

Verksamhetsberättelse 2024

SPF Seniorerna Mälarhöjden-Hägersten

SPF Seniorerna, förening 149, föreningens 58:e verksamhetsår

Styrelse

Margareta Regnström	ordförande, post/e-postmottagare, webb/programredaktör
Karin Becker	v. ordförande, ansvar studiebesök
Birgitta Airas	kassör, ansvarig Zoom
Vivian Johansson	sekreterare
Britt Inger Malmgren	medlemssekreterare, rekrytering/ marknadsföring/försäkringsfrågor
Ann-Marie Strömberg	reseombud, v sekreterare
Hans Gulliksson	studieombud
Britt-Marie Öqvist	programansvarig, kontakt Seniorhälsan
Thore Hansson	klubbmästare, kontakt Seniorhälsan, teknikansvarig

Revisorer

Leif Wesselmark, sammankallande
Birgitta Nilsson, ersättare

Valberedning

Ingrid Penton, sammankallande,
Anders Grönmark

Under året har styrelsen genomfört 11 protokollförda sammanträden, två AU-möten samt en heldagsutbildning på Balingsholms Herrgård med tonvikten lagd på verksamhetsårets styrelsearbete, funktionsbeskrivningar, policydokument m m. Tack vare nya tekniker som Zoom och WhatsApp har våra styrelseledamöter, som av olika skäl inte kunnat finnas på plats, ändå kunnat närvara på våra möten.

Vi deltog i Mälarhöjdsfesten i Krausparken 18/5. Nya medlemmar har under våren och hösten inbjudits till träffar liksom funktionärer och ombud.

Föreningen ansökte även detta år om bidrag från Socialstyrelsen till projekt "Ofrivillig ensamhet" och beviljades kr 43 000. Det blev som förra året en födelsedagsfest med treättermeny och underhållning för föreningens 85-, 90-, 95- och 100-åringar med följeslagare = 50 deltagare, en biosammankomst "Den sista resan" inkl sopplunch på Bio Aspen, Hägersten för 85+ = 40 deltagare.

Birgitta Airas har varit **ledamot** och Ann-Marie Strömberg **ersättare i SPR** (Stadsdelsnämndens Pensionärsråd). **Styrelseledamöter** har deltagit i Stockholmsdistriktets ordförandekonferens samt hållit kontakt med förbund, distrikt och externa organisationer för att på bästa sätt kunna tillvarata medlemmarnas intressen. Många föreläsningar och utbildningar erbjuder numera också möjligheten att delta via digitala kanaler.

Övriga funktioner

Pressombud	Margareta Regnström	Kaffevärdar	Marianne Rodin
Kontakt Bio Aspen	Börje Granath		Ulla Ström
Ombud Stadsteatern	Margareta Regnström		Marianne Sehlmark
Dörrvärd	Margaretha Östling	Lotteri	Kerstin Almlöf
Möbelvärdar	Bengt Larsson		Ulla Gulliksson
	Jan Andersson		Åsa Hammarström Eklund
	Lennart Skoglund		
	Börje Sehlmark		

Medlemsträffar, nio stycken hade planerats under året, plats Aulan fredagar kl 14.00 – ca 16.30.

- 19/1 **"I de saligas kvarter"** – Bengt Peder Olrog och Hans Arnbom bjöd på ett program fullt med Olrogmelodier. 90 deltagare, kostnad 4 901 kr.
- 16/2 **Årsmöte** - 105 röstberättigade och 3 vänmedlemmar deltog samt underhållning "Håll alla dörrar öppna", visor och ballader sjungna av Kaya Ålander, kostnad 15 204 kr.
- 15/3 **"Från 70-talet till nutid"**, musikalisk underhållning med Per-Åke Lindholm från dansbandet Bagage och duettsångerskan Charlotte Edberg. 82 deltagare, kostnad 6 029 kr.
- 19/4 **"Johann Sebastian Bach"**, en av barockens största kompositörer, vars syn försämrades med åren. Överläkare Niklas Karlsson berättade om ögonsjukdomar då och nu samt cellisten Andreas Tengberg spelade ur några av Bach cellsviter. 100 deltagare, kostnad 6 142 kr.
- 24/5 **Våravslutning** – landgång, kaffe och tårta samt "Povel Ramel – Show", en underhållning av sånggruppen Octavia. 101 deltagare, kostnad 2 275 kr.
- 20/9 **"Monica Bring – med den vita saxofonen"** spelade och berättade om filmmusik. 91 deltagare, kostnad 6 626 kr.
- 18/10 **"Den sjungande polisen"** – Michael Lundh sjöng och berättade historier från sitt polisliv. 95 deltagare, kostnad 3 675 kr.
- 15/11 **"Vi tänker leva livet, HELA LIVET"**, till tonerna av Rock & Roll påminde Björn Hemstad oss om att vi seniorer fortfarande har mycket att ge. 81 deltagare, kostnad 3 151 kr.
- 13/12 **"Daniel Yngwe med ny fartfylld julshow"** avnjöts efter jultallrik från Café di Pane samt kaffe och julkakelse. 110 deltagare, kostnad 633 kr.

