

# SPF Seniorerna Oxelösund

## Verksamhetsberättelse 2023

<b>Innehållsförteckning</b>		<b>Sidnr.</b>
<b>A.</b>	<b>Administrativa frågor</b>	
	1. Styrelsens ordinarie ledamöter och ersättare	2
	2. Revisorer och ersättare	2
	3. Valberedning och ersättare	2
	4. Styrelsemöten under året	2
	5. Ersättningar till styrelse och revisorer	2
	6. Tid och plats för årsmöte	2
	7. Kansli- och möteslokaler – Expeditionstider	2
	8. Samarbete med andra föreningar	3
<b>B.</b>	<b>Ekonomiska frågor</b>	
	Resultat- och balansräkning för år 2023, budget för år 2024	3
<b>C.</b>	<b>Medlemsfrågor</b>	
	1. Medlemsutveckling	3
	2. Medlemsträffar	3-4
<b>D.</b>	<b>Pensionärspolitiska och sociala frågor</b>	
	1. Kommunala Pensionärsrådet (KPR) och Regionala Pensionärsrådet (RPR)	4
	2. Seniorcafé	4
<b>E.</b>	<b>Studie- och utbildningsfrågor, medlemsaktiviteter</b>	
	1. Studier – Ämnen, studiecirklar.	4-5
	2. Medlemsaktiviteter, en del i samarbete med studieförbundet Vuxenskolan	5-7
<b><u>Bilagor:</u></b>	Bokslutshandlingar Revisionsberättelse	

*Styrelsen för SPF Seniorerna Oxelösund överlämnar härmed sin berättelse för verksamhetsåret 2023-01-01 - 2023-12-31.*

## **A Administrativa frågor**

### **1. Styrelsens ordinarie ledamöter och ersättare**

<i>Ordförande</i>	Ros-Mari Kock Stockman
<i>Sekreterare</i>	Gunilla Marklund
<i>Kassör</i>	Göran Johansson
<i>Ledamöter</i>	Karin Aggefors, Lena Blixt-Elvgren, Arne Stockman Kristina Linde Jensen, Lars-Christer Lundgren, Gerd Löfgren

### **2. Revisorer och revisorsersättare**

<i>Revisorer</i>	Bo Jender och Eva Asthage
<i>Revisorsersättare</i>	Ella Karlsson och Marianne Karlsson

### **3. Valberedning**

<i>Valberedning</i>	Germund Nilsson, Bengt Grinell.
---------------------	---------------------------------

### **4. Styrelsemöten under året**

Styrelsen har under året haft ett konstituerande och tio ordinarie styrelsesammanträden samt tre arbetsmöten.

### **5. Ersättningar till styrelse och revisorer**

Enligt årsmötets beslut ska styrelse, revisorer och övriga medlemmar arbeta ideellt inom föreningen, men styrelsen har rätt att bevilja ersättning för kostnader, som orsakats av föreningsarbete.

### **6. Tid och plats för årsmöte**

Årsmötet hölls i Eventsalen Koordinaten den 21 februari 2023.

### **7. Kansli och möteslokaler - Expeditionstider**

Föreningen har kansli och verksamheter i den provisoriska lokalen Torggatan 13. Kansliets öppettider har varit torsdagar kl. 10.00 - 12.00, utom juni-augusti. Telefonsvarare bevakar servicen övriga tider och avlyssnas under öppettiden.

## 8. **Samarbete med andra föreningar**

Samarbete har skett med PRO, möjlighet finns för våra medlemmar att delta i PRO:s tipspromenader och boulespel. Övriga pensionärsföreningar är också välkomna på våra vandringar. Våra studiecirkel, månadsträffar och bioverksamhet är i samarbete med Vuxenskolan. Studiecirkeln Tankesmedjan har deltagare från PRO och SKPF. PRO och SPF samarbetar med bangolven. Bridgeklubben BK Sang hyr vår lokal en gång i veckan.

