

SPF Seniorerna Oxelösund

Verksamhetsberättelse 2024

Innehållsförteckning	Sidnr.
A. Administrativa frågor	
1. Styrelsens ordinarie ledamöter och ersättare	2
2. Revisorer och ersättare	2
3. Valberedning och ersättare	2
4. Styrelsemöten under året	2
5. Ersättningar till styrelse och revisorer	2
6. Tid och plats för årsmöte	2
7. Kansli- och möteslokaler – Expeditionstider	2
8. Samarbete med andra föreningar	2
B. Ekonomiska frågor	
Resultat- och balansräkning för år 2024, budget för år 2025	3
C. Medlemsfrågor	
1. Medlemsutveckling	3
2. Medlemsträffar	3-4
D. Pensionärspolitiska och sociala frågor	
1. Kommunala Pensionärsrådet (KPR) och Regionala Pensionärsrådet (RPR)	4
E. Studie- och utbildningsfrågor, medlemsaktiviteter	
1. Studier – Ämnen, studiecirklar.	4-5
2. Medlemsaktiviteter, en del i samarbete med studieförbundet Vuxenskolan	5-7
<u>Bilagor:</u> Bokslutshandlingar Revisionsberättelse	

Styrelsen för SPF Seniorerna Oxelösund överlämnar härmed sin berättelse för verksamhetsåret 2024-01-01 - 2024-12-31.

A Administrativa frågor

1. Styrelsens ordinarie ledamöter och ersättare

<i>Ordförande</i>	Ros-Mari Stockman Kock
<i>Sekreterare</i>	Gunilla Marklund
<i>Kassör</i>	Göran Johansson
<i>Ledamöter</i>	Karin Aggefors, Lena Blixt-Elvgren, Germund Nilsson, Arne Stockman, Kristina Linde Jensen, Karin Zetterlund

2. Revisorer och revisorsersättare

<i>Revisorer</i>	Bo Jender
<i>Revisorsersättare</i>	Ella Karlsson och Marianne Karlsson

3. Valberedning

<i>Valberedning</i>	Lars-Christer Lundgren, Bengt Grinell.
---------------------	--

4. Styrelsemöten under året

Styrelsen har under året haft ett konstituerande och tio ordinarie styrelsesammanträden samt ett arbetsmöte.

5. Ersättningar till styrelse och revisorer

Enligt årsmötets beslut ska styrelse, revisorer och övriga medlemmar arbeta ideellt inom föreningen, men styrelsen har rätt att bevilja ersättning för kostnader, som orsakats av föreningsarbete.

6. Tid och plats för årsmöte

Årsmötet hölls i Eventsalen Koordinaten den 20 februari 2024.

7. Kansli och möteslokaler - Expeditionstider

Föreningen har kansli och verksamheter i den provisoriska lokalen Torggatan 13. Kansliets öppettider har varit torsdagar kl. 10.00 - 12.00, utom juni-augusti. Telefonsvarare bevakar servicen övriga tider och avlyssnas under öppettiden.

8. Samarbete med andra föreningar

Samarbete har skett med PRO inom aktiviteterna boule, bangolf och tipspromenader. Övriga pensionärsföreningar är också välkomna på våra vandringar. Våra studiecirklar, månadsträffar och bioverksamhet är i samarbete med Vuxenskolan. Bridgeklubben BK Sang har upphört under året och hyr inte längre vår lokal en kväll i veckan.

B. Ekonomiska frågor

Det ekonomiska resultatet av verksamheten slutade med ett överskott på 1 tkr vilket var 38 tkr bättre än budget. Detta beroende på att teatergruppen framförde ett antal välbesökta teaterföreställningar i SPF lokalen, plus att alla hjälpts åt, att hålla kostnaderna nere. På bankkonton och i kassan fanns det 269 tkr vid årets slut. För detaljer se bifogade resultat- och balansräkning för 2024 samt budget för 2025.

C. Medlemsfrågor

1. Medlemsutveckling

Ingående saldo	541
Utgående saldo	528
Förändring i procent	-2 %

Föreningen har 37 vänmedlemmar.

Glädjande är att det medlemstapp vi sett under en lång följd av år och som ökade under pandemin har bromsat upp.

2. Medlemsträffar och övriga arrangemang

Åtta månadsträffar har avhållits på Koordinaten under året. Månadsträffarna har varit välbesökta med i genomsnitt 60 gäster varav en toppnotering på över 100 personer. Programkommittén har skapat ett varierat program med föredrag, underhållning såsom t.ex. mannekänguppvisning och frågetävling för uttagande av lag till förbundets rikstävling "Hjärnkoll", musikquiz med SPF:s egen teatergrupp och Thor Sagfors frågor, musikevent om/med Johnny Cash, Lasse Lindberg, och Robin Pettersson, förvaltare vid Stendörren. En uppskattad reseberättelse från Nepal av Stina Palmberg- Eriksson är också ett exempel från månadsträffarna.

