

## Verksamhetsberättelse för SPF Seniorerna Almunge- Knutby 2019

### Styrelse:

Ordförande:	Åke Skaborn
Vice ordförande:	Lillevi Pousette
Kassör:	Gunilla Karlsson
Sekreterare:	Lena Nyström-Nilsson
Ledamöter:	Ann-Britt Schedin, Hans Nordström och Siv Nilsson
Suppleanter:	Claes Aldman och Per-Olov Forsman

Styrelsen har haft åtta protokollförda sammanträden. Till alla sammanträden har även suppleanterna kallats och deltagit samt inträtt som beslutande då någon av de ordinarie varit frånvarande.

### Medlemmar

Den första januari 2019 hade föreningen 131 medlemmar, vilket vid årets slut hade ökat till 152. Under året har sex medlemmar avlidit och två av andra skäl utträtt ur föreningen.

### Månadsträffar

För att vara en förening som är attraktiv för medlemmar med olika intressen, olika ålder och möjlighet att delta, har föreningen under året försökt att bredda utbudet av aktiviteter. Styrelsen har fört statistik över medlemmarnas deltagande på de olika aktiviteterna för att ha som underlag vid verksamhetsplaneringen.

Vid de sju månadsträffar som genomförts har antalet varierat mellan 25 och 40 deltagare. Vid vårlunchen i Knutbygården, där Sofia Säfström underhöll med sång, deltog 62 personer och vid jullunchen 67 personer. Vi hade där besök från Kråkskogens förskola som genomförde ett fint luciaprogram.

Bertil Jansson berättade och visade bilder från Sri Lanka, Karin Arvastsson redogjorde för vad som gäller för UNESCO:s världsarv och Eileen Rönnlund berättade om "Min fars syskon såldes på auktion".

Vid sill- och skaldjurslunchen på Gammelgården i Knutby berättade Torbjörn Gustavsson om en del av historien kring Gammelgården och dess hus.

Det bjöds på musik i oktober, när vi fick vara med Anders Söderberg på "En resa på hoj genom USA" och i november fick vi en behövlig genomgång av konsumentrådgivare från Uppsala kommun, för att inte bli lurade via e-post, telefon och SMS.

Vid två tillfällen under året har vi inbjudit till friskvårdsinformation under temat "Balansera mera" med som mest 57 deltagare.

I september inbjöd föreningen till musikunderhållning med Björn Hemstad, som spelade och sjöng under rubriken "Låtar som vi minns i form av rock'n roll" med 44 deltagare.

Ansvariga för praktiska arrangemang och förtäring vid de olika aktiviteterna har varit:

I Faringe Anki Littorin, i Almunge Kerstin Almkvist och i Knutby Lillevi Pousette. Till sin hjälp har de haft ett antal matlagningskunniga damer som serverat välsmakande mat samt gott fika med tilltugg.

## Resor

Resor har anordnats i samarbete med PRO i Almunge och PRO i Knutby och med Nord-Sydresor som resebyrå. Resor som har genomförts under året är, en resa till Nora med guidning och lunch på Bryggerikrogon och besök på Nostalgimuséet i Fellingsbro, en resa till Norrtälje med besök på industrimuséet Pythagoras och dagskryssning med lunch på Rosella till Åland och en resa till Stockholm med besök på Almkvists sidenväveri med guidning, lunch på Gondolen vid Slussen och besök på UNESCO:s världsarv Skogskyrkogården där vi också blev guidade. En utflykt med bil till Mel's garage i Enköping, en annan till Bladåker för att under Bertil Janssons ledning se på natur m.m. och en resa till Edsbro med besök på bruksmuséet och Edsbro kyrka. En med PRO i Almunge samordnad utflykt till lokstallarna i Faringe samt en resa med Lännakatten till Marielund.

## Teater

Genom vårt teaterombud Lillevi Pousette har föreningen haft tillgång till teaterbiljetter med nedsatt pris till Uppsala stadsteater, där man i grupp bevistat ett antal föreställningar.

