



SPF Seniorerna Grindslanten Sollentuna

Lokalavdelning i Sollentuna inom SPF Seniorerna

Verksamhetsberättelse år 2024

Styrelsen för SPF Seniorerna Grindslanten Sollentuna lämnar härmed följande verksamhetsberättelse för år 2024.

Medlemsantal

Antalet medlemmar och vänmedlemmar är 378 st, varav 31 st är vänmedlemmar. Medlemsantalet har ökat med en medlem sedan 2023. Några säger upp sitt medlemskap pga. åldersskäl och några har tyvärr gått ur tiden, men för 2024 är medlemsantalet i balans.

Vår verksamhet bygger delvis på att vi skall få ett ökat medlemsantal men det viktigaste är att behålla våra medlemmar.

Styrelsen under året har haft följande sammansättning:

Ordförande Göran Ahlberg
Vice ordförande Mika Kinnunen
Kassör Marta Ahlberg
Sekreterare Anders Westling
Medlemssekreterare Kjell Bensing
Ledamot Bernt Andersson
Ledamot Birgitta Lundin
Ledamot Yvonne Örkander
Ledamot Camilla Bohm Coleman
Adjungerad Ann-Cathrine Svensson
Adjungerad Göran Larbo

Valberedning

Vakant (sammankallande)
Vakant

Programkommittén

Marta Ahlberg Sammankallande
Yvonne Örkander Reseombud
Bernt Andersson Studiebesök/Utflykter
Göran Ahlberg

Samhällskommittén

Göran Ahlberg
Mia Kinnunen
Camilla Bohm Coleman

Representation i kommunala pensionärsrådet (KPR)

Ordinarie: Göran Ahlberg
Ersättare: Mia Kinnunen

Redaktionskommittén

Bernt Andersson

Göran Ahlberg (hemsidan + stf. redaktör för medlemstidningen, ansvarig utgivare)

Annonsansvarig

Bernt Andersson

Göran Ahlberg (rekrytering)

Distributionsansvarig

Birgitta Lundin

Webbmaster

Göran Ahlberg

Värdskap månadsmöten

Yvonne Örkander

Kaffegruppen

Ann-Cathrine Svensson

Inger Holmborn

Mona Ackerheim

Ulla Brodin

Lotteriansvariga

Mia Kinnunen

Ewy Sandström Norberg

Revisorer

Uno Berglund (sammankallande)

Elisabeth Bergendal Stenberg

Siv Ekman (suppleant)

Promenader

Ann-Cathrine Svensson (sammankallande)

Vakant

Friskvård

Göran Larbo

Bokcirkel

Marta Ahlberg

Från verksamheten

2024 var ett intensivt år för Grindslanten. Föreningen har genomfört 8 resor, 3 studiebesök, 2 vinprovningar, en bioföreställning, förenings 40-årsfirande och ett julbord. Vissa arrangemang i samarbete med andra SPF-föreningar både inom och utanför kommunen. Månadsmötena kunde genomföras som planerat oftast med mycket god tillströmning av medlemmar.

Inget medlemsmöte för nya medlemmar har genomförts 2024, då intresset var så svalt 2023. Nya medlemmar har välkomnats med ett utökat välkomstbrev.

Våra promenader pågick under hela året med avbrott under sommaren och en liten lucka under den allra kallaste och mörkaste vintertiden. I huvudsak utgick promenaderna från Sollentuna golf, med några utvidgningar, bl. a. en uppskattad höst-tur i Norra Törnskogens naturreservat kombinerad med korvgrillning. Någon av promenaderna kombinerades med gemensam lunch i vårt stamställe Sollentuna golf som nyöppnades under våren.

Möten med kommunen i det Kommunala Pensionärsrådet (KPR) genomfördes på plats i Turebergshuset. Även tjänstemannamötena med Vård- och omsorgskontoret genomfördes i Turebergshuset, de mötena pausades efter andra mötet, men kommer återupptas under 2025. Möten i Äldrerådet hölls i Pingstkyrkan och på kommunens träffpunkter då Pingstkyrkan stängdes för rivning/nybyggnad.

Två möten med representanter för Sollentunahem anordnades med mycket stort intresse från seniorerna i Sollentuna.

I kommunens samtliga 5 träffpunkter har öppet hus ordnats där pensionärsorganisationerna har fått möjlighet att berätta för de besökande om sin verksamhet. Dessa möten har kombinerats med information om nyttig mat, samt vad kommunen kan erbjuda äldre i kommunen när det gäller IT-stöd, möjligheten att jobba som volontär mm.