Öppna träffar, nio stycken hade planerats under året. *Kostnadsfria och öppna för alla – även icke medlemmar*, Aulan torsdagar kl 14.00 – ca 16.00

- 8/2 **"Radiotjänst 100 år"**, Hans Arnbom berättade radiohistoria. 60 deltagare, kostnad 2 831 kr.
- 7/3 **"Yrke: Drottning – makten och möjligheterna"**, Föredrag av journalisten Ingrid Thörnqvist om drottning Silvias engagemang. 72 deltagare, kostnad 3 682 kr.
- 11/4 **"Emma och Anders Zorn – Livet, konsten, sanningar och lögn"**. Journalisten Ola Gäverth berättade. 80 deltagare, kostnad 3 968 kr.
- 16/5 **"Restless Legs Syndrome (RLS)"**, Gunnel Färm, vice ordförande i RLS-förbundet föreläste. 45 deltagare, kostnad 693 kr + som arvode en gåva 500 kr till RLS-förbundet.
- 12/9 **"Trygg i din digitala vardag"**, Amalia Krantz/Fredrik Almberger från Nordea informerade om hur vi kan bli sunt misstänksamma samt känna oss tryggare i vår digitala värld. 75 deltagare, kostnad 317 kr.
- 10/10 **"Industriutställningen 1897"** – Hans Arnbom tar oss med genom tid och rum till industriutställningen på Djurgården. 55 deltagare, kostnad 3 261 kr.
- 7/11 **"Hur planeras och byggs framtidens Hägersten"**. Petter Lindencrona, områdesstrateg, Per Hansson, stadsplanerare, Anna Ingels, kommunikatör berättade om planerna i Hägersten. 110 deltagare, kostnad 180 kr.
- 21/11- extra träff **"Prostatacancer"** – Per Gulbrandsen, ordförande för Prostatabröderna i Stockholm, svarade på frågor. 15 deltagare, kostnad 543 kr varav gåva 500 kr till Prostatabröderna.
- 5/12 **"Om Astrid Lindgren"** – Karin Heinig, auktoriserad guide och föreläsare, berättade om Astrids liv och vad som påverkade henne. 65 deltagare, kostnad 3 954 kr.

Studiebesök, 10 stycken hade planerats under året.

- 31/1 **Centrum för näringslivshistoria, Bromma** – berättade om företagen i och kring Mälarhöjden-Hägersten samt en rundvandring i samlingarna. 19 deltagare, kostnad 0 kr.
- 14/2 **Cirkus Cirkör, Alby** – en rundvandring i Norra Europas största cirkushall. 16 deltagare, kostnad 560 kr.
- 20/3 **"Ensamma Lyktor – om poeter, skaldar & krogar i Gamla stan"** – en historisk rundvandring med stadsguiden Peter Frisk. 27 deltagare, vinst 340 kr.
- 17/4 **Stockholms stadion** – inställd p g a sjukdom
- 22/5 **Edvard Anderssons växthus och Bergianska trädgården** – en guidad visning genom bl a medelhavsområdets krydddoftande flora, Australiens och Sydafrikas ökenområden. 17 deltagare, vinst 470 kr.
- 18/9 **Stockholms stadion**, guidad visning av arenan som byggdes inför 1912 års Olympiska spel. 19 deltagare, vinst 10 kr.

