

Verksamhetsberättelse för SPF Seniorerna Almunge-Knutby 2022

Styrelse:

Ordförande: Siv Nilsson

Vice ordförande: Hans Nordström

Kassör: Gunilla Karlsson

Sekreterare: Barbro Zelin

Ledamöter: Claes Aldman, Ann-Britt Schedin och Tommy Werving

Suppleanter: Anita Hjertton, Marianne Karlsson och Ankie Littorin

Styrelsen har under året haft 11 protokollförda sammanträden. Till alla sammanträden har även suppleanterna kallats, deltagit och inträtt som beslutande då någon av de ordinarie varit frånvarande. På grund av coronapandemin och Folkhälsomyndighetens avrådan från fysiska möten hölls årets första styrelsemöte digitalt.

Medlemmar

Föreningen hade den 1 januari 2022 154 medlemmar och 31 december 151 medlemmar. Under året har 4 medlemmar avlidit och 7 har av annat skäl utträtt ur föreningen, men samtidigt har vi fått 8 nya medlemmar.

Aktiviteter

För att vara en förening som är attraktiv för medlemmar med olika intressen, ålder och möjlighet att delta försöker föreningen att bredda utbudet av aktiviteter. Under året har bl.a. fyra nya studiecirkel erbjudits medlemmarna.

Månadsträffar

Årets första månadsträff, Grötlunchen, ställdes in pga den stora smittspridningen av coronavirus. Årsmötet i februari och resterande månadsträffar kunde dock genomföras som planerat; föredrag om synproblem hos äldre (mars), vårlunch (april), friluftsdag på Torslund (maj), grillkväll vid Fjällnora (juni), augustifest (sill- och skaldjurslunch) på Gammelgården i Knutby, information om äldreomsorgen på vårdcentralen i Almunge (september), besök av kommunens äldreombudsman (oktober), musikunderhållning med Magnus Nordensved (november) och året avslutades med traditionellt julbord i Knutbygården (december).

Ansvar för förtäring har i Faringe varit Ankie Littorin och Lena Ohlsén, i Knutby Ann-Britt-Schedin, Birgitta Hammar och Monica Wincent och i Almunge Kerstin Almqvist, Doris Hasselström och Ulla Jansson.

Resor

I samarbete med PRO Almunge och PRO Knutby erbjöds under våren 3 resor; kryssning till Åbo med Högbergs Bussresor AB, resa till Hälsingland för att se på Hälsingegårdar och besöka Växbo Lin, samt lunchkryssning i Stockholms skärgård med besök på Nationalmuseum, med NordSydresor som arrangör. Resan till Hälsingland ställdes in pga för få anmälda, men kryssningen i Stockholms skärgård var populär bland medlemmarna.

Under våren och sommaren genomfördes två utflykter med egna bilar; besök på Lasse Åbergs museet i Bålsta och Gårdsjö Älgpark i Heby. Vid dessa utflykter deltog ca 10 medlemmar.

Föreningens reseansvariga kom under året också med flera andra förslag på utflykter som presenterades för medlemmarna på månadsträffarna. Då intresset var lågt från medlemmarna genomfördes dock inga av dessa.

Teater

Den under pandemin inställda musikalen "Next to normal" på Uppsala stadsteater kunde i mars äntligen ses av 27 medlemmar. Under hösten anordnades ett teaterbesök, vid vilket ca 20 medlemmar såg "Arsenik och gamla spetsar" på Uppsala stadsteater.

Studiecirkel/kurser

Under året har ca 10 medlemmar deltagit i föreningens bokcirkel och totalt har man läst och diskuterat 8 böcker.

Under våren hölls en Smartphone-kurs med ledare från Vuxenskolan vid tre tillfällen. Eftersom det fanns stora skillnader mellan deltagarnas tidigare erfarenheter fungerade inte upplägget speciellt bra. Styrelsen planerar dock att arrangera nya kurser men i ett annat format.

Under våren, sommaren och hösten pågick ett pilotprojekt med en odlingscirkel under temat "Odlar i gemenskap", med ca: 5 medlemmar. I samband med månadsträffen i november hade gruppen försäljning av bl.a. sylt och marmelad som man hade producerat. Behållningen gick till välgörande ändamål.

Styrelsen har också lagt fram förslag på studiecirkel i "Matlagning" och "Tryggare ekonomi på äldre dar" men intresset från medlemmarna har varit för lågt för att de ska kunna anordnas.

Friskvård

Gymnastik genomfördes 28 gånger i Faringe bygdegård. Deltagarantalet varierade mellan 7 och 22.

Boule spelades på Torslund under våren, sommar och hösten, under hösten tillsammans med PRO Almunge. Boulespelarna träffades 29 gånger med 2 - 13 deltagare. I december anordnades ett tillfälle att spela boule inomhus i Sydinge Ösby, vilket lockade 11 deltagare. Två lag från föreningen

deltog i panterboulén som är en serie med vår och höst tävlingar för pensionärsföreningar i Uppland. Lag 1 placerade sig på plats två i grupp 8 och lag två på plats två i grupp 6.