Tolv föreläsningar har hållits med ett varierande antal deltagare från 20 till som mest 42 deltagare per tillfälle. Ämnen som bl.a. berört folkhälsa, fallprevention, AI, Sörmlandsleden, författarbesök, båtbygge, allsång är alla exempel på den bredd av ämnen föreläsningarna innehåller.

Möte med nya medlemmar genomfördes i SPF-lokalen den 31 januari.

En mycket trevlig och uppskattad Vårfest med dans genomfördes den 26 april med 54 deltagare i Motorbåtsklubbens lokal.

En Folkhälsovecka genomfördes den 20-24 maj med många intressanta föredrag och prova-på aktiviteter utöver vårt ordinarie program. Föreläsning om åldrandets frihet och förlust, reumatism, munnen – en del av kroppen, träning med Sofia samt Sömn och återhämtning. Veckan innehöll också gemensam cykeltur, vandring, promenad, gympa och boule.

Vi inbjöd till Sill-lunch på OXSS klubbhus på Femöre den 30 maj. 53 deltagare hörsammade inbjudan som bjöd på tre sorters sill med tillbehör och hembakad tårta.

Vår 80+ lunch 25 september med musikunderhållning lockade 65 deltagare till OXSSs klubbhus och var mycket uppskattad.

Vårt deltagande på Må-bra-dagen på Koordinaten den 2 oktober bemannades av två personer från styrelsen. Biljetter till de 6 kabare´föreställningarna såldes.

Föreningens funktionärer inbjöds den 21 november till en träff med gemensam middag, för att informera om sina respektive verksamheter och utbyta erfarenheter.

Vi har genomfört två julsamlingar med underhållning hölls på Cafe´Cupol den 3 respektive 10 december med totalt 86 deltagare.

D. Pensionärspolitiska och sociala frågor

1. Kommunala pensionärsrådet (KPR):

Under 2024 har rådet verkat under kommunstyrelsen. Det har varit 4 förmöten med representanterna från PRO, SKPF och Finska föreningen, och 4 KPR-möten med kommunen. Protokoll finns på kommunens hemsida, samt länk på SPF:s hemsida. Ärenden i år har varit bl.a: Vitsippans trygghetsboende, Järntorget utformning, Krisberedskap i kommunen, God och nära vård, föreläsning "Våld i nära relationer", och utemiljön på Sjöångens äldreboende.

E. Studie- och utbildningsfrågor

1. Studier – Ämnen, studiecirklar

- **Måla akvarell**

Höstens akvarellmåleri var färgglatt och roligt. Vi har varit 6 deltagare och 1 ledare som fortsatt att utveckla vårt måleri. Gruppen har träffats 11 måndagar. Vi har planerat vårens fortsättning tillsammans.

- **Akvarell nybörjare**

Under våren startade en liten nybörjargrupp att träffas och öva akvarellmåleri. Gruppen växte och under hösten bildade vi en studiecirkel med ca 8 deltagare. Gruppen har träffats 14 gånger under hösten och övat på olika motiv.

- **Bokcirkel**

Bokcirkeln har 10 deltagare. Vi träffades 6 gånger på våren och 6 gånger på hösten. Gruppen väljer tillsammans vilka böcker vi ska läsa och det blir mycket spännande och bra diskussioner.

- **Tankesmedjan**

Mötes var tredje vecka. Gruppen arbetade med frågor som berör äldre i Oxelösund som tillgänglighet, sjukvård, äldreboende, kommunal service, busstrafik m. m. Cirkeln har haft deltagare från samtliga pensionärsföreningar i Oxelösund. Ansvariga tjänstemän från

kommun och bolag bjöds in för samtal. Ett gemensamt Pensionärernas Hus är för tillfället vilande. Studiecirkeln Tankesmedjan har vid halvårsskiftet valt att fortsätta i egen regi.

- **Teatergrupp**

Elva medlemmar träffas varje vecka och övar på egenproducerad kabaré. Under oktober genomfördes sex föreställningar av årets kabaré "EN PENSIONÄR! Titta! Njut och Lär". Samtliga fullbokade! Gruppen skriver och övar inför nya föreställningar till hösten 2025.

- **Vincirkel**

Deltagarna i Vincirkeln har träffats 6 gånger under året. Varje gång har två av gruppens deltagare åtagit sig att välja tema, göra inköp, duka och presentera de viner och tillbehör som de valt att erbjuda. Under året har träffarna bl a haft så vitt skilda ämnen som grekiska viner, champagne/bubbel, viner som passar till emmentaler/schweitzerost och sherry. Dessutom "utsattes" vi en gång för ett blindtest.

- **Livscafé**

Hösten 2024 har en grupp om åtta seniorer träffats vid 6 tillfällen för att prata om olika hälsoteman i så kallade livscaféer och som handlar om passion för livet. De områden som vi har fokuserat på har stöd i forskning att kunna påverka direkt på hälsa och livskvalitet. Det viktigaste har varit att uppleva gemenskap och kunna dela olika livserfarenheter.

