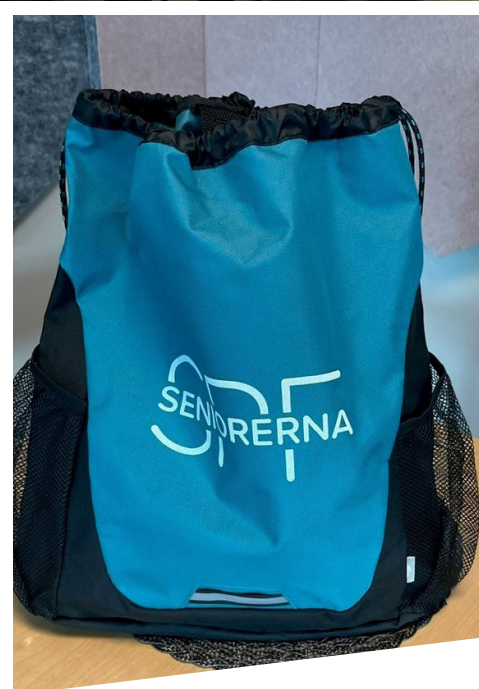




DISTRIKTETS VERKSAMHET 2025

SENIORERNA
Stockholmsdistriktet



Bilder från året: Lennart Eriksson talade på stämman, pausfika, rörelse på ordförandekonferens, Monia Sturén och Peter Sikström på Seniordagen, distriktsordförande Ann Hedberg Balkå.



Innehåll

Verksamhetsberättelse 2025

Vi fortsätter växa	3
Stämman 2025	3
En arbetande styrelse i ett aktivt distrikt	4
• Starkare med utbildning	4
• Arbetar med äldrepolitiska frågor	5
• Rekryterar, marknadsför och informerar	5
• Kunskap viktig del i folkhälsoarbetet	6
SPF Seniorerna påverkar	6
• Vi finns med i regionens råd	7
• Locums samverkansråd	8
• Trafiknämnd och färdtjänst	8
• Kulturförvaltningen	8
Styrelse och valberedning	
• Rapport från valberedningen	9
• Styrelsen	9
Avslutning och tack	9

Antal medlemmar
31 december 2025:
42 150 st.
(2024: 42 057 st)

Antal föreningar
31 december 2025:
56 st
(2024: 59 st)

Vi fortsätter växa

2025 ökade medlemsantalet i distriktet för tredje året i rad sedan pandemin.

SPF Seniorerna är viktiga, vi har expertkunskap i frågor som rör seniorer, och vår storlek gör oss till en maktfaktor. Vi arbetar för att regionens beslutsfattare ska få kännedom om hur vi seniorer vill ha det.

Distriktet har representanter i pensionärsråd i region, kommuner och stadsdelar. Under våren tecknades ett nytt avtal om samverkan mellan ideella organisationer och Region Stockholm.

6 maj fanns vi på Seniordagen i Kungsträdgården, och i juni förde våra ombud distriktets talan på förbundets kongress. Under hösten medverkade vi på Seniorfestivalen och Folkhälsoprojektet drog i gång på riktigt med en konferens för folkhälsoansvariga.

Under 2025 fortsatte distriktet stötta våra föreningar med utbildningar. Föreningarna fortsatte förbättra seniorers tillvaro genom att motverka ensamhet, ge intellektuell stimulans,

Fokusfrågor 2025

- Samvaro och gemenskap för alla, utan ålderism
- Vi ska bli fler
- Digitalisering är ett sätt att arbeta
- Folkhälsa och välmående
- Påverkansarbete

sprida kunskap, uppmuntra till fysisk aktivitet och låta människor ha roligt. Och vi fortsatte växa.

Vi välkomnar alla seniorer och representerar alla seniorer, och vi vill att det speglas bland våra medlemmar. Idag är en majoritet av medlemmarna kvinnor över 75, därför har vi under året satsat extra på att locka fler män och förmå yngre seniorer att gå med, bland annat genom att framhålla vår roll som påverkansorganisation.



Anställda på kansliet: Christina Blom Andersson, *kanslikoordinator 100%*, Frida Johansson, *kommunikatör 40%*, Monica Almquist, *kassör (enligt avtal med förbundet)*



Stämman 2025

95 ombud deltog 2 april. Gäst var civilminister Erik Slottner

Stämman valde kongressombud och antog två motioner att skicka vidare till kongressen: En om fler mellanboenden och en om brottsregisterutdrag för omsorgsanställda.

Nya styrelseledamöter blev Olle Anderson, Jörgen Hellberg samt Eva Sydhoff Henriksen. Jesper Eriksson omvaldes till auktoriserad revisor och Ingalill Larsson till lekmannarevisor.