Studiebesök, forts

- 24/9 **Stockholms Auktionsverk Sickla**, en rundvandring i filialen till Sthlm:s Auktionsverk grundat 1674. 11 deltagare, kostnad 315 kr.
- 6/11 **Stuckatörens våning 1884**, ett besök hos en av de främsta stuckatörerna i det sena 1800-talets Stockholm. 14 deltagare, vinst 490 kr.
- 14/11 Leksaksmuseet, Fisksätra – en av Sveriges största skattkammare med tiotusentals leksaker från tre sekel. 7 deltagare, vinst 120 kr.
- 4/12 **Markuskyrkan i Björkhagen**, ritad av arkitekten Sigurd Lewerentz och byggd med tegelstenar från Helsingborgs Ångtegelbruk. 21 deltagare, kostnadsfritt men gåva till församlingens diakonala arbete gavs.

Resor, i samarbete med SPF Seniorerna Fruängen-Älvsjö.

- 25/4 **Gamla Uppsala och Härkeberga** - bussresa med guideade turer. Fruängen-Älvsjö arrangerade. 42 deltagare varav 28 från vår förening.
- 15/5 **Kvinnliga Medborgarskolan på Fogelsta och Julita** – bussresa med bl a guidad visning av skolan. 31 deltagare varav 13 från Fruängen-Älvsjö. Kostnad 1050 kr.
- 29-30/5 **Åland- 2-dagars rundresa med guide**, arrangerad av Fruängen-Älvsjö, 23 deltagare varav 5 från vår förening.
- 2/7-7/7 **Klassiska Inlandsbanan och norska guldorn**, 6 dagar med Björcks resor/Mälarhöjden-Hägersten. 16 deltagare varav 2 från Fruängen-Älvsjö.
- 27-28/8 **Övralid, Medevi Brunn och Vadstena**, 2 dagar med guideade turer. Arrangör Resekompaniet/Fruängen-Älvsjö. 18 deltagare från vår förening.
- 25/9 **Ut i det blå – Skoklosters slott och Lasse Åbergs museum**, bussresa arrangerad av Fruängen-Älvsjö. 43 deltagare varav 26 från vår förening.
- 13/10 **"Länge leve 80-talet – från kärnkraftsomröstning till Berlinmurens fall"** – teaterresa med buss till Vingåkers Folkets Park med show och 2-rättersmiddag. 35 deltagare varav 19 från vår förening. Kostnad 1443 kr.
- 8/11 **"En försmak av jul på Dylta Bruk"** – bussresa till Örebrotrakten inkl hantverksmässa och buffé. 32 deltagare varav 14 från Fruängen-Älvsjö. Vinst 1085 kr.
- 6/12 **Besök på Österby Bruk, Uppland-** glögg, pepparkaka samt visning av herrgård och smedbostad. Arrangör Fruängen-Älvsjö, 34 deltagare varav 5 från vår förening.

Cirklar och övriga aktiviteter

Tillgång till lokaler i Axelsbergs Seniorboende är ett fortsatt problem. Vi har svårt att utöka våra aktiviteter då lokalerna inte räcker till för alla intressenter samt också fått senarelägga aktiviteterna i både i Aula och "Lilla rummet" vid entrén. Vi har ett eget hyreskontrakt med Micasa för Västugan, en lokal i entréväningen på Kinmanssonsvägen 43 som rymmer sju vävstolar. Där är det trångt men vi har "öronmärkt" en dag/vecka för styrelsemöten och cirklar som inte behöver så stort utrymme. Denna lokal är i avsaknad av både vatten och toalett som vi får ta oss till en våning upp via hiss.

