



VERKSAMHETSBERÄTTELSE FÖR SPF SENIORERNA, MÄLARÖARNA 2025.

SPF Seniorerna är en partipolitiskt och religiöst obunden medlemsorganisation för personer berättigade till pension, oavsett ålder.

Huvuduppgiften för SPF Seniorerna är att vara en påtryckargrupp för bättre villkor för pensionärer i landet, lokalt, regionalt och nationellt för att stötta och skapa opinion i frågor som rör äldre.

Pensionärer på Mäläröarna ska kunna känna trygghet och tillit till kommunen att när hjälp behövs ska den finnas och vara av god kvalitet.

Oavsett var i Ekerö kommun man bor ska service, hemtjänst och omsorg erbjudas äldre personer som behöver och önskar. Att kunna bo kvar i sin bostad så länge man kan och orkar är en förutsättning för god livskvalitet.

Det ska finnas mötesplatser på olika ställen på Mäläröarna där äldre personer kan träffas för umgänge med andra samt för att bryta ofrivillig ensamhet och isolering som är ett stort problem idag bland många äldre. Ekerö kommun är en geografiskt stor kommun spridd över flera öar, därför är viktigt att det finns mötesplatser för äldre personer på flera ställen i kommunen.

MEDLEMMAR

SPF Seniorerna, Mäläröarna hade vid årets slut 613 medlemmar,

STYRELSEN

Styrelsen har bestått av ordförande, samt 10 ledamöter:

Eva Sydhoff Henriksen	Ordförande
Suzanne Julin	Vice ordförande
Mia Heurlin Norinder	Sekreterare
Ylva Lilliesköld	Kassör
Lena Hagström Olsson	Ledamot
Elisabeth Rimér-Asplund	Ledamot
Günter Schulz	Ledamot
Kjell Pettersson	Ledamot
Birgitta Brydolf	Ledamot
Bertil Magnusson	Ledamot
Kjell Eriksson	Ledamot

11 protokollförda möten har hållits under 2025.

VALBEREDNING

Margareta Svenmarck, sammankallande, samt Hans Bark och Hans Henriksen.

REVISORER

Kerstin Ribbhagen och Hans Bark, revisorssuppleant

EKONOMI

För Årsbokslut samt Revisionsberättelse, hänvisas till separata handlingar.

Aktiviteter som genomförts under året

MÅNADSMÖTEN

Månadsmöten har hållits andra måndagen i månaden under mars, april, maj, samt i september, oktober och november i Ekebyhovskyrkans samlingslokal.

I februari byttes månadsmötet ut mot årsmötet och i december med jullunchen.

Månadsmötena innehåller information från styrelsen och från olika möten med SPF förbundet och Stockholmsdistriktet. Annan information är också från möten i det kommunala pensionärsrådet, KPR och från möten med regionens hälso- och sjukvårdsförvaltning, HSF. Månadsmötena innehåller ca en timmes underhållning ofta i form av musik, föredrag inklusive bildspel eller liknande. Kostnad för deltagande i månadsmötena är 50 kr för kaffe, smörgås och en vin lott. Övriga vinlotter kostar 5kr styck.

Tanken med månadsmötena är att ses regelbundet, umgås, dricka kaffe och få information från styrelsen samt att få lite underhållning eller ny kunskap. Vi försöker variera programmet och tar gärna emot förslag på lämpliga föreläsare/musiker. Att träffa nya personer eller att återknyta gamla band är hälsobefrämjande. Är man nyfiken på SPF Seniorerna, Mälaröarna och ännu inte medlem är man självklart välkommen till månadsmöten för att lära känna oss innan man bestämmer sig för att vara med i SPF Seniorerna, Mälaröarna.

Ämnen som har avhandlats på månadsmötena under året är:

10/3 K-G Bergström berättade glimtar från sina många år som utrikeskorrespondent för SVT och som programledare och politisk sakkunnig på SVT. Vi fick många spännande infallsvinklar från möten med politiker och från olika delar av världen och om livet som utlandskorrespondent.

14/4 Halva Vinylbandet med Janne Vidén i spetsen underhöll oss detta månadsmöte. Uppiggande Nostalgiresa med duktiga musiker.

