

SPF Nytt 21.2.2018

Vår i luften och äntligen sol

Hej! Här kommer lite info från pensionärsförbundet i Åboland. Alla som fått detta infoblad under 2017 finns med på listan. Om du INTE vill ha SPF Nytt i fortsättningen meddela undertecknad så tar jag bort dig från adresslistan. Observera att våra telefonnummer till förbundet har ändrat. Nu fungerar bara mobilnummer, t.ex. min nummer är 040 3539905. De gamla 02-numren har slopats.

Goda lässtunder hälsar Mona Lehtonen, ombudsman

Frågesport

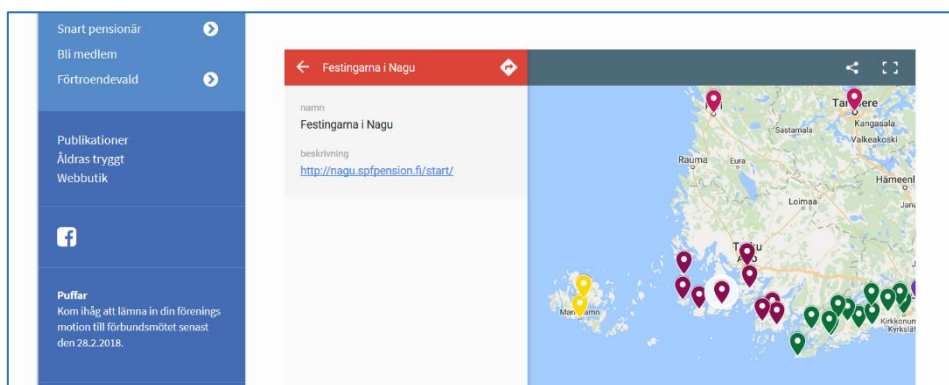
Förra veckan hade vi den åboländska frågesportsuttagningen på Wrethalla i Kimito. Stort tack till värdföreningen Kimito Pensionärsförening för fina arrangemang! Vi i Åboland var ute en dag tidigare, de andra fem uttagningarna var på onsdagen. Som ni kanske har sett i Åbo Underrättelser så vann Västanfjärds andra lag, tvåa kom Nagu Festingarna och trea var Kimito Pensionärsförening. Totalt var vi hela nio lag i Wrethalla vilket är roligt. Det har varit en livlig diskussion om frågorna, det fanns några fel i svaren. Här hittar du mera info och också alla frågor med rätta svar:

<https://aboland.spfpension.fi/start/article-124570-62399-fragesporten-132-var-en-jamn-kamp>.

Frågesporten går vidare så att finalen ordnas i Åbo på Kåren den 18 april. Publik är också välkommen dit.

Ny webbsida

Förbundet har helt förnyat sin webbsida som nog hittas på samma adress som förut. Själva överflyttningen torde ske sista vecka i februari. I den nya versionen är det lättare att komma direkt till er föreningar. I den vänstra menyn finns en rubrik FÖRENINGARNA som för direkt till en lista med föreningar. Där finns också en karta var man kan välja en förening:



Motionskampanj

Förbundets motionskampanj pågår 1.3- 31.5.2018. Man kan ladda ner sin kupong här: <https://spfpension.fi/medlemmar/blanketter/motionskampanj/> Man får en poäng för varje 30 minuters prestation. På nästa God Tid står mer utförligt om vad som räknas som motion.

Spänst i benen FRILUFTSKURS i maj

Den Spänst i benen grundkurs som kommer att hållas 13-16.3 blev ganska snabbt fulltecknad. Men nu finns inprickat en kurs till på Lehmiranta. Den hålls 7-9 maj och har en lite annan inriktning. Det blir en friluftskurs där man rör sig mycket ute i naturen. Vi lär oss att röra oss i naturen och samtidigt utveckla benstommen. Det är både uppfriskande och avslappnande. På kursen går vi igenom lämpliga rörelser för envar som man kan göra i naturen. Kursen lämpar sig för den som tidigare gått en Spänst i benen-kurs och ger idéer till att ordna t.ex. en motionsdag i naturen.

Kursledare är Kitty Seppälä. Tilläggsinformation och anmälningar till tfn 040 128 5911, veronica.biaudet@spfpension.fi.

Åldras Tryggt

Den 1 februari ordnade förbundet ett seminarium i Åbo med temat "Åldras Tryggt". Som experter hade man anlitat läkaren Robert Paul, juristen Rainer Lundqvist och pensionären Arno Wirzenius. Också intressebevakningskommitténs ordförande Pehr Löv höll ett anförande där han redogjorde för den intressebevakningsfullmakt han själv gjort upp. Mer info om seminariet på nästa God Tid eller här: <https://aboland.spfpension.fi/start/article-124570-62357-ldras-tryggt>. Den som vill ha materialet kan kontakta undertecknad så skickar jag det per e-post.

Observera att förbundet har beställt ett antal av boken "Hur tryggar jag min vilja att bli respekterad" som är utgiven av Alzheimer Centralförbundet. De delas ut gratis till föreningarna.

God Tid

Om man vill läsa sin God Tid på pekplattan eller dator så kan man meddela vår chefredaktör. Han handhar de digitala prenumerationerna. Mer info här: <https://www.spfpension.fi/godtid/webbtidningen/>

Kurser i IT eller medlemsregistret?

Vår IT koordinatör Robert Riska och medlemssekreterare Åsa Danielsson kommer gärna ut till föreningarna och regionerna om ni vill. Kontakta dem och boka! Här finns kontaktuppgifter: <https://www.spfpension.fi/kontakt/> Kom också ihåg att det finns en ny reviderad version av Datorns ABC. Den kan beställas av Robert Riska.



Seminariet Åldras tryggt ordnades i Åbo i februari.