- Långvandring *"Utflykter med SL och till fots"*. Sista måndagen i månaden har de uppskattade vandringarna ägt rum, fem under våren, bl a till Frescati/Hjorthagen, Hallunda/Norsborg och Flemingsberg/Sundbygård med 12 deltagare i snitt. Fyra vandringar i höst, bl a till Långsjön i Trollbäcken, sjön Flaten och Tyresta Nationalpark med 9 deltagare i snitt. Ledare Marie Hagnell, Britt-Marie Walldén och Börje Granath.
- Promenader/
stavgång Övriga måndagar har under året erbjudits kortare, lugnare promenader i närområdet, med eller utan stavar, som lockat i snitt 4 deltagare under våren och 5 deltagare under hösten. Kontaktperson Gunnel Rosendahl.
- Sommar-
promenader Måndagar med samling vid vårdcentralen, Axelsberg - promenader i vårt närområde under 12 veckor. Ingen föranmälan. 4 deltagare i snitt. Kontaktpersoner Margareta Regnström/Gunnel Rosendahl.
- Lunchträffar Vi träffas fredagar vid 3-4 tillfällen vår resp höst. Samling på lämpligt ställe och vid tidpunkt som står angivet på anmälningslistan som finns tillgänglig på medlemsträffarna. Under våren besöktes bl a restaurangerna AddFood, Telefonplan, Basta/Åhléns City och Pong, Drottninggatan med i snitt 23 deltagare. Under hösten besöktes Parma Kök & Bar, Fruängen och Best Western Plus, Kungens Kurva med 24 deltagare i snitt. Kontaktpersoner Marianne och Börje Sehlmark, Britt-Marie Öquist och Kerstin Andersson.

Sommarlunch	Tre tillfällen i närområdet – 7/6 Tarantella, Bredäng, 5/7 Loopen under Liljeholmsbron samt Bankomat, Liljeholmskajen med 10 deltagare i snitt. Kontaktpersoner Ulla Ström och Kerstin Almlöf.
Boule	Har spelats varje tisdag under maj-november. En mycket mild höst även det här året förlängde säsongen, 8 deltagare i snitt. Ledare Lena Jakobsson.
Sommarfika	Genomfördes vid 2 tillfällen i Café Di Pane, Axelsbergs Seniorboende, föränmälan krävdes. 8 deltagare i snitt. Kontaktperson Margareta Regnström
Vävning	"Vi väver tillsammans" varje måndag, förutom under sommaren, i lokalen på Kinmanssonsvägen 43. 9 deltagare. Måndagen den 22/4 gjordes ett studiebesök hos gruppen "Studio Supersju" i deras vävateljé på Hägerstensåsen med bidrag från föreningen. Ledare Vivian Johansson.
Bokcirkel 1	Fem kurstillfällen <i>våren</i> , 10 deltagare. Lästa böcker: Bonnie Garmus – Lektion i Kemi, Elin Wägner – Norrtullsligan, Patrik Svensson – Den djupodlande människan, Ian Mc Ewan – Maskiner som jag och Agneta Pleijel – Spådom. Ledare Lotta Persson och Per Sydhoff. Fem kurstillfällen under <i>hösten</i> , 10 deltagare, start med Agneta Pleijel – Spådom, Jerome K Jerome – Tre män i en båt, Jon Fosse – Morgon och kväll, Henrik Berggren – Landet utanför, Sverige 1939-1940, Helena Henschen – I skuggan av ett brott.
Bokcirkel 2	Fem kurstillfällen <i>våren</i> , 8 deltagare. Lästa böcker: Anne B Ragne – Berlinerpopplarna, Garcia Marquez – Kärlek i kolerans tid, Ia Genberg – Detaljerna, Nicolai Gogol – Döda själar, Alice Munro – Nära hem. Ledare Börje Granath. Fem kurstillfällen under <i>hösten</i> , 8 deltagare. Lästa böcker: Ingrid Carlberg – Den gåtfulle Alfred, hans värld och hans pris, Sigrid Undset – Våren, Ruth Granström Jones – De fenomenala fruntimren på Grand Hotel, Lena Andersson – Studier i mänskligt beteende samt Kjell Westö – Skymning 41.
Hägerstens historia	Fyra träffar under <i>våren</i> , 10 deltagare och fyra träffar under <i>hösten</i> 10 deltagare. Ledare Birgitta Biesheuvel.
Sällskap på museum	Onsdagar, 2-3 tillfällen - samling Liljeholmens tunnelbana, ingen föränmälan. Under våren besöktes traditionsenligt Liljevalchs Vårsalong, 5 deltagare samt Moderna museets utställning med den tysk-svenska konstnären Lotte Lasersteins verk, 6 deltagare. Under hösten besöktes Liljevalchs "A philosophy of Home", den största utställningen i sitt slag om Svenskt Tenn, 15 deltagare samt Nordiska museets "Gå genom 500 år och fyra årstider – möt nordbor som drömmer, strävar, älskar och sörjer", 4 deltagare. Ledare Lena Jakobsson och Vivian Johansson.
Sällskap på teatern	Under våren erbjöds biljetter till "Tre Systrar" på Kulturhuset Stadsteaterns Stora scen, 8 deltagare samt på Klarascenen "Jussi", om året 1960, 18 deltagare. Under hösten sågs på Stora Scenen "Company", 24 deltagare samt "Härlig är Jorden", 12 deltagare. Kontakt Margareta Regnström.
Adventskonsert	Blå Hallen – Jubileumskonsert 30 år - med orkester, solister, dansare och körer. 35 deltagare varav 8 från Fruängen-Älvsjö, kontakt Åsa Hammarlund Ekström.
SPF-kväll/Pub	Av årets sex planerade träffar i Villa Fridhem, Mälarhöjden, genomfördes tre under våren med 33, 20 resp 31 deltagare samt tre under hösten med 12, 20 resp 18 deltagare. Kontakt Margareta Regnström.
Bio Aspen	Seniorbio - SPF Seniorerna, PRO, Seniorhälsan och Trivselsrådet, Axelsbergs Seniorboende har en gemensam aktivitet med filmmatiné och sopplunch en gång/månad i Bio Aspens lokaler, Hägerstenvägen 100A.
Bio Café Tellus	Fortsatt samarbete med Kulturföreningen Tellus för ett konsert-supé-evenemang i deras jazzsalongsserie.
Funktionärer	Två lunchträffar har genomförts för föreningens funktionärer/värdar - den 22/2 = 22 deltagare, 31/10 = 26 deltagare.

