



Behöver din förening en motionskompis?

Förbundet ordnar under år 2026 två Spänst i benen-kurser på Lehmiraanta i Bjärnä. Nästa kurs fokuserar på muskelstyrka och balans. Den hålls 9.-11.9.2026.

Kursen är för den som kan tänka sig att fungera som frivillig motionskompis. Målsättningen är att förbättra förståelsen och betydelsen av muskelstyrka och hur man bevarar eller förbättrar styrkan genom övningar i konditionssal eller hemträning. Kursledare är hälsocoach Kitty Seppälä och kursen är avgiftsfri (tillägg för enkelrum). Man anmäler sig på förbundets webbplats. Mer info ger Mona Lehtonen, tfn. 040 3539905 eller epost mona.lehtonen@spfpension.fi Arrangör är SPF i samarbete med Eläkeliitto samt Osteoporosförbundet och den är finansierad av Social- och hälsovårdsministeriet.

Nominera kandidater till förbundsstyrelsen

Under höstmötet den 12 november 2026, som i år hålls i Tammerfors, ska Svenska pensionärsförbundet välja ordförande för år 2027 samt fem ordinarie styrelseledamöter och fem ersättare i styrelsen för mandatperioden 2027-2028.

Valberedningen uppmanar medlemsföreningarna att nominera kandidater senast den 15 september 2026. I år söker vi särskilt en ny förbundsordförande. Valberedningen uppmanar förbundets medlemsföreningar att aktivt bidra med förslag på starka kandidater.

Läs mer [HÄR](#)

Förbundsmästerskap i golf i vasa 27.8

Förbundsmästerskap i golf ordnas 27 augusti i Vasa. Medarrangörsföreningar är Korsholms Pensionärsförening och Vasa Svenska pensionärsförening VIPS. Anmälningar tas emot fram till 31 juli. Information om mästerskapet och anmälningsformulär finns på förbundets webbplats: [Förbundets golfmästerskap 2026](#).

Förbundsmästerskap i boule

Förbundsmästerskapet i boule ordnas 20 augusti på Lovisa travbana. Arrangörsförening är Pernå Pensionärer. Kvällen innan mästerskapet 19.8 arrangeras även en förfest på Höganås, dit deltagare och andra anmälda kan komma för en bit mat och dans. För mer information om mästerskapet och förfesten [läs här](#).

Extra exemplar av God tid

Önskar ni extra exemplar av God Tid för t.ex. medlemsvärvningskampanj, mäsas eller dyl. kom ihåg att beställa i tid

Utgivningsdag:

Beställning senast:

Nr 4 - utgivningsdag 1.6	senast 12.5
Nr 5 - utgivningsdag 24.8	senast 5.8
Nr 6 - utgivningsdag 5.10	senast 16.9
Nr 7 - utgivningsdag 9.11	senast 21.10
Nr 8 - utgivningsdag 7.12	senast 18.11

Gör er beställning till Åsa Andersson, asa.andersson@spfpension.fi eller tfn 040-578 307

SPFs resor

Seniorskeppet 2026

Stort tack till alla insamlare i föreningarna för en stark insats vid marknadsföringen och värvningen av deltagare till årets Seniorskepp! Vi är mycket nöjda med hela kryssningen och arrangemangen. Totalt var vi 375 personer med ombord i olika roller. Enligt respsen från kryssningen var deltagarna överlag mycket nöjda. Ett extra stort tack till föreningarna Ingå Seniorer, Åbo svenska pensionärsklubb och Nedervetil Pensionärsklubb som bidrog med fina presentationer under rubriken **Hur blir man årets förening?** Tack! Vi återkommer med information när vi vet om kommande Seniorskepp och kryssningar.

Resor detta år

Må bra-resan i Kroatien samt vinresan till Toscana och Piemonte i Italien pågår som bäst. Våra resor till Gotland i sommar är slutsålda men plats finns på Salzburg i höst samt till julresan i norra Tyskland i december.

Salzburg 13-17.9.2026

Till resan Alpernas pärlor och Mozarts Salzburg 13-17.9.2026 finns ännu några platser kvar. [Kolla in vår webbsida](#)

Julmarknader i norra Tyskland

Vi börjar snart marknadsföra resan till julmarknaderna i norra Tyskland. [Här kan du läsa mer om den.](#) Resan är ett samarbete med SPF Åboland.

Planer för nästa år

Dessa resor är under planering för 2027: Må bra resa, Vinresa till Katalonien- Costa del Maresme och Barcelona samt kulturresa till Albanien. Vi återkommer med information om dessa efter sommaren. Har du frågor, önskemål eller kommentarer gällande [reseverksamheten](#)? Vänligen kontakta ombudsman Mona Lehtonen, mona.lehtonen@spfpension.fi.

KOMMANDE DATUM

- 19.5.2026 Teams-träff: Tips på appar för nytta och nöje
- 2.6.2026 Ta hjälp av AI i föreningen – teamsföreläsning
- 20.8.2026 Förbundsmästerskap i Boule i Lovisa
- 27.8.2026 Förbundsmästerskap i golf i Vasa
- 9-11.9.2026 Spänst i benen kurs – muskelstyrka och balans
- 11-12.11.2026 Förbundets höstmöte och seminarium i Tammerfors

Med info: [Kalender - Svenska pensionärsförbundet](#)

Distribution av Förbundsnytt:

Förbundsnytt förmedlas till medlemsföreningarnas ordförande, sekreterare, förbundets styrelse med suppleanter, kommittémedlemmar och personalen.

Tips från andra organisationer:

Rollatormarsch fredag 8.5. 2026

Fredagen den 8 maj 2026 klockan 14 ordnas i flera städer och kommuner Rollatormarscher för en god ålderdom.

De glädjefyllda och gemensamma demonstrationerna är öppna för alla. Personer i alla åldrar är välkomna, med eller utan rollator.

Marschen i Helsingfors samlas framför Riksdagshusets trappor från 13.15 framåt. Start klockan 14, avslutningsfest på Medborgartorget.

Marschen i Åbo samlas på Lilltorget (vid lejonfontänen framför huvudbiblioteket, Slottsgatan 2) från klockan 13.30 framåt, startar klockan 14 och avslutas med fest på Salutorget.

Mera information via ytkl.fi/rollaattorimarssi-helsinki eller på Facebook med sökorden Rollaattorimarssi och ortens namn.

FinDementia - undersökning om bältrovaccinet minskar förekomsten av minnessjukdomar hos äldre

FVR - Finsk vaccinforskning genomför en prövning som undersöker om bältrovaccinet minskar förekomsten av minnessjukdomar hos äldre. FinDementia-prövningen syftar till att avgöra om bältrovaccinet (Shingrix) minskar förekomsten av demens hos personer 76 år och äldre. Prövningen kommer även att undersöka effekten av bältrovaccinet på andra degenerativa hjärnsjukdomar såsom Parkinsons sjukdom och ALS, samt allvarliga hjärt-kärlhändelser. Dessutom kommer effekten av bältrovaccinet på depression, minnesfunktion, livskvalitet, blodprovsvärden relaterade till degenerativa hjärnsjukdomar och behandlingstkostnader att undersökas. För att fastställa vaccinets effektivitet kommer prövningsdeltagarnas hälsa att följas upp från nationella hälsoregister i minst tre år efter vaccinationen.

Mer information: <https://fvr.fi/findementia>