

Verksamhetsberättelse 2024 för SPF Seniorerna

Under 2024 har vi haft möjligheten att nyttja Wallmansalen till olika aktiviteter. Utfallet har resulterat i att det finns problem med ljudet framför allt. Även kvaliteten när det gäller att visa bilder. Här finns förbättringsmöjligheter när det gäller projektor och kanske även duk. Problemet när det gäller bildvisning ligger även på föredraganden när det som ofta finns för mycket text på samma bild.

Vi har även prövat olika alternativ för placering av sittplatser i syfte att kunna bereda så många som möjligt plats. Detta har varit viktigt för våra medlemsmöten, som från och med 2024 förlagts till Wallmansalen. Då medlemsmötena även skall erbjuda kaffe med bröd har vi även behövt nyttja våra sammanträdesrum i samband med fikar. Vid möte med kommunen har dessa problem med lokalen påtalats. Kommunen har tydligt deklarerat att de inte har medel prioriterade för några som helst insatser i Wallmansalen. Med detta som utgångspunkt har styrelsen utsett en arbetsgrupp, som under inledningen av 2025 skall utarbeta ett förslag till förbättringsåtgärder i Wallmansalen.

Styrelsen har även sökt och erhållit statsbidrag för arbetet att motverka den ofrivilliga ensamheten. Detta arbete har fokuserat på att arrangera aktiviteter som skapar tillfällen för social samvaro. Det var tredje året som föreningen erhöll statsbidrag för detta ändamål. Ansökan har även gjorts för 2025.

Styrelsens sammansättning framgår av förteckning nedan. Styrelsen har under verksamhetsåret haft 10 möten samt ett konstituerande möte. Sammanfattning från respektive möte har lagts ut i direkt anslutning till mötena på vår hemsida, SPF appen samt använda facebookgrupper.

Styrelsen har hållit ett välkomstmöte för nya medlemmar enligt ett nytt upplägg. Ett särskilt Öppet Hus har arrangerats för icke medlemmar i rekryteringssyfte. Resultatet blev lyckat i båda fallen. Vi har genomfört två möten med kommittéernas verksamhetsansvariga. Härutöver har någon medlem ur styrelsen regelbundet deltagit i kommittéernas sammanträden, förutom Patientrådet.

Antalet medlemmar har under året ökat och vi har därmed uppnått 2750 medlemmar per den sista december. Det är vår förhoppning att vår verksamhetsutbud av aktiviteter är en starkt bidragande orsak till ökningen. Under året har ett arbete initierats för att skapa kunskap om hur väl vi når våra medlemmar med vårt utbud. Arbetet fortsätter under 2025. Medlemsavgiften har varit oförändrad 260 kronor under året.

Samtliga kommittéer har lämnat egen rapport om sina aktiviteter. Av dessa framgår också hur utvecklingen av vår verksamhet skett. Under året startade två nya aktiviteter, nämligen cykelturer samt bordtennis. Vi sjöng in julen på Stora Torget i Falun även i år, men i vår egen regi. Den andra aktiviteten var Sant Patrics Day med mat och underhållning. Vi deltog vidare vid 60+mässan på Lugnet i oktober i samarbete med Distriktet för SPF.

Även 2023 hade vi genom beviljat statsbidrag möjlighet att bjuda på en jultallrik för 130 personer vid tre tillfällen. Traditionsenligt kunde vi erbjuda ett luciafirande i Nybrokyrkans vackra sal.

Mål upptagna i verksamhetsplan 2024**Utfall 2024**

Föreningen ska under året ensam eller i samverkan med andra pensionärsföreningar gentemot kommunen driva minst en fråga av vikt för våra medlemmar.	Vidareutvecklat KPR:s arbetsformer. Påtagit oss att leda arbetet med att se över olika fonder som riktar sig till vår målgrup
Andelen styrelserepresentanter och kommittéansvariga som är villiga att ställa upp för omval skall vara minst 80 procent	Uppfyllt
I varje nummer av MedlemsNytt skall finnas en redovisning från KPR	Uppfyllt
Minst 9 medlemsmöten, 6 studiebesök och 8 övriga arrangemang av program-/fest-kommittén	Uppfyllt
Föreningen ska arbeta för att medlemsantalet ska öka.	Antalet har ökat till 2750 medlemmar
Minst 10 resor arrangerade av Resekommittén.	Har inte uppnåtts då genomförda resor är 8. Några resor har ställts in på grund av lågt deltagande
Minst 5 aktivitetstyper arrangerade under sommarmånaderna.	Har genomförts enligt Verksamhetsplanen
Minst 50 erbjudna kurser och studie-Verksamheter under verksamhetsåret.	Erbjudna cirklar har uppnåtts och genomförda i nivå med föregående år.

Till alla medlemmar i föreningen, som ställt upp under året i olika funktioner, riktar jag föreningens varma tack för alla insatser. Föreningen bärs upp av ideella insatser som våra medlemmar bidrar med. Fler är välkomna att arbeta aktivt i föreningen. Vi hoppas att alla våra medlemmar aktivt bidrar till att fånga upp personer som skulle ha stor nytta av att delta i våra verksamheter. På så sätt kan vi också tillsammans bidra till att minska det som gäller ensamhetsproblematiken.

Falun 2025-01-13

Anders Sätterberg
Ordförande

Herbert Carlén

Christina Zetterström

Karin Malmgren

Kent Karlsson

Gunilla Barkar

Göran Mossberg

Styrelse: Anders Sätterberg ordförande, Herbert Carlén vice ordförande, Christina Zetterström, kassör, Karin Malmgren sekreterare, Kent Karlsson, Gunilla Barkar, Göran Mossberg.

