

Verksamhetsberättelse för SPF Seniorerna Almunge-Knutby 2024

Styrelse:

Ordförande: Siv Nilsson

Vice ordförande: Hans Nordström

Kassör: Gunilla Karlsson

Sekreterare: Lena Nyström-Nilsson

Ledamöter: Ankie Littorin, Ann-Britt Schedin och Tommy Werving

Suppleanter: Anita Hjertton, Marianne Karlsson och Sölvi Ekström

Styrelsen har under året haft 10 protokollförda sammanträden. Till alla sammanträden har även suppleanterna kallats, deltagit och inträtt som beslutande då någon av de ordinarie varit frånvarande. En del beslut har också tagits per capsulam efter utbyte av åsikter via e-post, telefon eller personliga möten. Dessa beslut har förts in i protokollet från näst kommande styrelsemöte.

Medlemmar

Föreningen hade den 1 januari 2024 157 medlemmar och 31 december 155 medlemmar. Under året har 2 medlemmar avlidit och 6 har av annat skäl utträtt ur föreningen, men samtidigt har vi fått 6 nya medlemmar.

Aktiviteter

För att vara en förening som är attraktiv för medlemmar med olika intressen, ålder och möjlighet att delta försöker föreningen ständigt att bredda utbudet av aktiviteter.

Månadsträffar

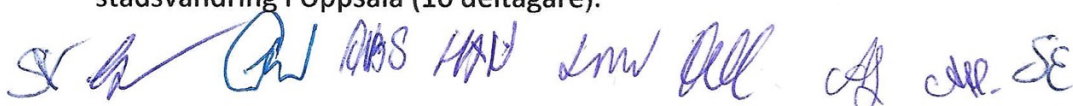
Årets samtliga månadsträffar kunde genomföras som planerat; Grötlunch (jan), årsmöte (feb), föredrag om odlingstips med Maj-Lis Pettersson (mars), vårlunch (april), friluftsdag på Torslund (maj), grillkväll vid Faringe bygdegård (juni), augustifest på Gammelgården i Knutby, information från pastoratets väntjänst, Träffpunkt 65+ och musikquiz (sep), föredrag av tidigare polisen Christer Nordström (okt), föredrag av Lili-Anné Aldman om föräldralösa barn från Stockholm som växte upp som fosterbarn i Almunge, Faringe och Bladåker under 1700-talet (nov) och året avslutades med traditionellt julbord i Knutbygården (dec).

Ansvar för förtäring har i Faringe varit Ankie Littorin, Anita Hjertton 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, PRO Knutby och Högbergs Bussresor AB erbjöds under året 2 bussresor; besök på Drottningholms slott, inklusive båttur på Mälaren (10 deltagare) och besök på Engelsbergs bruk och Oljeön (21 deltagare).

Under sommaren och hösten genomfördes två utflykter; konstvandring i Rånäs (15 deltagare) och stadsvandring i Uppsala (10 deltagare).



Teater

Under året anordnades två teaterbesök på Uppsala stadsteater; Firma Fabergé (mars, 35 deltagare) och Jacke Sjödings Julshow (nov, 52 deltagare).

Studiecirklar/kurser

Under året har ca 10 medlemmar deltagit i föreningens bokcirkel och totalt har man läst och diskuterat 9 böcker.

Under våren, sommaren och hösten pågick en odlingscirkel under temat "Odlar i gemenskap", med varierat antal medlemmar.

Friskvård

Gymnastik genomfördes 28 gånger i Faringe bygdegård. Deltagarantalet varierade mellan 9 och 20.

Vandringar genomfördes 14 ggr under våren/sommaren. Vandringarnas längd varierade mellan 3 och 8 km och totalt tillryggalades 83 km.

Boule spelades på Torslund under våren, sommaren och hösten; boulespelarna träffades 20 gånger med 3 - 13 deltagare. Under vintern anordnades boule inomhus i Sydinge Ösby vid fem tillfällen, vilket lockade 7 till 13 deltagare. Två lag från föreningen deltog i panterboulen som är en serie med vår- och hösttävlingar för pensionärsföreningar i Uppland. Lag 1 placerade sig på plats 7 i grupp 7 och lag två på plats 8 i grupp 8.

Under maj deltog två lag i Boule DM, lag 1 kom på plats 36 och lag 2 på plats 38.

Föreningen har under året deltagit med ett lag i turneringen Öregrunds Kulan och med två lag i Boulens dag i Björklinge, med varierande resultat.

