



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

Regeringen har i samverkan med republikens president konstaterat att undantagsförhållanden råder i landet på grund av coronavirusutbrottet.

Den 16 mars 2020 fastställde regeringen riktlinjer för ytterligare åtgärder för att bekämpa det nya coronaviruset i Finland.

Syftet med åtgärderna är att skydda befolkningen och trygga samhällets och näringslivets funktion. Riktlinjerna gäller till och med den 13 april 2020.

Åtgärderna är ägnade att skydda riskgrupperna, särskilt äldre personer, från att utsättas för coronaviruset.

De åtgärder som regeringen lägger fram för riksdagen är omfattande. Vi listar här de åtgärder som direkt berör Finlands äldre befolkning:

- Offentliga sammankomster begränsas till tio personer och allmänheten rekommenderas undvika att i onödan vistas på allmänna platser.
- Statliga och kommunala museer, teatrar, Nationaloperan, kulturhus, bibliotek, biblioteksbilar, Riksarkivets kund- och forskarsalar, hobbylokaler och hobbyplatser, simhallar och andra idrottsanläggningar, ungdomslokaler, klubbhus, organisationers samlingslokaler, **dagverksamhet för äldre**, arbetsverksamhet i rehabiliteringssyfte och arbetscentraler stängs.
- Regeringen rekommenderar att aktörer inom den privata och tredje sektorn samt religiösa samfund agerar på samma sätt.
- **Besök hos boendeserviceenheter för äldre och för andra riskgrupper förbjuds.**
- Utomstående förbjuds att besöka vårdinrättningar, hälso- och sjukvårdsenheter och sjukhus. Undantag kan göras från fall till fall i fråga om symtomfria anhöriga till kritiskt sjuka patienter och barnpatienter, anhöriga till personer i terminalvård samt make eller stödperson på förlossningsavdelningen.

- **Som en anvisning förpliktas personer över 70 år att undvika kontakter med andra personer** i den mån det är möjligt (förhållanden som motsvarar karantän).
- Social- och hälsovårdens kapacitet utökas inom den offentliga och den privata sektorn. Samtidigt minskas den icke brådskande verksamheten. Den privata sektorns kapacitet tas i gemensam användning vid behov. Samtidigt tillämpas det flexibilitet i fråga om de lagstadgade tidsfristerna och skyldigheterna.
- Kapaciteten för provtagning för coronaviruset ökas. Institutet för hälsa och välfärd stöder till denna del regionerna.
- Regeringen bereder sig på att förplikta i synnerhet yrkesutbildade personer inom social- och hälsovården och den inre säkerheten att arbeta vid behov.
- Människors rörelsefrihet kan begränsas på grund av en allvarlig fara som hotar liv och hälsa.
- Med tanke på folkhälsan och hälsosäkerheten inleds förberedelser för att stänga Finlands gränser med en snabb tidtabell med iakttagande av internationella förpliktelser.
- Finländare och de i Finland permanent bosatta personer som återvänder från utlandet hänvisas till en två veckors karantän.

Du hittar regeringens pressmeddelande i sin helhet [här](#):

Inhiberade utbildningar, möten, resor och evenemang

- 16.3 Äldrerådsseminarium i Åbo
- 16.3 Gäddvik Mattby föredrag om appar
- 17.3 It-träff i Borgå - tema molntjänster
- 17.3 Kommittén för intressebevakning och påverkan
- 18.3 Desky-kurs, förbundskansliet
- 18.3 Smartphone kurs del 1, Grankulla
- 19.3 It-kurs för handledare i Helsingfors på G18
- 19.3 It-verkstad på G18.
- 20.3 Fotografera med smarttelefon avbokad, Tunaberg
- 20.3 Parkerings appar, Gröndal