Föreningen har under året deltagit med tre lag i turneringen Roslagsboulén och med tre lag i Bouléns dag i Björklinge, med varierande resultat.

Vattengymnastik, två grupper med 12 deltagare i varje, pågick 11 gånger under både våren och hösten. Deltagarantalet varierade mellan 5-12 per grupp.

Yoga anordnades 8 gånger under våren, med 8-10 deltagare.

Övriga aktiviteter

Föreningen hade ett lag som deltog i distriktets grundomgång av Hjärnkoll.

Representation

Siv Nilsson och Hans Nordström deltog i distriktsstämman och Siv har deltagit vid en av distriktets ordförandeträffar, samt ett möte med SPF samråd Knivsta-Uppsala. Hans Nordström har deltagit i Uppsala pensionärsföreningars samarbetsråd (UPS). Samarbetsrådet består 56 anslutna pensionärsföreningar, rådet deltar Uppsala kommuns pensionärsråd (KPR) och driver på för ett pensionärsvänligare samhälle.

Inför starten av Träffpunkt 65+ i Knutby hade ordförande tillsammans med Knutby PRO ett möte med ansvarig på kommunen.

SÄV-ombuden, Ann-Britt Schedin och Lena Nyström-Nilsson, har under året deltagit i 4 SÄV-möten (Samråd äldres vård).

Resansvariga, Barbro Zelin och Hans Nordström, har för föreningens del planerat kommande års resor tillsammans med Almunge och Knutby PRO-avdelningar.

Medlemmar av styrelsen har under året deltagit i flertalet av de informationsdagar (t.ex. hälsodagar och friskvårdsdagar) och utbildningar (t.ex. Miriam och hemsida) som anordnats av distriktet. Styrelsemedlemmar har också deltagit i webinarier/kurser anordnade av riksorganisationen (t.ex. rekrytering och hemtjänstindex) och Studieförbundet Vuxenskolan (ordförandebildning).

Marknadsföring och kommunikation med medlemmarna

Ordföranden har skickat brev med inbjudan till föreningens aktiviteter till de som kan vara aktuella som nya medlemmar.

Föreningen hade i slutet av sommaren en annons införd i Lokalsvepet, i vilken höstens program presenterades.

Under Pensionärsnytt annonserades månadsträffar lördagen före månadsträffarna samt när något speciellt behövde meddelas medlemmarna.

Siv Nilsson och Hans Nordström har under året haft ansvar för föreningens hemsida. Styrelsen beslutade också under året att skaffa en förenings e-post (almunge-knutby@spfseniorerna.se) och en förenklad hemsidadress (<https://www.spfseniorerna.se/ak>). I samband med detta togs också en QR-kod fram för att kunna användas på affischer och i rekryteringsbrev.

Föreningens aktiviteter har annonserats på anslagstavlor runtom i bygden.

Under det gångna året har e-postmeddelanden skickats till medlemmarna vid ett flertal tillfällen för att informera om kommande aktiviteter och aktuella händelser.

Slutord

Året inleddes med en på nytt ökande spridning av corona och till följd av detta en inställd månads-träff och framflyttad start av en del aktiviteter, men från och med mars kunde verksamheten återgå till det normala.

I början av året minskade medlemsantalet något, men till vår glädje har vi fått en god tillströmning av nya medlemmar under hösten, vilket i stort sett kompenserat för förlusten i början av året.

Under pandemiåren lärde vi oss att tänka i nya banor, vilket bl.a. gjorde det att vi startade bokcirkeln och insåg betydelse av att kunna kommunicera med medlemmarna digitalt. Under det gångna året har två nya studiecirklar tillkommit, odling och smartphone. Förhoppningsvis kan vi under det kommande året att kunna starta ytterligare studiecirklar/grupper där föreningens medlemmar kan träffas regelbundet i mindre grupper.

Almunge januari 2023



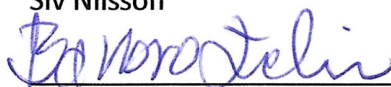
Siv Nilsson



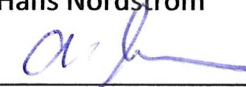
Hans Nordström




Gunilla Karlsson



Barbro Zelin




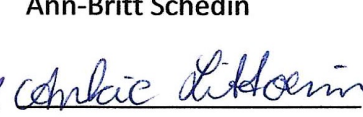
Claes Aldman



Ann-Britt Schedin

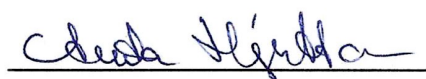


Tommy Werving

Marianne Karlsson

Ankie Littorin



Anita Hjertton