

Verksamhetsberättelse 2020

SPF Seniorerna Mälardalshöjden-Hägersten

SPF Seniorerna, förening 149, föreningens 54:e verksamhetsår

Styrelse

Lars-Åke Hovén	ordförande, post/e-postmottagare
Margareta Regnström	v. ordförande, webb/programredaktör
Birgitta Airas	kassör, v sekreterare
Vivian Johansson	sekreterare
Ulla Lundström	medlemssekreterare, rekrytering/ marknadsföring/försäkringsfrågor
Britt-Marie Öqvist	klubbmästare, programansvarig
Mailis Malmquist	studiebesök
Börje Granath	studieombud, teknikansvarig
Ledamot	vakant
Ann Falk	resor, adjungerad

Revisorer

Ulf Tidbeck	sammankallande
Ingrid Penton	
Birgitta Nilsson	ersättare

Valberedning

Margaretha Östling	sammankallande
Kerstin Almlöf	
Gunilla Schöldström	

Under verksamhetsåret har styrelsen haft 13 protokollförda sammanträden, utomhus så länge vädret tillät, varav ett per capsulam samt två AU-möten via WhatsApp. Däremellan mycket mejlkontakt med anledning av pågående pandemi med alla programförändringar som följd. Fyra hälsningar har skickats till våra medlemmar via mejl och brevlades till dem som inte har e-post, med information, tips och uppmuntran.

Gunnar Carlsson och Birgitta Airas har varit ordinarie ledamöter i **SPR** (Stadsdelsnämndens Pensionärsråd). Anne-Marie Bergström har varit ordinarie ledamot i **KPR** (Kommunstyrelsens Pensionärsråd), nominerad av distriktet, möten som också har förts via digitala plattformar.

Som på alla övriga fronter har planerade konferenser, föreläsningar och utbildningar ställts in eller växlat om till digitala möten. **Styrelseledamöter** har deltagit i Stockholmsdistriktets digitala årsmöte och hållit kontakt med förbundet, distriktet och externa organisationer i möjligaste mån för att på bästa sätt kunna tillvarata medlemmarnas intressen.

Övriga funktioner

Kontaktperson för anhörigfrågor	Birgitta Airas	Kaffevärdar	Marianne Rodin Ulla Ström
Friskvårdsombud/ trafikombud cykel	Margaretha Östling		Marianne Sehlmark Margaretha Östling
Kontakt Seniorhälsan	Britt-Marie Öquist Börje Granath	Dörrvärdar	Marianne Melin Karin Hjertén
Kontakt Hövdinga- gården	Börje Granath	Möbelvärdar	Bengt Larsson Börje Sehlmark
Teaterombud Stads- teatern, Dramaten	Margareta Regnström	Lotteri	Anita Åkerlund Kerstin Almlöf
Pressombud	Lars-Åke Hovén		

Föreningsmöten

Månadsmöten, 9 stycken, varav ett extra, hade planerats under året. 5 fick ställas in.

