



## Medlemsbrev nr 4/2023 från Ingå Seniorer PROGRAM FÖR DECEMBER 2023-FEBRUARI 2024

[inga.spfpension.fi](http://inga.spfpension.fi)

### God Jul och Gott Nytt Senior-År 2024!

Bästa medlemmar!

Vår förening Ingå Seniorer fick på Svenska pensionärsförbundets höstmöte i Tammerfors 21.11.2023 emotta ett diplom för utmärkelsen ÅRETS PENSIONÄRSFÖRENING inom SPF. Motiveringen lyder så här: "för innovativ, mångsidig och engagerande verksamhet". Diplomet är undertecknat av förbundsordförande Ulla-Maj Wideroos. Vi tar med tacksamhet emot utmärkelsen och sänder ett stort och varmt tack till alla våra medlemmar som hjälpt oss i föreningens ledning under året – genom att delta i våra aktiviteter, med att komma fram med idéer och förslag – och fram för allt med att tillsammans skapa en varm känsla av gemenskap och samhörighet inom föreningen!  
Vi fortsätter på samma spår nästa år!



Margareta Biström, ordf.

### DECEMBER 2023

#### To 7.12 IT-HANDLEDNING kl. 13.00–15.00

Terminens sista IT-handledning med Robert Riska från SPF, i Wilhelmsdal, stora salen. Den här gången ägnar vi oss **Spel och nöjen**, med ett urval av spel och appar med **betoning på nöje!**

#### Må 18.12 kl. 14–17.30 FÖRENINGENS JULFEST i Kulturcentrum HOLKEN i TÄKTER

**Program:** Holken Showtime, Ingå Lucia, JULallsånger med familjen Sonntag. Julmat.

Holken har alkohollättigheter, men INVA-toan är i en annan byggnad.



#### Tag med en namnlös julklapp!

**Deltagaravgift: 20 €**, vår förening sponsrar  
**De 80 först anmälda ryms med Ref nr 5144**

**Anmälan och betalning, senast: 10.12.2023**

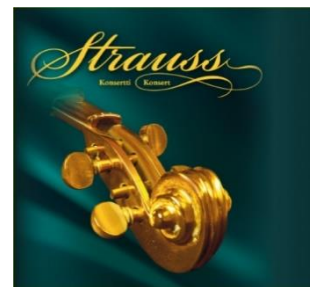
**Anmälan:** Gunni Holmberg, tfn 050 359 9253 eller Iwe 045 256 7566. Nämn om du vill åka buss och vilken påstigningsplats! Degerby – Dal – kyrkbyn–Holken och retur. OBS! föreningen

står för bussen! **Tidtabellen för bussen** är följande: Degerby kl. 13.10, Dal kl. 13.20, Ingå (Strandvägen 8) kl. 13.25, Bollstavägens /Tallvägens hp kl. 13.30, Holken ca. 13.40.

### JANUARI 2024

#### Fr 5.1 kl. 19 STRAUSS-KONSERT I LOJO

Inled det nya året med en härlig nyårskonsert med smäktande wienermusik och fina solister i Laurentiussalen i Lojo!



*Atso Almila, kapellmästare,  
Hedvig Paulig, sopran, Goitsemang Lehobye,  
sopran, Tuomas Miettola, tenor,  
Kwani Siphe, baryton.  
Lojo stadsorkester och musiker bestående av  
studerande vid Sibelius-Akademien.*

**Sista anm.dag: 18.12.2023 /Iwe  
Ref.nr 5128**

**Deltagaravgift: 33 € (biljett och buss)**

**Bussens tidtabell:** kl. 17.40 Bollstavägens /Torpvägens hp, kl. 17.45 Strandvägen 8, kl. 17.50 Dal, kl. 18.00 Degerby.

## **MÅNADSTRÄFFARNA VÅREN 2024:**

Föreningens månadsträffar hålls i regel tredje måndagen i månaden, oftast i Ingå församlingshem. Vinterns och vårens möten: **15 januari**, på årets första träff håller vi en minnesstund för de medlemmar som avlidit under året 2023, de anhöriga inbjuds. **19 februari**, vid månadsträffen i februari gratulerar vi de medlemmar som under år 2023 har fyllt 80, 85, 90, 95 eller 100 år. **18 mars**, mera programinfo senare **15 april vårmöte**, samt mera programinfo senare **20 maj**, närmare programinfo senare.