Revisorer: Thomas Lorenz, ordförande, Carola Ericsson

Valberedning: Hans Kinell ordförande, Torsten Stenberg, Eric Nirs

Ombud vid distriktets stämma: Anders Sätterberg, Karin Malmgren, Christina Zetterström

Expeditionskommittén

Har bestått av Karin Malmgren, Gun-Britt Sandberg och Ulla Johansson. Expeditionen har haft öppet helgfria tisdagar och torsdagar klockan 10–12 under hela året, juli månad tisdagar och stängt vecka 52.

Trycket på expeditionen av anmälningar har inte minskat detta år, trots att Program- och Resekommittéerna har fördelat sina anmälningsdagar på tisdagar respektive torsdagar. Systemet för bokning av aktiviteter och nyttjandet av våra mötesrum har fungerat utmärkt och är välbesökta.

Falu SPF-kör

SPF-körens ledningsgrupp har under verksamhetsåret bestått av Stina von Post, Ingela Asp, Ingrid Liliendahl, Lennart Jacobsson och Gunnel Karlsson

Körledare har varit Gudrun Domar och Heléne Grönqvist-Stenbäck

Stämfiskaler har varit Marie Karlman, Gunnel Björn, Tore Jämtén och Torsten Stenberg.

Som **notbibliotekarie** har Ingrid Liliendahl tjänstgjort. Vikarie har varit Ellen Hagberg.

Krönikör har varit Gunnar Helgesson som med hjälp av SPF:s informationskommitté dokumenterat körens verksamhet i text och bilder med undantag för årsmötesprotokoll.

Nöjeskommittén har utgjorts av Agneta Fohlin, Göran Stålberg, Gunnar Helgesson. Birgitta Klahr och Britt Ramsberg.

Revisor har varit Sten Sundin. Körens egen kassa har dock avvecklats under året.

Valberedningen har bestått av Kerstin Croona och Torsten Stenberg.

Kören har övat i Nybrokyrkan på tisdagseftermiddagar vid 24 tillfällen under året. I februari sjöng kören på SPF:s årsmöte och under våren bjöd vi på konsert i Nybrokyrkan och på två äldreboenden, Norshöjden och Hosjögården. I samband med besöket i Hosjö träffades kören på Staberg för att avsluta terminen med en lunch.

I oktober hade kören ett sångframträdande i Nybrokyrkan och första advent deltog kören sedan vanligt i adventsfirande på Stora Torget. Kören inklusive närstående bjöds därefter på adventsfika i Wallmanssalen.

Friskvårdskommittén

Friskvårdskommittén har under året haft följande sammansättning:

Monica Hillner, Inger Larshans, Mats Hiertner, Per Börjesson, Göran Carlstrand, Dick Junholm och Hans Thors. Kommittén har under året haft fem sammanträden, därav ett digitalt.

Vår verksamhet omfattar många aktiviteter. Nedan ges en kort redovisning av alla pågående aktiviteter.

Boulegruppen är en mycket aktiv sektion både sommar och vinter. Varje tisdag samlas mellan 30-40 medlemmar för spel. Spelet inomhus bedrivs i Falu Bouleklubbs inomhusarena på Vallavägen i Norslund. Utomhusarenan ligger också vid Vallavägen mitt emot inomhusarenan. I 2024 års finalspel i klotligan, som spelas både vår och höst med deltagande lag från länets SPF- och PRO-föreningar lyckades ett av våra fem deltagande lag placera sig på tredje plats både på vår resp. höstfinalen. I den årliga föreningstävlingen på senhösten deltog 27 medlemmar. Segrade gjorde Hans Wendelius med Janne Sporre på andra plats.

Bowlingspelet bedrivs numera i Maserhallen, Borlänge då Falun saknar bowlinghall. Vår ledare Kent

Malmström har ordnat med tre tider varje fredag då bowlarna spelar. Antalet deltagare har successivt ökat. Nu är det ca 40-45 spelare som deltar.

Årets förbundsmästerskap för SPF Seniorerna spelades i Markaryd. Pga det långa resavståndet hade vår förening inga deltagare. Det årliga mötet med Bollnåspensionärerna, BK Spärren, arrangerades av våra bowlare i Maserhallen. Båda våra lag vann sina matcher. Panterbowlingen är ett landsomfattande seriespel för 55+ med cirka 170 lag indelade i grupper. Varje lag spelar på hemmaplan. Vi har ett lag med i spelet som pågår.

Ledare för gruppen skidåkning/ långvandringar är Mats Hiertner, som har samlat en grupp duktiga ledare för olika vandringar omkring sig. Denna vinter blev det skidåkning 8 tisdagar, som avslutades den 19 mars med 11 deltagare. I allmänhet har det varit drygt 10 deltagare. Sörskog och Stångtjärn har varit de vanligaste målen.

I år startade långvandringarna i början på oktober, så snart skogsvandringarna var slut. Gustav Boklund administrerade och ledde flera av vandringarna. De gick på torsdagar för att inte krocka med tisdagarnas veteranorienteringar. I princip var det repetitioner av tidigare långvandringar. Det blev fem tillfällen med fler än 30 deltagare varje gång. I november började de traditionella långvandringarna på tisdagar. Det blev åtta tillfällen med från 30 till 50 deltagare. Vandringarna har varit från Hillersboda och Bjursås i norr till Gyllbergen i söder.

