



SPF FICKKALENDER 2026

Nu är det dags att ta emot beställningar av förbundets fickkalender för år 2026, samla gärna in beställningar från era medlemmar och sänd in er beställning till asa.andersson@spfpension.fi. Kalendrarna levereras från Ajasto till oss inom oktober, begränsat antal på 1000 st. Vi delar ut er beställning vid olika evenemang på hösten, alternativt postar vi (porto tillkommer). Priset för kalendern är 15 euro med turkos pärm och 13 euro utan pärm för enskilda personer, för medlemsföreningarna 13 euro med pärm och 11 euro utan pärm.

SPÄNST I BENEN: FRILUFTSKURS 3 – 5.9

Att röra sig i naturen utvecklar benstommen, det är uppfriskande och avslappnande. På kursen lär du dig att förena naturupplevelser med fysisk aktivitet och trevlig samvaro. Du får tips om hur du bevarar din funktionsförmåga.

För att stärka benstomme och förebygga fall behövs fysisk aktivitet. Och i naturen aktiveras alla sinnen! Under kursen går vi på upptäcktsfärd, provar meditationsgång och balansövningar i naturen, kollar på olika utespel och samvarolekar, rörelser och olika motionsformer som passar på din gårdsplan, i en park och överlag ute i det fria.

Kursplats: Lehmira, Björnå, Salo

Kursledare: Kitty Seppälä, hälsocoach

Kostnader: Kursen är avgiftsfri, men kostnad för enkelrum tillkommer

För närmare information kontakta ombudsman Mona Lehtonen, eller [kolla förbundets webbplats](#). Där finns anmälningsblanketten. Det finns några platser kvar! Obs deadline 20.8. Välkommen!

LYX I OKTOBER PÅ KRYSSNING?

Ett avbrott i vardagen och avkoppling? Det bjuder vi på förbundets kryssning med God Tid på Viking Gabriella 7-9 oktober. Vi bjuder på kulturellt innehåll i God Tids anda. Det blir webblansering, författarsamtal och utflykt till 200 års jubilerande Gustavsbergs porslinsfabrik (Obs, begränsat antal platser). Ombord blir det dans till dansbandet Guns Rosor från Österbotten, välsmakande delikatesser i restaurangen och VIP shopping.

Pris från 248 euro /person i dubbelhytt. [Läs mer om resan på webbplatsen under Resor](#). Välkommen!

HÖSTMÖTE

19-20.11.2025

Scandic Koskipuisto, Tammerfors

Anmälan senast 10.10.2025

www.spfpension.fi

HÖSTMÖTE OCH SEMINARIUM 19-20.11 I TAMMERFORS

Välkommen på Svenska pensionärsförbundets höstmöte 19- 20.11.2025 till Scandic Koskipuisto i Tammerfors. Höstmötet arrangeras som ett tvådagars evenemang med seminarium.

Tidtabell:

- Onsdag 19.11.2025 kl. 11.30-22: Lunch, stadgeenligt höstmöte, middag och dans.
- Torsdag 20.11.2025 kl. 9-13: Seminarium och lunch.

Deltagaravgifter:

- Deltagaravgift för delegater (logi i dubbelrum) 2 dagar: 150€
- Deltagaravgift för delegater (logi i enkelrum) 2 dagar: 170€
- Deltagaravgift för icke-delegater (logi i dubbelrum) 2 dagar: 200€
- Deltagaravgift för endast höstmöte 19.11 (lunch, kaffe): 50€

Vi önskar att föreningarna tar beslut om delegater på sina styrelsemöten i september. Anmälan öppnar måndag 25.8 och delegater ska anmälas **senast 10 oktober 2025** via förbundets webbplats i händelsekalendern [HÄR](#). Mer information om programmet och anmälningslänken skickas till föreningarnas ordförande när anmälan öppnas.

Motioner till höstmötet

Medlemsföreningar kan skicka in motioner för behandling på höstmötet. Önskar en medlemsförening att något ärende ska tas upp på höstmötet, ska en skriftlig motion i frågan inlämnas till styrelsen **senast den 31 augusti**. Motioner kan skickas till verksamhetsledare Ilona Salonen:

ilona.salonen@spfpension.fi

Nominera kandidater till förbundsstyrelsen

Vid höstmötet väljs Svenska pensionärsförbundets ordförande för år 2026 och ordinarie ledamöter och ersättare i styrelsen för mandatperioden 2026-2027 samt revisor och revisorssuppleant i stället för dem som är i tur att avgå. Kandidater kan nomineras fram till 10.10.2025. Läs mer och nominera kandidater [HÄR](#)

SVENSKA PENSIONÄRSFÖRBUNDET RF

Pb 129, 00101Helsingfors

e-post: kansliet@spfpension.fi

tfn. 040 578 0415

PRISHÖJNING I DESKY

Posten höjer sina priser

Som en följd av Postens prishöjning på 12 %, kommer priserna på brev och fakturor som skickas per post att stiga i Desky.

Webbhuset gör allt för att hålla kostnaderna så låga som möjligt i Desky. De är dock tvungna att göra en prishöjning. Priser på brev och fakturor som skickas per post kommer att stiga från 2,47 € till 2,74 €. I priset ingår postning, utskrift, kuvert och frankering. Ett frimärke kostar idag 2,75 euro.

Höjningarna trädde i kraft 8.8.2025.

HÖSTENS IT-TRÄFFAR PÅ TEAMS

It-träffarna på Teams fortsätter med fyra träffar i höst. Alla intresserade är välkomna att delta! Man behöver inte anmäla sig utan kan använda länkarna här eller via kalendern på förbundets webbsida (länken kommer upp där samma morgon). Träffarna spelas också in och publiceras på förbundets [Youtube-kanal](#).

Kom igång med Windows 11

Fredag 29.8 kl. 10:00

Efter oktober i år uppdateras inte Windows 10 längre och senast då rekommenderas det att du börjar använda Windows 11. Många har redan fått Windows 11 som en uppdatering, andra behöver ännu uppdatera och vissa datorer klarar inte alls av Windows 11 och då kan det gälla att skaffa en ny dator. Vi ser på vad som förändrats och hur du kommer igång med Windows 11.

[Anslut till mötet med länken här](#)

Googles moln och foton

Fredag 26.9 kl. 10:00

Molntjänster används allt mera för att säkerhetskopiera viktigt innehåll från smarttelefoner, plattor och datorer, speciellt på Androidapparater används Googles moln. Det kan användas för foton och mycket mer. Vi ser på de viktigaste inställningarna och funktionerna för användning av Googles molntjänster.

[Anslut till mötet med länken här](#)

Nyttiga gratisprogram

Tisdag 14.10 kl. 10:00

Många nyttiga program som man använder för att sköta olika uppgifter på datorn har gratis alternativ, allt från operativsystemet till bland annat kontorsprogram för att skriva texter, göra kalkyler eller redigera bilder. Vi ser på ett urval av dessa och hur du hämtar och installerar dem.

[Anslut till mötet med länken här](#)

Suomi.fi-meddelanden

Torsdag 13.11 kl. 10:00

Från och med nästa år planeras det från myndighetshåll att alla som bara kan börjar använda elektronisk myndighetspost i stället för att ta emot posten på papper. Tjänsten som används heter Suomi.fi-meddelanden och den kan du redan nu ta i bruk om du vill, vi ser på den här träffen hur du gör det och hur den fungerar.

[Anslut till mötet med länken här](#)