## **IT-HANDLEDNING VÅREN 2024**

Torsdagarna 25.1, 29.2, 28.3, 25.4 och 23.5.

## **SÖ 28.1 2024 kl. 16**

### **FALLÅKER TEATER – "FRISKT VÅGAT"**

Fallåker Teater ger under våren 2024 farsen "Friskt Vågat" av Dave Freeman. Det utlovas förvecklingar på ett hälsohotell, med plötsligt uppdykande ex-män, oregleriga gäster och till och med simmande kameler.

**Regi: Johan Aspelin**

**Deltagaravgift: 30 €** (biljett och buss)

**Ref nr: 5160**

**Sista anm.dag: 12.1.2024 /lwe**

**Bussens tidtabell** publ. senare i tidningarna

## **FEBRUARI**

## **SÖ 11.2 2024 kl. 17**

### **KARELIA, EKENÄS – "SKUGGOR FRÅN EKÅSEN"**

*Ekåsen -är ett landmärke som många har en relation till. År 1924 öppnades den första avdelningen på Distriktssinnessjukhuset i Ekenäs. Under årens lopp byggdes sjukhuset ut och 1930 stod den karakteristiska huvudbyggnaden klar. I över 90 år var verksamheten i gång och Ekåsen har beskrivits som ett eget samhälle i samhället. 2016 stängde de sista psykiatriska avdelningarna och i dag är byggnaden Raseborgs stadshus.*

"Skuggor från Ekåsen" är en nyskriven pjäs av manusförfattaren *Hanna Åkerfelt* tillsammans med regissören *Henrika Andersson*, som inspirerats av författaren *Tove Virtas* bok "Röster från Ekåsen", som gavs ut år 2020.

*Med värme, allvar, humor och vemod får publiken följa karaktärer genom åren som kämpade med sina val, sin mentala hälsa och sin framtid medan de försökte hantera världen och människorna omkring sig på samma gång. Pjäsen rekommenderas från 12 år uppåt.*

**Deltagaravgift:** 35€ medl. / 38,50 € icke-medl., för teaterbiljett och buss.

**Ref nr: 5131**

**Sista anm.dag: 25.1.2024 /Babben**

**Bussens tidtabell** publ. senare i tidningarna.

## **MARS**

**MBI-träffarna "SÅNGLUST"** startar igen för vårterminen **tisdag 5.3** och går till **7.5.2024**.

Susann Sonntag är ledare för seniorallsången i Johannesbergs gamla skola på Gammelgården.

**Vi träffas varannan ti kl. 12.45–14.45** Anmäl dig och kom med och *sjung dig glad i Ingå!*

## **23–24.3 TEATERRESA TILL VASA "VÄND OM MIN LÅNGTAN"**

*Av Ann-Luise Bertell, Thomas Enroth, Åsa Jinder, Nils-Petter Ankarblom. Regi av Erik-André Hvidsten.*

Wasa Teaters skådespelare och sångare tar sig an en musikal som blir en vacker och stormig resa, över Atlanten och tillbaka. Maria Alina är 16 år då hon emigrerar till Kanada, bort från det fattiga och kärlekslösa barndomshemmet. I Kanada möter hon Eddie och deras kärlekshistoria blir svindlande vacker, och kort. Maria Alina tvingas göra ett val som ingen människa borde behöva göra. Så småningom återvänder hon till Finland och bär sina minnen med sig in i tystnaden. Men en dag kommer en dotter på besök.