- 24/1 **"Grabbarna från Eken"**, tre ungdomar med hjärta för den svenska vismusiken och irländska folkmusiken framförde en energifylld och sprudlande musikupplevelse. 92 deltagare.
- 21/2 **Årsmöte samt underhållning "En Csardas till kaffet"**, Mona Rosell, sång och violin bjöd på smäktande wienermelodier kompad av pianisten Wojtek Rutkowski. 130 deltagare.
- 20/3 **"Claes Elfsberg"**, journalist och programledare, skulle ha berättat om sina många år på SVT. **Fick ställas in.**
- 17/4 **Sånggruppen Cats** med sång a Capella från visa och jazz till pop och rock. **Fick ställas in.**
- 15/5 **Våravslutning** med laxpudding, sallad, vin/öl, kaffe och tårta. **"Speldosan"**, Gullmar Bergman och Lennart Wantsin, med tänkt underhållning av två spelmän med vår- och sommarvisor samt musikquiz. **Fick ställas in.**
- 16/10 **"New Generation - då popen kom till Sverige"**, fyra spelglada herrar spelar och sjunger musik från 50-60-talet. 33 deltagare.
- 6/11 Extra månadsmöte **"Lilla Antikrundan"**, Nicklas Cederqvist delade med sig av sin kunskap om konst- och antikbranschen samt värderade föremål som de deltagarna hade tagit med sig. 27 deltagare.
- 20/11 **"Hjärnträning med musik"**, Reza Yazdani, musiker, forskare och fil.dr. i medicinsk genetik skulle tala, spela, sjunga och förklara hur vår musikaliska förmåga upptar stora områden i vår hjärna. **Fick ställas in.**
- 18/12 **Årets jullunch**, mingel med glögg och pepparkakor, julgröt och skinksmörgås, kaffe och tårta. Underhållning av Anna Bromée och Lena Magnusson med programmet **"Strålande Jul"**, stämningsfulla sånger varvat textläsning och humor. **Fick ställas in.**

Aktivitetmöten, 9 stycken hade planerats under året varav 5 fick ställas in. Under våren kostnadsfria och öppna för alla, under hösten infördes föranmälan men fortsatt kostnadsfria.

- 16/1 **"Hjärtinfarkt"**, en representant från Hjärt-Lungfonden föreläste. 88 deltagare.
- 6/2 **"Augustas resa – att vara turist på 1800-talet"**. Kerstin Melin berättelse om resan hon och system Sara Azzam gjorde i Augustas, deras farmors mormors, fotspår. 90 deltagare.
- 5/3 Anna Korsvik från Silja Line berättade om resorna i **"Sibelius fotspår"** och till **"St Petersburg"** samt leg fysioterapeut Anna Skaring och leg arbetsterapeut Sofia Biderholt från Säker Senior föreläste om att **"Balansera med mera"** blandat med praktiska övningar. 65 deltagare.
- 2/4 **"Påskens och vårens blommor"**, Eva med sonen Stefan från Mälarhöjdens Blommor berättar och lär oss hur vi skall sköta våra blommor i år. **Fick ställas in.**
- 7/5 **"Tunnelbanan – Världens längsta konstutställning"**, Tiiu Valmet berättar och visar bilder på den världsberömda konsten i Stockholms kollektivtrafik. **Fick ställas in.**
- 8/10 **Journalisten Claes Elfsberg** berättade om sina många år på SVT, 33 deltagare.
- 12/11 Jonas Simas film "Vildhussen", berättelsen om Sveriges och Nordens största naturkatastrof i Indalsälven för över 200 år sedan. **Fick ställas in.**
- 3/12 **"Julens blommor"**, Eva och Stefan från Mälarhöjdens blommor lär oss sköta julens blommor. **Fick ställas in.**
- 10/12 **"Rebellkirurgen – nöden har ingen lag"**, Dr Erik Erichsen berättar med bilder om sina år som kirurg på landsbygden i Etiopien. **Fick ställas in.**

Studiebesök, 17 stycken, varav 7 dubbleringar hade planerats under året. 11 fick ställas in

- 21/1 **"Gömd juvel"**, guidad visning av kungliga väntsalen, Stockholms central, dubblering. 15 deltagare.
- 29/1 **"Kungliga Biblioteket"**, en guide visade de publika delarna och berättade om KB:s historia och verksamhet. 15 deltagare.
- 12/2 **"Judiska museet"**, vår guide berättade om judisk tankevärld, praktik och judendomen i svenska historien, 30 deltagare.
- 19/2+26/2 Dubblering av **"Kungliga biblioteket"**, 15 resp 13 deltagare.
- 25/3 **"Svenska Filminstitutet"**, har världens äldsta filmarkiv. En presentation och guidad rundtur.
- 8/4 Dubblering av ovan, **båda fick ställas in.**
- 21/4+22/4+29/4 **"Hantverksvandring i Gamla stan"**, möten med tre yrkesutövare i deras verkstäder/butiker, perukmakare, silversmed och pappershandel. **Alla tre fick ställas in.**
- 29/4 **"Glashyttan i Axelsberg"**, besök hos glasblåsaren Gunilla Kihlgren. **Fick ställas in.**
- 13/5 **"Norra Begravningsplatsen"**, en guidad vandring på en av Sveriges vackraste kyrkogårdar där mycket konst finns att beskåda. **Fick ställas in.**