## B. **Ekonomiska frågor**

Det ekonomiska resultatet av verksamheten slutade med ett överskott på 11 tkr vilket var 31 tkr bättre än budget Detta beroende på att teatergruppen framförde ett antal välbesökta teaterföreställningar i SPF lokalen, plus att alla hjälpts åt, att hålla kostnaderna nere. På bankkonton och i kassan fanns det 228 tkr vid årets slut. För detaljer se bifogade resultat- och balansräkning för 2023 samt budget för 2024.

## C. **Medlemsfrågor**

### 1. **Medlemsutveckling**

Ingående saldo	554
Utgående saldo	541
Förändring i procent	-2 %

Föreningen har 40 vänmedlemmar.

Glädjande är att det medlemstapp vi sett under en lång följd av år och som ökade under pandemin har bromsat upp.

### 2. **Medlemsträffar och övriga arrangemang**

Åtta månadsträffar har avhållits på Koordinaten under året. Månadsträffarna har varit välbesökta med i genomsnitt 60 gäster. Programkommittén har skapat ett varierat program med föredrag, underhållning samt mannekänguppvisning och frågetävling för uttagande av lag till förbundets rikstävling "Hjärnkoll".

Sju föreläsningar har hållits med 20-30 deltagare per tillfälle. Folkhälsa, enklare hjälpmedel, säkerhet på gång- och cykelvägar samt konstnärssamtal är alla exempel på den bredd av ämnen föreläsningarna innehåller. Vid föredraget om kafferep var deltagarna ombudda att ta med sig sina bästa kak- eller bullrecept.

Möte med nya medlemmar genomfördes i SPF-lokalen den 18 januari.

En mycket trevlig och uppskattad Vårfest med dans genomfördes den 28 april med 90 deltagare i Motorbåtsklubbens lokal.

En Folkhälsovecka genomfördes den 8-12 maj med många intressanta föredrag och prova-på aktiviteter utöver vårt ordinarie program. Föreläsning om vikten av att träna balans och rörlighet, vardagsrörelsens betydelse för fysisk och mental hälsa, diabetes typ 2, läkemedel och behov av läkemedelsgenomgång. Veckan innehöll också gemensam cykeltur, promenad, gympa och boulespel samt avslutades med en utflykt. Hoppas det gav mersmak.

Vi inbjöd till Sill-lunch på Nya Källan den 1 juni. Lokalen kan ta 70 personer och det uppnåddes snabbt.

Vår 80+ lunch 20 september med 90 deltagare i OXSSs klubbhus var mycket uppskattad.

Vårt deltagande på Må-bra-dagen på Koordinaten den 4 oktober bemannades i huvudsak av Kabaréns medverkande. Biljetter till de 6 föreställningarna såldes.

Föreningens funktionärer inbjöds den 15 november till en träff med gemensam middag, för att informera om sina respektive verksamheter och utbyta erfarenheter.

Vi har genomfört två julsamlingar med underhållning i form av allsång på Nya Källan den 5 och 12 december med totalt 79 deltagare.

## **D Pensionärspolitiska och sociala frågor**

### **1. Kommunala pensionärsrådet (KPR):**

Vi har under året haft fem förmöten med representanter för PRO, SKPF och Finska föreningen, följt av fyra arbetsutskott med Vård och Omsorgsnämnden. Därefter tre sammanträden med Vård och Omsorgsnämndens ordförande, viceordförande och ersättare. Samtliga protokoll finns på kommunens hemsida.

Vi har tagit upp och framfört synpunkter på Hemtjänstindex, Gratis bussresor för seniorer, God och nära vård, Trygg hemgång, Äldreomsorgslyftet med kompetensutveckling för personalen, Vitsippans trygghetsboende samt Ivos inspektion av SÄBO.

KPR kommer från och med nästa år att sortera direkt under kommunstyrelsen.