Under året har 10 st skogsvandringar genomförts, fem vandringar under våren och fem under hösten. Under ledning av Inger Gyllner, Marianne Lockner och Göran Carlstrand har mellan 30-50 entusiastiska vandrare besökt olika delar i kommunen. Följande områden runt Falun har besökts: Främby udde. Kråkmyren, Årberget, Stångtjärn, Backa våtmarker, Hosjö, Sjulsarvsstugan, Pilbo och Hälsingbergsskogen. Verksamheten fortsätter under 2025 med start 6 maj vid Övre Varggården

I enlighet med våra önskemål har Runns Kajaksällskap även denna sommar arrangerat ledarledda kanotturer för våra medlemmar. Under juni och juli har fem kanotturer genomförts. Alla turer har varit fullbokade (8 deltagare per tillfälle). Turerna har varit mycket uppskattade.

För sjuttonde året i följd har golfkurser genomförts under ledning av vår duktige instruktör Jonas Osterman från Samuelsdals golfklubb. Fortsättningskurserna samlade 29 deltagare.

Seniorgolfen har spelats varje onsdag under sommaren från 29 maj till och med 2 oktober. En s.k. finalomgång spelades onsdagen den 21 september. Finalomgången avslutades med tårta från SPF och den obligatoriska prisutdelningen. Totalt har 19 omgångar spelats och lockat sammanlagt 274 kvinnor och 379 män till spel. Om man räknar med att varje spelare går 3 km blir det tillsammans en sträcka på 1959 km som motsvarar avståndet Falun-Cannes i Frankrike. Tävlingen som är mycket populär spelas som lagtävling, (scramble) där det varje tävlingsdag utses en kapten för varje lag som håller ihop laget och hejar på. Ett stort tack riktas till Inger Larshans, Mats Neubauer, Sven Olsson och banarbetarna som varje onsdag ställt upp och servat alla runt banan.

Årets föreningsmästerskap i golf, det sjuttonde i ordningen, spelades liksom tidigare på Samuelsdals golfbana fredagen den 14 juni. Tävlingen lockade sammanlagt 33 deltagare, 24 herrar och 9 damer. Tävlingen spelas med hcp i en damklass och en herrklass. Irene Gilsenan Nordin och Lars Grundström är årets segrare. Vår förening står för prisbordet, med presentkort och bollar till deltagare.

Volleybollintresserade, ca 22-24 medlemmar, träffas i Lugnets sporthall i stort sett varje vecka under både vår och höst. Kontaktperson för volleyboll är Rigmor Kierkegaard.

Bordtennis startade under våren som en ny verksamhet i SPF Seniorernas regi. Det har visat sig vara

stor succé att starta bordtennis . Verksamheten har pågått i Falu Bordtennisklubbs lokaler på regementsområdet. Under januari-april spelade 30-35 personer per vecka. Verksamheten fortsatte under oktober-december med cirka 40-45 deltagare varje vecka. Under hösten spelades SPF-mästerskap i två klasser med 34 deltagare.

Ny aktivitet under hösten har varit tennis. Genom ett samarbete med Falu Tennisklubb erbjöds SPF Seniorerna att spela gratis 2 timmar per vecka under hösten 2024. 28 SPF-are har deltagit i denna verksamhet

Motionslotteriet har under året pågått i två perioder. I lotteriet samlar deltagarna poäng. Varje poäng motsvarar en utförd aktivitet. I lotterierna deltar ca 120-130 medlemmar. Varje deltagande medlem är flitig och samlar många poäng. Fyrtio vinnare per period lottas fram bland de inlämnade korten.

Gåfotboll startades som ny aktivitet förra året. Det blev populärt från första tillfället. Gåfotboll är roligt och mycket jobbigare än man tror. Man får motion, puls och social gemenskap. Under utesäsongen i våras flyttades gåfotbollen till Korsnäs hemmaplan, Lindvallen. Med stöd av Korsnäs IF har nu gåfotbollen fått plats i Lugnets sporthall varje vecka. Deltagarlistan upptar ca 30 deltagare. Lika många kvinnor som män. Cirka 22 deltagare är snittet

Gymmet i Slätta har blivit mycket populärt bland våra medlemmar. Varje måndag och torsdag kl 10-11 samlas mellan 35-45 medlemmar för både motion och muskelträning. Deltagarlistan upptar nu ca 100 namn. Från november har antalet träningstillfällen utökats. Nu erbjuds träning även onsdagar kl 10-11

Populära aktiviteter är vattengymnastik och mjukgympa.

Vattengymnastiken är numera förlagd till nya badhuset. Intresset att delta är mycket stort. Under året har vi haft sex grupper med 19 deltagare i varje grupp. Ledare är Anna-Kari Rynoson, Ann-Britt Vestlund och Klaus Nylund.

Lättgympa har tyvärr haft väldigt få deltagare, aktiviteten har haft uppehåll under hösten. Lena Grönberg leder en grupp "Mjukgympa" som genomförs i ett lugnare tempo än funktionella träningen. I mjukgympan utförs inga övningar liggande på golvet. Gruppen har under hösten samlat ca 12 deltagare.

Cykelgruppen "Kul på hjul" som startades av vår medlem Sonia Hedberg förra hösten har i år verkligen varit en aktiv grupp. Med start i april genomförde gruppen 24 turer innan säsongens slut. Nu har gruppen gått i idé och laddar för 2025.