I valberedningen valdes Maris Sedlenieks och Gunnel Orselius Dahl in. Ann Utter är fortsatt sammankallande.

Stämman diskuterade bildandet av fler föreningar, arvodering samt samarbete inför valen. Ett önskemål var att distriktets överskott ska gå till ännu mer verksamhet.

I augusti fyllnadsvaldes Kerstin Ivarsson till styrelsen då Jörgen Hellberg av sagt sig sin plats. Nästa stämma hålls 2027.

En längre rapport finns på distriktets hemsida.

En arbetande styrelse i ett aktivt distrikt

- SPF Seniorerna Stockholmsdistriktet har en arbetande styrelse som tar aktiv del i de arbetsgrupper som finns för utbildning, kommunikation och äldrepolitik, samt i projektet för folkhälsa.

Arbetsgruppernas områden tangerar och berikar varandra. Folkhälsa kan stärkas med påverkansarbete, och påverkansarbete kräver kommunikation.

Styrelsen håller aktiv kontakt med lokalföreningar genom distriktets olika samverkansgrupper, samt representerar SPF Seniorerna i olika pensionärsråd.

Starkare med utbildning

Distriktet ska stötta föreningarnas arbete, och här spelar funktionärsutbildningar en viktig roll.

Utbildningsgruppen har ett nära samarbete med förbundet, och använder bland annat förbundets utbildningsfilmer och material.

Under året har gruppen bjudit in till utbildningar för nya ordföranden, kassörer, valberedare, revisorer, medlemssekreterare och webbredaktörer.

Möjligheten att utbilda sig utnyttjades av så gott som samtliga föreningar i distriktet under året. I vissa fall var efterfrågan så hög att extra tillfällen fick sättas in.



Fika inför en nätverksträff för webbredaktörer

**156 personer
från 50 föreningar
deltog i något av
distriktets
16 utbildningstillfällen**

Digitalisering påverkar alla områden och är något som vi alla måste förhålla oss till. Distriktet satsar på att utbilda föreningar och funktionärer i digitala arbetssätt samt hjälpa föreningar att stötta sina medlemmar i användningen av digitala tjänster. Sedan 2025 ingår därför digitalisering i Utbildningsgruppen.

Under året har distriktet satsat särskilt på att utbilda styrelser i digitala verktyg, samt i användning av AI. Satsningen fortsätter 2026.

Utöver den konferens som hölls tillsammans med pensionärsråden och som nämnts tidigare, ordnades två ytterligare ordförandekonferenser: En om digitala styrelseverktyg samt seniorers roll i samhället, och en som rörde det nya ledarskapet.

Grupp: Barbro Rhodin, Ewa Kardell och Kerstin Ivarsson.

Arbetar med äldrepolitiska frågor

2025 fortsatte äldrepolitiska gruppen den framgångsrika satsningen med möten mellan föreningsordförande och SPF Seniorernas ledamöter i olika pensionärsråd på kommunal och regional nivå (RPR, KPR och SPR) för gemensamt utbyte, utbildning och inspiration.

I mars hölls en konferens där såväl föreningsordföranden som ledamöter i pensionärsråden bjöds in, och på programmet stod mäns våld mot kvinnor, munhälsa samt hur vi rustar oss för äldrelivet. Dessutom ordades fem



Dialogkonferens.

mindre dialogkonferenser som riktade sig till styrelsemedlemmar och representanter i pensionärsråden

Stockholms stad har såväl ett kommunalt pensionärsråd som pensionärsråd i de olika

stadsdelarna. Under året har man diskuterat hur samverkan fungerar mellan KPR och SPR. Gruppen har även arrangerat två heldagsträffar för ledamöterna i SPR.

En annan fråga som diskuterats under året är de politiska program för vård- och omsorg respektive bostäder som antogs av förbundets kongress, och hur dessa kan införlivas i distriktets regionpolitiska program.

Grupp: Ann Hedberg Balkå, Ewa Kardell, Ritva Elg, Lena Hedquist. Adjungerad: Astrid Kågedal.

Rekryterar, marknadsför och informerar

2025 har kommunikationsgruppen fortsatt arbetet med att stötta föreningarna med marknadsmaterial och liknande. Fem Distriktsblad skickades ut till medlemmarna, varav ett extra för att rapportera om stämman 2 april.

I annonser, på mässor och liknande har extra fokus legat på att SPF Seniorerna är en påverkansorganisation, och att vi blir starkare ju fler vi är. Tanken är att visa att vi är ett förbund även för den som inte går på aktiviteter.

En Facebookgrupp för webbredaktörer startades.