12/5 "Från ABBA till munkarna i Laos" med Ewa Wigenheim. Med inspiration, humor och lite allvar berättade hon sin unika historia. Mycket intressant att få ta del av detta inspirerande föredrag.

8/9 "Konst, men falsk". Helen Andersson beskrev initierat om jakten på falska konstverk från sin tid som spanare och polis med specialuppdrag. Mycket forskning och grävande i arkiv och på museer har hon gjort. Det har ofta krävt mångårigt arbete som detektiv för att spåra och hitta verk och sen för att säkerställa om de var de äkta konst eller falska kopior.

13/10 "Kungen, pappa och jag". Görel Persson berättade om sin uppväxt på Sofiero som dotter till förste trädgårdsmästaren där under tiden då Gustav VI Adolf och prinsessan Margaretha, alias Daisy, och sedermera drottning Louise bodde på Sofiero. Lars Ahlin bidrog med illustrativt bild- och rollspel. Kungen var speciellt förtjust i vaniljhjärtan från Flickorna på Skäret. Alla vid dagens möte fick del av denna förtjusning, dock med vaniljhjärtan från Ekerö.

10/11 Ola Gäfvert, f.d. journalist på SR berättade om Emma och Anders Zorn. Livet, konsten, sanningar och lögn. Illustrerat med många vackra bilder. En strålande föreläsning såväl till innehåll som till framförande.

10/12 Nobeldagen. Decembers månadsmöte byttes som sedvanligt ut till en julfest. Se under övrigt.

Kaffevärdar på månadsmötena är mycket viktiga personer. Under året har följande medlemmar varit kaffevärdar: Wania Hedin, Ingrid Halén, Görel Persson, Anita Stevens, Bertil Magnusson, Saga Bohlin, Mimmi Wass, Kristin Mårtensson, Monica Zetterberg och Eva Eriksson. Tack till era alla.

Vinlotteri: Hans Henriksen, vinlotterimästare. Vinlotter för 5kr styck säljs på månadsmötena. Fem flaskor lottas ut samt en flaska vin lottas ut på entrébiljetten.

STUDIEBESÖK/ AKTIVITETER

1. Vi började året med att besöka Ersta Diakoni. Vi fick en initierad och kunnig historik om Ersta Diakonis historiska framväxt och utveckling. Inspirerande att höra om kvinnors sociala insatser på välfärdsområdet i Sverige, både på det sociala området som hälso- och sjukvårdsområdet. Vi fick även titta in i Sveriges enda oblatbageri.
2. I mars fick de som ville pröva på yoga ett speciellt tillfälle för bara oss SPF Seniorerna, Mälaröarna. Det var jobbigare än vad många trodde men vi kände oss sundare både till kropp och själ efter avslutad session.
3. Många hade efterfrågat ett seminarium om framtidsfullmakter. I april hade vi ett välbesökt seminarium med Eva von Scheele som kunnig guide. Hon lotsade oss igenom lagstiftningen på ett pedagogiskt sätt. Föreläsningen var mycket uppskattad och många konstaterade att det fanns mycket att tänka på.
Det efterfrågades även en fortsättning med frågor kring Arv och Testamente. Detta planeras till våren 2026.
4. I oktober var det besök på SEB:s nya huvudkontor i Solna för att titta på konsten där. Konstsamlingen är ansedd som en av världens främsta samling av nordisk modern konst. Vi hade en fantastisk guide som berättade inte bara om framsidan på tavlorna utan också om baksidan, dvs om konstnärerna och deras utveckling. En höjdpunkt var fyra små tavlor av Hilma af Klint, värda närmare 15 miljoner kr. styck!
5. Senare på hösten var det dags för att hälsa på hästarna i det Kungliga Hofstallet. "Under kristallkronors sken och ekande hovar" blev det en gedigen guidning där traditionen lever i "varje sele". Hästarna var så välryktade att de glänste. Vi fick se den berömda, dock ej provsitta, den berömda sjuhlasvagnen, Efter besöket gick vi och drack kaffe tillsammans för att smälta våra intryck.
6. I slutet av november tjuvstartade vi julen på Hallwylska palatset, där vi fick en inblick i hur julen förbereddes för 100 år sedan. Vi fick veta om vilken mat man åt, det dansades kring granen och julklappar slogs in. En riktig julsaga. Vi fick uppleva hur man firade jul på palatset för 100 år sedan. Allt var som förr. Varenda kopp, bordsduk, ja allt har bevarats från tiden då paret Hallwyl bodde där. Ett mycket sevärt och uppskattat besök.