Pensionärsskridsko på Lugnet startade i mitten av november på Lugnets isbana. Varje tisdag har våra medlemmar ca 10-14 st fått öva teknik, balans, styrka och kondition. Träningen på Lugnet är en mycket bra förberedelse för kommande långfärdsturer senare under vintern.

Friskvårdskommittén tackar till sist för visat motionsintresse under det gångna året och önskar alla God fortsättning på nya motionsåret.

För Friskvårdskommittén

Hans Thors
Sammankallande

Husgruppen

Husgruppens verksamhet under 2024 har varit vid fler tillfällen än tidigare då antal möten har varit lite ökande.

Delvis har nytt material inköpts som kommer att underlätta fortsatt arbete.

Alla tillfällen har genomförts med bra samarbete med arrangerande kommitté och mycket bra medarbetare i gruppen.

Viss förändring har skett i utplacering av bord då det visat sig att "långbord" underlättar för servering och ger mer möjlighet för samtal hos våra gäster. Försök har gjorts för att förbättra ljudupplevelsen där fortsatt förändring är beroende av styrelsebeslut. Alla upplever att ljudet bör förbättras.

Efter genomförd brandsyn har framkommit underlag för att kommunen troligen måste göra ombyggnader för att säkerställa utrymningsvägar från kök och förråd.

Samtal om detta pågår.

Informationskommittén

Kommittén har hand om föreningens interna och externa kommunikation. Den interna består av information om planerade respektive genomförda aktiviteter i medlemsbladet MedlemsNytt, på föreningens webbplats, SPF-appen, Facebooksida och Facebookgrupp, samt genom de gruppmejl som skickas ut till medlemmarna för att stimulera medlemmarna att delta i föreningens aktiviteter.

Den externa kommunikationen innebär att förse omvärlden med referat och annan information om föreningens verksamhet och att därigenom intressera icke-medlemmar att bli medlemmar.

Under året har Falu-Kuriren beslutat att inte publicera externa texter och bilder, som tidigare varit ett sätt för oss att sprida information om vår verksamhet. I gengäld har Dala-Demokraten i början av november öppnat för att publicera läsartexter och bilder.

Kommittén har bestått av Inger Söderlund (sammankallande och reporter), Margareta Nissby (redaktör), Bo Bävertoft och Per Börjesson (webbansvariga), Barbro Carneham (annonsansvarig), Hans Kinell (reporter) och Björn Karlsson (ansvarig för veckomejlen). Under senhösten anslöt Göran Johansson till kommittén, som skribent. Föreningens ordförande Anders Sätterberg är ansvarig utgivare för MedlemsNytt. Kommittén har under året sammanträtt tio gånger.

Ansvariga för distribution av MedlemsNytt har varit Mats-Gunnar Lönn och Eva Löfstrand. Utgivningen har skett via brevdvor som sköter merparten av distributionen av MedlemsNytt. 75 brevdvor har varit engagerade i distributionen under 2024. Inom föreningen fanns vid årets slut 67 brevduveområden som har betjänats av 49 ordinarie brevdvor eller reserver. Genom löpande nyrekryteringar under året har antalet i stort sett varit fulltaligt.

Innehållet i MedlemsNytt har bestått av fakta om föreningen, dess organisation och funktionärer, information om kommande möten och andra aktiviteter som erbjuds medlemmarna, samt reportage från föreningens olika verksamheter, intervjuer, presentationer och notiser. Innehållet samordnas med föreningens webbplats. Samma information publiceras i båda kanalerna, ofta utförligare på webbplatsen.

MedlemsNytt har utkommit med i genomsnitt 44 sidor per nummer (nr 1 och 4 med 44 sidor vardera, nr 2 med 40 sidor och nr 3 med 48 sidor).

Upplagan har varit 2 500 ex utom för nr 3 och nr 4 som utökades till 2 600 ex med anledning av Öppet hus och 60plus-mässan och därför att medlemstalet ökat ganska mycket under fjärde kvartalet.

Duvorna har distribuerat cirka 7 029 MedlemsNytt inkl. två extra exemplar per brevduva till medlemmar och offentliga inrättningar. PostNord har distribuerat cirka 1 907 MedlemsNytt till medlemmar och offentliga inrättningar vilket är cirka 70 fler tidningar än under år 2023.

Föreningen skickar ut "värvarbrev" med PostNord till nyblivna 67-åringar i Falun, tillsammans med ett exemplar av MedlemsNytt som information om föreningens verksamhet.

Annonserna i MedlemsNytt under 2024 blev i stort lika många som föregående år, totalt 26 sidor jämfört med 26, 25 under 2023. Intäkterna uppgick till 42 200 kr, en ökning med 4 400 kr. De ökade intäkterna beror på nyheten med annonser på webben. Totalt har vi haft 24 olika annonsörer, varav 12 har annonserat mer än en gång, 9 valt att beställa 4 annonser på rad och 3 enbart valt webbannonser. Som tidigare år anser flera annonsörer att de når en stor och viktig kundgrupp genom MedlemsNytt och en förhoppning är att intresset förblir lika bra under 2025.

Under året har per den 29 november 50 ordinarie gruppmejl + några extra skickats ut med aktuella meddelanden och information till medlemmar. Antalet medlemmar med e-postadress, som nås av gruppmejl är 2 453.

Det är en medveten strategi att samla aktuell information för utskick en gång i veckan på söndagar. Vid behov av snabb information ges ett extra gruppmejl ut.