- 23/9 **"Glashyttan i Axelsberg"**, vi fick på nära håll se hur den heta massan omvandlades till glasföremål i olika former. 16 deltagare.
- 14/10 **"Stigbergets Borgarrum"**, ett litet museum på söders höjder visar hur en borgarfamilj levde i mitten av 1800-talet. För få anmälda, **fick ställas in.**
- 28/10+2/12 **"Scoutmuseet i Örnberg"**, visar scoutinglivet i Sverige under 100 år. **Fick ställas in.**
- 9/11 **"Uppenbarelsekyrkan"**, Hägersten, en nutida katedral, invigd 1961. **Fick ställas in.**

Resor i samarbete med SPF Seniorerna Fruängen-Liljeholmen och PRO-Sexan, varav en resa kunde genomföras enligt FHM:s restriktioner.

- 27/4 **Nostalgitripp med Bröderna Andersson och kryssning med M/S Rosella, fick ställas in.**
- 3-7/5 **Finlandsresa med Viking Line**, med båt till Helsingfors och buss vidare till Borgå, Ekenäs med avslutning i Åbo. **Fick ställas in.**
- 27/5 Bussresa till **Skånelaholms slott, Sigtuna stad och Sigtunastiftelsen**, med guidning, stadsvandring och avslutning med lunch. **Fick ställas in.**
- 10-13/6 Resekompaniet arrangerar en **bussresa till Höga Kusten** med bl a besök i Lunde i Ådalen, Sandöbron, Nordingrå kyrka, fiskeläget Norrfällsviken, Höga Kustenbron och Skuleberget. **Fick ställas in.**
- 11-13/8 Viatour Group arrangerar **"Östergötland – 3 dagar med industrihistoria, kloster och Heliga Birgitta"**, med bla besök hos Marmorbruket i Kolmården, Gusums mässingsbruk, Linköpings domkyrka, Arbetes museum i Norrköping och Reijmyre glasbruk. **Fick ställas in.**
- 13-16/8 Silja Line arrangerar **"I Sibelius fotspår"**, med start i Helsingfors och Sibeliusmonumentet, hans hem i Ainola och födelseort Hämeenlinna. **Fick ställas in.**
- 23-24/8 Viatour Group arrangerar **"Konsten i Dalarna"**, rundresa med buss och bl a besök på Zornmuseet i Mora, Hugo Alvéns hem utanför Leksand och vidare till Västanvik och Jobs handtryck, där systrarna Jobs mönster fortfarande trycks för hand. **Fick ställas in.**
- 7/10 Till Waldemarsudde med "egen" buss för att se **utställningarna Trollbunden – John Bauer och magisk besjälad natur och Lena Cronqvists verk från 1960-talet fram till idag.** 20 deltagare.