- 23.3 Jubileumskommittén och ekonomigruppen
- 23.3-8.4 SPF Österbotten inhyser medlemsresan till Almuñécar
- 25.3 Förbundsstyrelsens möte
- 25.3 Webbutbildning i Åbo
- 25.3 Smartphone kurs del 2, Grankulla
- 25.3 Användbara appar, Hagalund
- 26.3 Frågesportsfinalen i Åbo
- 27.3 SPF Östnyland – distriktets vårmöte
- 30.3 It-verkstad i Brunakärr
- 30.3-1.4 Pop- och rockkryssning till Stockholm
- 1.4 Skrivarkurs i Åbo
- 1.4 Smartphone kurs del 3, Grankulla
- 2.4 SPF Österbottens vårmöte framflyttat, nytt datum meddelas senare
- 2.4 Grunder i smarttelefon, Vanda
- 3.4 SPF Västnylands vårmöte
- 6.4 Resekoordinatorikryssning
- 6.4 Digimässa, Korsnäs
- 6.4 Grundkurs i Fotoböcker, epost & molntjänster, Korsnäs
- 24.4 Förbundets vårmöte i Helsingfors
- 25-26.4 SPF:s medverkan i Österbottens stormässa
- 4-8.5 Antik- och kulturreisa med Bernt Morelius
- 5.5 Skrivarkurs i Vasa
- 6.5 Skrivarkurs i Kronoby
- 6.5 Syn- och hörseldagen i Karis
- 18-19.5 Kvarkens pensionärsparlament framflyttas, nytt datum meddelas senare
- 18-22.5 SPF Österbotten inhyser medlemsresan till Berlin 18-22.5
- 25.6 SPF Västnylands sommarfest i Sjundeå

Uppmaning till föreningarna

När ni avbokar aktiviteter, som t.ex. teaterresor/hemliga resor, kom ihåg att också avboka transporter och eventuell förplägnad.

IT-verksamhet

Också de flesta ”fysiska” it-träffar i regionerna har skjutits upp och avbokats tills situationen tillåter dem igen, nya inbjudningar till virtuella träffar skickas ut an efter att datum och teknik klarnar och kommer också att finnas i kalendern på webben (<https://spfpension.fi/sv/kalender/>).

På it-webbsidan med adressen <https://spfpension.fi/sv/it/> kommer det att komma upp mera it-information (text och video) som medlemmar själva kan använda sig av för att lära sig utnyttja dator, plattor och smarttelefon för nytta och nöje.

Tveka inte att kontakta oss om ni behöver hjälp med it, också per telefon!

I norra Österbotten (Vasa och norrut) kan föreningarna dessutom utan kostnad anlita it-stödperson Per-Ole Renlund.

I södra Österbotten kan ni kontakta Andreas Höglund och i övriga regioner står Robert Riska till föreningarnas förfogande.

I huvudstadsregionen hjälper it-stödperson Andreas Höglund.

It-koordinator

Robert Riska

tfn 040 578 3207, e-post: robert.riska@spfpension.fi

It-stöd i huvudstadsregionen

Andreas Höglund

tfn 040 592 1390, e-post: andreas.hoglund@spfpension.fi

It-stöd i Norra Svenska Österbotten

Per-Ole Renlund

tfn 040 016 1825, e-post: prenlund@multi.fi

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

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLAinpTqBirMTgXF8sbt1SnnVCd05U8BCH>

Spänst i benen- grundkurs för frivilligledare 26-29.5 på Lehmira i Salo

Kursen är avsedd för dem som frivilligt vill ställa upp som motionskompis för äldre eller t.ex. leda pausjumppa och motionsmellanmål vid en föreningsträff eller möte. Huvudmålsättningen för Spänst i benen- programmet är att stärka skeletthälsan, förebygga osteoporos och förebygga fall genom fysisk aktivitet. I programmet ingår inne- och uteaktiviteter ss. stav- och styrkepromenad, skogen som konditionssal, balansträning, trappjumppa samt teori om benhälsans hörnstenar.