Utskick av gruppmejl har skett via en e-postfunktion i medlemsregistret som inte medfört någon kostnad för föreningen.

Föreningens webbplats har regelbundet uppdaterats med information om kommande aktiviteter och referat från genomförda sådana. I övrigt återfinns på webbplatsen motsvarande information om föreningen som i MedlemsNytt.

På SPF-appen och föreningens Facebooksida har notiser om kommande aktiviteter publicerats liksom notiser om genomförda aktiviteter med länk till referat på vår webbplats. Inlägg har även delats på andra allmänna men lokala Facebooksidor, typ "Faluns anslagstavla" för att därigenom få icke-medlemmar att inse att "de har mycket för sig i den där föreningen".

Vid ett antal tillfällen har även notiser från förbundets Facebooksida delats på vår sida.

Till kommitténs arbetsuppgifter hör också att administrera anmälningarna till föreningens mötes- och reseaktiviteter, och förse ansvariga för aktiviteterna med aktuella listor med anmälda medlemmar.

KPR Kommunala Pensionärsrådet

Medlemmar i SPF KPR har varit: Anders Sätterberg, Kent Karlsson, Gunilla Barkar, Inger Strandmark, Anna-Maria Wahlberg, Staffan Mild, Ing-Mari Annasdotter, Göran Mossberg, Herbert Carlén.

KPR har genomfört 4 sammanträden under året.

Vårt arbetsutskott har förberett sammanträdena och förmöten har genomförts. Arbetsutskottet har fått en ny roll under verksamhetsåret. AU kommer att bereda och tillsammans med kommunen ta upp aktuella ämnen inför KPR sammanträden. KPR:s roll blir mer av information från kommunen utifrån arbetsunderlag från AU.

Som grund för KPR 2024 har följande punkter varit prioriterade.

- Ofrivillig ensamhet
- Boendefrågor
- Genomlysning av äldreomsorgen
- Översyn av Stiftelse och donationer med fokus på seniorer
- Översyn av KPR:s organisation och arbetsformer
- Bowlingfrågan i kommunen

Att påverka i äldrefrågor som remissinstans och genom att få del av relevant information. Vi har även tagit upp möjligheten att få möjlighet att delta som referensgrupp inom omsorgsförvaltningen, men inte fått något gehör för vår synpunkt.

Kopplat till verksamheten har funnits en Aktivitetslista som arbetsinstrument. Arbetslistan har bantats så att den numera speglar ärenden som är pågående samt att listan klargör vilka som är ansvariga i förvaltningen

samt en tidsplan.

Verksamhetsåret har präglats av för kommunen fortsatta problem att få fram tillräckligt med omsorgsbostäder samt personal i omsorgsverksamheten. Det står ca 2000 personer i kö till trygghetsboende. Glädjande är att man har upphandlat 2 vård och omsorgsboende.

I Sundborn planeras att byggas 5 omsorgsbostäder

Nu är de 28 nya trygghetsbostäder som vi medverkat till blivit inflyttade.

Det kommer att bli ännu viktigare att införa IT hjälpmedel för såväl oss själva i våra hem. Personalen kommer

använda mera IT hjälpmedel.

Kommunens seniorhandledare har betytt mycket för oss och kommer att fortsätta sitt arbete.

Frågan om vår kommun kan använda tomställda lokaler för färdigvårdade patienter på Falu Lasarett att användas av vår kommun har lyfts under året, och ett samordningsarbete måste till mellan kommunerna och regionen.

En granskning som genomförts av IVO har utmynnat i att man fortfarande har några (2) områden som måste förbättras.

En arbetsgrupp har bildats för översyn av Stiftelse och donationer. Arbetet kommer att pågå under 2025 för att sedan överlämnas till kommunen.

För verksamhetsåret 2024 har Bidrag utgått med 50 kr/medlem och har aviserats att utgå även för 2025.

I KPR ingår en representant från fritidsförvaltningen.

Vi måste Inom KPR få kommunen att skapa resurser för det akuta behovet av mer personal inom såväl hemtjänst som Vård och omsorg. Särskild vikt måste läggas på de som blir ofrivilligt ensamma.

Medlemsregistret

Vi i medlemsregistret har under året haft kontakter med blivande och befintliga medlemmar i frågor som rör personuppgifter i registret, betalning av avgifter och diverse andra frågor. I samband med förfallodagen för årsavgiften kontaktades samtliga medlemmar som inte betalat avgiften.

Vi har även haft kontakt med distriktet i frågor som rör överflyttning av medlemmar inom distriktet.

Även kontakter med förbundet gällande överflyttning av medlemmar mellan distrikten och frågor om medlemsavgifter. Ett nytt medlemsregister sjösattes i april och kontakterna med förbundet rörande registret har varit många.

Under året har medlemsantalet ökat från 2 598 medlemmar till 2 725, en ökning med 4,9 %. Föreningen har också 5 vänmedlemmar.

Program-/Festkommittén

Programkommittén har haft följande sammansättning: Hanne Hedin, Sammankallande, Birgitta Gradén, Stina T Karlsson, Torsten Hedbom. Kristina Wallman, Tyge Olsson och Bengt Ericsson. Christina Zetterström har varit styrelsens representant.

Vi har haft 6 kommittémöten varav en med ordförande Anders Sätterberg och ett extra möte med hela styrelsen.

Till alla medlemsmöten och aktiviteter krävs nu anmälan. Dels för att antalet är begränsat och dels för att kunna planera den fika som föreningen bjuder på. Övriga aktiviteter skall vara självfinansierade så långt det är möjligt.

