

# **Verksamhetsberättelse 2020 för SPF Seniorerna Stallarholmen**

## **Styrelsens sammansättning under året:**

**Ordförande:** Dolf Bergsten

**Vice ordförande:** Anita Engström

**Kassör:** Ingrid Seiboldt

**Sekreterare:** Monica Andersson

**Ledamot:** Kjell Ahnström

**Ledamot:** Sten Borell

**Ledamot:** Birgit Carlsson

**Revisorer:** Monika Arnstein och Kerstin Borell. Ersättare: Ulla Bergsten

**Ledamot i Rådet för Seniorfrågor:** Anita Engström. Ersättare Dolf Bergsten.

**Valberedning:** Gillian Lindberg-Lundin, Dan Stenmark och Lena Sundin

**Sammanställande:** Lena Sundin

**Ombud till distriktsstämman:** Dolf Bergsten, Berit Valfridsson Berval och Ingrid Seiboldt

**Ledamot till distriktets valberedning:** Dolf Bergsten. Ersättare Rolf Hedberg

**Trafikombud:** vakant

## **Aktivitetsansvariga:**

**Program:** Kjell Ahnström, Monica Andersson, Birgit Carlsson

**Akvarellmålning:** Tuulikki Sandell

**Bokcirkel:** Monica Andersson

**Boule:** Torbjörn Karlsson

**Bridge:** Sten Borell, Dan Stenmark

**Canasta:** Anita Andersson

**Engelska:** Hazel Gejvall

**Fågelkurs** Leif Ekblom

**Golf:** Christer och Barbro Hyllbrant

**Hemsidan:** Christer Hyllbrant

**Hälsoansvarig:** Berit Valfridsson Berval

|                                         |                                                      |
|-----------------------------------------|------------------------------------------------------|
| <b>Linedance:</b>                       | Petra Lundstedt                                      |
| <b>Lotterier:</b>                       | Ingrid Seiboldt                                      |
| <b>Musik-Caf er</b>                     | Sten Borell                                          |
| <b>Ofrivillig ensamhet</b>              | Birgit Carlsson                                      |
| <b>Smartphonekurs</b>                   | Sam Bingmark                                         |
| <b>S llskapsdanser:</b>                 | Ingrid och Kent Seiboldt                             |
| <b>Tipspromenader:</b>                  | Kjell Ahnström                                       |
| <b>Vincirkel:</b>                       | Kjell Ahnström                                       |
| <b>Uppvaktningar,<br/>jubilarlunch:</b> | Dolf Bergsten, Birgit Carlsson och Ingegerd Stenmark |

### **Medlemsutveckling – Rekrytera och behålla**

Antal medlemmar ligger stadigt runt 300 personer.  ret har inte varit speciellt positivt, eftersom våra aktiviteter, resor och träffar har varit kraftigt begränsade. Vi tar nya tag under nästa  r.

### **Ekonomi**

Trots de speciella förhållanden som gällt under 2020 så har föreningen en stabil ekonomi och årets överskott beror på att vi inte har kunnat genomföra alla planerade aktiviteter.

### **Föreningens möten**

Styrelsen har hållit 12 protokollförda sammanträden under 2020.  rsm te h lls 2020-02-20 i Gula Industrihuset, Mötesplatsen, Brogatan 21.

### **M nadstr ffar**

Vi hann endast med ett fåtal träffar innan coronan satte stopp.  ret inleddes den 16 januari med ett besök av Trygga hem: Räddningstjänst och polis informerar. Den 20 februari var det årsmöte med underhållning av Ukulele ladies. Sten Borell h ll ett intressant föredrag den 19 mars om CO2 -utsläpp och elförsörjning i Sverige enligt data från Svenska Vetenskapsakademien.

Annonsering av våra medlemsmöten och andra aktiviteter har skett under Föreningsnytt i Strängnäs Tidning, i tidningen Gilla Stallarholmen och på föreningens hemsida.

## Aktiviteter

### Akvarellmålning

Vår akvarellmålning startade i februari och slutade andra veckan i mars på grund av coronapandemin. Förhoppningsvis ljusnar det för oss längre fram så vi kan starta upp vår målning, men det är svårt att säga när.

### Bokcirkel

Vår trevliga grupp består av ett tiotal personer som träffas en gång i månaden och diskuterar en bok som vi har valt tillsammans. I år startade vi upp våra träffar inomhus, men i samband med coronan flyttade vi utomhus. Vi träffades hela sommaren och slutade inte förrän i oktober. Tror att många av oss uppskattade våra sittningar i campingstolar och med kaffekorg. Inte en droppe regn föll på oss.

### Boule

Om boulen 2020 finns direkt inte så mycket att berätta. Året 2020 har ju inte precis varit likt något annat år. Det blev inget med vinterboulen. Efter juluppehållet skulle vi starta upp igen, men där spökade pandemin. Vi försökte starta att spela på varannan bana och tre matcher utan rast emellan. Det gick en omgång, med sedan blev det stopp och där står vi idag!