### **2. Seniorcaféet**

Frivilligsamverkan är en organisation bestående av Röda Korset, Finska Föreningen, PRO och SPF. Medlemmar från dessa föreningar, turas om att hjälpa till på Koordinatens Senior Café, med serveringen på torsdagsträffarna. Från SPF har vi 7 representanter varav en är en man. Det har varit ca 80 deltagare varje vecka

## **Studie- och utbildningsfrågor**

### **1. Studier – Ämnen, studiecirklar**

- ***Måla akvarell***

Gruppen på 8 deltagare har haft 12 sammankomster per termin. Man arbetar med olika teman för att utvecklas. Olika färger har använts experimentellt. Gruppen har besökt utställningarna på Koordinaten.

- **Tankesmedjan**

Möts var tredje vecka. Arbetar med frågor som berör äldre i Oxelösund som tillgänglighet, sjukvård, äldreboende, kommunal service, busstrafik m. m. Cirkeln har deltagare från samtliga pensionärsföreningar i Oxelösund. Ansvariga tjänstemän från kommun och bolag bjuds in för samtal. Ett gemensamt Pensionärernas Hus är för tillfället vilande.

- **Välfärdsteknik**

Våren 2023 förlade vi studiecirkeln till Digitalt forum på Bojen, en öppen träffpunkt för seniorer i kommunal regi. 9 tillfällen med minst 3 cirkeldeltagare registrerades. Det digitala forumet upphörde efter sommaren, men kommer förhoppningsvis tillbaka nästa år. Studiecirkeln är vilande under hösten, men 3 av oss knöt kontakt med Koordinaten och inbjuder nu till mobiljunta varannan måndag. Målgrupp: seniorer, som önskar social samvaro och tips om mobilanvändning. För att lyfta seniorers stora behov av digitalt stöd uppvaktade vi i våras ordförande i Vård och Omsorgsnämnden. Beskedet blev emellertid att kommunens ekonomi inte medger några utökningar de närmaste åren.

- **Teatergrupp**

Elva medlemmar träffas varje vecka och övar på egenproducerad kabaré. Under oktober genomfördes sex föreställningar av årets kabaré ” Roligare – Smartare – Skrynkligare - Bli pensionär Du med!”. Samtliga fullsatta! Gruppen skriver och övar inför nya mål.

- **Vincirkel**

Vincirkeln har haft sju träffar – fyra på våren och tre på hösten med cirka 12 deltagare.

## 2. Medlemsaktiviteter

- **Canasta**

Under året har det varit canastaspel 40 gånger. Spelarna lottas varje gång vilket innebär att man inte vet vem man får spela med. De tre bästa spelarna får pris när året är slut. Under sommaruppehållet genomförs en speldag. Vid årets slut är det 42 spelare på deltagarlistan. Antalet spelare har legat mellan 30-38 varje gång.

- **Stickcafé**

Under våren har 12 deltagare träffats vid 13 tillfällen samt under hösten 13 deltagare vid 10 tillfällen för erfarenhetsutbyte. Hösten har ägnats åt strumpstickning och att forma en häl, vilket inte är det lättaste. Caféet har haft besök av en kvinna som färgar garn samt har deltagarna varit på besök hos en stickgrupp i grannkommunen.

- **Filmvisning**

Filmklubben har visat 6 filmer på våren och 6 filmer under hösten. Det brukar komma 12-15 deltagare. Under pausen serveras något gott till fika, ofta valt med tanke på filmens innehåll.

- **Boule**

Boulespelet leds nu av PRO med 10 deltagare från SPF. Tre av våra deltagare deltog i distriktsmästerskapet och i förbundsmästerskapet. Vi vann bådadera. Ett stort grattis till Beryl Johnsson, Björn Alvin samt Rolf Blomberg.

- **Bangolf**

Har spelats på banan på Jogersö under perioden maj till oktober. Deltagare från både SPF och PRO spelar onsdagar och torsdagar i lottade grupper om 3-4 spelare. Bangolfgruppen blåser rent banorna från löv och skräp, märker upp linjer på banorna. Årsavgiften 600 kr.

- **Golf**

Det var 12 deltagare som delades upp i 4 grupper med 3 deltagare i varje grupp. I varje grupp så möttes deltagarna i matchspel över 18 hål från röd tee.