Kursledare: Kitty Seppälä, MHV, ft, hälsocoach

Kursen är avgiftsfri, tillägg för enkelrum 25,- € per natt

Tilläggsinformation: Inger Holmberg, tfn 040 5952992, e-post
inger.holmberg@spfpension.fi

Anmälningssblankett finns på förbundets webbplats spfpension.fi

Förbundets Boulemästerskap 2020

Förbundets boulemästerskap ordnas 18.8 kl. 9.00 – ca 14.00 i Jakobstad på Segelsundsplanen.

Som lokal värd för mästerskapen står Pensionärsklubben Milstolpen.

Mästerskapen inleds med en gemensam middag 17.8 kl. 18.00 på Svenska Gården.

Mästerskapet ordnas som ett öppet mästerskap för förbundets medlemmar. Ett lag består av 3 spelare. Egna bouleklot medtages. Kloten behöver inte vara märkta (klot köpta på t.ex. varuhus duger).

Spelformen är tremannalag med spel enligt Monrad systemet i fyra omgångar. Priserna består av sedvanliga pokaler och vandringspris.

Deltagaravgift 20 euro/lag.

För närmare info kontakta:

Erik Backman, erik.backman@hotmail.com tfn 044 2792244

Carl-Gustav Molander, carl-gustav.molander@multi.fi tfn 050 3229635

Berit Dahlin, berit.dahlin@spfpension.fi tfn 040 5780248

Anmälningar med laguppställningar och deltagande i middagen senast 30.6 till verksamhetsledare Berit Dahlin, berit.dahlin@spfpension.fi eller tfn 040 5780248.

Stubinen brinner - inspirationsdagar

Inspirationsdagar för dirigenter och funktionärer inför PANG22 ordnas på följande orter:

30.9 på Evangeliska folkhögskolan i Vasa, kl. 10-15

7.10 i Muntra Musikanterers lokal i Helsingfors, kl. 10-15

Inspiratör är Håkan Wikman, konstnärlig programmakare för PANG22.

För närmare info se www.pangsangfest.fi

Seniorskeppet 2020

Seniorskeppet ordnas 9-11.11.2020.

Svenska pensionärsförbundets pins

Förbundets pins (förbundets logo i färgerna rött, gult och blått) kan beställas från kansliet, kansliet@spfpension.fi, tfn 040 5780415.

Priset är 6 euro/pins.



Enkel god vardagsmat för små hushåll

Joan Granskogs kokbok, Enkel god vardagsmat för små hushåll, kan beställas från kansliet, kansliet@spfpension.fi, tfn 040 5780415 eller köpas på förbundets kansli i Helsingfors. Boken kostar 25 euro + porto och är en utmärkt present!

Stiftelsens gratulations- och kondoleansadresser

Stiftelsens adresser finns på Stiftelsens hemsida www.spfstiftelsen.fi. Kontakta kansliet, kansliet@spfpension.fi, tfn 040 5780415.

Semesterstöd

Det finns igen i år möjlighet att ansöka om semesterstöd för en härlig semestervistelse på Härmän kylpylä i Ylihärmä eller på Haiko herrgård i Borgå.

Ansökningsblanketter fås från www.semester.fi eller från Susanna Stenman, tfn 050 3047642 Man kan också ansöka elektroniskt.

Tidpunkterna och sista ansökningsdag:

Härmän Kylpylä, Ylihärmä:

Seniorsemester:

3.5-8.5.2020, sista ansökningsdag den **22.3.2020**

24.5-29.5.2020, sista ansökningsdag den **19.4.2020**

9.8-14.8.2020, sista ansökningsdag den **30.5.2020**

13.9-18.9.2020, sista ansökningsdag den **2.8.2020**

25.10-30.10.2020, sista ansökningsdag den **6.9.2020**

8.11-13.11.2020, sista ansökningsdag den **20.9.2020**

Haiko Herrgård, Borgå:

Må bra semester för seniorer:

29.6-4.7.2020, sista ansökningsdag den **10.5.2020**

27.7-1.8.2020, sista ansökningsdag den **14.6.2020**

19.10-24.10.2020, sista ansökningsdag den **6.9.2020**

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

Hälsningar från

Svenska pensionärsförbundets personal