Vi försöker göra ett så allsidigt program som möjligt, så det finns något intressant för alla våra medlemmar.

Vissa evenemang är extra populära och tyvärr kan inte alla beredas plats. Vi har jobbat med att öka tillgängligheten under året. Ett problem är att vissa inte betalar, när det är en avgift vid aktiviteterna, så den som är ansvarig får skicka ut påminnelse. Detta är inte acceptabelt. Ett annat problem är, när man anmäler sig och sedan inte dyker upp. Då har man tagit upp en plats för någon annan plus att vi har en kostnad för fika.

Medlemsmöten

2024

11 januari Ögonläkare Eva Bonthron. Föredrag om "Synen hos äldre". Efter föredraget informerade Lions kort om sin verksamhet. 89 deltagare.

13 februari Årsmöte

14 mars Jan Olov Montelius berättade om Foror dvs förbönder som körde malm till bruken i Bergslagen eller till Rörös. 92 deltagare. 6 som inte kom.

11 April:	Information om Dalarnas Rättighetscentrum genom Ulrika Wiborgh och information om God Man genom överförmyndighetschef Evelina Hillerström. 27 deltagare.
16 Maj	Regementschef Ronny Modigs berättade om "Säkerhetspolitiska läget och Dalregementet nu och i framtiden" Föreläsningen hölls på Högskolan. Studenterna var inbjudna. 90 deltagare från vår förening deltog och 3 studenter.
13 Juni	Musikcafé. Wallmanssalen. Underhållning med The Beznaz från Bäsna, som spelade 50-60-talsmusik. 87 deltagare.
8 augusti	Höstupptakt. Wallmanssalen. Musikunderhållning med gruppen "Never too Late" från Falun. Shadow inspirerad 60-talsrock och allsång. 93 deltagare.
12 sep	Lars Westin, verksamhetsledare för Centrala Stadsrum, en medlemsägd förening, berättade om utvecklingen av stadskärnan. 80 deltagare.
10 oktober	Information om "Tehusrörelsen" av dess grundare Soheila Fors. Rörelsen arbetar för att hjälpa invandrarkvinnor i Sverige. 56 deltagare.
14 Nov	Naturfotograf Arne Andersson visade bilder från sina resor bland vilda djur i Östra Finland och Nordnorge. 92 deltagare.
11 Dec	Traditionsenlig Lucia firande med Kulturskolans ungdomskör. 150 deltagare.

Aktiviteter 2024

16 januari	Information om elbilar. Studiebesök på Bilmetro/Din bil med information av Oskar Westerlund. 12 deltagare.
17 januari	Samma information som ovan. 10 deltagare.
28 januari	Pubeftermiddag i Wallmanssalen. Musikunderhållning med Back Pack från Enviken. 95 deltagare.
11 februari	Kafferep i Wallmanssalen med kaffebröd bakad av Trivselgruppen. Fina inköpta broderade dukar på borden. Underhållning med "Gamla Godingar". 60 deltagare
16 mars	St. Patricks Day firades på kulturhuset Tio14. Underhållning av Plastic Paddy. Gott och Reko serverade en grön soppa med gott bröd och färskost, kaffe och kaka. 92 deltagare. 8 som hade avbokat sig samma dag.
24 mars	Agneta Gustafsson berättade om hur det är att arbeta som svensk sjuksköterska hos Massajerna i Kenya. Tre kaffe med afrikanska kakor. 84 deltagare.
18 april	Pubafton. Wallmanssalen. Underhållning med Gamla Godingar. 87 deltagare.
24 april	Studiebesök x 2 på Falu Rödfärgsverk. 20 personer per gång.
24 april	Dala Teatern. Föreställningen "I ett hus vid tidens slut". 90 deltagare.
8 maj	Studiebesök "Smartare Hem" i en visningslägenhet med tekniska lösningar för en lättare vardag. 4 grupper med 10 i varje deltog.
4 juli	Sommarutflykt för våra 80+. Busstur runt Falun och omnejd med Örjan Hamrin som guide och Torsten Hedbom som reseledare. 48 deltagare.
1 sep	Tankeläsaren, illusionisten och underhållaren Lennart Hjelm, som ville stimulera till ett mer positivt tänkande och ett mer uppskattande och varmare förhållningssätt till andra. 78 deltagare.
19 sep	Pubafton Wallmanssalen. Underhållning med Sara Irisdotter och Living Room. 96 deltagare.
19 sep	Besök på Hjälpmedelsbutiken i Borlänge för de som var med på visningen av "Smarta Hem"
29 sep	Rekryteringsmöte för att få nya medlemmar. Andra kommittéer deltog. Ca 40 besökare
3 oktober	Samma som ovan
3 oktober	Studiebesök hos Falu Energi och Vatten AB. 20 deltagare
9 oktober	Samma som ovan. Även denna gång med 20 Deltagare
11 oktober	Buss till Nybo Byggdegård i St. Skedvi. Dans till Remix i samarbete med SPF/Tuna-Säter. 20 deltagare.
27 oktober	Disponent Ljungberg bjöd på kaffe med dopp på villa Bergalid. 60 deltagare.
4 november	Studiebesök på Falu Rödfärgsverk för de som stod på reservlista vid förra besöket.
20 november	Dalateatern. Föreställningen "Allan" om Allan Edwall. 120 deltagare.

24 november Pubeftermiddag i Wallmanssalen. Underhållning med Sara Irisdotter och Living Room. 60 deltagare.