## Friskvård

Gymnastik har under ledning av föreningens friskvårdsombud Marianne Carlsson hållits i Faringe bygdegård 28 gånger med 14-20 deltagare per gång och under sommartid stavgång med gymnastikinslag vid Folkets Park i Knutby.

Boulespel har under ledning av Hans Nordström hållits vid Almunge Hembygdsgille på Torslund 29 gånger med 3 -12 deltagare. Föreningen har även haft lag som deltagit i Panterboule, på Öregrundskulan och Boulens dag.

Yoga har utövats i Knutbygården 10 gånger med 10 deltagare och vattengymnastik har under hösten genomförts i två grupper i Almunge varmbassäng med 10 respektive 8 gånger.

I maj månad anordnades en friskvårdsdag på Torslund på temat "balansera mera" med olika aktiviteter.

## Representation

Åke Skaborn har deltagit på SPF samrådet Uppsala-Knivsta's sammanträden och Hans Nordström har deltagit i möten med Uppsala pensionärsföreningars samarbetsråd, UPS.

Under året har Ann-Britt Schedin tagit över som läkemedelsombud och varit på möten på distriktsnivå.

På nationaldagen var vi representerade med fanbärare i Knutby kyrka och vid Gammelgården.

Siv Nilsson har deltagit i möte om syn och hörsel.

Lena Nyström-Nilsson har varit på möten för studieombud, där SPF Seniorerna samarbetar med Studieförbundet Vuxenskolan, och föreningen har planer på att genomföra en studiecirkel i ämnet "Tillsammans mot ensamhet", en fråga prioriterad av regeringen, som ger stöd till pensionärsorganisationerna för att genomföra satsningen.

Vid SPF Seniorerna Uppsaladistrikt's 40-årsjubileum deltog Åke Skaborn och Siv Nilsson.

Ann-Britt Schedin och Lena Nyström-Nilsson deltog vid Samråd äldres vård, SÄV:s möten, och är utsedda till SÄV-ombud på Björkgården.

Resansvariga har varit Lillevi Pousette och Lena Nyström-Nilsson, som för föreningens del planerat resor, varav de längre i samarbete med Almunge PRO och Knutby PRO.

## Marknadsföring

Under rubriken "Pensionärsnytt" i Uppsala Nya Tidning, annonserades månadsträffar lördagen före dessa, samt även vid vissa andra arrangemang. Åke Skaborn ansvarade för föreningens hemsida medan Siv Nilsson under året fått ansvar för nyhetssidan och friskvårdssidan. Under året har en ansökan inlämnats till Socialstyrelsen om bidrag till projektor och duk. Ansökan beviljades och är till god hjälp för presentationer med både ljud och bild och därigenom göra mötena mer intressanta och locka fler deltagare.

Föreningens aktiviteter annonserades även genom att affischer satts upp på anslagstavlor runt om i bygden.

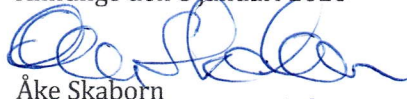
E-postmeddelanden med information av olika slag skickades till de medlemmar som hade e-postadress och till de som inte nåddes av e-posten lade styrelsemedlemmar utskick i brevlådor eller skickade per vanlig post.

För att nå nyblivna pensionärer som kan vara aktuella som medlemmar, skickade ordföranden brev med inbjudan, kompletterat med att styrelsemedlemmar ringde upp en del av de som är aktuella.

## Slutord

Som en sammanfattning kan föreningen se tillbaka på ett år med många och varierande aktiviteter, ett starkt ökat medlemsantal samt även en god föreningsekonomi som är en grund och en förutsättning för fortsatta framgångsrika insatser.

Almunge den 8 januari 2020



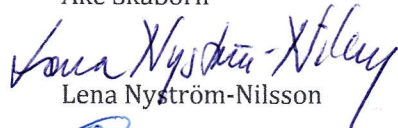
Åke Skaborn



Lillevi Pousette



Gunilla Karlsson



Lena Nyström-Nilsson



Siv Nilsson



Ann-Britt Schedin



Hans Nordström



Per-Olov Forsman



Claes Aldman