VANDRINGAR

20/5 Stenbrottet i Stenhamra. Kunskap om stenbrottets historia och arbetarnas arbetsvillkor fick vi del av. Besöket avslutades på det trevliga Färingsö Konditori.

3/6 Snigelvandring på Norr Mälarstrand och det vackra försommar Stockholm.

RESA

9/9 Smaka på Sörmland, Kjell Eriksson samordnade för både SPF Mälaröarna och PRO Färingsö

och Ekerö denna intressanta och givande resa med titeln Smaka på Sörmland. 50 resenärer följde med, så det blev en full buss denna heldagsutflykt.

Fler dagsutflykter önskas och i samarbete med PRO fyller vi bussarna.

ÖVRIGA AKTIVITETER:

1. Ett antal gemensamma luncher på O'Learys i Jungfrusund har samlat mellan 10 och 30 medlemmar. Efter luncherna har föreningen sponsrat hyra av bowlingbanor och shuffleboard och flera har stannat och spelat tillsammans. Andra har njutit av utsikten och värmen under vår och eftersommaren.
2. O'Sofina butiken på Nockeby Torg har haft öppet några förmiddagar för oss medlemmar i SPF Mälaröarna. Lotta visade upp intressanta kombinationer av kläder till vardags och fest. Inspirerande visningar av aktuella modetrender och bra vardagskläder till rimliga priser.
3. Det årliga Jul- och Luciafirandet med traditionellt julbord, 60 deltagare. Kjell Eriksson bistod med Allsångshäfte och solosång. Traditionsenligt lästes Tomten av Viktor Rydberg.
4. Under våren startade föreningen en sånggrupp, Sångfåglarna, under ledning av Håkan Wikström och Kjell Eriksson. Mellan 10–15 medlemmar har deltagit varje tisdagsförmiddag och sjungit. Tillsammans med PRO har vi sedan sjungit för våra kamrater på de tre äldreboendena i kommunen, Söderströmsgården, Kullen och på Ekgården. En gång i månaden på varje ställe, på fredagseftermiddagarna klockan 14.00.
5. Bordtennis, måndagar och onsdagar.
6. Boule, varje tisdag och torsdag i Ekebyhovs slottspark. Stor anslutning och tillsammans med PRO.
7. Folklig dans varje torsdag fm i KOM-huset vid Träkvistavallen. Gemensamt med PRO.
8. Under hösten har ordförande och några styrelsemedlemmar haft träffar med PRO Färingsö och Ekerö för att planera gemensamma politikerutfrågningar av våra lokalpolitiker som ska ske under 2026 inför valet. Datum blir den 5 mars i Stockbygården och den 19 mars i Erskinsalen, biblioteket Ekerö, både gångerna kl. 13.00- 15.00.
9. SPF Mälaröarna deltog och hade ett utställningsbord på Seniordagen som Ekerö kommun och Seniorliv anordnar. Många kom och det blev livliga diskussioner. Sångfåglarna tillsammans med Profilerna (PRO:s sånggrupp) underhöll utanför biblioteket.
10. Styrelsen har sökt föreningsstöd från Kultur och fritidsnämnden och fått beviljat medel.
11. Nordvästgruppen är en grupp som består av SPF ordföranden för ett antal lokalföreningar från nordvästra Storstockholm, (Järfälla, Sollentuna, Solna, Upplands Väsby, Upplands Bro, Ekerö). Här utbyter vi information och diskuterar samarbeten oss emellan samt träffar representanter för SPF Stockholmsdistriktet. Vi kan konstatera att det är mycket olika i våra kommuner om hur man ser på föreningslivet och äldre. Många kommuner har till exempel ett Seniorhus eller föreningshus där SPF och andra föreningar har naturliga mötesplatser. Andra kommuner ställer lokaler till förfogande för pensionärsföreningarna att träffas i och värdesätter det arbete som föreningslivet gör. I Ekerö har vi inga lokaler till förfogande för pensionärsföreningarna.
12. Regionen Hälso-och sjukvårdsförvaltning, HSF, träffar representanter från pensionärsorganisationerna två gånger per år. Dessa möte är mest för information från HSF till pensionärsföreningarna.
13. Möte med Tema Äldre på Universitetskliniken Huddinge. Huddinge sjukhus har sökt och fått EU-medel för att utveckla sjukhuset till ett "Äldrevänligt sjukhus". I detta sammanhang

har SPF Mälaröarna inbjudits för att representera brukarna, dvs de geriatriska patienterna. Tanken är i förlängningen att primärvården ska kunna utgöra en mer en aktiv part i vårdkedjan för äldre. Detta arbete ska pågå i flera år. All personal ska få fortbildning i bemötande av äldre samt i geriatrik.

