



BORGÅ SVENSKA PENSIONÄRSFÖRENING

Medlemsbrev 3/2020

September 2020



Björn Sundqvist
ordförande
Borgå den 15 sep 2020

Hej igen kära medlemmar!

Det är med glädje jag vänder mej till er med en hälsning. Året har gått och vår verksamhet är praktiskt taget nollställd på grund av coronapandemin. Vi följer ju regeringens och förbundets direktiv som uppmanar oss att ligga lågt, inte ta risker med att ordna samlingar, som innebär risker att sprida det tråkiga viruset mot vilket vi ännu, efter snart ett år, inte har ett vaccin utprövat. Vi i Finland har ju klarat oss ganska bra, mycket tack var den strama linje regeringen dragit upp gällande samlingar, resor och större evenemang. Också Borgå har klarat sig med äran i behåll tack vare våra myndigheters vaksamhet och snabba reaktion gällande fall där positiva testresultat konstaterats. Visst är det ju tråkigt att vi ännu inte kan samlas till gemensamma träffar i vanlig ordning men eftersom myndigheterna med stor tydlighet framfört att det slutliga ansvaret gällande spridningen av smittan ligger hos individen, så är det ju ganska klart att vi som en mycket stor lokal förening inte heller vill ta på oss ansvaret att utsätta våra medlemmar för risken att bli utsatta för coronasmittan.

HÖSTEN 2020

Sommaren gick och året börjar lida mot sitt slut. Programtablån för hösten 2020 är lika tom som vårens och sommarens. Alla större gemensamma evenemang är inhiberade och/eller framflyttade. Teaterföreställningar och resor är framflyttade, om det har varit möjligt, till nästa år. Hösten kommer att gå i coronans tecken. Se mera info på sidan 3. Vår programtablå kommer att innehålla tillfällen som möjliggör träffar ute i naturen, promenader m.m. med iakttagande av stor försiktighet, små grupper, rätta avstånd, munskydd och eget ansvar för hälsan.

VÅRMÖTET 2020

Vi träffades till vårt vårmöte i Kokonterrängen den 10 september. Ca. 70 medlemmar hade trotsat vädret och mötet tog ställning till verksamhetsberättelsen och bokslutet för år 2019 samt beviljade styrelsen ansvarsfrihet för verksamheten året 2019. Det speciella mötet öppnades av Björn Sundqvist som föreslog att Ingmar Karlsson skulle väljas till ordförande för det officiella vårmötet. Efter det officiella mötet informerade idrottsdirektör Per Högström och Christian Bremer de närvarande om idrottsväsendets kommande planer och konditionstrappan som redan blivit en framgång, känd också utanför Borgås gränser. De närvarande bjöds på kaffe med dopp som avslutning på mötet.

MÖTEN SOM DISTANSMÖTEN

Vi upplever i hela samhället en ny situation där praktiskt taget alla, t.o.m officiella möten hålls som distansmöten. Detta gäller fullmäktige, stadsstyrelsen och nämnderna. Också förbunds- och föreningsmöten blir distansmöten. I vårt fall gäller detta förbundets och distriktets vår- och höstmöten som hålls i närvaro av endast de officiella representanterna för de olika föreningarna.

PENSIONÄRSFÖRBUNDETS VERKSAMHET

Förbundet ordnar under hösten en ny motionskampanj, en golftävling och ett antal Zoom- och andra möten man kan följa på distans. Gå in på förbundets hemsidor för mera info om de olika alternativen.

MEDLEMSKÅREN

Året har, när det gäller medlemskåren, varit kämpigt. Ett år utan regelbundna träffar sätter sina spår. Hur kan vi räkna med att någon betalar sin medlemsavgift då ingenting erbjuds? Det ger väl en tröstlös känsla. Glöm dock inte att tidningen GOD TID utkommer med tio nummer per år till alla som betalat sin medlemsavgift. I vår förening har vi nu ett trettiootal obetalda medlemsavgifter som vi påminner om och till vilka styrelsen vid sitt följande möte i oktober tar ställning. Av vår medlemsavgift på 20 euro går 14 euro till förbundet och finansierar bl.a. tidningen God Tid. Åtgärden att skriva ut en medlem är tråkig men tyvärr en nödvändighet ibland. Vårt medlemsantal påverkas också av ett naturligt bortfall vilket är beklagligt men är naturens gång. Vårt deltagande!

Att avsluta ett medlemsbrev med detta är sorgligt men livet går vidare och vi går mot en ny vår, ett nytt år fullt av möjligheter, programfyllt och med en tro på att ett vaccin skall råda bot på coronaviruset. Nog skall väl den här erfarenheten också föra något gott med sig.

Ha en bra höst, kom ihåg att beställa nästa års kalender, ring Ann-Britt Hedman. Notera också att nästa medlemsbrev utkommer i januari 2021.