Cirklar och övriga aktiviteter

- Frigörande Tisdagar. Motion för både kropp och själ. 6 ggr av 10 planerade under våren, 20 deltagare. Ledare Dans Birgitta Lennartsson. **Från v 12 och året ut varit vilande.**
- Jichu Gong Torsdagar. Medicinsk Qigong enligt Biyunmetoden. 7 ggr av 15 planerade under våren, 10 deltagare. Ledare Britt-Inger Lindgren. **Från v 12 och året ut varit vilande.**
- Långvandring "Utflykter med SL och till fots". Sista måndagen i månaden har de uppskattade vandringarna ägt rum. Av 9 planerade har **6 vandringar kunnat genomföras** då förutsättningarna under våren plötsligt ändrades. Bl a har Skeppsholmen/Kastellholmen, S Djurgården, Vinterviken/Gröndal, Långsjön, Sättrastrandsbadet besökts. Ledare under våren: Margaretha Östling/Mailis Malmquist, under hösten: Margaretha Östling/Gunnel Rosendahl. 16 deltagare i snitt.
- Sommarpromenader Måndagspromenader i vårt närområde har pågått under 10 veckor. Ingen föränmälan. Kontakt Margareta Regnström. 7 deltagare i snitt.
- Boule Har spelats på tisdagar under maj-oktober. Tur med vädret och många trogna spelare kom varje vecka trots coronan. Ledare Lena Jakobsson. Ca 9 deltagare i snitt.
- Vävning Måndagar. Vi väver tillsammans. 10 deltagare har träffats i egen lokal under året och följt FHM:s rekommendationer. Ledare Vivian Johansson.
- Keramikkurs Under våren har kursdeltagarna tillverkat och glaserat sina egna alster under ledning av keramiker Yvonne Svensson. 3 deltagare. Under **hösten var cirkeln vilande.**
- Ny teknik i vardagen Tisdagar. **Vårens 3** planerade och fullbokade cirklar **fick avbokas** p g a pandemin. Under **hösten** har cirkeln **varit vilande.**
- Bokcirkel Torsdagar. 3 träffar hann genomföras under våren. Lästa böcker Ingrid Carlberg "Nobel - den gåtfulle Alfred, hans värld och hans pris, Karin Smirnoff "Jag for ner till bror" samt Bodil Malmsten "Mitt första liv". **Därefter paus året ut.** 11 deltagare. Ledare Gunilla Schöldström.

Sällskap på museum	Onsdagar. Samling Liljeholmens tunnelbana, ingen föränmälan. Utställningar som besökts: Liljevalchs "Vårsalong", 8 deltagare. Därefter slog pandemin till och de 2 sista planerade besöken på Stadsmuseet och Millesgården fick ställas in . Waldemarsudde gjordes om till en resa med "egen" buss, se ovan resor. Ledare Vivian Johansson och Lena Jakobsson.
Gallerirunda Sällskap på teatern	Besök i gallerier på söder en lördag i maj resp september fick ställas in . Ledare Diwert Fredler. Under våren sågs föreställningen "Dövheten" på Dramaten, 21 deltagare. "Spelman på taket" på Dansens hus ställdes in . Ledare Margareta Regnström.
Lunchträffar	De populära lunchträffarna äger rum 1:a fredagen i månaden även under sommaren. Av de 10 planerade kunde 3 genomföras . Krogen är alltid hemlig men fick i år hastigt ändras och bli lokala krogar med tanke på att allmänna kommunikationer skulle undvikas, bl a har restaurangerna Medelhavet i Örnsberg och Färgfabrikens Kafé i Gröndal besökts. Ledare Margaretha Östling, Marianne och Börje Sehlmark. 31 deltagare i snitt.
SPF-kväll/Pub	2 vår- och 3 höstträffar på Villa Fridhem, Mälarhöjden hade planerats. En på våren genomfördes med 29 deltagare och en på hösten med 15 deltagare. Kontakt Margareta Regnström.
Sommarfika	i Café Orient, Axelsbergs Seniorboende, gick inte att genomföra pga för liten lokal och saknar servering utomhus.
Cirkelledare/ cirkelledare	De planerade träffarna, en på våren och en på hösten, gick inte att genomföra.
Hjärnkoll	Planerad frågetävling gick inte att genomföra.
Mälarhöjds-festen	Årets evenemang blev inställt.

Externa aktiviteter

Våra medlemmar har erbjudits att delta i Pensionärernas Tennisklubb (PTK) inom Mälarhöjdens tennisklubb.