2. Medlemsaktiviteter

- **Canasta**

Under året har det varit canastaspel 37 gånger samt ett spel under sommaren. Spelarna lottas varje gång vilket innebär att man inte vet vem man får spela med. De tre bästa spelarna får pris när terminen är slut. Vid årets slut är det 42 spelare på deltagarlistan. Antalet spelare har legat mellan 27-39 varje gång.

- **Stickcafé**

9-10 deltagare träffas tisdag em för erfarenhetsutbyte. De tisdagar det är månadsmöte är det färre deltagare. Våren ägnades åt samtal om hur man stickar en häl. Hösten har ägnats åt strumpstickning och utan att forma en häl. Lösningen heter tubsocka. Hjärnverksamheten kommer till nytta när man matematiskt ska räkna ut hur mönsterbilden ska se ut. Den prestigelösa samvaron uppskattas.

- **Filmklubben**

Filmklubben har visat 6 filmer på våren och 6 filmer under hösten. Det brukar komma 12-15 deltagare. Under pausen serveras något gott till fika, ofta valt med tanke på filmens innehåll.

- **Boule**

Boulespelet leds nu av PRO med 10 deltagare från SPF. SPF vann distriktmästerskapet i boule och kom 4 a i förbundsmästerskap som gick i Lerdala. Vi som spelade heter Björn Alvin, Rolf Blomberg och Beryl Johnsson.

- **Bangolf**

Har spelats på banan på Jagersö under perioden maj till oktober. Deltagare från både SPF och PRO spelar onsdagar och torsdagar i lottade grupper om 3-4 spelare. Bangolfgruppen blåser rent banorna från löv och skräp, marker upp linjer på banorna. Årsavgiften 600 kr.

- **Golf**

Under 2024 arrangerade golfkommittén dels **Golfcup matchspel singel 2024** dels stod vi som värd för 2024 års **SPF Distriktsmästerskap i golf**.

I **matchspelet** deltog endast 7 spelare med följande resultat: 1:a blev Åke Widholm, på 2:a plats kom Hans Lövgren och på 3:e plats placerade sig Åke Sjöström.

SPF Distriktsmästerskap arrangerades den 11 juli på Nyköpings Golfklubb och väderutsikterna var inte de bästa för speldagen, så det var flera som avanmälde sig. Nu stämde inte väderprognoserna, totalt deltog 41 spelare i mästerskapet från 6 SPF-föreningar i strålande sol! Resultat: A-klassen för herrar vanns av Bo Carlsson, Oxelösund. Vidar Norén från Flen vann B-klassen för herrar och damklassen vanns av Mia Sellgren Boström från Flen.

- **Gymnastik**

Under hösten har 9-16 deltagare, av de 21 inskrivna, samlats i SPF-lokalen måndag eftermiddag för att med hjälp av vikter, gummiband, bord, stolar, fåtölj och egna kroppen träna för att bli starkare, smidigare och få bättre balans. Totalt 16 olika stationer. Träning av balans och styrka ger friskare och gladare pensionärer.

- **Internationell dans**

Dansgruppen, med 20 deltagare under våren och 18 under hösten, träffas måndagar i SPF-lokalen. 65 internationella danser har dansats. Tre par turas om att introducera nya danser. Under året har 6 danssuppvisningar skett på våra äldreboenden samt en gång på seniorcaféet.

- **Vandringar**

Vi har genomfört 21 vandringar under året, 11 på våren med början 14 mars och avslutning 13 juni. Antalet deltagare var mellan 5 och 20 med ett medeltal på 10. På hösten började vi redan 15 augusti och avslutade den 24 oktober. Under hösten växlade antalet mellan 12 och 5 och medeltalet sjönk till 8.

En vandring 22 augusti avsedd att gå i Ramundbäcks naturreservat, när förhållandena visade sig vara otillgängliga av olika orsaker och ersattes med Vibberholmen - Nävekvärns Klint. Vandringen 10 oktober vid Koppartorp ställdes in p g a ihållande regn.

Den sista vandringen på våren och den sista på hösten avslutade vi med gemensam lunch på Oskarshäll respektive Vedspisen.

- **Bridge**

SPF Bridgesektion spelar tisdag förmiddagar och torsdag eftermiddagar. Genomsnittligt antal deltagare är 23 i tisdagsgruppen och 16 i torsdagsgruppen. Då vi träffas spelar vi partävling med en fikapaus efter ungefär halva tävlingen. Torsdagsgruppen som har fler duktiga spelare erbjuder mentorspel. Flera av deltagarna i bridgesektionens tävlingar är vänmedlemmar från andra SPF-föreningar. I slutet av vår och hösttermin har vi en gemensam avslutning för bägge grupperna då vi spelar med lottade par plus en musikquiz av Thor Sagfors och en måltid.

Oxelösund i januari 2025

Styrelsen SPF Seniorerna Oxelösund

Ordf. Ros-Mari Koch Stockman

Sekr. Gunilla Marklund

Kassör Göran Johansson

Ledamot Karin Aggefors

Ledamot Germund Nilsson

Ledamot Karin Zetterlund

Ledamot Kristina Linde Jensen

Ledamot Lena Blixt-Elvgren

Ledamot Arne Stockman