



VERKSAMHETSÅRET 2023

Vid årsmötet 2024 02 29



Enabygden

VERKSAMHETSBERÄTTELSE

FÖR VERKSAMHETSÅRET 2023

Torsdagen den 29 februari 2024, klockan 14:00 på Kompassen

Medlemmar

Föreningen hade vid årets slut 721 medlemmar. Vi har fått 52 nya medlemmar 386 medlemmar är 80 år eller äldre (53%).

30 medlemmar har tragiskt avlidit vilka vi här kommer att hedra med en tyst minut och en dikt. Våra tankar går till familjerna som förlorat en anhörig.

Aktiviteter

Under året har det sjudit av engagemang och vilja till aktiviteter, det känns roligt och uppmuntrande. Nedan redogörs om de aktiviteter vi har genomfört.

Styrelsearbetet

I styrelsen har ingått de personer som valdes vid årsmötet:

Solveig Zander Ordförande, Pia Rosenberg Vice ordförande, Reine Fredengrener kassör, Irene Lötegård sekreterare, Anita Nehler ledamot, Eva Armholt ledamot, Monica Bauer ledamot, John Bergström ledamot ersättare och Lena Jensen ledamot ersättare.

Styrelsen har haft 9 styrelsemöten med mycket diskuterande – så pass att vi har förlängt mötena med 30 minuter.

Många beslut har fattats och genomförts och det som kan nämnas är fortsatt samverkan med PRO, SKPF och Aktiva Seniorer angående ett "pensionärernas hus" där Solveig varit sammankallande, detta kommer att pågå fortsatt tills vi har rott det i hamn.

Reine och Solveig har oförtrutet jobbat på med att införliva alla kommittéer, cirklar och aktiviteter så att alla hamnar i den gemensamma bokföringen och så att vi lättare kan hålla reda på medlemmars deltagande och engagemang och få en överblick av ekonomin för fler aktiviteter eller investeringar. Ekonomin har haft strama tyglar under året men med alla de insatser som gjorts har föreningens bokslut väldigt positiva siffror jämfört mot föregående år, se ekonomirapporterna.

Rapporter från kommittéerna

Programkommittén

Programkommittén har bestått av Anita Nehler, Håkan Pilqvist och Solveig Zander. Tre fysiska möten har skett under året. Kommitténs motto är att erbjuda ett varierat programutbud med något intressant för alla. Följande program har genomförts:

Månadsmöten

Under januaris månadsmöte informerades Marcus Wennerström från Kommunledningsförvaltningen oss SPFare om "Vart vänder man sig när något händer". Därefter var det årsmöte i Västerledskyrkan med årsmötesförhandlingar och underhållning av SPF kören Västanvind. Marsmötet bjöd på skönsång av Åsa Lansfors Lindholm och musik av Hans Olov Olsson, piano. Teatergruppen PROfilurerna underhöll oss med en nummerrevy i april. Majmötet bjöd på gruppen "Jazz på vinden" från Västerås.

Höstens månadsmöten inleddes i september av trubadur Stefan Lindeborg som underhöll oss med sång och musik. Ett allvarligare tema var det i oktober då Dick Söderholm och Bernt Åslund från

Prostatacancerföreningen informerades om sjukdomen Prostatacancer. Nästa möte fick vi lyssna på gladare toner med "Ett liv i revyns tjänst" av revyprimadonnan Irene Sangemark från Västerås.

På decembermötet besökte oss kören Rudbeckii Sångare, 25 personer, också de från Västerås.

Ca 90–100 personer brukar komma till våra månadsmöten.

Våra månadsmöten har även innehållit aktuell information om frågor som rör seniorer. Frågan om en gemensam lokal för alla seniororganisationer har dryftats vid nästan varje möte.