Med hälsning,
Björn Sundqvist



M
O
T
I
O
N
S
T
I
P
S

FÖRBUNDSNYTT

Pensionärsförbundets kansli skickar regelbundet ut medlemsbrevet Förbundsnytt till föreningarna där du kan läsa om vad som händer just nu inom förbundet och föreningarna.

Adressen är:

<https://spfpension.fi/sv/medlem/forbundsnytt/>

INFO OM KOMMANDE AKTIVITETER

Det här är vad vi vet nu om de evenemang som blivit uppskjutna till nästa år och vad vi kan bjuda på för tillfället. **Se Trivselklubbens separata program!**

MOTIONSKAMPANJEN 2020

Svenska pensionärsförbundet ordnar i höst en andra motionskampanj för sina medlemmar. Den går av stapeln under tiden 1 september till 31 oktober. Läs mera här: <https://bit.ly/32lozyZ> eller i God Tid nr 6/2020, sidan 18.

MARY POPPINS 2021

Teaterföreställningen på Svenska Teatern har fått ett nytt datum, **lördagen den 24 april 2021 kl 14**. Priset är det samma som tidigare, 92 €. Anmälningar från **14.1.2021** till Kerstin Blomqvist, tel. 040 588 2609. Sista anmälnings- och betaldag är **4.4.2021**. Dethär förutsätter naturligtvis att coronaepidemin är förbi vid det laget.

KOM MED I VÅR FÖRENING!

BSP är en förening med omfattande och trevlig verksamhet med något för envar.

Om du känner någon som känner sig ensam eller saknar en gemenskap, berätta gärna om vår förening och be hen att ta kontakt med någon i styrelsen.

SPA-RESAN TILL PÄRNU 2021

Vi har flyttat fram resan till nästa år, **25-28.4.2021**. Programmet och priset på resan kommer att vara detsamma som tidigare. Om det nya datumet inte passar dig, vänligen meddela Tua Lindberg-Selén, tel. 0400 800 037 eller via e-post: tlselen@gmail.com.

GOTLANDSRESAN 2021

Gotlandsresan är framskjuten med ett år, men vi har ännu inte fått bekräftat om det nya datumet blir **30.5-4.6.2021**. Resan är fulltecknad men om någon redan i det här skedet vet att den inte kommer med så meddela Kerstin Blomqvist, tel. 040 588 2609.

HAMINA TATTOO 2021

Hamina Tattoo är också framskjuten till nästa år och våra biljetter gäller till föreställningen **6.8.2021**. Resans andra rat som skulle betalas 15.7 i år behöver INTE betalas i år utan betalas i juli nästa år. Vi informerar närmare om betalningsdagen senare. Priset för resan kommer att vara detsamma som tidigare, d.v.s. den andra raten är 54 €. Resans kontaktperson är Tua Lindberg-Selén, telefon: 0400 800 037, e-post: tlselen@gmail.com

HEMLIGA RESAN 2021

Hemliga resan planeras också för nästa år. Datum är **25.8.2020** men övriga detaljer är ännu oklara.

DIGITALA SIDAN

Om du har en dator eller pekplatta finns det många möjligheter att umgås, motionera eller kanske vidga sina vyer virtuellt. Eller varför inte bara passa på att lära sig mera om IT. Det har du stor nytta av i framtiden. Här är några tips om vad man göra i dessa exceptionella tider.

Också pensionärsförbundets webbsida erbjuder tips och aktuell information.

Adressen till webbsidan är: **<https://spfpension.fi/sv/start/>**

RES DIGITALT MED SPF

Här kan du titta på bilder från olika resor i SPF's regi. Bildalbumen finns i programmet FLICKR och öppnas genom att klicka på ett album. Adressen till bildalbumen är:

<https://bit.ly/2RaYtrP>

TRAPPA UPP OCH LADDA BATTERIERNA MED KITTY SEPPÄLÄ

Hälsocoachen Kitty Seppälä har utarbetat en rad motionstips som hon här presenterar i samarbete med fotografen Frej Vuori. Övningarna är tänkta för dig som inte motionerar till vardags, som bor i stadsmiljö och som inte har möjlighet att gå ut i naturen eller får rörelserna hemma. Börja motionera här:

<https://bit.ly/2Fe4lbZ>

ANTIKRUNDA MED MARIA OCH MORRE

Antikexperterna Bernt Morelius och Maria Ekman-Kolari tar dig med på en antik- och designrunda. Det är en en videoblogg som de producerat tillsammans med fotografen Frej Vuori. Visste du t.ex att glassen funnits sen urminnes tider, Morre kan berätta mera. Adressen till antikrundan är:

<https://spfpension.fi/sv/antikrundan/>

STOLGYMNASTIK

EtäTuoliFysio sänder live via nätet varje måndag kl.10. Sträck på lederna och gymnastisera sittande på stol. De kostnadsfria sändningarna sponsoreras av Näse Apotek. Gå med och gympa här:

<https://tuolifysio.fi/etatuolifysio/>

PASSA PÅ OCH LÄR DIG MERA OM IT

Förbundet har på sin webbsida en utmärkt avdelning om IT där du får råd och hjälp om att använda dator, pekplatta eller smarttelefon. Nu under hösten ordnas undervisningstillfällen via Zoom där man bl.a. kan lära sig mera om sociala medier. Sådär hittar du dit:

https://spfpension.fi/sv/it/it_for_seniorer/

Zoom är inte bara ett videokonferensprogram. Varför inte hålla en virtuell kaffebjudning, middag eller bara umgås via nätet. Zoom kan du ladda ner när:

<https://zoom.us>

Trivselklubben

Tillsammans är det roligare

Hösten 2020

Vi bjuder på guidade promenader och uteaktiviteter.