Externa aktiviteter

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

Förråd

Arkiverade handlingar finns samlade i ett källarförråd på Stavgränd i Västertorp, som vi under året har delat med Mälarhöjdsföreningen.

SPF-app

Allt fler av våra medlemmar använder denna app för smarta telefoner och surfplattor som vår förening prenumererar på och som alla medlemmar har fri tillgång till. Den ger avisering så snart en nyhet publiceras på vår hemsida samt också tillgång till hela hemsidan.

Hemsidan

Uppdatering sker löpande. Under året har ca 60 rapporter med text och bild från våra aktiviteter lagts ut under "minnesbilder", se SPF-appen ovan.

Antalet medlemmar 2024 var vid årets slut 674, inkl 31 vänmedlemmar (föregående år 671 inkl 31 vänmedlemmar) = +0,4%.

Informationsmöte för nya medlemmar har genomförts vid två tillfällen 4/3 och 5/11, varvid ledamöter i styrelse och valberedning deltog.

Hedersutmärkelse. Silvernål med diplom har tilldelats Ulla Lundström och Börje Granath för förtjänstfulla insatser i föreningen.

Årsavgiften för 2024 har varit 285 kronor och för vänmedlem 100 kronor. Detaljer i övrigt avseende ekonomin framgår av balans- och resultatrapporterna.

Gåvoprenumeration på tidningen Senioren till vardera Axelsbergs vårdcentral (2 ex), Uppenbarelsekyrkan, Gröndals och Mälarhöjdens kyrkor.

2024 års totala hyreskostnader för samtliga lokaler är 31 161 kr (föregående år 25 177 kr).

Slutord

2024 – Vi har lämnat ännu ett år bakom oss och har kunnat fullfölja alla planerade aktiviteter. För att ytterligare stärka gemenskapen vid våra medlemsträffar gjordes under hösten ett experiment, bordsplaceringen lottades och nya bekantskaper uppstod. Det blev ett lyckat möte, idén tar vi med oss in på det nya året. Men det behövs ny kraft och nya idéer, de flesta av oss har deltagit i styrelsearbetet under många år. *Vår valberedning* står inför en stor utmaning i denna nyrekrytering.

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

Hägersten februari 2025

SPF Seniorerna Mälarhöjden-Hägersten