**Övernattning:** Hotell Vaakuna, vid torget, med hotellfrukost

**Teaterbiljett:** till Wasa Teater

**Buss:** Ingå–Vasa–Ingå

**Lunch** ingår på resorna till och från Vasa, samt 1 x kaffe + semla, 1 x kaffe på egen bekostnad.

**Deltagaravgift: 220 € / 240 €** icke-medl., enkelrumstillägg 38€

**Ref. nr: 5157**

**Sista anm- och bet.dag.: 15.2.2024 / lwe**

## APRIL

### To 18.4 kl. 18.30 LILLA TEATERN, HFRS – sångspelet KATRINA

Sally Salminens unga Katrina lockas av kärleken att flytta från Österbotten till Åland för att bli sjömanshustru. Katrinas stolthet och rättvisa banar väg där hon utmanar samhällets normer och vad det är att vara kvinna. Musikerna Aili Järvelä, Anni Elif och Senni Valtonen samt skådespelaren Emma Klingenberg sjunger Katrinas hjärtskärande historia, som ännu nästan ett sekel senare ekar av relevans.

Delt.avg.: 36 € (biljetten) + buss

Sista anm. och bet. dag: 25.3.2024 /Babben

Ref.nr: 5173

#### INFO OCH ANMÄLNINGAR TILL TEATER- BESÖK, RESOR OCH UTFÄRDER

Barbro Backman tfn 0500 654 896

e-post: [barbro.backman@hotmail.com](mailto:barbro.backman@hotmail.com)

Iwe Ekström tfn 045 256 7566

e-post: [iwe.ekstrom@gmail.com](mailto:iwe.ekstrom@gmail.com)

#### INGÅ SENIORERS KLUBBAR 2024:

**Boccia** onsdagar kl. 15.15 i Kyrkfjärdens skola.  
Ring Koffe, tfn 040 675 3121, för mer info.  
Terminen startar: 10.1.2024

**Gå och Må Tillsammans** onsdagar kl. 11.00,  
start mittemot Motionstrappan. Kontakt:  
Babben. Vi startar igen efter jul: 10.1.2024

**Trivsel- och spel** varannan onsdag i Malm-  
gården, kl. 14–17! Vid frågor, ring Gea tfn  
050 343 2525. Vi startar igen efter jul: 10.1.24

**Allsång** första måndagen i månaden på  
Lönneberga kl. 14.45–15.45 med Hillevi  
Blomqvist och Anders Holmberg. Vi startar igen  
efter jul, 8.1.2024.

#### MEDLEMSBREV NR 1/2024

Följande medlemsbrev utkommer i slutet av  
februari och ger mer info om föreningens  
verksamhet under hela våren 2024. Då kan Du

bl.a. läsa mer om vår-/försommarresan till  
Åland med 2 övernattningar och ett mångsidigt  
program! **UPPLEV DET BÄSTA AV ÅLAND!**

Ingå Seniorers bankkonto:  
FI97 4055 6040 0083 88

#### INGÅ kommun: VINTER-VÅR 2024 MOTIONSGYMPA FÖR SENIORER 65+

Lätt pulshöjande motion för styrka, balans och  
rörlighet. Bekväma kläder, inneskor och  
vattenflaska med.

**Måndagar 09.30–10.30**

Hembygdsgården start 8.1.

**Tisdagar 14.30–15.30**

Degerby skola start 9.1.

**Onsdagar 10.00–11.00**

Walhalla, Barösund start 24.1, (spec.kurs 8 ggr)

#### STOLGYMNASTIK

**Tisdagar 10.30–11.15**, Hembygdsgård. start 9.1.

Därtill kommer det att ordnas *introduktion och  
gruppträning i den nya konditionssalen* i gamla  
Kyrkfjärdens skola när den öppnar i februari.

#### Anmälningar till grupperna via

[www.opistopalvelut.fi/inga/index.php?l=sv](http://www.opistopalvelut.fi/inga/index.php?l=sv)

(samma som MBI). Där framgår också priserna!

**Seniorcafé-verksamheten** fortsätter på **mån-  
dagar med start 15.1** kl. 12.30–13.45, vanligtvis  
på Wilhelmsdal, men även andra utrymmen kan  
förekomma. **Info om verksamheten** på  
kommunens hemsida under fritid  
[www.inga.fi/fritid-och-kultur/fritid/](http://www.inga.fi/fritid-och-kultur/fritid/).

**Information om kommunens verksamhet** ges av  
fritisinstruktör Pia Helle, tfn 040 657 4871, e-  
post [pia.helle@inga.fi](mailto:pia.helle@inga.fi)

#### SPF Västnyland

ordnar i år en **kryssning till Tallinn 19 juni!** Pris  
ca 80 € för medlemmar. Intresseanm. **före nyår**  
till ordf. Margareta Biström, tfn 040 515 5919.