Berättarkaféer

Tre Berättarkaféer på Wallinska Gården genomfördes under våren. Det har bl a handlat om Wallinska Gårdens historia som ordförande Anna-Lena Eriksson berättade om. Sedan kom författaren Eva Emanuelsson och föreläste om sin bok Flätorna och sin kommande bok. Förra museichefen Bengt Svensson berättade och visade bilder om/från "Stadshotellets öden och äventyr" i mars. Vid höstens tre kaféer var Kerstin Maurd, Westerlundssällskapet först ut och berättade om "Doktor Westerlund, sin tids stora kändis". I november gästade oss biskop emeritus Esbjörn Hagberg och berättade om Livet och tjänsten. "Från barnhem till biskopsgård". Lokalhistorikern Bernt Lundh berättade om "Gamla julseder och traditioner" samt visade bilder i december.

Studiebesök

I maj besöktes Mariadöttrarna i Vallby. Besökarna fick lära sig om verksamheten, klostret och kyrkan. I september besöktes Reningsverket i Enköping. Avdelningschef

Mehrnosh Gonzales Motavvas, kallad Mischa, guidade ett femtontal besökare runt i Reningsverket.

Trubaduraftnar

Trubaduraftnar på Rugbylokalen har bjudit på våra populära lokala trubadurer Jocke Göransson och Håkan Mattsson och sedan far och dotter Stefan och Clara Lindeborg från Norrtälje. 35–40 deltagare brukar bevista evenemangen.

Information på Sparbanken

Under våren fick SPFarna samt inbjudna från övriga seniororganisationer information på banken om Bedrägerier mot äldre. Wilmer Lindblad och Peter Asplund föreläste och visade bilder. Ett välbesökt möte. I oktober var det dags igen då juristerna Carl Eidernet med flera berättade om familje-juridik.

Folkhälsoveckan 8–12 maj

Veckan bjöd på en kort vandring på Upplandsleden från Åsenstugan ned till Vattenparken där en guidning skedde, en utflykt till Bokskogen i Fånö där ägaren Jan Larsén guidade besökarna samt ett besök på en kolonilott på Gröngarn samt Fågelskådning på Gröngarn med Sven Gustafsson. Medlemmarna hälsades även välkomna att komma och prova på boule på Hökens grusplan samt att delta i tipspromenaden i Drömparken. Besökarantalet vid de olika programpunkterna var dock mindre än väntat varför kommittén nogga kommer att överväga om evenemanget ska upprepas nästa år eller ej.

Tipspromenader i Drömparken

I april startade vi vår tipspromenadverksamhet i Drömparken. Den pågick under hela våren och sommaren och avslutades i september.

Mer...

I augusti besökte ett 35 tal SPFare den fina stora textilställningen Boglösatapeten i Boglösa kyrka, där Eva Emanuelsson berättade om den och dess tillkomst. Över 60 personer har bidragit med broderier och utställningen kommer att vandra runt i socknarna.

Övrigt

- ✓ På Livsstils- och Trädgårdsdagarna hade vi monter och många besökare. Tyvärr ganska dåligt väder under Trädgårdsdagarna.
- ✓ Lena Jensen har börjat planera för friskvård i ett större sammanhang tillsammans med några sjuksköterskor. Det blir samtal om mat och motion, mediciner för äldre, ensamhet mm men även trevliga aktiviteter.
- ✓ Ny cirkel för handarbete har startats.
- ✓ Vi har bjudit in personer som är på väg mot pensionering, 63-åringar. Eva håller i liknande arrangemang.
- ✓ En ny tradition har eventuellt skapats med en uppskattad oktoberfest på Kesuddens bryggeri.
- ✓ SPF Senioren Enabygden har fått en ny redaktion där vi samlat ihop alla slags information både digital och den fysiska tidningen. Ny redaktör för tidningen är Ann-

Christine Widinghoff som i detta nu redan är i gång med nr 2 2024. Det ska bli spännande att se om vi kan lyckas bli mer digitala, minska utgifterna för tidningen och få in fler medlemmar som skriver om aktiviteter som genomförts.

- ✓ Varje måndag kl 14 fikar vi på Walters Café träffas, pratar och umgås.