Hövdingagårdens Datacafé har under året erbjudit kostnadsfria träffar för dem som önskar träna upp sin dataanvändning.

Stiftelsen Äldrecentrum, i samarbete med bl a SPF Seniorerna och Vuxenskolan, har erbjudit föreläsningar under våren och hösten i ämnen kring "Samhället & äldre". Har under pandemin ändrats till digitala sändningar.

Stockholmsdistriktet har under våren och hösten erbjudit föreläsningar via digitala sändningar.

Brännkyrka Veteranring erbjuder en möjlighet att dagligen ringa till deras telefonsvarare och bara säga sitt namn och telefonnummer. De tar kontakt om man inte hört av sig. Detta ger en trygghet för såväl den som önskar delta som för anhöriga och vänner om något skulle hända. Tekniken och telefonsamtalen bekostas av stadsdelsnämnden i Hägersten - Älvsjö.

Förråd

Arkiverade handlingar finns samlade i ett källarförråd på Stavgränd i Västertorp, som vi delar med Mälarhöjdsföreningen och Hägerstens Hembygdsförening.

Hemsidan

Uppdatering sker löpande.

Antalet medlemmar var vid årets slut 619 (föregående år 645) = -4 %.

Informationsmöten för nya medlemmar hade planerats men har som mycket annat fått ställas in.

Årsavgiften för 2020 har varit 265 kronor och för vänmedlem 100 kronor. Detaljer i övrigt avseende ekonomin framgår av balans- och resultatrapporterna.

Årets totala hyreskostnader för samtliga lokaler är 26 245 kr.

Slutord

2020, ett år som startade med goda föresatser och planer om gemenskap och samvaro i form av föredrag, studiebesök, utflykter, resor osv, fick ett hastigt slut i mars då hela världen drabbades av coronapandemin. Plötsligt stängdes vår ordinarie lokal Aulan i Axelsbergs Seniorboende och alla planerade inomhusaktiviteter fick avbokas. Med mindre antal deltagare på våra möten samt försiktighet med att åka allmänna kommunikationer begränsades plötsligt vår tillvaro. Och vi fick ställa om.

Våra utomhusaktiviteter har dock kunnat genomföras men då i närområdet. Cirklar har satts på paus och många programpunkter har blivit avbokade eller skjutits på framtiden allt eftersom restriktionerna har skärpts.

När vår ordinarie lokal i Axelsbergs Seniorboende stängdes fick vi tillfälligt flytta vår verksamhet till Hägerstestensåsens Medborgarhus. Vi har således kunnat genomföra såväl månads- som aktivitetsmöten men med begränsat antal deltagare, allt enligt FHM:s restriktioner, i ett försök att minska isoleringen för våra medlemmar. När kylan slog till fick även våra fysiska styrelsemöten flytta till Medborgarhusets största lokal. Våra hyreskostnader har ökat väsentligt och inkomsterna minskat, men de som haft möjlighet att delta har uppskattat vårt arbete och vår ambition att erbjuda lösningar och tillfällen att träffas. Föreningen har ett eget hyresavtal med Micasa för vävstugan i källarlokalen Kinmanssonsvägen 43, med löptid 3 år. Lokalen har kunnat användas hela året, helt enligt FHM:s gällande restriktioner.

Styrelsen framför sitt varma tack till alla som ställt upp för föreningen och bidragit till att vi har en trivsam förening med god sammanhållning och gott kamratskap. Ett stort tack även till SPF Seniorernas Stockholmsdistrikt, Hägersten-Älvsjös stadsdelsnämnd, Studieförbundet Vuxenskolan och Seniorhälsan för stöd och gott samarbete under året.

Hägersten 12 januari 2021

.....
Lars-Åke Hovén

.....
Birgitta Airas

.....
Margareta Regnström

.....
Mailis Malmquist

.....
Ulla Lundström

.....
Börje Granath

.....
Britt-Marie Öquist

.....
Vivian Johansson