6 maj deltog distriktet på Seniordagen i Kungsträdgården, på en ny plats med större synlighet. I år gästades vi av appen Må och Gå och läkaren Anders Wallensten. Många nya medlemmar värvades, flera betalade avgiften med Swish direkt på plats.

I oktober deltog vi med en monter på Seniorfestivalen i Älvsjö. Vi ordnade tre scensamtal, bland annat höll Peter Sikström ett engagerande framförande. För första gången använde vi QR-koder för att länka till hemsidor och medlemsregister.



Grupp: Monia Sturén, Olle Anderson, Christina Blom Andersson samt Frida Johansson

Kunskap viktig del i folkhälsoarbetet

Stockholmsdistriktet har startat ett projekt för folkhälsa som ska löpa under 2025 och 2026.

Distriktet arbetar med att synliggöra, inspirera och strukturera folkhälsoarbetet i de olika lokalföreningarna, och även med att påverka politiker och beslutsfattare i folkhälsofrågor. Folkhälsa är ett brett område som inkluderar inte bara individer och grupper utan även samhället, vår miljö och således beslutsfattare på alla nivåer.

Grupp: Eva Sydhoff Henriksen, Lena Hedquist, Per Hedenström, Gertrud Östlinder.

Möjlighet till en god hälsa hela livet är i grunden en demokratifråga. Åldersgränser ska inte finnas inom några områden vad gäller hälso- och sjukvård eller omsorg. Det är individuella bedömningar som ska gälla för behandlingar, vaccinationer och förebyggande screening, inte schablonggränser.

Kunskap är det viktigaste verktyget till att uppnå en god (folk)hälsa på individnivå. Hösten 2025 anordnades en Folkhälsodag där en representant från Folktandvården presenterade den nya tandvårdsreformen för äldre som började gälla från och med 2026.

SPF Seniorerna påverkar

- SPF Seniorerna är partipolitiskt och religiöst obundna, men driver förändring för Sveriges seniorer och påverkar beslutsfattare på alla nivåer.

SPF Seniorerna arbetar för äldres ekonomi, hälsa och omsorg, boende och rätt att arbeta. Allt vi gör syftar i förlängningen till att skapa en bättre tillvaro för seniorer.

Distriktet har representanter i regionens, kommunernas samt i stadsdelarnas pensionsnärskåd, där vi för fram seniorers syn kring lokala beslut och verkar för en seniorvänlig sjukvård, kollektivtrafik och kultur.

SPF Seniorerna är även remissinstans. Under 2025 besvarade distriktet bland annat en remiss om tillgången till grundläggande betaltjänster i Stockholms län.

Genom att SPF Seniorerna syns blir folk medvetna om att vi finns. Vi deltar i seminarier, skriver debattartiklar och medverkar i media. I april uppmanade SPF Seniorerna regeringen att stödja arbetet för en äldrekon-

vention och Stockholmsdistriktets Ewa Kardell, som drivit ett ålderismprojekt i Tyresö, uttalade sig i Sveriges Radio. I juni visade SPF Seniorerna Järfälla upp gåfotboll i TV4 och i december gick distriktets ordförande Ann Hedberg Balkå och förbundsordförande Maria Larsson ut och kommenterade Hemtjänstindex i länet.



Lena Hedquist delar ut diplom till Enskede-Årsta-Vantör, den stadsdel som rankades högst i Hemtjänstindex förra året.

Regionens smittskyddsläkare talade om vikten av regelbunden vaccinering mot smittsamma säsongsjukdomar samt om vaccinationer av betydelse för äldre.

Ensamheten kan ibland bita sig fast när vi blir äldre och kan påverka både den psykiska såväl som den fysiska hälsan. Många äldre upplever att åldrandet är tabu att prata om och att åldrandet ofta är ett lidande. Under konferensen presenterades ett pågående projekt där samtal om åldrandet och livet är i fokus, och där en psykoterapeut från Svenska kyrkan har samtal med ensamma äldre, oftast i den äldre personens hem.



SPF Seniorernas sakkunniga i munhälsa, professor Björn Klinge, föreläser om hur munhälsan påverkar hela din kropp.



Stockholmsdistriktet

Vi finns med i regionens råd

- Utöver de kommunala och regionala pensionärsråden finns SPF Seniorerna representerade i regionens olika samverkansråd.

I RPR, Regionstyrelsens Pensionärsråd, finns även politiker från Regionen med. Punkter som tagits upp 2025 är regionens budget och utvecklingsplan, målbild 2040 för hälso- och sjukvård, tillgänglighet, kompetensförsörjning samt upphandling.