Pensionärsorganisationerna har även medverkat i framtagningen och distributionen av två aktivitetskataloger (vår/höst). Ett omtag kommer göras under 2025 för att förbättra dessa aktivitetskataloger.

Styrelsemöten

Styrelsen har under året hållit ett konstituerande möte samt 9 protokollförda sammanträden och ett planeringsmöte. Mötena har hållits i träffpunkt Norrvikens lokaler.

Styrelsemötena avhandlas enligt en fast dagordning. Den två viktigaste arbetsuppgifterna för styrelsen har liksom under tidigare år varit att:

- Öka attraktiviteten för nuvarande medlemmar att fortsätta vara medlemmar i föreningen samt att få nya medlemmar tack vare de aktiviteter vi har.
- Vara aktiv i förhandlingarna med Sollentuna kommun om äldreomsorgen, boenden mm.

Planeringsmöten

Styrelsen har haft ett planeringsmöte då föreningens samtliga aktiviteter diskuterades och planerades. I princip samma frågeställningar som motsvarande möte förra året. Samtidigt bedömde vi vilka personella och ekonomiska resurser som behövs för att kunna erbjuda bästa möjliga verksamhet med en liten styrelse. Planeringsmötet i hölls i träffpunkt Norrvikens lokaler.

Funktionärsuppmuntran

2024 år Funktionärsuppmuntran genomfördes den 13 maj och bestod av en guidad busstur runt Vaxholm, med lunch på Siggesta gård. 24 funktionärer deltog vid denna uppskattade resa där vi belönades med fint väder. Vi valde bort Ålandsturen denna gång då bussturen till/från Grisslehamn är för dryg.

Representation i kommunala ärenden

Grindslanten har representerats av Göran Ahlberg och Mia Kinnunen i Kommunala pensionärsrådet (KPR). Rådet är ett forum som är rådgivande och för kommunikation

mellan kommunen, i första hand Vård- och omsorgsnämnden, och pensionärsorganisationerna.

Samtliga möten hölls i Turebergshuset. Vid dessa möten har kommunen informerat om aktuella frågor inom Vård- och omsorgsnämndens område, samt att vi fört fram våra krav och önskemål. Pensionärsföreningarna har å sin sida ställt en rad frågor om äldreomsorgen och hur denna har bedrivs av kommunen.

Som komplement till de formellt präglade KPR-mötena har vi även träffat förvaltningschefen för Vård- och omsorgskontoret och dennes medarbetare, i kommunens lokaler. Dessa har varit informella, givande och präglade av öppenhet. De möte pausades efter halva året, men planeras återupptas under 2025.

Externa konferenser och utbildningar

Under året har distriktet inbjudit till konferenser och utbildningar, som vi deltagit i, de flesta har kunnat genomföras som vanligt.

Bokcirkeln

Har varit i gång hela året och varit välbesökt, Rotebro bibliotek har ställt upp med lokal för de träffar cirkeln haft en gång per månad.

Livsberättargrupper

SPF Seniorerna Tunasol har erbjudit livsberättargrupper där även Grindslantens medlemmar varit inbjudna.

Marknadsföring och medlemsrekrytering och styrelserekrytering

Den externa verksamheten för att marknadsföra föreningen och rekrytera nya medlemmar har gjorts genom "mun-till-mun metoden" samt medverkan i kommunens aktivitetskatalog som delats ut på träffpunkter, vårdcentraler mm. Föreningen har även deltagit i de öppna hus som anordnats tillsammans med övriga pensionärsorganisationer och kommunen, där föreningen fått möjlighet att berätta om fördelarna att vara SPF-medlem.

Föreningen saknar tyvärr valberedning, varför rekrytering till styrelse och funktionärer har ankommit på styrelsen.

Träffpunkt SPF Seniorerna Grindslanten

Överenskommelse om rabatterat lunchpris för medlemmar i Grindslanten har slutits med de nya krögarna i restaurangen vid Sollentuna golfklubb, då den återöppnades efter renoveringen.

Samarbete med övriga SPF-föreningar

Föreningen samarbetar med vår systerklubb SPF Seniorerna Tunasol med målet att samordna reseutbudet till glädje för samtliga SPFare i Sollentuna. Vi försetter med den synkroniserade utgivningen av medlemsbladen för att möjliggöra annonsering i varandras blad. För övrigt har vi delat buss med flera SPF-föreningar vilket möjliggjort genomförandet av planerade resor där minimikrav på resenärer funnits.