Vi ber att få tacka alla medverkande i våra program, de 6 arbetsgrupper som sköter månadsmötena samt Studieförbundet Vuxenskolan för gott samarbete under året!
Anita Nehler, sammankallande

Kören Västanvind

Västanvind har avslutat sitt 37:e verksamhetsår.

Efter att har varit en "självständig" kör med anknytning till SPF är kören nu införlivat i SPF – förbundet vilket betyder att de som vill delta i vår sånggemenskap måste vara medlemmar i SPF.

Under 2023 bestod kören av 25 medlemmar. Det vi fortfarande saknar i kören är manliga röster!

Kören har, som tidigare år, övat på måndagar 13.30 -15.30 i Västerledskyrkan.

Under våren framträdde kören på SPF- årsmötet samt på "Villa Idun".

Vårterminen avslutades med körkonsert och efterföljande kakbuffé. Som i vanlig ordning var mycket uppskattad!

Under höstterminen framträdde kören på 3 av kommunens äldreboenden för att ge lite glädje till de boenden och personalen. Vi sjöng (igen) på "Villa Idun" på "Kungsgården" och på "Regalskeppet" i Bredsand samt på Torsdagsträffen i Västerledskyrkan.

Höstterminen avslutades med julsamkväm den 11 december.

Heidi Rosén, Ordförande

Testprojekt – Samtal, kost och rörelse

Information om den testgrupp jag hade i Samtal, Kost och Rörelse. Testgruppen fick prova på studiecirkelns delar; samtal kring existentiella temans såsom, hopp, meningsfullhet, delaktighet och vi pratade även om kostens betydelse för att vi skall ha en god balans och naturligtvis så gjorde vi även rörelser för balansen. Vi använde bildkort som utgångspunkt för att prata om det existentiella men även som presentationsmaterial av oss själva. Det näst sista tillfället gjorde vi en gemensam målning som vi sedan hittade bilder ur som vi tyckte om och tog hem. Gruppen träffades fyra gånger, 60 minuter varje gång. Utvärderingen av gruppmedlemmarna visade att det behövdes mer än en timme. Syftet med att testa var just att se tidsåtgång och hur innehåll, struktur och metod fungerade. Deltagarna var nöjda enligt utvärderingen.

Lena Jensen

Bridge

Vi spelar i Enköpings Bridgesällskaps lokal, Eriksgatan 12, på onsdagsförmiddagarna. Sedan kommunen slopat fria lokaler för pensionärsorganisationer betalas hyran för lokalen av den enskilde genom spelavgift per speltillfälle.

Vi har ännu inte uppnått det deltagarantal vi hade före pandemin men stämningen är fortsatt god och alla hoppas bli dagens segrare.

Vi har spelat 32 gånger med ca 14 deltagare/speltillfälle.
Vi startar igen efter helgerna onsdag 10 januari 2024.
Barbro Sandberg och Per Kjellin

Boule

Vi har haft ett snitt på 10 deltagare/tillfälle.
Vi har haft speltid onsdagar och söndagar mellan 09.30 – 11.30.
Vi har under hösten grillat en gång på Hökens Bouleplan.
Vi har medverkat med 2 lag på Enakulan.
Totalt antal tillfällen: 41
Pia Rosenberg

Mobilen i vardagen, nytta och nöje med platta och mobil

Tid: Varje måndag 09.30 – 12.00 6 februari – 13 mars
Antal deltagare: 6
Plats: Vuxenskolan Kyrkogatan 18 Enköping
Diskuterade och praktiserade moment:

- Kommunikation (Ringa, Kontakter, SMS, MMS, e-post mm)
- Webbläsare (Safari, Chrome), sökmotorer (Google, Bing)
- "Inbyggda" appar (Klocka, Anteckningar, Kalender m fl.)
- Kameran (Ta bilder och filmer, redigera och dela med sig)
- Hämta och installera externa appar (ekonomi, myndighet, väder mm.)

