



Vilhelmina

Verksamhetsberättelse för år 2023

Styrelsen

Styrelsen har bestått av sju ledamöter

Ordförande	Lars Ekbäck, annonsansvarig
Vice ordförande	Barbro Johansson
Kassör	Kerstin Blomquist, medlemsregistret
Sekreterare	Inga-Britt Wiman Sjölin, pressansvarig
Ledamot	Mariann Isaksson, webbredaktör, digitaliseringsansvarig
Annita Persson,	Lotteriansvarig
Ledamot	Kerstin Skoglund, KPHR
Ersättare	Tord Lundqvist
Ersättare	Mats Landin

Styrelsen har haft 13 protokollförda sammanträden under året

Övriga förtroendeposter

Valberedning:

Revisorer: Kurt Ekbäck och Sigurd Eliasson

Ersättare: Jonny Holmgren

Köksgrupp: Kristin Dahlberg, Yvonne Edlund, Gunvor Häggling och Marine Lindmark. Reserv vid behov Inger Eliasson

Aktivitetsgrupp: Inga-Britt Wiman Sjölin, Ulla-Britt Granberg och Lotta Johansson

Medlemsansvarig: Karin Sundh

Antal medlemmar 2023

Vi startade verksamhetsåret med 175 medlemmar och under året tillkom 24.

Avslutade 19.

Medlemsavgift 2023: 250 kr

Verksamhet och händelser under året

Årsmöte

Årsmötes hölls den 28 feb 2023. Mötets hölls i F H och besöktes av 73 medlemmar. Ordförande Lars Ekbäck hälsade välkommen och mötet inledes med att Anita Johansson förrättade parentation över de medlemmar som gått bort under verksamhetsåret.

KPHR/Föreningsmöten med kommunen.

KPHR- Kommunala pensionärs-och handikapprådet.

Kommunala pensionärsrådet består av representanter från kommunen och från föreningarna såsom SPF, PRO m.fl

5 april

12 juni

28 aug

16 okt

11 dec

Protokoll finns som bil till styrelseprotokoll

Föreningsinformation hålls av Annika Wibrell en gång/månad.

Informationen på dessa möten har varit bla om hemsjukvård, hemtjänst, boenden m.m. Personalsituationen både vad det gäller tätheten, behörighet och språksvårigheter är ett återkommande problem vilket stundtals ger brister i vården.

Deltagande i konferenser, utbildningar etc

Webbinarium ang Folkhälsoveckan, digital kurs om Allmänna Arvsfonden och en om tryggare ekonomi för äldre. Deltagare Lars Ekbäck

Webbinarium ang Folkhälsoveckan, ny i styrelsen/sekr, Inspirationsdag för studieansvarig, Episever digitalt och Folkhälsodag. Deltagare Inga-Britt Wiman Sjölin

Parlamentet i Umeå. Deltagare Lars och Monica Ekbäck

Medlemsmöten, resor etc

Medlemsmöte 18 jan Ulla-Britt Granberg berättade om Wilma Asyl. Antal 56

Film 24 jan Där kräftorna sjunger. Antal 28

Webbinarium 7 feb om Bedrägerier. Antal 5

Mattcurling 10 feb i Dorotea. Antal 4

Loppis 17–18 feb inbringade 10 480 kr

Lunch på Restaurang Malgomaj. Antal 20

Årsmöte 28 feb. Antal 73

Fisketävling 21 mars. Antal 19 fiskare och ca 30 vid fiket

Medlemsmöte 22 mars. Föreläsare Magnus Holmberg Räddningstjänsten och Nadja Marthin Krisberedskap. Antal 58

Brödbak 28 mars. Antal 4. Ingen ville baka men alla ville smaka. Antal 15 besökare

Bowlingträff 31 mars. Dorotea med 11 personer och Åsele två personer.