Medlemstidningen, hemsidan och gruppmejl

Medlemstidningen och hemsidan är våra två viktiga informationsvägar till våra medlemmar. Medlemstidningen har kommit ut fyra gånger under året och formatet i häftet A5 fungerar bra. Det trycks hos Sollentuna Offset. Redaktionskommittémöten eller ett kombinerat styrelsemöte/redaktionsmöte har genomförts innan bladet slutgiltigt sätts ihop. Den temporära redaktör-lösningen genom att föreningens

ordförande även tog den rollen har tyvärr inte heller kunnat lösas under 2024. Vi hoppas kunna finna en permanent lösning på redaktörsfrågan.

Mellan utgivningarna får de medlemmar som har mejladresser anmälda, information via gruppmejl.

Hemsidan är det snabba komplementet till medlemstidningen, där vi lägger ut aktuell information. Vi använder SPF-appen som ger enklare tillgång till informationen på hemsidan.

Medlemsregistret

Under Q1 driftsattes SPF:s nya medlemsregister "Softadmin", registret har varit ett stöd för arbetet med medlemskader och funktionaliteten anpassas efter behoven, det brister som registret hade inledningsvis byggs bort efterhand.

Brevduvorna/distribution av medlemsbladet Grindslanten

Brevduvorna är ovärderliga för föreningen, utan dom skulle portokostnaden blivit för stor. Tyvärr går ca hälften av medlemmarna ej att nå via våra brevduvor varför portokostnaden ändå gräver djupa hål i föreningens ekonomi. Tyvärr kan vi inte längre använda avtalet med CityMail för distribution av de medlemmar vi inte når med brevduvorna, då minimigränsen har höjts till 500 ex. Därför får nu även tryckeriet sköta frankeringen av de medlemsblad som nu går via Postnord, vilket gett en något reducerat porto jämfört med ordinarie portopris.

Årsmöte

Årsmötet genomfördes stadgeenligt den 5 februari i S:t Larsgården, ordförande för mötet var förenings före detta vice ordförande Ove Öhrn. Styrelsen fick en ny medlem i Camilla Bohm Coleman.

Månadsmöten

- Vid årets första månadsmöte i **februari** stod trion med Leffe, Pia och Ubbe, som spelade & sjög visor, pop & gamla örhängen från 50-60-70-talet, för den uppskattade underhållningen.
- Vid månadsmötet i **mars** berättade Rosita Auer om sin anfader Lars Olson Smith, även känd som Brännvinskungen. Eva Ahlenius, kommunens nya volontärsamordnare, berättade även om volontärverksamheten.
- I **april** underhöll oss Anna-Katarina Schatzl med skönsång ur flera genrer.
- I **maj** var det dags för Grindslantens 40-årsfirande, vilket fick god uppslutning ca 90 medlemmar och vänmedlemmar deltog. Tunasol uppvaktade, de fyller 80 år 2025. Underhöll gjorde trubaduren Tommy Ljusenius med egen och allsång, frågesporten med Grindslanten/Sollentuna-tema vanns av förenings äldste medlem. Deltagarna bjöds på landgång och dryck. Gratis inträde.
- I **september** besökte oss Marianne Rundström som brinner för frågor om de äldres rätt i samhället.
- I **oktober** fick vi besök av en livslevande Elvis Presley i form av Lars Lind Jaktlund.
- I **november** fick vi ta del av historien om dagsverkspoeten Alf Henrikssons liv och texter i ord och ton av Catharina Grünbaum och Sven Idar.

- Årets sista månadsmöte i **december** i S:t Larsgården gick i Lucias tecken med elever från Sollentuna musikklasser som lussade för ca 80 åskådare. Vid detta månadsmöte lottades även 10 chokladaskar ut på inträdesbiljetterna, medlemmarna i kaffegruppen och lotteriet fick även de en liten julklapp.

Föreningen fick del av de stimulansmedel som regeringen avsatt för att bryta ensamheten för äldre, vilka användes för att möjliggöra genomförandet av årets månadsmöten.