Sommarboulen gick bättre. Där spelade vi på varannan bana och hade egen "lille" som vi använde och inget kramkalas. Den nya banan som kommunen byggde är fin och bra. Vi hoppas att vi får vara kvar på samma plats, då det ska byggas en skateramp på Toresunds IP nu i vår. Lite ovisst med allting just nu. Vinterboulen 2021 ligger nere också, men den som lever får se!

### Bridge

Året började som vanligt och vi spelade bridge på måndagar, men allt ställdes snart in på grund av corona. Under hösten blev situationen bättre och vi höll nio träffar med minikurser, genomgång av budsystem och diskussion om hur man bör spela givar som en videoprojektor visade genom uppkoppling till Funbridge.com, allt med full respekt för avstånd mellan deltagarna. Inget vanligt bridgespel var möjligt på grund av smittorisk och även videospelet fick ställas in då nya restriktioner infördes i regionen.

### Canasta

På grund av pandemin hann vi endast träffas ett fåtal gånger. Vi hade vår sista träff den 18 mars, men vi hoppas att vi kan träffas så snart det går för att spela och ha trevligt tillsammans.

### **Engelska**

Tyvärr hann vi bara träffas fyra gånger i vår trevliga engelska cirkel innan coronan satte stopp. Det har främst varit en konversationscirkel, men vi har även läst engelsk litteratur.

### **Fågelkurs**

I Studieförbundets regi, med Leif Eklom som uppskattad lärare, startade vi upp en kurs i början på februari med 6 gånger inomhus och 4 gånger utomhus. Tyvärr fick vi avbryta kursen på grund av coronapandemin, men en omstart planeras i början av nästa år.

### **Golf**

Året 2020 blev ett annorlunda år där Golfförbundet avrådde från tävlingar och sammankomster på grund av covid-19 pandemin. Därför blev årets SPF-tävling inställd. Däremot har pensionärernas onsdagsgolf (W-touren på Norrby Golf) genomförts med gällande restriktioner.

### **Linedance**

Vi hann dansa fem gånger i början av året innan coronan slog till. Dansen och all övrig verksamhet såsom "Storlinedance" och CKLD:s vår- och höstfest blev inställda. Vi ser fram emot att kanske börja göra det vi älskar hösten 2021, DANSA!

### **Musik-Caféer**

De vanliga Pub-aftnarna vi arrangerat under tidigare år på värdshuset Gripen bedömdes omöjliga att genomföra under sommaren av flera skäl, bland annat på grund av trång lokal. Istället startades konceptet Musik-Café på Mötesplatsen i Gula industrihuset, dit vi beställde catering och musikunderhållning. Vi införde strikta regler för att minimera smittoriskerna och fick mycket uppskattning för ett trevligt sätt att träffas under gemytliga former. Vi hann bara med tre musikträffar innan corona satte stopp för allt i november.

### **Smartphonekurs**

I början av året hade vi två kurstillfällen, där Sam Bingmark gick igenom hur och vad man kan använda en mobiltelefon till. Han har skrivit "Vår digitala värld, en instruktionsbok för den inte så digitala generationen". Han hade skrivit boken efter att han hade fått en massa frågor från sin mormor. Boken beskriver enkelt telefonens olika funktioner. 14 deltagare, som hade lite olika erfarenheter och telefoner, var med vid första tillfället. Några valde att inte vara med vid nästa tillfälle. Frågvisa deltagare, så Sam hade fullt upp att svara på frågor. En lärorik kurs för många av oss.

### **Sällskapsdanser**

Under året tog vi inte många danssteg. Det blev, istället för ”lång dans”, en kort variant på sju tillfällen på grund av pandemin.

Vi hoppas på bättre tider så att detta glada gäng kan fortsätta 2021.

### **Tipspromenader**

För att försöka aktivera medlemmarna utomhus under detta år med covid-19 så bjöd vi in till och genomförde 16 stycken tipspromenader med en efterföljande stund för samtal och gemensam fika. Tipspromenaderna startade vid Östabadet och gick runt parken där 12 frågor var uppsatta på olika ställen.

Den 29 november så genomförde vi också en advents-tipspromenad, som var öppen för alla åldrar. Vår promenad ingick då i ett samarbete om fyra advents-tipspromenader med Drömfabriken, Stallarholmens Vikingar och Mälsåkers Framtid.

Vår promenad utgick även nu från Östabadet, där en slinga på ca 1,5 km hade märkts ut.

### **Uppvaktningar, jubilarlunch**

Medlemmar som under året fyllt 70, 80 och 90 år har uppvaktats med gratulationskort på födelsedagen.