14. Ordförande i SPF Mälaröarna blev invald i distriktsstyrelsen i SPF Stockholmsdistriktet vid kongressen i maj 2025. Mandattiden är 4 år. Att ansvara för Projektgruppen Folkhälsa föll på vår lott. Ett centralt seminarium har hållits under hösten. Flera från styrelsen för SPF Mälaröarna deltog.

Det Kommunal pensionärsrådet, KPR.

Kommunstyrelsen utser de politiskt förtroendevalda personerna i KPR och pensionärsföreningarna utser sju representanter. Innan KPR-mötena träffas representanter från SPF Mälaröarna, PRO Ekerö och PRO Färingsö för att diskutera gemensamma frågor att ta upp samt lägger fram gemensam strategi inför mötena. Eva Sydhoff Henriksen, Suzanne Julin och Bertil Magnusson, samt Elisabeth Rimér Asplund som ersättare representerar föreningen i det kommunala pensionärsrådet, KPR.

4 möten har hållits under året. KPR är ett organiserat tillfälle för pensionärsorganisationerna och kommunen att dryfta gemensamma frågor som berör personer över 65 år oavsett frisk eller sjuk. Ett tillfälle där våra erfarenheter och synpunkter utbyts. Med tanke på att gruppen 65+ består av ca 6 000 personer i kommunen och är den grupp som växer mest de närmaste åren är det viktigt att ta upp sådant som berör oss, friska som mindre friska. Att åren som pensionär är och blir goda för oss alla.

Ämnen som tagits upp i KPR är till exempel:

- a) Behov av service, vård och omsorg för äldre. Utvecklingen i vår kommun för ett gott åldrande och en god omsorg.
- b) Lokalfrågan för oss är central och bristen på lokaler för möten och aktiviteter för äldre både på dagtid och kvällstid är akut.
- c) Bättre busshållplatser som är bättre anpassade för äldre. Det saknas bänkar vid många hållplatser.
- d) Bänkar vid promenadstigar för vila och samtal.
- e) Behov av offentliga toaletter i kommunen.
- f) Boendeanternativ för äldre. Inte endast särskilda boenden, utan trygghetsboenden och olika mellanboendeformer. Avgifter och hyror på Särskilda boenden för äldre i kommunen.
- g) Andra frågor har berört ofrivillig ensamhet, hemtjänstpersonalens kunskapsnivå och kontinuitet.
- h) De olika utvärderingarna som görs, bland annat hemtjänstindex av Socialstyrelsen.
- i) Ålderismen. Ordförande i SPF Tyresö kom och berättade om ett projekt om Ålderism som man med stöd av arvsfondsmedel bedrivit i Tyresö.

Slutord

För löpande information om månadsmöten, studiebesök eller andra aktiviteter se föreningens hemsida: www.spfmalaro.se

Hemsidan uppdateras regelbundet. Där står lokal information från SPF Seniorerna, Mälaröarna, från Stockholmsdistriktet samt från KPR samt om det vi löpande har gjort under fliken, Backspegeln. Styrelsen vill framföra ett stort tack till alla medlemmar som visat oss förtroende att leda SPF Mälaröarna under 2025.

Vi ser fram mot ett nytt spännande och utvecklande år med vår förening, 2026.

Ekerö i januari 2026.

Styrelsen för SPF Seniorerna Mälaröarna Nr 101.684.0 (SPF-M)

Eva Sydhoff Henriksen

Mia Heurlin Norinder

Elisabeth Rimér-Asplund

Ylva Lilliesköld

Suzanne Julin

Kjell Pettersson

Kjell Eriksson

Günter Schulz

Birgitta Brydolf

Lena Hagström Olsson

Bertil Magnusson