

VERKSAMHETSBERÄTTELSE ÅR 2024

Vi har haft en mycket välbesökt verksamhet under året med många deltagare på våra månadsmöten och studiebesök samt ett antal fulltecknade resor.

Styrelse

Gudrun Wirmark, ordförande

Eva Eliasson, vice ordförande och programansvarig

Kristina Arvidson Fyrberg, Ombud folkhälsa/friskvård under våren

Gunilla Johansson, ekonomiansvarig

André Smolentzov, medlemssekreterare

Elisabeth Tidefalk, sekreterare och studieombud

Anne-Christine Rindhagen, Webbredaktör, ombud folkhälsa/friskvård

Leif Ingström, Suppleant, Ombud folkhälsa/friskvård under hösten

Förutom årsmötet i februari har styrelsen haft ett konstituerande möte, tio styrelsemöten och en planeringsdag.

Revisorer

Ina Churchill, ordinarie

Marita Forsell Bäckblom, ordinarie

Karin Lilja, ersättare

Valberedning

Anitha Nilimaa, sammankallande

Gun Bergman

Eva Pira

Våra ambitioner enligt verksamhetsplanen för 2024 har varit att:

Vi ska växa

Antalet medlemmar var vid årets början 357 och vid årets slut 352. Under året har 11 medlemmar avlidit, 28 utträtt och 34 nya tillkommit.

Den 13 november anordnades en *träff för att hälsa nya medlemmar* välkomna och informera om vår verksamhet. 8 medlemmar kom och tillsammans med valberedningens ordförande fick vi i styrelsen en presentation av de nya medlemmarna och deras förväntningar på föreningen.

Vi ska vara en engagerande organisation

Vi har bjudit in till åtta *månadsmöten under året*.

Under vårens första möte lyssnade vi på apotekare Maria Arthursson från Apotek Hjärtat som berättade om hur vi får bättre koll på läkemedel och gällande regler, Hans Ambom lät oss ta del av Radions 100-åriga historia i ljud och bild, Susanne Eliasson från SEB berättade om grunderna i familjejuridik, vilka regler gäller som gift, sambo, skilsmässa, separation och när någon avlider och våren avslutades i maj med att vi besökte restaurang Jungfrusund på Ekerö för att äta en vårlunch.

Vi startade upp hösten i augusti med en gemensam fika på Brunnsvikens trädgårdscafé. På höstens månadsmöten fick vi veta mer om hur vi kan skydda oss mot bedragare på nätet och telefon av Gabriel Eliasson, IT pedagog och föredragshållare. Karin Modig, forskare och epidemiolog från Karolinska Institutet berättar om sin forskning kring åldrande, livslängd och hälsan hos den åldrande befolkningen, Martin Rörby berättade om Stockholm med byggnader från sju sekel. Höstens möten avslutades med glögg, och fika samt ett jul-quiz.

Under året har vi genomfört sex *studiebesök*.

Årets första studiebesök var en guidad tur i den nya kungliga musikaliska högskolan som avslutades med lunchmusik i Kungasalen, vi besökte Zita bio med ett Musikprogram om Christina Nilsson & Hanser Lina, våren avslutades med en guidad visning av konsten på Stockholm City.

Hösten inleddes med en gemensam lunch på Internationella Restaurangskolan, i oktober gjorde vi ett besök på Bååtska palatset där vi fick en guidad visning. Hösten avslutades på Spårvägmuseet där vi fick en guidad visning om kollektivtrafikens utveckling i Stockholms-regionen.

Andra aktiviteter som genomförts har varit en *bokcirkel* som under året läst bl a "De fenomenala fruntimren på Grand Hotell".

Målargruppen (akvarell) har fortsatt träffas men har under hösten lämnat våra lokaler och fortsatt utan vår medverkan.

Medlemmarna har kunnat spela både *boule och bridge*, och gå *promenader* av varierande längd med utgångspunkt från Bergshamra och Frösunda.

Föreningen deltog också i förbundets *folkhälsovecka* i maj med digitala föreläsningar genom förbundet varvat med lokala aktiviteter som tyvärr inte hade några deltagare förutom från styrelsen.

Två vinprovningsgrupper har träffats regelbundet under året. *Födelsedagsfest* för våra jubilarer genomfördes i oktober. Middagar på Småstad och luncher på K-märkt i Frösunda har genomförts en gång per månad.

Under sommaren har vi träffas och fikat tillsammans på Brunnsvikens trädgårdscafé då vi även fått en information om aktuella växter samt rabatt på eventuella inköp.

