



## PERSONALNYHETER

### Förstärkning under förbundets ordförandeskap i PIO

Svenska pensionärsförbundet är ordförande för Pensionärsförbundets intresseorganisation PIO under år 2025 och Katja Långvik har börjat jobba på förbundet som sakkunnig inom påverkansarbete. Katja jobbar främst med att bereda ärenden och fungera som sakkunnig i PIO relaterade frågor. Hon jobbar på kansliet i Helsingfors och kan kontaktas på [katja.langvik@spfpension.fi](mailto:katja.langvik@spfpension.fi) eller tfn 044 7419161

### Omorganisering av regioner mellan ombudsmännen

Från och med början av 2025 börjar ombudsman för Österbotten Patrick Ragnäs fungera som ombudsman för Tammerfors och Björneborg och ombudsman för Åboland Mona Lehtonen blir ombudsman för Åland.

## FÖRENINGENS ÅRSSTATISTIK FÖR 2024

Vi ber er rapportera statistik över föreningens verksamhet för året 2024. Statistiken kan rapporteras med webbformuläret på förbundets webbplats fram till 31 januari 2025 (adressen <https://spfpension.fi/sv/fortroendevald/blanketter/arsrapport/>) Statistiken är väldigt viktig bland annat för rapportering till finansiärer, men också för att följa upp verksamheten över tid och kunna erbjuda er i föreningarna relevant hjälp och stöd i verksamheten. Om ni inte har exakta siffror kan ni uppskatta, det viktigaste är att all er verksamhet syns i statistiken.

**Tack för den fina verksamhet ni haft under 2024 och för att ni rapporterar in den!**

### Hur fyller man i årsrapporten 2024? Presentation på Teams 23.1 med frågor och svar

Förbundet har utvecklat rapporten som föreningarna fyller i statistik med. Detta tillfälle på Teams är till för den som tillsammans med oss vill titta på frågorna. Först går vi igenom enkäten och sedan har man möjlighet att ställa frågor.

Datum: 23.1.2025 klockan 13.00 [Här är länken till mötet](#)

## HUVUDSTADSREGIONENS VERKSTÄDER 3.2 OCH 5.3 2025

Vi välkomnar huvudstadsregionens föreningar/klubbar till två verkstäder den 3.2 och den 5.3. Verkstäderna är för 2-3 personer från varje pensionärsförening/klubb i huvudstadsregionen. Verkstäderna är menade för dem som är intresserade av att arbeta med föreningsstruktur, framtid och funktionärer. Anmäl dig här: [Anmälan Verkstad huvudstadsregionen - Svenska Pensionärsförbundet NYLAND](#)

Materialet som samlas in kommer kunna användas även av andra föreningar i framtiden.

## VILL DIN FÖRENING UTVECKLA MOTIONSVERKSAMHETEN?

Förbundet ordnar under år 2025 tre Spänst i benen-kurser på Lehmiraanta i Bjärnä. Nästa kurs 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 övningar i konditionssal eller hemträning. Huvudmålsättningen för Spänst i benen-programmet är att förebygga fall, stärka skeletthälsan och förebygga osteoporos genom fysisk aktivitet som passar alla - också för den som har olika krämpor. I programmet ingår teori, praktiska övningar, reflektioner och diskussioner.

Kursledare är hälsocoach Kitty Seppälä och kursen är avgiftsfri (tillägg för enkelrum). Man anmäler sig på förbundets webbplats. Mer info ger Mona Lehtonen, tfn. 040 3539905 eller epost [mona.lehtonen@spfpension.fi](mailto:mona.lehtonen@spfpension.fi)

Arrangör är SPF i samarbete med Eläkeliitto samt Osteoporosförbundet och den är finansierad av Social- och hälsovårdsministeriet.

## RESEKOORDINATOR- TRÄFF 28.2 PÅ VIKING XPRS

SPFs resekommitté ordnar en träff för föreningarnas resekoordinatorer. De som håller i trådarna för längre resor och kortare utfärder är välkomna. Observera att antalet deltagare är begränsat.

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, matbuffé 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 förbundets resor och samarbetet mellan föreningarna.

Läs mer på webbsidan [https://spfpension.fi/sv/resor/kurs\\_for\\_resekoordinator/](https://spfpension.fi/sv/resor/kurs_for_resekoordinator/)  
Info ger Mona Lehtonen, 040 3539905 eller [mona.lehtonen@spfpension.fi](mailto:mona.lehtonen@spfpension.fi)

## SWING, JAZZ OCH BLUES PÅ KRYSSNING 24-26.3 2025

SPF ordnar i mars en mångsidig musikalisk kryssning med högklassig musik. Viking Cindarella lättar på ankar i Helsingfors och resenärerna får njuta av god mat, gott sällskap och högklassig swing, jazz och blues.

I Stockholm får vi besök av underbara Meta Roos, en av Sveriges mest framstående jazz-sångare. Hon uppträder exklusivt för våra SPF deltagare tillsammans med Magnus Ludwigssons kvartett.

På kryssningen deltar och uppträder också inhemska sångerskan Emilia Sisco från Helsingfors samt Sami Saari och Jazzpojkarerna. Det blir egen ny musik samt också mer traditionell jazz.

Vi startar i Helsingfors 24.3 och är tillbaka 26.3. Pris för kryssningen är *från* 213 euro i dubbelhytt. Läs mer om kryssningen på vår webbsida <https://spfpension.fi/sv/resor/>

## 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: Röda Korsgården, Västra Esplanadgatan 5, Mariehamn

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.

## VÅRMÖTE 15.4.2025

Svenska pensionärsförbundet vårmöte hålls digitalt **tisdag 15.4 kl. 13**. Anmälningar av delegater senast den 28 mars via anmälningsformuläret på förbundets webbplats. Deltagarlänken och övriga instruktioner om deltagandet skickas till anmälda delegater. Fullmakterna bör skickas på förhand till förbundskansliet.

## VÄLFÄRDSOMRÅDES- OCH KOMMUNALVALET 2025

Välfärdsområdesvalet och kommunalvalet hålls söndagen den 13 april 2025. Förhandsröstningen i Finland är 2-8.4.2025. Genom att rösta påverkar du vilka som bestämmer om viktiga frågor som rör allas vår vardag under de följande fyra åren.

Pensionärsförbundets intresseorganisation PIO har gjort upp gemensamma valteser för pensionärsförbundet. Valteserna finns som bilagan till detta förbundsnytt för er att utnyttja för valdebatter och annat lokalt engagemang inför valen.

### *Distribution av Förbundsnytt:*

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