Gunnar Tallnäs

Kortspel

Gruppen består vid årets slut av 15 medlemmar. Under året har gruppen träffats 36 gånger. Tisdagar kl. 9.30 – 12.30 I genomsnitt har 11 spelare deltagit vid varje träff. Det spel som spelas heter Samba Canasta och är en variant av Canasta, som spelas över hela världen. Gruppdeltagarna spänner f.n. över åldersspannet 71 - 97 år. Nya medlemmar är alltid välkomna. Det är bra att ha erfarenhet av kortspel, men du behöver inga förkunskaper om Canasta. Vi hjälps åt och du kommer snart in i spelet. Man spelar tillsammans i lag om 2–3 personer. Det är roligt och spännande, och lite strategi och klurighet är inte fel! Efter c:a halva speltiden tar vi paus c:a 15 min. och dricker medhavt kaffe eller äter en frukt. Där ges utrymme för viktig och uppskattad social samvaro över åldersgränserna.

Kursledare Zsuzsanna Ström gm Gudrun Hansson

Lyssna på ljudböcker

Kommer eventuellt till 2024

Sonja Norelius

Läsecirkel I

Under höstterminen träffades vi i vår cirkel 6 tisdagar varannan vecka och har läst: "Dina händer var fulla av liv" av Saud Ali, "Om ni inte börjar leva gör jag slut" av Eva Swedenmark och började på "Koka Björn av Mikael Niemi. Dessutom har vi avslutat med högläsning av korta noveller. Alla har deltagit med stort

engagemang! Mvh Gunnel Sparrings



läsecirkel II

Hej, sedan 2023 träffas vi i Vuxenskolans lokaler.

Vi är 10 deltagare, de flesta kommer varje gång, 1 har inte deltagit under våren p g a sjukdom, men i snitt har vi varit 8,5 under de 5 tillfällen vi träffats under våren.

Höstens cirkel med 6 träffar, 9 deltagare, i snitt även här 8,5 deltagare.

Vi väljer bok gemensamt och läser ca 100-150 sidor till nästa träff. Diskuterar innehållet och när man delar varandras upplevelse av boken så ger det en så mycket mer.

Kaffe, eller fruktpaus blir det självklart också.

Irene Wiklund



Bowling

Vi är 8–10 stycken varje måndag mellan 1400–1500.

Slut datum 29 april sen tar vi sommarlov.

Med vänlig hälsning Anita Lund



Framstående kvinnor

Studiecirkeln Framstående kvinnor har hållits under både vår- och hösttermin 2023. Antalet närvarande deltagare har i genomsnitt varit sex, och vi har också haft sex träffar / termin.

En deltagare per träff har ansvarat för programmet och valt en kvinna, som har presenterats för de övriga deltagarna. Materialet har inhämtats från framför allt böcker och artiklar. Efter presentationen har hela gruppen diskuterat den aktuella kvinnans liv, levnadsmiljö, roll i samhället, och man har ofta gjort jämförelser med nuvarande situation i samhället. Exempel på nämnda kvinnor är Alva Myrdal, Heliga Birgitta, Karin Larsson och Florence Nightingale. Det har varit mycket intressanta presentationer och givande diskussioner.

Ansvarig för studiecirkeln har varit Berit Bergman. Undertecknad har hjälpt till med den digitala rapporteringen.

Med vänlig hälsning

Inger Rosén Hansson



Bordtennis, Padel och Boule

2023 har åter igen inneburit en glädjande ökning av närvaron på våra veckoaktiviteter. Föreningen närmar sig också drygt 40 medlemmar och vårt mål är att skapa social gemenskap genom att bedriva "idrott för äldre" lågintensiv träning med bollar ser ut att fungera utmärkt.

Som ni vet erbjuder EPV (Enköpings Pingisveteraner) tre olika motionsformer.