Tack vare ett gott samarbete med Spf Solrosen och Sundbyberg har vi nu ett stort och bra utbud vad gäller resor. Under året har följande *resor* genomförts och från vår förening deltog

- 26-27 februari Vinprovning på M/S Cinderella 23 st
- 6 maj Vadstena 4 st
- 17 juni Bror Hjorts Hus i Uppsala 5 st
- 7 augusti Skultuna Messingsbruk 5 st
- 29 augusti Moa MartinsonsTorp 2 st
- 17 - 18 september Skaldjursresa på M/S Birka 20 st
- 23 - 26 september Nordjylland 22 st
- 11 december Wira Bruk julbord 12 st

Information till medlemmarna

Under året har medlemmarna fått information från föreningen genom olika e-postutskick, vanlig post, föreningens hemsida och en app (SPF-appen).

Medlemsbladet har kommit ut med *fyra nummer* under året och till två av dem har en *programfolder* med det senaste programmet bifogats. Medlemsbladet och programfoldern har distribuerats via e-post och med vanlig post till de medlemmar som inte registrerat någon e-postadress samt publicerats på hemsidan. Ett kortare månadsbrev (*digitalt månadsbrev*) har distribuerats vid fem tillfällen under året via e-post.

Härutöver publiceras nyheter och information fortlöpande på *föreningens hemsida*. Detta överförs till *SPF-appen*. Den som laddat ner appen till sin mobil eller surfplatta kan också få automatiska notiser när en nyhetsartikel publicerats på hemsidan. Både hemsidan och appen innehåller även information från förbundet och Stockholmsdistriktet.

En av webbredaktörerna har under året deltagit i en kurs och en nätverksträff för nya webbredaktörer på Stockholmsdistriktets kansli. Under året har även en ny översyn av hemsidan startats, bland annat har en del sidor flyttats och strukturen har till viss del gjorts om.

Vi är seniorernas röst

För att ta tillvara våra medlemmars intressen på det lokala planet har vi medverkat i KPR (Kommunala pensionärsrådet) och Äldreforum. Gudrun Wirmark har varit medlem och Gunilla Johansson har varit ersättare i KPR och medlem i Äldreforum. Under året har kommunen informerat om olika strategier och planer. Bland annat vill man komma ifrån minutstyrningen inom hemtjänsten och har påbörjat ett arbete med att organisera om. Det kommer att ta flera år, eftersom det är avtalsstyrt och hela arbetet påverkas. Man vill börja

mäta lokalt hur olika insatser uppfattas av Solnaborna. I Brukarundersökningen framkommer att 80 % är nöjda. Inom Äldreforum har vi förutom att förbereda KPR träffat Liberalerna i Solna och varit på studiebesök på Ametisten, som drivs av Vardaga.

Gudrun Wirmark har representerat föreningen i *Nordvästgruppens möten* (Samverkansgrupp inom Stockholmsdistriktet).

Ordförandena för SPF- föreningarna inom Solna Stad har träffats under året i en arbetsgrupp med syfte att bland annat öka samarbetet kring information om och planering av föreningarnas olika aktiviteter.

Föreningens ekonomi

Medlemsavgiften för 2024 var 330 kr. Föreningen behåller 120 kr, 160 kr går till förbundet och 50 kr till distriktet. Ekonomiskt bidrag för verksamheten har erhållits från Solna stad. Beträffande ekonomi i övrigt hänvisas till resultat- och balansräkning.

Tack

Med överlämnande av verksamhetsberättelsen för år 2024 vill styrelsen tacka alla som på olika sätt har bidragit till föreningens verksamhet under året. Ett särskilt tack riktas till Solna Stad, vars bidrag till stor del ligger till grund för vår verksamhet.

Styrelsen riktar ett stort tack till våra medlemmar för visat förtroende och ett särskilt tack till alla medlemmar som arbetar för föreningen och besöker våra möten och andra aktiviteter.

Solna den februari 2025.



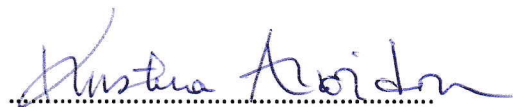
Gudrun Wirmark (ordförande)



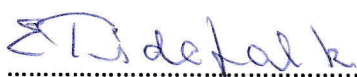
Gunilla Johansson



Eva Eliasson



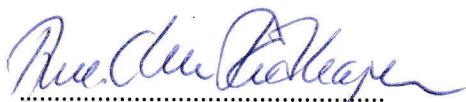
Kristina Arvidson Fyrberg



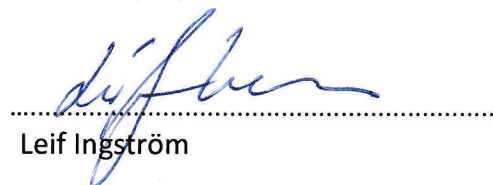
Elisabeth Tidefalk



André Smolentzov



Anne-Christine Rindhagen



Leif Ingström