Där deltagarantalet är begränsat, anmäl dig till
gia.mellin-kranck@hotmail.com eller per telefon **040 543 7801**.

24.9 kl. 12.30. Jonasbackens konditionsredskap. Specialidrottsinstruktör Christian Bremer. Träff vid simhallens parkeringsplats. Ingen anmälan.

1.10 kl.12.30. Parkernas Borgå. Guide: Museilektor Hannele Tenhovuori. Träff vid kanonen vid gamla bron. Max 25 deltagare.

8.10 kl. 12.30. Utegymnastik vid simhallsplanen. Specialidrottsinstruktör Christian Bremer. Ingen anmälan.

15.10 kl.12.30. Kvinnoöden i Borgå. Guide: Birgitta Palmqvist. Träff på Gamla Rådhusorget. Max 25 deltagare.

22.10 kl.12.30. Fotopromenad. Fotograf Maarit Lehto lär oss fotografera med telefon eller kamera. Träff på Borgbackens parkeringsplats. Max 12 deltagare.

5.11 kl.12.30. Näsebackens begravningsplats. Guide: Birgitta Palmqvist. Träff vid östra porten. Max 25 deltagare.

12.11 kl.12.30. Promenad på Maren och Borgbacken. Fyra olika rutter. Den kortaste ca. 800 meter. Träff vid kanonen vid gamla bron. Ingen anmälan.

19.11 kl.12.30. Trästadens arkitektur från medeltiden till idag. Guide: Birgitta Palmqvist. Träff på Gamla Rådhusorget. Max 25 deltagare.

26.11 kl.12.30. Gångfotboll. Kom med och pröva på nånting nytt. Lämpar sig utmärkt för seniorer. Specialidrottsinstruktör Christian Bremer. Plats meddelas senare.

3.12 kl 12.30. Statyerna berättar. Guide: Birgitta Palmqvist. Träff på Kyrkotorget. Max 25 deltagare.

10.12 kl.16.00 (Obs. tiden) Julvandring i gamla stan. Guide: Jenny Törnroos. Träff på Gamla Rådhusorget. Max. 25 deltagare.



FÖRENINGINFO

BETALNINGSGENOMGÅNG

Medlemsavgiften betalas till konto FI82 4050 1050 0172 42 Aktia HELSFIHH

Resor och teater betalas till konto FI63 4050 1020 2027 91 Aktia HELSFIHH

Medlemsavgiften år 2020 är 20,00 €

FÖRENINGEN HAR EN WEBB- OCH FACEBOOKSIDA DÄR DU HITTAR NYTTIG INFORMATION OM VÅR VERKSAMHET

Webbsidan finns på adressen: [**https://borga.spfpension.fi/start/**](https://borga.spfpension.fi/start/)

Facebooksidan finns på adressen: [**https://www.facebook.com/borgaspf/**](https://www.facebook.com/borgaspf/)

STYRELSENS KONTAKTUPPGIFTER

Björn Sundqvist, ordförande	0400 444 393	bjorn.e.sundqvist@gmail.com
Ingmar Karlsson, viceordförande	0400 494 255	ingmar.karlsson@pp.inet.fi
Ann-Britt Hedman, sekreterare	0400 679 812	linneahdmn2@gmail.com
Ros-Mari Aarttila, kassör	040 824 4212	rosi.aarttila@gmail.com
Kerstin Blomqvist, resekoordinator	040 588 2609	kerstin.blomqvist2@gmail.com
Tua Lindberg-Selén	0400 800 037	tlselen@gmail.com
Krister Blomander	040 514 8096	k.blomander@gmail.com
Gunnel Majander	040 778 0808	gunnel.majander@gmail.com
Gia Mellin-Kranck	040 543 7801	gia.mellin-kranck@hotmail.com

UTANFÖR STYRELSEN

Christer Jämsén It-handledare webbsidan	045 260 6700	christer.jamsen@gmail.com
Asta Jämsén resebetalningar klippboken	040 730 6829	asta.jamsen@gmail.com

Till medlemsförmåner hör tidningen God Tid som utges av Svenska pensionärförbundet och utkommer med tio nummer per år.

Föreningens medlemsbrev utkommer tre gånger per år, i januari, maj och september.