

FÖRBUNDSNYTT

3.4.2020



När en så stor del av vår traditionella verksamhet ligger nere, är det viktigt att vi alla hittar på andra aktiviteter. Alla ni som har goda idéer om hur vi kan sysselsätta oss själva får gärna dela med sig. Vi publicerar gärna sådana idéer bl.a. på förbundets hemsida. Förbundsnytt sänds ju också oftare nu, och den här gången finns information om aktiviteter, som kan intressera och aktivera när vi inte kan träffa varandra som vi brukar. Nu håller vi igång på andra sätt, för vårt eget bästa.

Föreningarna får gärna sprida Förbundsnytt vidare till medlemmarna, åtminstone till dem som har en e-postadress.

Förbundsnytt finns också på förbundets webbplats,
<https://spfpension.fi/sv/medlem/forbundsnytt/>

Att åldras på 2020-talet: Social delaktighet som grund för ett gott åldrande

Anna K. Forsman och Johanna Nordmyr, två duktiga forskare vid Åbo Akademi, har publicerat en rapport om att åldras tryggt på 2020-talet. Den har många förtjänster och är värd att läsa. Framför allt är den konkret och pekar på möjligheter, utmaningar och aktiviteter när det gäller äldre människor dagliga liv. Den bekräftar också mycket av det vi känt till och att många av föreningarnas och förbundets verksamheter är nyttiga för medlemmarna. Den är dessutom lättillgänglig och belastas inte av svårtillgängliga teoretiska resonemang. Läs den och bli klokare!

Rapporten finns på förbundets webbplats,
<https://spfpension.fi/ovrigt/publikationer/>

Rapporten kommer att distribueras till föreningarna per post.

Utlåtande om social- och hälsovårdens klientavgifter

Pensionärsförbundens intresseorganisation PIO har 1.4.2020 avgett utlåtande om lagförslaget för social- och hälsovårdens klientavgifter.

I propositionen föreslås det att lagen om klientavgifter inom social- och hälsovården ändras. Det föreslås att sjukskötares och hälsovårdares mottagningar ska bli avgiftsfria inom primärvården och att det inte längre ska tas ut avgifter av minderåriga klienter för undersökning och vård som tillhandahålls av en poliklinik. Det föreslås också att mentalvårdstjänsternas avgiftsfrihet inom primärvården förtydligas och att avgiftsfriheten för undersökning, vård och läkemedel i samband med smittsamma sjukdomar till vissa delar utvidgas.

Det föreslås att avgiftstaket utvidgas till att omfatta klientavgifter som tas ut för mun- och tandvård, terapi, tillfällig hemsjukvård och tillfällig hemsjukhusvård samt vissa distanstjänster. Dessutom ska sådana klientavgifter som klienten har beviljats utkomststöd för att kunna betala ingå i de avgifter som beaktas i avgiftstaket.

PIO betonar i utlåtandet att summan av de enskilda avgiftstaken för hälsovård, mediciner och resor till och från läkare är för höga och att nivån på det sammantagna årliga avgiftstaket borde bindas till nivån på garantipensionen som år 2020 är 835 euro per månad.

Utlåtandet i sin helhet (på finska) finns att läsa på

https://spfpension.fi/sv/kontakta_oss/yttranden/article-134257-72979-pio-social-och-halsovardens-avgifter-far-vara-hogst-835-euro-per-ar

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, jogging, 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.

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 15, on 8.4 kl 12-14

Nöje med appar och internet

Vecka 16, to 16.4 kl 12-14

Språkappar för att lära sig språk med plattor och telefoner

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 på följande adresser:

"Videosamtal och it-verksamhet på distans" 26.3

https://www.youtube.com/watch?v=OEH_zYcPJTU

"Handla tryggt på nätet" 1.4 <https://zoom.us/j/460774001>

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

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 onsdagskvällar kl 19.00 med repris kl 21.00.

Förbundets INSTAGRAM: pensionarsförbundet

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: pensionarsförbundet

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 förstörningsglaset 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

Berits KAFFEKAKA, se förbundets webbplats, <https://www.spfpension.fi/sv/start/article-160807-72962-baktips-i-coronatider-berits-kaffekaka>

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

*Hälsningar från
Svenska pensionärsförbundets personal*