3 december Jultallrik på Bergslagsmässen. 130 deltagare

4 december Jultallrik på Bergslagsmässen. 130 deltagare

5 december Jultallrik på Bergslagsmässen. 130 deltagare

Patientrådet

Vårdcentralernas patientråds uppgift är att vara en kontakt mellan befolkningen och samhällets hälso- och sjukvård. Patientråden har i genomsnitt fyra möten under året varav två under vårterminen och två under höstterminen. SPF Seniorena Falun har två representanter med på respektive vårdcentralers patientråd:

Britsarvets vårdcentral: Anita Bergquist och Gun-Britt Sandberg

Grycksbo vårdcentral: Sigrid Strand och Silja Lagerberg

Norslunds vårdcentral: Marianne Häggblom och Sonja Schnyrer

Tiskens vårdcentral: Ivan Vig och Ewa Lindgren samt efter september 2024 Meta Svedberg som efterträder Ewa Lindgren.

Falu vårdcentral: Birgitta Öbrink Westling och Thomas Isaksson

Kvarnportens vårdcentral: Gun Karlsson

I vårdcentralernas patientråd ingår: SPFrepresentanter för den aktuella vårdcentralen, kommunen, regionen, PRO, DHR och övriga intresseorganisationer. Vid några vårdcentraler deltar också kyrkan.

Under året 2024 har samtliga vårdcentraler utom Falu vårdcentral genomfört fyra patientrådsmöten med undantag för Falu vårdcentral som haft två patientråd. SPF Seniorerna Faluns patientrådsrepresentanter har deltagit i samtliga genomförda patientråd. Dessutom har representanter från patientrådet deltagit vid SPF Seniorerna Faluns Öppet hus.

Vid patientråden har olika ämnen tagits upp och diskuterats. Våra patientrådsrepresentanter har också haft möjligheter att ta upp för diskussion de frågor och synpunkter som varit aktuella för dem. Det är fortfarande svårt att få frågor från våra medlemmar, vilket är synd eftersom vi har en bra möjlighet att få framföra dessa till respektive vårdcentral. Vi efterlyser både positiva och negativa frågor och funderingar från Er kära medlemmar.

Dessutom har vårdcentralerna informerat om nyheter och förändringar inom verksamheten. Vid patientråden har ofta deltagit en *Dagens gäst* som informerat om sin verksamhet och sina möjligheter att vara patienter till stöd och hjälp inom hälso- och sjukvården. Detta har varit mycket uppskattat då det fördjupat kunskapen om hur hälso- och sjukvården inom regionen fungerar.

Minnesanteckningar skrivs och skickas till samtliga patientrådsrepresentanter. Sammankallande i SPF:s patientråd skriver utifrån dessa ett kort sammandrag som publiceras i SPF:s Medlemsblad som utkommer fyra ggr/år. Vi delar också ut SPF:s medlemsblad till varje vårdcentral.

Ett stort tack till samtliga vårdcentraler för gott samarbete under 2024.

Våra patientrådsrepresentanter har under året representerat SPF Seniorerna Falun och utfört ett fint arbete. Hoppas ni vill fortsätta under 2025.

Resekommittén

Resekommittén har haft följande sammansättning: Roland Gyllenhammar, Gunnar Helgesson, Ulla Immler, Elsie Karlsson, Meta Nordlöf, Kenth Karlsson och Anders Runström.

Vi har haft fyra sammanträden samt telefon- och mailkontakter.

Under året har vi genomfört följande resor:

- Björbo Revyn, den 11 februari
- Den svenska sångboken, den 24 mars
- Operabesök i Oslo, den 2-4 maj
- Järvsö, den 30-31 maj
- Hemliga resan som i år gick till Gränsö slott, den 11 juli
- Mariefred och Birka, den 8-9 augusti
- Vilnius, den 17-20 september (i samarbete med Senioruniversitetet Dalarna)
- Ludvika, förr, nu och i framtiden, den 8 oktober
- Prag, den 3-8 november
- Jul i Gävle med Anders Ekborg och En Stilla Jul, den 22 november

Totalt deltog 432 medlemmar. Några resor lades även ut på Distriktets hemsida.

Femdagarsresan till Dalsland och endagsresan i Bellmans Fotspår fick ställas in på grund av för få anmälda.

Roland Gyllenhammar, Ulla Immler och Meta Nordlöf representerade Resekommittén vid SPF:s i Falun Öppet Hus söndagen den 29 september.

Tre medlemmar (Gunnar Helgesson, Ulla Immler och Meta Nordlöf) uttryckte under året tveksamhet till att fortsätta ingå i kommittén. Alla tre bestämde sig lyckligtvis för att stanna kvar men kommer att dra ner på antalet resor de genomför. Pelle Hådding rekryterades därför i slutet av året så vi kan genomföra planerade resor för 2025.

Resekommittén tackar för det gångna året och hälsar såväl gamla som nya resenärer välkomna på våra resor 2025.

