 2025

Regionala frågesportuttagningar till Svenska pensionärsförbundets frågesport 2025, ordnas 12 februari klockan 13. Liksom förra gången görs frågorna av **Kjell Herberts**.

Reglerna är som förut, tre personers lag, båda könen skall vara representerade och högst två lag per förening (regionala avvikelser kan förekomma). Sista anmälningsdag är 1 februari 2025 via länken [>>anmälan till frågesportuttagning 2025](#).

De regionala frågesportuttagningarna ordnas på följande ställen:

- **Åboland:** Furulund, Dragsfjärd
- **Nyland:** G18, Georgsgatan 18A, Helsingfors
- **Österbotten:** Arbetets Vänner, Formansgatan 14, Vasa
- **Åland:** plats meddelas senare

Behöver Ni hjälp med anmälan eller ifall Ni har frågor, kontakta

**Mona Lehtonen** tfn 0403539905 (Åboland och Åland)

**Emelie Möllerström** tfn 0449010065 (Nyland)

**Patrick Ragnäs** tfn 0405748919 (Österbotten).

Finalen ordnas 5 mars 2025 på Kåren i Åbo. Till finalen kvalificerar sig tre lag från Nyland, ett lag från Åboland, ett lag från Åland och tre lag från Österbotten.

## RESEKOORDINATORTRÄFF – SPARA DATUMET 28.2

SPFs resekommitté ordnar en träff för föreningarnas resekoordinatorer. De som håller i trådarna för längre och kortare resor är välkomna. Träffen ordnas ombord på M/S Viking XPRS som en fredagskryssning. Avgång är kl. 14.15 från Helsingfors och fartyget är tillbaka samma dag kl. 20.00. Deltagaravgiften är 35 euro/person och täcker kryssningen, tapas, Vikingbuffé och drycker. Var och en står själv för sin resa till Helsingfors. Programmet innehåller bl.a. info om förbundets resor och om utvecklandet av reseverksamheten. Vi vill höra vad ni tycker om resor och samarbete mellan föreningarna.

Mer info i början av nästa år. Men Pricka redan in datumet i kalendern! Mer info ger Mona Lehtonen, 040 3539905 eller [mona.lehtonen@spfpension.fi](mailto:mona.lehtonen@spfpension.fi) i

Skicka gärna denna information till din förenings resekoordinator.

## VÅRMÖTE

Svenska pensionärsförbundets stadgeenliga vårmöte hålls digitalt den 15 april 2025.

## SENIORSKEPPET

Förbundets kryssning Seniorskeppet seglar nästa gång våren 2026. Kryssningsdatumen meddelas våren 2025. Välkommen med!

## GOD TID

God Tid utkommer med 8 nummer år 2025.

Utgivningsdagar och teman:

- 3.2 (resor)
- 3.3 (hälsa)
- 1.4 (kommunal- och välfärdsval)
- 26.5 (sommar i Svenskfinland)
- 25.8 (boende)
- 6.10 (hälsa)
- 3.11 (böcker)
- 1.12 (julfirande)

Texter till följande nummer inlämnas tre veckor före utgivningsdagen.

## VIDEON FRÅN WEBBINARIET BO TRYGGT OCH SJÄLVSTÄNDIGT

Svenska Pensionärsförbundet ordnade 12.11.2024 ett boendewebbinarium i samarbete med Förbundet Finlands Svenska Synskadade och Svenska hörsselförbundet. Videon från en del av föreläsningarna finns nu publicerade på FSS Youtube-kanal:

1. Demografi: <https://youtu.be/wK51Ryvt8Uw>
2. Boendelösningar <https://youtu.be/ywuGTS9Pi6c>
3. Varseblivning <https://youtu.be/XWN4ZyqgVjA>
4. synvänligt hem <https://youtu.be/QTxKAldU3AQ>
5. hjälpmedel <https://youtu.be/Z1x9cqk63BQ>
6. virtuell rundvandring <https://youtu.be/Eo1SVnw92h4>

## KANSLIERNAS ÖPPETHÅLLNINGSTIDER ÖVER JUL

Kanslierna i Helsingfors, Åboland och Österbotten håller julstängt 23.12.2024-1.1.2025.

### *Distribution av Förbundsnytt:*

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



---

**SVENSKA PENSIONÄRSFÖRBUNDET RF**

Pb 129, 00101Helsingfors  
e-post: [kansliet@spfpension.fi](mailto:kansliet@spfpension.fi)  
tfn. 040 578 0415