I september anordnades en lokal tävling (Almunge Kulan) där vi mötte lag från Almunge PRO.

Vattengymnastik, två grupper med 12 deltagare i varje ägde rum på torsdagar 25 gånger under året. Deltagarantalet varierade mellan 5-12 per grupp. Det fanns också möjlighet för andra medlemmar att hoppa in om någon av deltagarna var sjuk eller frånvarande av annan orsak. Medlemmarna har också erbjudits möjlighet att anmäla sig till en grupp på tisdagar, men intresset har varit för litet för att det skulle vara genomförbart.

Yoga anordnades vid 26 tillfällen under året, med 8-15 deltagare.

Representation

Hans Nordström och Siv Nilsson deltog i distriktsstämman och Siv Nilsson har deltagit vid distriktets ordförandeträffar och möten med SPF samråd Knivsta-Uppsala. Hans Nordström har under året varit ordförande för Uppsala pensionärsföreningars samarbetsråd (UPS). Samarbetsrådet består av 51 anslutna pensionärsföreningar, medlemmar från UPS deltar i Uppsala kommuns pensionärsråd (KPR) och driver på för en äldre vänligare kommun. Föreningens representant i UPS har under året varit Annicka Sandgren.

SK Gr. L. ABH AM LM MC AJ AL SF

SÄV (Samråd äldres vård) ombud för Björkgården i Knutby har under året varit Ann-Britt Schedin och Lena Nyström-Nilsson och för Lillsjögården i Almunge har Ankie Littorin och Anita Hjertton varit SÄV ombud. Dessa har besökt Björkgården och Lillsjögården vid flera tillfällen och deltagit i informationsträffar anordnade av kommunen.

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

Medlemmar av styrelsen har under året deltagit i flertalet av informationsdagarna (t.ex. hälsodagar, friskvårdsdagar och studieombudsmöten) som anordnats av distriktet. Styrelsemedlemmar har också deltagit i webinarier/kurser anordnade av riksorganisationen och Studieförbundet Vuxenskolan.

Marknadsföring och kommunikation med medlemmarna

Medlemmar av styrelsen under året deltagit och marknadsfört föreningen i samband olika lokala arrangemang; Torslundsdagen arrangerad av Almunge hembygdsgille, loppis i Knutby Folketspark, Allsång i kohagen, Faringe, Faringedagen och gardenparty arrangerat av pastoratet. I samband med detta har också olika typer av informationsmaterial anskaffats, liksom kepsar med SPF logga som används i samband med dessa arrangemang.

Föreningen blev under året tilldelad en fana av Stiftelsen Sveriges Nationaldag, vilken mottogs vid en ceremoni i Parksnäcken i Uppsala den 6 juni. Fanan användes sedan på kvällen i samband med nationaldagsfirandet i Knutby där många medlemmar var närvarande.

I början av året annonserades föreningens program i Lokalsvepet.

Under Pensionärsnytt i UNT 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.

Föreningens aktiviteter har annonserats på anslagstavlor runt om i bygden.

Under det gångna året har e-postmeddelanden/SMS skickats till medlemmarna vid ett flertal tillfällen för att informera om kommande aktiviteter och aktuella händelser. Under året har SMS-tjänsten i medlemsregistret börjat användas.

I samband med vårlunchen i april genomfördes en medlemsdialog för att få fram förslag på nya aktiviteter och program på månadsträffarna.

SN Gw. ABS HAN LM MK Al J. SE

Slutord

Medlemsantalet ligger ungefär konstant, men glädjande är att deltagarantalet vid månadsträffarna har ökat något under året, efter att ha varit lite lägre efter pandemin.

Våra studiecirkel/grupper har tydliggjort behovet hos medlemmarna av att träffas i mindre grupper för att prata. Vi behöver därför arbeta för att flera sådana aktiviteter erbjuds våra medlemmar.

Vi ser också framemot att under det kommande året kunna fira vårt 40-årsjubileum.

Almunge januari 2025



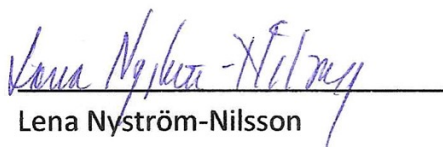
Siv Nilsson



Hans Nordström



Gunilla Karlsson



Lena Nyström-Nilsson



Ann-Britt Schedin



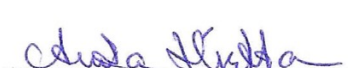
Tommy Werving



Ankie Littorin



Marianne Karlsson



Anita Hjertton



Sölvi Ekström