Utflykter och studiebesök mm

- 13 februari besöktes Stuckatörens våning, 15 medlemmar deltog.
- 27 februari fick vi en guidad visning av nästan hela Dramaten, 21 medlemmar deltog vid denna mycket intressanta klassiska visning, från topp till tå.
- 17 april tog vi del av Anders Hansers olika bildspel på Bio Zita, 13 medlemmar deltog.
- 22 april ordnades en vinprovning med viner från Iberiska halvön under ledning av sommeliern Karl Soläng, 20 medlemmar deltog.
- 21 oktober fick vi en guidad visning av K.A. Malmgrens sidenväveri där 18 medlemmar deltog.
- 19 november ordnades en ny vinprovning, denna gång med mousserande viner under ledning av sommeliern Karl Soläng, 21 medlemmar deltog.
- 10 december åt vi Julbord i Lillstugan, 29 medlemmar deltog.

Resor

- 13 mars reste vi till Gustavsbergs Porslinsmuseum och Siggesta gård, 18 medlemmar deltog.
- 9 april resa till Nyköping F11 Flygspaningsmuseum, Sörmlands museum och Nyköpingshus, resan arrangerad av Tunasol.
- 18 april deltog 44 medlemmar i den guidade visningen av Lidingö under ledning av Lars Wahlström, lunch intogs på Bosön.
- 13 maj åkte 25 funktionärer på en guidad resa med buss till skärgårdsstaden Waxholm med omgivningar, med lunch på Siggesta gård.
- 4 juni reste 46 medlemmar till Nynäshamns Skärgård och Dragets Kanal, där en båttur och lunch ingick.
- 12 juni reste 12 medlemmar till Nynäshamns Skärgård och Dragets Kanal, på extrainsatt resa då resan den 4 juni blev övertecknad, båttur och lunch ingick även denna gång.
- 20 september reste 8 medlemmar med Eckerölinjen på en guidad busstur/skördefest till Åland.

- 3 oktober resa till Flygvapenmuseum i Linköping och besök på Brunneby Musteri, arrangerades av Tunasol.
- 16 oktober reste 50 medlemmar till guidad visning av Tumba Bruksmuseum och Sturehofs slott, där Afternoon Tea avnjöts.

Sammanfattning: Samtliga 16 planerade resor, studiebesök och utflykter mm kunde genomföras, ett ganska imponerade antal med tanke på de begränsade personella resurser föreningen har för detta!

Friskvård och motion Onsdagspromenader

Torsdagspromenadernas vårtermin började den 17 januari och avslutades den 29 maj, med en promenad per vecka.

Antalet gruppdeltagare per gång har varierat mellan 8 till 12 personer. Promenadernas längd och destination har deltagarna tillsammans kommit överens om. Sträckan har varierat, c:a 7-15km, vi har gått och varit ute i friska luften 2-3 timmar/gång. Vi har promenerat på Järvafältet, Rotebro, Rotsunda, Antuna, Norrviken, Viby.

Höstterminen startade vi den 4 september och avslutades 27 november och innehöll bl.a. höjdpunkten var vandringen i Norra Törnskogens naturreservat den 23 oktober. Tanken med onsdagspromenaderna är att de skall utvecklas med flera "Tema-promenader" framöver.

Information om möjligheten till övrig friskvård som, Bowling, Boule, Tennis m.fl. aktiviteter uppdateras och läggs kontinuerligt ut på föreningens hemsida.

Ekonomi

Föreningens resultat- och balansräkning redovisas vid årsmötet.

Sammanfattning

Året som gått har varit intensivt för föreningen, många resor, utflykter, studiebesök, vandringar mm har kunnat erbjudas medlemmarna. Inga inskränkningar i våra månadsmöten har behövt göras, deltagarantalet har oftast varit högt på det som arrangerats, vilket är mycket positivt! Ett bekymmer är att "kön till att bli funktionär i föreningen" är så kort, utan tillskott där kommer vi få svårt att hålla uppe kvaliteten på verksamheten för våra medlemmar.

Stort tack till alla som så förtjänstfullt bidragit till föreningens verksamhet under 2024!

Sollentuna i januari 2025

Göran Ahlberg
Ordförande

Mia Kinnunen
Vice ordförande

Marta Ahlberg
Kassör
Programkommittén

Anders Westling
Sekreterare

Kjell Bensing
Medlemssekreterare

Birgitta Lundin
Distributionsansvarig

Camilla Bohm Coleman
Äldrefrågor

Bernt Andersson
Annonser
Studiebesök Utflykter

Yvonne Örkander
Resor
Värdinna månadsmöten