Studiekommittén - Studieförbundet

Genomförda studiecirklar

AI och Chat GPT för seniorer, vt24
Bokcirkel - Sida upp & sida ner, ht 24
Bokcirkel - Sida upp & sida ner, vt 24
Fota med systemkamera, vt 24
Fota med systemkamera, FORTS
Funktionell yinyoga för seniorer, sittade på stol, vt24
Föreläsning om AI och Chat GPT, 19 mars
Guldkant på tillvaron, SPF Seniorerna Falun, ht 24
Guldkant på tillvaron, SPF Seniorerna Falun, vt 24
Handarbete, textila hantverk, SPF Seniorerna Falun, ht 24
Handarbete, textila hantverk, SPF Seniorerna Falun, vt 24
Handarbete. Vi virkar, stickar och syr, vt 24
Hantera din dator, vt 24
Hunden och jag - nosarbete
Hunden och jag - svampsök
Hunden och jag samspel onsdagsgruppen
Hunden och jag samspel onsdagsgruppen ht-24
Hunden och jag, samspel torsdagsgruppen
Hunden och jag, samspel torsdagsgruppen HT-24

Linedance, SPF Seniorerna Falun, ht 24
 Linedance, SPF Seniorerna Falun, vt 24
 Lär dig tyda ditt DNA-svar, endag, 15 feb - 24
 Måla akryl och akvarell, eftermiddag, grupp B, ht 24
 Måla akryl och akvarell, eftermiddag, grupp B, kamratcirkel, ht 24
 Måla akryl och akvarell, eftermiddag, grupp B, kamratcirkel, vt24
 Måla akryl och akvarell, eftermiddag, grupp B, vt24
 Måla akryl och akvarell, förmiddag, grupp A - kamratcirkel, ht 24
 Måla akryl och akvarell, förmiddag, grupp A - kamratcirkel, vt24
 Måla akryl och akvarell, förmiddag, grupp A, ht 24
 Måla akryl och akvarell, förmiddag, grupp A, vt 24
 Måla akryl och akvarell, nybörjare, grupp D, vt24
 Måla akryl och akvarell, nybörjare, ht 24
 Måla akryl och akvarell, onsdagar- april, grupp C, vt24
 Måla akryl och akvarell, onsdagar, grupp C, ht 24
 Måla akryl och akvarell, onsdagar, grupp C, kamratcirkel ht 24
 Måla akryl och akvarell, onsdagar, grupp C, kamratcirkel vt24
 Måla akryl och akvarell, onsdagar, grupp C, vt24
 Måla tillsammans - heldag på Trollnäs
 Måla tillsammans, grupp D, ht 24
 Operakunskap, vt 24
 Runnbygdens historia Falun extra träff från hösten 23 cirkel
 Runnbygdens historia, Falun, vt 24
 Samtalscirkel - tema gamla textila hantverkstekniker, ht 24
 Skapa i lera, keramik, 11 mars - 24
 Skapa i lera, keramik, 12 feb - 24
 Skapa i lera, keramik, 15 jan - 24
 Skapa i lera, keramik, 22 april - 24
 Skapa i lera, keramik, 22 jan - 24
 Skapa i lera, keramik, 26 feb - 24
 Skapa i lera, keramik, 8 april - 24
 Skapa i lera, keramik, 9 dec
 Skrivarverkstad, SPF Seniorerna Falun, ht 24
 Skrivarverkstad, SPF Seniorerna Falun, vt 24
 Släktforskning med DNA test - forska mera, ht 24
 Släktforskning med DNA test - forska mera, vt 24
 Släktforskning med DNA test, grund SPF Falun
 Släktforskning med DNA test, grund, ht 24
 Ta bättre bilder med din mobiltelefon, 2 träffar, ht24
 Tälja i trä, Falun kamratgrupp HT-24
 Tälja i trä, SPF Seniorerna Falun kamratgrupp
 Hantera och spara dina digitala bilder
 Kreativ sömnad - re:design, senior
 Lär dig använda släktforskarprogrammet Disgen
 Lär dig grunderna i word, datorkunskap
 Lär dig tyda ditt DNA-svar, endag

Trivselkommittén

Medlemmar/funktionärer i Trivselgruppen är 14 st från 3/9. Från början 10 st som sjönk till 8 st.

Namnen på medlemmarna är: Anna Maria Wahlberg, Gunilla Barkar, Marianne Häggblom, Christina Öhle'n, Elsa Wolff, Inger Olenius, Karin Malmgren, Kerstin Magnusson, Birgitta Lindskog-Morell, Inger Westin, Gun Klingström Jansson, Gunilla Andersson, Birgitta Thuresson och Ingrid Lindberg.

Lite statistik:

18 st träffar 2/1 - 14/5 inomhus= 261 pers snitt 14,5 pers/ggn ca 25 pers ett flertal ggr.

15 st träffar utomhus i Kristineparken 21/5 - 27/8 =231 pers snitt 15,4 pers/ggn ca 23 pers ett flertal ggr.

9 st träffar inomhus 3/9 - 31/10 157 pers. Flera medlemmar/gäster kommer igen ett flertal ggr.

Personalmöten.

Inför fikat träffas vi funktionärer i Personalmöten 1 ggn/mån, förutom sommarmånaderna. Vi bestämmer turordningen inför ansvar kommande fikastunder och soppluncher. Andra angelägna ämnen går igenom för att verksamheten ska fungera bra. Även viktigt att nytillkomna funktionärer introduceras.

Under året har Trivselgruppen förutom att baka eget bröd även bestått Husgruppen med bakningen till träffen 11/2.

Som en del i verksamheten bjöds medlemmar som varit aktiva och delaktiga 22 st, på en dagsresa/kulturreisa 13/8 till Leksand där Hildasholm besöktes.

Sopplunch

Trivselgruppen står för värdskapet då medlemmar är inbjudna till gemensam lunch varannan fredag med uppehåll för sommaren. Under 2024 blir det 8 + 8 tillfällen. Antalet deltagare i luncherna varierar, ca 10 st.