Detta år kunde vi inte genomföra någon jubilarlunch p.g.a. covid 19. Årets jubilarer får i stället se fram emot en jubilarlunch 2021. Meddelande om detta har gått ut till alla jubilarer.

### **Vincirkel**

I början på året så startade en grupp med föranmälda SPF-medlemmar en vingrupp, som planerade att träffas en gång i månaden och smaka på olika viner med lämpligt tilltugg med olika teman och med olika ansvariga för varje träff. Vi hann bara genomföra två träffar innan corona-restriktionerna stoppade vidare träffar. Vi hoppas att kunna starta upp denna grupp igen under 2021.

### **Hemsidan**

Ambitionen är att hemsidan alltid ska vara uppdaterad med allt som händer inom föreningen. Under 2020 har tyvärr många av föreningens aktiviteter blivit inställda. Vi har rapporterat löpande om nyheter, information, aktiviteter, referat från styrelsen, bildgalleri och diverse länkar till sidor kopplade till Stallarholmen.

### **Ofrivillig ensamhet**

Under sommaren hade vi en studiecirkel där vi diskuterade studiematerialet ”Tillsamman mot ensamhet”. Ett intressant material som gav bra diskussioner och nya infallsvinklar i denna viktiga fråga. Vi besökte anhörigcentrum och fick information om denna fina verksamhet. Man kan ju också känna sig ensam som anhörig. Vi hade besök av samordnaren från Frivilligcentralen i Strängnäs och då vi tror att denna verksamhet inte är så känd här i Stallarholmen, beslutade vi att tillsammans kalla hemtjänstföretagen, som har brukare i Stallarholmen, till ett informationsmöte. Tyvärr fick vi ställa in mötet, då vi fick återbud. I stället besökte vi en av anordnarna, den kommunala hemtjänsten, där vi kunde informera om Frivilligcentralen och SPF Seniorerna, så de sedan kan informera vidare till brukarna. Vi hade även lite andra telefonkontakter för att försöka få en bild av den ofrivilliga ensamheten.

### **Rådet för seniorfrågor**

Rådet hade under året tre möten. Det första i april var ett telefonmöte, som främst handlade om coronaläget i kommunen med information från Bodil Mellgren (ordf. i socialnämnden). Föreningarna informerade också Marita Andersson (trygghetssamordnare) om vad som gjordes för att hålla kontakt med våra medlemmar och planer för utomhusaktiviteter.

Andra mötet i augusti var ett extramöte som hölls i Ugglans park. Huvudfrågan var då kommunens plan att stänga Glada Laxen på Kristinagården, en fråga där vi stöttade Strängnäs-föreningarna. För övrigt diskuterades former och innehåll för rådets fortsatta arbete.

Tredje mötet i september hölls i Paulinska salen tillsammans med Rådet för funktionshinderfrågor. Socialchefen Karin Krönenstedt och utvecklaren Maria Hammarstedt informerade om socialkontorets arbete med ”Utvecklingsprogram för äldreomsorgen 2020-2031”. Maria H informerade även om en enkätundersökning till innevånare 80 år och äldre om hur de upplever sitt boende. Enkäten skickades till 943 personer, varav 625 svarade. Av de svarande var 98% nöjda med sitt nuvarande boende. De 2% som inte var nöjda angav skäl som ensamhet och trappor i boendet.

Det fjärde planerade rådsmötet i november blev inställt.

### **Ordförandens slutord**

Det har på många sätt varit ett omvälvande år för vår förening och våra medlemmar. Vi hade jobbat fram ett innehållsrikt och omväxlande program för 2020. Fler resor, aktuella utflykter och trevliga aktiviteter. Jubilarlunch, musikträffar och månadsträffar m.m. skulle genomföras! I stället blev det tvärstopp för det mesta från mitten av mars.

Vi kunde spela boule på den nya banan vid Toresund IP och genomföra ett stort antal tipspromenader, men sedan blev det inte mycket mer. Folkhälsomyndigheten styrde över

hur vi fick träffas, och det blev ganska begränsat. Lite bridge, bokcirkel utomhus och ett antal utbildningar i det digitala mötesverktyget Zoom kunde vi ägna oss åt.

Styrelsen har haft ett antal möten via Zoom eller utomhus under året. Vi har också haft möten med rådet för seniorfrågor utomhus och via Zoom. Man kan säga att kommunens fokus har varit pandemibekämpning och övriga äldre frågor har fått stå tillbaka.

Nu tar vi tag för ett bättre 2021 med förhoppningsvis ett covid 19 på kraftig tillbakagång.

Tack för att ni ställer upp och fortsätter att vara medlemmar i vår SPF förening.

### **Stallarholmen 2021-12-31**

**Dolf Bergsten**

**Kjell Ahnström**

**Monica Andersson**

**Sten Borell**

**Birgit Carlsson**

**Anita Engström**

**Ingrid Seiboldt**