Medlemsmöte 19 april. Lena Jonsson/ Apoteket och Pernilla Jönsson /Äldresköterska. 55 p

Lunch 21 april på Restaurang Malgomaj Antal 20
Mattcurling i Dorotea 6 maj. Antal 9
Äldregalan med Åsele o Dorotea 12 maj i Örnsköldsvik. Antal 19
Medlemsmöte 31 maj Uppackning från 45:an. Antal 70
Resa till Arjeplog 1 juni. Antal 32
Varpsjö 8 juni. inbjudan från Dorotea tillsammans med Åsele. Antal 6
Medlemsmöte 6 sept i Badviken med uteaktiviteter och surströmming. Antal 50
Medlemsmöte 20 sept 70 pers Therese Granberg som sjung och visade kläder från Sportringen
Hemlig resa till Kenneth Nielsen i Fågelsta därefter till Kvarnå Trädgård, Dollarstore och fika på hembygdsgården i Strömsund. Antal 27
Svamputflykt till Sagatun med Monica Granlund som ledare. Antal 8
Lunch 13 okt på Bergmans. Antal 15
Medlemsmöte 25 okt. Lars Peder Danielsson från Länsstyrelsen. Antal 65
Servering på Ukuleleorkestern 28 okt
Webbinarium på Vuxenskolan att leda seniorer digitalt. Antal 5
Medlemsmöte 15 nov. Familje Juristen Emaunel Otterhall. Antal 60
Vinprovning 22 nov. Antal 15
Medlemsmöte 6 dec. Julgröt. Antal 91
Julbad SPA-Lycksele 5 dec. Antal 4
Bowlingavslutning 14 dec

Hälsoveckan

Varje dag har det varit öppet hus på Vuxenskolan för att se de utsända hälsoföreläsningarna från förbundet.

Sitt inte stilla Antal 6.

Hälsosamordnare Sabine Björk Antal 7

Seniorer och diabetes typ 2. Antal 5

Läkemedel och äldre. Antal 8

Vårt stillasittande livsstil. Antal 8

Vad ska man göra för att må bra. Antal 6

Det har även varit mer aktiva aktiviteter Såsom "falla rätt" med hjälp av judoinstruktör Katarina Ivarsson. Antal 3

Sittyoga Eva Stina Munther. Antal 11

Linedance. Antal 0

Promenad med balansträning. Antal 12

Utedag 11 maj. I ett vackert vårväder med boulespel, Antal 20
korvgrillning, samt tipspromenad om näringsämnen.

Några deltog även i förbundets stegtävling

Kontentan av hälsoveckan var WHO:s rekommendation fysisk aktivitet för 65 år och äldre

- Balansträning tre dagar i veckan
- Pulshöjande fysisk aktivitet i minst 150–300 min per vecka
- Muskelstärkande fysisk aktivitet minst två dagar i veckan.

Loppmarknad

Under WWW-helgen anordnades en "Loppis" i en centralt belägen lokal lånad av VIBO. Medlemmarna rensade skåp och lådor och hjälptes åt att under två dagar sälja de inkomna gåvorna. Överblivet skänktes till kommunens verksamhet Handtaget för vidare försäljning.

Övriga aktiviteter

Linedance	måndagar	kl 13.00
Vattengymnastik	måndagar	kl 15.00
Styrketräning	tisdagar	kl 10.00
Promenad	tisdagar	kl 13.00/konstvandring
Boccia	onsdagar	kl 13.00
Sittyoga	onsdagar	kl 16.00 5 gånger/Vuxenskolan
Träna med Sofia	torsdagar	kl 10.00/Vuxenskolan
Bowling	torsdagar	kl 13.00

Lunch 1: a fredagen varje månad kl 11.30

Fika på Stenmans tisdagar kl 14.00 ojämn vecka

Föreningens informationskanaler

Föreningens hemsida, spf/seniorerna/Vilhelmina

Föreningens Facebook sida, SPF seniorerna Vilhelmina

SPF App

Vilhelmina Aktuellt, lokalt annonsblad

Lokaltidningen och länstidningarna VK och VF i förekommande fall

Slutord

Föreningen och styrelsen har haft, som ovan beskrivits, ett intensivt verksamhetsår. Utifrån årsmötets beslut har styrelsen planerat föreningens verksamhet, och i allt väsentligt har arbetet kunnat ske utifrån planen.

Styrelsen överlämnar sin verksamhetsberättelse, med tilltron till ett lika stabilt verksamhetsår 2024, kompletterad med resultat- och balansräkningar.

Styrelsen vill rikta ett stort TACK till alla som på olika sätt hjälpt och bidragit till föreningens utveckling och inte minst för arbetet med föreningens fortsatta väl och ve.

Styrelsens ambition är att göra det kommande verksamhetsåret så intressant och givande, att flera nya medlemmar kan rekryteras till föreningen.

Vilhelmina januari 2024

Lars Ekbäck

Barbro Johansson

Kerstin Blomquist

Anita Persson

Kerstin Skoglund

Marianne Isaksson

Inga-Britt Wiman Sjölin