

SVENSKA PENSIONÄRSFÖRBUNDET

NYLANDSNYTT

2026#1 | MARS 2026



Bild från Ingå Seniorers Golden age disco

VÅREN ÄR HÄR

Året har börjat bra för Nyland, vi välkomnar en till förening i huvudstadsregionen, Gäddvik-Mattby Seniorer. Nu består Nyland av 34 föreningar och 8 klubbar. Under året har jag hunnit besöka Svenska Pensionärsgillet i Hangö, Karis Pensionärer och Ingå seniorer. Det har varit mycket fina besök. Jag har inte ännu hunnit besöka alla föreningar i Nyland, men strävar till att under detta år besöka alla som inte ännu haft besök. Ta gärna kontakt med mig, om er förening inte ännu fått besök.

Frågesportsuttagningen gick av stapeln 11 februari och 6 lag gick vidare till frågesportsfinalen 25 mars i Åbo. Grattis och lycka till i finalen: HBL Seniorer, Sibbo Svenska Pensionärsförening lag 2, Vanda svenska pensionärer lag 1, Österby Pensionärer, Gäddvik-Mattby seniorer och Ingå Seniorer.

Under de senaste veckorna har jag arbetat med förbundets redovisning till Social och hälsovårdsministeriet, årsberättelsen och årsrapporteringen. Statistiken från årsrapporterna kommer komma ut senare i vår. Jag berättar gärna mer om det när vi ses. Snart kastar Seniorskeppet loss, jag kommer även att finnas på plats där. Med hopp om en fortsatt trevlig vår!

Hälsar Emelie

Nylandsnytt distribueras till ordförande och sekreterare i de nyländska föreningarna, SPF Ostnyland, SPF Västnyland och Samrådet i Helsingfors.

TEAMS-TRAFF: TANK PÅ DET HAR FOR ATT VARA TRYGG PÅ NÄTET

16.04.2026 KL. 10

Vi tar upp saker som ökar din trygghet på nätet, och reder ut begrepp som cookies, tvåfaktorauslösningsprogram, nycklar och säkerhetsprogram. [Mer information här.](#)

TEAMS-TRÄFF: TIPS PÅ APPAR FÖR NYTTA OCH NÖJE 19.05.2026 KL 10

Vi tipsar om appar som du kan ha nytta och nöje av i vardagen. [Mer information här.](#)

SENIORER I SKOLAN – INFOTILLFÄLLE 26.3.2026 KL. 16.30-19

Svenska pensionärsförbundet är en samarbetspartner till Folkhälsans verksamhet Seniorer i skola och daghem. En frivillig senior är en extra trygg vuxen som har möjligheten att delta i barnens vardag – stödja och inspirera dem. Som frivillig har man inget pedagogiskt ansvar utan bidrar med ett par extra ögon, öron och händer. Fler frivilliga seniorer behövs i våra skolor och daghem runtom i Nyland. Informationstillfället hålls på Topeliusgatan 20, Helsingfors. [Läs mer och anmäl här.](#)

SALZBURG, ALPERNAS PÄRLA 13-17.9.2026

Det blir en bekväm resa där flyg, transporter, halvpension och noggrant utvalda utflykter ingår. Anmälan senast: 1 maj direkt till researrangören. [Mer information här.](#)

NYLANDSKA MASTERSKAPEN I BOULE 2026 11.6.2026 LOJO KL. 9-15

Nyländska Boulemästerskapen spelas i Lojo på Aurlahti Sandplan. Deltagaravgift: 40 €/lag. Deadline för anmälan: 27.5.2026
Anmälning: helena.lonn@gmail.com

[Mer information här.](#)



NYLÄNSKA GOLFMÄSTERSKAPEN 4.6.2026 KL. 9-16

Nyländska golfmästerskapen spelas på Virvik Golf i Borgå. Deltagaravgift: 60 euro/spelare inkl. tävlingsavgift, morgonkaffe, semla och lunch. Deadline för anmälningar är: 15.5. Anmäl via epost eller telefon till klubben. caddiemaster@virvikgolf.fi 0300 472 386

[Mer information här.](#)

SPÄNST I BENEN – GRUNDKURS 19.05.2026 KL. 12 – 21.05.2026 KL. 12

Om någon av föreningsmedlemmarna är intresserad att bli motionskompis kan dem gå på Spänst i benens grundkurs på Lehmiraanta i Bjärnå, Salo. Kursen leds av Kitty Seppälä utbildad magister i hälsovetenskaper, fysioterapeut. Gratis utbildning i samarbete med Eläkeliito. [Mer information här.](#)



Verksamhetskoordinator Emelie Möllerström 0449010065

emelie.mollerstrom@spfpension.fi