



SENSOMMAR OCH HÖST

Sommaren har bjudit på alla möjliga väder. Trots att försommaren var regnig och kall har det åter igen slagits värmerekord. Vi har fått både och denna sommar. Det blir spännande att se vad sensommaren och hösten kommer att bjuda på för väder. Fotograferade en hel dubbelregnbåge för några dagar sedan på vägen hem, verkligen en fantastisk syn.

Semestern är i alla fall slut och höstens program står och väntar på tröskeln. Det kommer bli en fin höst med Nyländsk kryssning, pensionärsparlament och ordförandekonferens. Förbundet lanserar nytt grafiskt utseende i början på september och då öppnas även den nya webbsidan.

I höst ser jag fram emot att besöka de föreningar jag inte ännu varit i, och kommer gärna och hälsar på dem jag redan varit i.

Med hopp om en bra sensommar.

Hälsar Emelie

Kom ihåg att den nyaste informationen om evenemang och händelser finns på den nyländska hemsidan.

www.nyland.spfpension.fi

IT-TRÄFFAR PÅ GÅNG

IT-träffar på Teams en gång/månad under hösten. Gå in på evenemanget via kalendern och så hittar ni samma dag länken till träffen.

29.08.2025 kl. 10.00 – 11.00 Teams-

träff: Kom igång med Windows 11

26.09.2025 kl. 10.00 – 11.00 Teams-

träff: Googles moln och foton

14.10.2025 kl. 10.00 – 11.00 Teams-

träff: Nyttiga gratisprogram

13.11.2025 kl. 10.00 – 11.00 Teams-

träff: Suomi.fi-meddelanden



Läsarkryssning - Höstkryssning med God Tid ombord på M/S Gabriella 7-9.10.

Livet är värt att levas med en liten guldkant! Ombord får du njuta av förstklassiga måltider, svängig dansmusik och trevligt sällskap under två dygn till havs. Koppla av och upplev en resa fylld av glädje, skratt och gemenskap på Östersjöns mest prisvärda resor. I Stockholm ligger vi hela dagen vid Stadsgårdskajen, på promenadavstånd från Gamla stan. [Läs mer om programmet här.](#)

Tjänster för äldre på svenska

23.10.2025 kl 13-15, kaffeservering från 12.30 framåt

Sigurd Snåresalen, Raseborgsvägen 8 C, Ekenäs

Tuula Suominen

Serviceområdesdirektör för tjänster för äldre,
Västra Nylands välfärdsområde

Benita Öberg

Servicelinjedirektör för svenskspråkiga tjänster,
Västra Nylands välfärdsområde

Ulla-Maj Wideroos

Ordförande för Svenska pensionärsförbundet rf och
Pensionärsförbundens intresseorganisation rf



Eläkeläisliittojen etujärjestö EETU ry
Pensionärsförbundens intresseorganisation rf

Fritt inträde - Välkommen!

Mer information: www.spfpension.fi

NYLÄNSK ORDFÖRANDEKONFERENS 29.9

Välkomna på nyländsk ordförandekonferens på G18 29.9.2025, klockan 10-15.
Program

- Folkhälsans projekt Naturglädje 65+,
- Pensionärernas intresseorganisation, PIO och ordförandeskapet
- Medlemsvärvning

Två deltagare per förening bjuds in till evenemanget. Kaffeservering från klockan 9.30 och lunch.

Mer information kommer inom kort på nyländska hemsidan.

Anmäl dig här: <https://form.jotform.com/252231711926048>

HÖSTMÖTE

19-20.11.2025

Scandic Koskipuisto, Tammerfors

Anmälan öppnar 25.8

Anmälan senast 10.10.2025

www.spfpension.fi

NATURGLÄDJE 65+

Under sista delen av våren har Folkhälsans nya projekt Naturglädje 65+ dragit igång. Det är en fortsättning på projektet Rörelseglädje 65+. I detta projekt samarbetar Folkhälsan med oss och Suomen latu. Tanken är att utbilda motionskompisar som kan dra med sig en grupp pensionärer ut i naturen för att rör på sig och samtidigt få motion och uppleva natur.

Vi har haft ett förberedande möte med Folkhälsan och har föreslagit områden där projektet kunde piloteras. Om din förening är intresserad eller om de finns någon i föreningen som är intresserad av att bli en motionskompis hör av er så vidarebefodrar vi informationen till folkhälsan.

Hälsning från projektkoordinatorn:

Känner ni att fysisk aktivitet utomhus i naturen kunde vara något som er förening skulle vilja komma igång med? Vi hjälper er gärna att komma igång och att hitta just den aktivitet som passar er förening. Det kan vara allt från enstaka aktiviteter eller promenader till en mera regelbunden motionsstund. Vi kan också hjälpa till med "prova-på" tillfällen, intressanta föreläsningar eller större evenemang. Kontakta oss med låg tröskel.

Projektkoordinator: Sofia Höglund, 044 788 6021 sofia.hoglund@folkhalsan.fi

Trevlig sensommar!



VERKSAMHETSKOORDINATOR

Emelie Möllerström

NYLAND

044 901 0065
emelie.mollerstrom@spfpension.fi