Förutom bordtennis håller vi igång varje vecka med padel och boule. Bordtennis tränar vi 4 gånger i veckan dels på Idrottshuset (Må och To) och på Kryddgården (Ti och Fr). Padel aktiverar vi oss med två gånger i veckan (Ti och Fr). Padel-spelet har bytt arena till Garnisonen och har haft en fortsatt ökning under detta år. Boule spelar vi en gång i veckan (Fr) under säsong på Svartkärrets banor där vi får låna banorna

utan kostnad. Av årets övriga aktiviteter kan nämnas vår trekamp som vi i år hade i juni, där 21 medlemmar deltog. Vi har också under året spelat 2 lagmatcher i bordtennis dels mot Bålsta PRO och Mälby PG. Vi kommer i dagarna också att ha vår Julfest, med våra respektive. Den genomförs även i år på Mälbygården med ett förhoppningsvis uppskattat uppträdande av en lokal trubadur. Antal anmälda till festen är cirka 35 personer. På vårt årsmöte i april deltog 20 medlemmar. Inom bordtennis som är vår huvudidrott har vi 2 lag i seriespel dels i bordtennisförbundets regi, dels i en egen arrangerad serie som totalt har 5 lag. Vi har också några medlemmar som deltagit i olika tävlingar för veteraner under säsongen. På vår närvarorapportering för 2023 fram till idag har medlemmarna genomfört nästan 2250 aktiviteter, vilket är en ökning med cirka 300 jämfört med 2022. Fördelat över 50 veckor ger detta drygt 45 aktiva i veckan.

Styrelsen för Enköpings Pingisveteraner gm Peter Örberg, ordförande



Skaparcafé (ny cirkel)

Vi startade våren 2023 i SPF:s expedition på Kryddgården. Träffades varannan onsdag kl.14-16 i blygsam skala med fyra deltagare. Inför höstterminen utvecklades verksamheten med flera deltagare och en ny lokal. Skaparcafé fick möjlighet att vara i en stor och ljus lokal i Studieförbundet Vuxenskolan, Kyrkogatan 18. Samtidigt blev vi en av Vuxenskolas studiecirkel. Tiden ändrades till 13:15-15:30, alltså tre studietimmar. Vi Sticker, virkar, syr, lappar, lagar och klipper mattor. Ofta är det ofullbordade projekt som legat i en låda som görs färdigt. Alla delar med sig av idéer och inspirerar varandra att våga prova nya och gamla tekniker och utvecklas utan prestige och efter förmåga i en trevlig samvaro.

En del av gemenskapen är fikastunden, där någon i gruppen bjuder på bröd men vart och en tar med kaffer, te eller juice. Under 2023 har Skaparcafé haft 10 sammankomster. Höstterminen avslutades den 29/11 med 10 deltagare, och vi ser fram emot ett nytt verksamhetsår med glädje.

Skaparcafé/ Elisabeth Andersson och Marianne Karlsson



Resor

Medlemmar i resekommittén:

Bo Wannberg, Eva Johansson och Anne-Marie Lindström

Vi har arrangerat följande resor och arrangemang under 2023:

Ekolsunds slott, mordgåta på Salsa slott, Miniature Kingdom Sverige i Kungsör, OD kören i Uppsala, Judiska museet i Stockholm, Härnevi plantskola, Landsberga Gård, Räkkryssning, musicalen Änglagård i Stockholm, Riksdagen, Lasse Åbergs museum, Julbord på Krydda & Salt, Luciakonsert i Uppsala domkyrka.

I snitt ca 40 deltagare per evenemang.

Bo Wannberg



Studier

Vi har varit 3 personer i studiekommittén, Pia Rosenberg, Reine Fredengrener och Håkan Palm.

Vi har inte haft några möten under året.

Pia Rosenberg

Kommunala Pensionärsrådet KPR

Carl-Erik Lind deltog vid tre, av fyra, KPR-tillfällen under 2023. Solveig Zander deltog vid det fjärde. Vid det tredje mötet valdes nya representanter till arbetsutskottet. Ellan Andersson, SPF-Örsundsbro valdes som representant för SPF och Christer Andersson, PRO, valdes som vice ordförande. (Peter Book är ordinarie och ordförande.) Under våren har det diskuterats hur organisationerna ska få mer inflytande på dagordningen. Följden blev att Carl-Erik skulle sammankalla organisationerna till ett gemensamt förmöte inför AU. Syftet är att få en tydligare dagordning som kunnat diskutera ärendena innan KPR.