Varje gruppsegrare gick sedan till semifinal. Finalen spelades mellan Madeleine Malinen och Åke Widholm, där Åke drog det längsta strået. Det var 8 herrar och 4 damer som deltog.

- **Gymnastik**

Under hösten har ca 12 deltagare samlats i SPF-lokalen söndag eftermiddag för att med hjälp av vikter, gummiband och egna kroppen träna för att bli starkare, smidigare och få bättre balans. Träning av balans och styrka ger friskare och gladare pensionärer.

- **Internationell dans**

Dansgruppen med 23 deltagare träffas måndagar med i medeltal 18 deltagare. 38 internationella danser har dansats. Tre par turas om att introducera nya danser. Under året 6 dansuppvisningar skett på våra 2 äldreboenden respektive på seniorboendet. Gruppen avslutade vårterminen med en resa till Norge.

- **Vandringar**

I 2023 års program fanns 24 vandringar upptagna, 13 på våren och 11 på hösten. Vandringarna har varit mellan 4 och 7 km långa varav en del markeras som lättgångna om det är relativt jämn mark. Under året har dock två vandringar blivit inställda. I månadsskiften mars-april kom säsongens enda snöfall värt namnet – men det var snömängder med besked.

En vandring ute vid Oxelösunds våtmark den 30/3 blev inställd. Den 13/4 hade marken inte torkat upp tillräckligt och vi bedömde att väglaget i Ramundbäcks naturreservat var för tuftt. I stället kunde vi genomföra vandringen vid våtmarken, som blivit inställd 14 dagar tidigare. På hösten blev vandringen i Jansorpskogen den 5/10 inställd. Regnet öste ner och det var tomt på samlingsplatsen på parkeringen. Under våren var vi i medeltal 12 deltagare med som mest 20 deltagare. På hösten var det i medeltal 8 med som mest 15 deltagare. Under året har de som anordnar vandringarna delat på uppgiften att i anslutning till varje vandring hålla ett 20 – 30 minuter långt anförande på ett i förväg angivet ämne.

- **Bridge**

SPF Bridgesektion spelar tisdag förmiddagar och torsdag eftermiddagar. Tisdagsgruppen har mer av karaktären trivselbridge än torsdagsgruppen. Deltagarmässigt har tisdagsgruppen utvecklats bra och det är glädjande att många från bridgekurserna regelbundet deltar i spelet. Genomsnittet antal deltagare är 25 i tisdagsgruppen och 14 i

torsdagsgruppen. Flera av deltagarna i bridgesektionens tävlingar är vänmedlemmar från andra SPF-föreningar.

Bridgesektionen anordnade i september en Ålandskryssning med bridgespel och 44 deltagare.

- **Bokcirkel**

Under vårterminen bestod bokcirkeln av 8 deltagare. Vi träffades varannan vecka och hann läsa 6 böcker.

Under hösten startade en ny bokcirkel med 7 deltagare och lite annorlunda upplägg. Vi träffas var tredje vecka och är nu inne på vår tredje bok. Hittills har vi tyckt ganska olika om böckerna vilket gör att det blir intressanta diskussioner.

- **SPF-kören**

Saknar ledare och har lagts ner. I stället genomfördes en allsångseftermiddag med medlemmar från Pontonerna och ett 45-tal SPF-medlemmar. Mycket uppskattat

- **Utflykt Sörmland**

Under året har åtta utflykter varit upptagna i programmen. Den 16 juni och den 6 oktober blev av olika orsaker inställda. Deltagarantalet har varit i medeltal 8. Som mest var vi 12 personer vid besöket i Floda kyrka den 17 mars.

Oxelösund i januari 2024

Styrelsen SPF Seniorerna Oxelösund

Ordf. Ros-Mari Koch Stockman

Sekr. Gunilla Marklund

Kassör Göran Johansson

Ledamot Karin Aggefors

Ledamot Lars-Christer Lundgren

Ledamot Gerd Löfgren

Ledamot Kristina Linde Jensen

Ledamot Lena Blixt-Elvgren

Ledamot Arne Stockman