**Resa till Gotland arrangeras 11–16.9.** Anm. och  
förfrågn. till Tom Laitinen 0400 607 583 eller per  
e-post: [tomlaitinen55@gmail.com](mailto:tomlaitinen55@gmail.com)

## **Bästa seniorer,**

Det nya **Äldrerådet i Ingå** har i november 2023 påbörjat sin mandatperiod (2023–2025). Alla fem styrelsemedlemmar och flera av ersättarna är nya, men fulla av iver att jobba för de äldres bästa. Äldrerådet är tvåspråkigt.

Pensionärsföreningarna har fått lämna in förslag på medlemmar och utgående från dessa har kommunen, enligt kommunallagen valt äldrerådet, för att garantera den äldre befolkningens möjlighet att delta och påverka. Äldrerådet är ett påverkningorgan, som inte har beslutanderätt.

Tre styrelsemedlemmar och två ersättare representerar **Ingå Seniorer**; Maria Grönlund ordförande, Marianne Forsman viceordförande och Pia Degerholm, ersättare är Leena Maunu och Anne-Charlotte Portman. **Inkoon Eläkkeensaajat** har en styrelsemedlem; Ritva Sorvali och ersättaren Marita Järvinen. **Pensionärsföreningen Fagervik** har en styrelsemedlem; Solveig Nyholm. Två resterande ersättare skall nomineras till mötet 25.1.2024.

### **Utdrag ur paragraf 13 Organ för deltagande och påverkan**

*Kommunen har ett ungdomsforum, ett Äldreråd och ett råd för personer med funktionsnedsättning. Kommunstyrelsen fattar beslut om dessa organs sammansättning, inrättande och verksamhetsförutsättningar.*

*En av Äldrerådet utsedd medlem har närvaro- och yttranderätt vid möten som hålls av nämnden för fostran och utbildning, välfärdsnämnden, tekniska nämnden samt byggnads- o miljönämnden. Påverkansorganen har rätt att väcka initiativ hos kommunstyrelsen som i sin tur skickar dem vidare till ansvarigt organ. Initiativen delges kommunfullmäktige en gång om året.*

Äldrerådets verksamhet förutsätter ett gott samarbete mellan många aktörer: kommunens beslutsfattare, tjänstemän, nämnder i kommunen, i vilkas möten vi får delta, samt andra aktörer så som församling mfl.

**Inom Äldrerådet kan vi alltså väcka initiativ, göra förslag och avge utlåtanden samt utvärdera servicens tillräcklighet och kvalitet.**

**Äldrerådets grundläggande uppgift** är att följa upp frågor som gäller välmående, livsmiljö, boende, motion och möjligheten att klara av daglig verksamhet samt tillgången på en tillräcklig service i form av olika tjänster, trafik och kultur.

Så bästa seniorer, ta gärna kontakt med föreningens representanter i Äldrerådet eller med Ingå Seniorers styrelsemedlemmar!

**Maria "Mia" Grönlund**

---

## **Bästa medlemmar!**

Förutom medlemsbrevet nr 4/2023 får ni nu med samma postning som bilaga ett förslag till utformning av **Intressebevakningsfullmakt** – ett viktigt dokument som vi talade om på ett av våra möten våren 2023. Vi kommer ännu under år 2024, på månadsmötet i mars, att återkomma till ärendet, men vi vill redan nu sända er detta utkast, gjort av Monica Baarman-Henriksson för begrundan.

### **Ingå Seniorers styrelse 28.11.2023**

Bästa medlemmar! Godkänn tryggt e-post från DESKY – ett medlemsregisterprogram som används av SPF! Då löper vår post till er smidigare och billigare!

Nästa **promenad med de boende på Lönneberga** blir **tisdag 19.12.2023** kl. 13-15.00! Vid dåligt väder umgås vi inomhus! Vi behöver flera följeslagare! Kontakta Pia Degerholm om du kan ställa upp, tfn **040 576 2392**. **Tack!**