SLSO står för Stockholms läns Sjukvårdsområde. 2025 har rådet bland annat talat om tillgänglighet, Syncentra-

len, psykvården, patienters delaktighet samt skillnaderna i länet vad gäller äldres vaccinationsgrad. Alltid Öppet fortsätter utvecklas och fler vårdinrättningar ansluter sig.

I HSF, hälso- och sjukvårdsförvaltningen, har man diskuterat planer: verksamhetsplan, målbild och strategisk plan HS2040 samt omställningsplan för vårdval. Man har även pratat om palliativ

vård, ökad patientsäkerhet, myndigheten för vård- och omsorgsanalys, upphandling av öppenvård psykiatri samt samverkan kring utbildning av undersköterskor.

Samtliga råd har diskuterat God och nära vård. Råden sammanträder fyra gånger per år.

På distriktets hemsida ser du vilka som sitter i råden.

Locums samverkansråd med pensionärsorganisationerna

Locum utvecklar och förvaltar lokaler med strategisk betydelse för regionens vård. 2025 pratade rådet om regionens nya utvecklingsplan samt civil beredskap. Locum

måste säkerställa att sjukhusen fungerar även vid krig.

Samverkansgruppen bjöds också in till Södertälje sjukhus, med rundvandring i en ny del som ska rymma

geriatriska vårdplatser.

SPF ville bland annat se bättre skyltning på Löwenströmska sjukhuset samt att Locum ska delta på mötesplatser och mässor.

Trafiknämnd och färdtjänst

I region Stockholms trafiknämnd, som är uppdelad i två huvudområden – kollektivtrafik och färdtjänst – har vi arbetat för att kollektivtrafiken och färdtjänsten är tillgänglig, trygg och anpassad för alla, särskilt seniorer.

Upphandling av skärgårdstrafik, plattformbarriärer, insiktsutbildning för anställda, rampservice vid pendeltågsresor, utveckling av SL:s app Reseplanerare samt trafikförändringar har varit några av de viktiga frågor som tagits upp.



Kulturförvaltningen

Kulturförvaltningen har under året haft tre möten:

Första mötet rörde den nya överenskommelse för samråd mellan Region Stockholms kulturförvaltning och pensionärsorganisationerna i Stockholms län som börjar gälla från och med i slutet av mars innevarande år.

Nästa möte hade fokus på Kulturförvaltningens arbete med offentlig konst, där man berättade om två pågående projekt: Dels Gula linjens konst, ett samarbete mellan Kulturförvaltningen och

Förvaltningen för utbyggd tunnelbana, FUT, där sex nya T-banestationer har tilldelats varsin ansvarig konstnär. Dels Konstväxlingar, med tillfälliga utställningar i tunnelbanan,



Bild från Pixabay.

varav några visades under hösten 2025.

Sist men inte minst bjöds pensionärsorganisationerna in till Konserthusets pampiga styrelserum för årets tredje möte. Konserthuschefen berättade om stundande hundraårsjubiléum 2026, samt om den pågående renoveringen/restaureringen av fastigheten som ska vara klar i juni 2026.

Mötet avslutades med information om Konserthusets historia, administration och förvaltning, följt av en rundtur i den vackra byggnaden.

**2025 deltog 315 personer
från 54 föreningar
vid någon av de
konferenser och
dialogkonferenser som
distriktet ordnade.**

Rapport från valberedningen

Valberedningen består av Anne Utter, sammankallande, Christina Björklund, Jens Vollmer, Gunnel Orselius-Dahl och Maris Sedlenieks.

Valberedningen har följt styrelsens arbete under året och läst styrelseprotokoll.

Under våren /sommaren träffades valberedningen vid tre tillfällen för att föreslå kandidat för fyllnadsval, som godkändes på digital stämma 29 augusti 2025.

Distriktsstyrelsen

Styrelsen har haft 7 protokollförda sammanträden, varav två heldagskonferenser. Däremellan har presidiet träffats för att bereda styrelsens sammanträden.



Ann Hedberg Balkå,
Järfälla



Lena Hedquist,
Bromma



Barbro Rhodin,
Värmdö



Monia Sturén,
Nacka



Olle Anderson,
Hedvig Eleonora



Eva Sydhoff Henriksen,
Mälaröarna



Ewa Kardell,
Tyresö



Ritva Elg,
Österåker



Kerstin Ivarsson
Gärdet-Djurgården



Tack för ert engagemang

TACK till distriktets föreningar, och TACK till alla som bidrar med tid och engagemang, deltar i styrelsearbete och ställer upp som funktionärer och volontärer. Tack för att ni är med och för SPF Seniorernas arbete framåt, till glädje för våra medlemmar.