Det gavs besked om att VON (Vård och omsorgsnämnden) enbart har ansvar för lagstyrd verksamhet. Vem/vilka som har ansvar för de förebyggande frågorna fanns inte. Under det fjärde mötet tog Solveig upp 2 punkter. Tillsättande av en arbetsgrupp (med KPR-representanter) för förebyggande VON- frågor var det ena. Hur ska kommunen motverka bedrägerier fr a kopplat till äldre/seniorer var den andra frågan. Carl-Erik Lind och Solveig Zander

Slutord

2023 har varit ett mycket aktivt år där många aktiviteter har genomförts, då våra möten och träffar har varit välbesökta, ett år då flera nydanande aktiviteter har skapats och ett år där vi känner en viss hoppfullhet inför kommande år. Pandemins "lock out" har ersatts av försiktig optimism och inte minst genom Reine Fredengreners idoga arbete med att få ordning på ekonomin som såg något mörk ut vid föregående års bokslut.

Utöver det har vi så smått ändrat en del rutiner kring information. Eftersom utskick per brev har blivit en besvärande kostnad har vi tvingats hitta andra lösningar som t.ex. SMS. Vi kommer att fortsätta hitta andra och effektivare informationsvägar. SPF Seniorerna nationellt, regionalt och lokalt driver ett Digitaliseringsprojekt där vi kommer att få hjälp med alla olika, nya och "skrämmande" digitala plattformar. Hos oss är det Monica Bauer som håller i tömmarna. Monica ingår även i den nya tidningsredaktionen som har utökats med några personer och som kommer att arbeta med all slags information som vi behöver.

Resekommittén gör ett fantastiskt jobb. Dom har ordnat resor, teatrar och andra slags utflykter enkla och billiga liksom lite dyrare bussresor. Mycket arbete ligger bakom dessa arrangemang bakom kulisserna. Många samtal och anmälningar att hålla reda på. All heder åt Ammi, Bosse och Eva som har genomfört teaterresa, Åbergs museum, julbord, räkkryss mm mm under det gångna året.

Ett stort tack vill jag även tillägna alla övriga cirkelledare och kommittésamordnare för fantastiskt väl genomförda cirklar, utbildningar och aktiviteter. Vi gör mycket och vi vill göra mer.

Vi deltog på Livsstilmässan och Trädgårdsdagarna. Under en av dessa dagar fick vi en chockartad insikt om hur ensamt och sorgligt det kan bli när man på ålderns höst lämnas ensam kvar. Det blev startskottet på vårt senaste projekt "samtal, kost och rörelse" som leds av Lena Jensen.

Till sist vill jag tacka alla för allt stöd, för alla trevliga möten med styrelse, med enskilda personer och med samarbetspartners. Det har varit intensivt, särskilt det

sista året med många möten om lokaler tillsammans med andra pensionärsorganisationer. Dessa möten och förhandlingar kommer inte att sluta med min avgång utan fortsätter med er nya ordföranden och samarbetspartners. Jag tackar för mig för dessa tre lärrika, spännande och intensiva år. Jag tackar min styrelse som stått bakom alla beslut som tagits som också hjälpt mig i alla olika möjliga och omöjliga situationer.

Nu går jag vidare till SPF:s nationella organisation så jag kommer att finnas med i periferin men med mer övergripande ärenden.

Hjärtligt tack för att jag fått förtroendet att leda SPF Enabygden under den här tiden.

Solveig Zander, ordförande

Styrelsens verksamhetsberättelse intygas härmed:

Solveig Zander, ordförande

Pia Rosenberg, vice ordförande

Reine Fredengrener, kassör

Irene Lötegård, sekreterare

Anita Nehler, ledamot

Eva Armholt, ledamot

Monica Bauer, ledamot

Lena Jensen, ledamot ersättare

John Bergström, ledamot ersättare