

## Verksamhetsberättelse 2023

SPF Seniorerna är en av landets största ideella organisationer, som brinner för seniorfrågor och som vill vara med och förbättra förutsättningar för att säkra livskvaliteten för svenska seniorer.

Efter en lång period med pandemi var verksamhetsåret 2023 något lugnare med avseende på smittspridning och allvarlig sjukdom. Tyvärr visar vissa indikationer på att vi fortsättningsvis får dras med detta Coronavirus, vilket kräver viss försiktighet och aktsamhet i relationen mellan människor. Särskilt gäller detta våra äldre och skörare seniorer.

Aktiviteter och verksamheten i stort har dock inte påverkats i någon större utsträckning av pågående virussjukdomar och deltagandet i olika verksamheter har mestadels kunnat hållas på en hög nivå. En viss påverkan har kunnat skönjas mot slutet av året med ett högre sjukdomstal.

### **Mål och strategier**

SPF Seniorerna är en ideell, partipolitiskt och religiöst obunden organisation. Förbundet har drygt 260 000 individuella medlemmar i närmare 800 lokala föreningar, fördelade på 26 regionala distrikt. SPF Seniorernas två huvudsakliga syften är att ta tillvara äldres sociala och ekonomiska intressen, samt att bedriva lokalt, regionalt och nationellt påverkansarbete.

### **Mål för SPF Seniorerna Nivrén, Njurunda**

I Västernorrland finns ca 6000 medlemmar varav ca 800 i SPF Seniorerna Nivrén.

Våra mål är att:

- Att aktivt stödja föreningens medlemmar med friskvård, kompetensutveckling och gemenskap.
- Att fortsatt skapa mötesplatser och projekt i syfte att ge fler medlemmar tillfälle till ökad livskvalité.
- Att fortsätta rekrytera nya medlemmar för att ge möjligheter till samvaro och kompetensutveckling.
- Att fortsätta stödja och uppmuntra våra funktionärer, som leder aktiviteter av olika slag.
- Att stödja RPR- (Regionala pensionärsrådet) och KPR-arbetet (Kommunala pensionärsrådet) i Sundsvalls kommun.
- Att med de medel och den kunskap som finns i föreningen arbeta med frågor som rör våra medlemmar.
- Att lyfta blicken 5 år framåt och ha beredskap för den utvecklingen.

## Vi ska också växa

Liksom den övriga organisationen skall vi arbeta för medlemstillväxt. Genom att vara många blir vi lyssnade till, får större möjligheter och ger våra medlemmar fler verktyg till politisk påverkan i hela samhället och på alla politiska nivåer.

Vid årsskiftet 2023-24 var vi 792 medlemmar i föreningen. Antalet nya medlemmar under året var 94 st, vilket är ett rekord för föreningen. Efter ett visst bortfall var nettoökningen 57 st medlemmar. Ökningen är den största bland alla föreningar i distriktet och i storleksordning behåller vi tredjeplatsen.

Målet är att vid varje kalenderårs utgång ha vuxit rejält jämfört med tidigare år. Några strategier för att nå detta mål är att:

- Behålla befintliga medlemmar och värva nya
- Marknadsföra och påverka fördelarna med ett medlemskap
- Utveckla nya verksamheter och medlemserbudanden

Att medlemmar känner glädje och gemenskap i vår förening är grunden i vår verksamhet. Alla är välkomna i organisationen både som deltagare eller som funktionär och också jobba för andra seniorer.

Samhället är i stort behov av seniorer med deras erfarenhet och kompetens. Fördomar och dåliga attityder om seniorer skall vi bekämpa. För att göra detta skall vi:

- Kämpa för att minska seniorers utsatthet och ofrivilliga ensamhet
- Synliggöra seniorers erfarenhet och kompetens
- Öka den digitala kunskapen hos seniorer

## Styrelsen

I styrelsen har bestått av nio medlemmar. De har sammanträtt vid tio tillfällen under kalenderåret. Styrelsen har förutom det totala ansvaret för föreningen varit ansvarig för den så kallade Våravslutningen, Julkonserten och även för föreningens Jubileumsfest. Allehanda frågor har avhandlats och stor närvaro och entusiasm har visats för att främja utvecklingen av föreningen.

Inom det administrativa området har Styrelsen tagit fram attesteringsregler, kompletterat föreningens stadgar med tydliga skrivningar för funktionärers ansvarsområden. Vidare har styrelsen genomgått en halvdagsutbildning i just styrelsearbete arrangerad av studieförbundet Vuxenskolan som var uppskattat. Styrelsen har haft följande sammansättning:

Ordförande	Gunnar Persson	Ledamot	Märta-Brita Forsberg Svensson
Sekreterare	Ulla Hörnell	Ledamot	Ann-Marie Sten
Kassör.	ÖrjanTjernell	Ledamot	Agneta Strömquist
Ledamot	Karin Westin	Ledamot	Jonas Ljunggren
Ledamot.	Inger Zetterberg		

## Ekonomi

Föreningen har en stabil ekonomi. Under pandemiåren minskade av kända skäl frekvensen i olika aktiviteter, som bland annat innebar lägre kostnadsutfall och ett visst överskott skapades i ekonomin. Detta i samverkan med god ekonomisk hållning har skapat ett överskott. En större summa pengar har därför också satts över till ett ett-årigt fasträntekonto.

Den goda ekonomin gjorde också att styrelsen kunde ta ett beslut om ett större ekonomiskt stöd till den Jubileumsfest som anordnades i oktober för att fira föreningens 40 år.

## Våra verksamhetsområden

SPF Nivrén bedriver aktiviteter inom vitt skilda områden såväl inom det kulturella området liksom inom sport och fritid. Ett trettiotal olika aktiviteter med 70-talet funktionärer svarar för ett brett urval av aktiviteter. Utan de eldsjälur som på frivillighetens väg driver och engagerar sig i detta arbete, skulle ingen verksamhet över huvud taget kunna bedrivas. Detta är kärnan i föreningen.

## Kulturområdet

Inom kulturområdet har SPF Nivrén bland annat anordnat teaterbesök vid fyra olika tillfällen under året samt en rundtur med studiebesök på Teater Västernorrland. Totalt har 278 medlemmar deltagit som alla har varit positiva och nöjda med arrangemangen.

Ett av de allra populäraste evenemangen var uppsättningen av "Bricken på Svartvik" som spelades på en utomhusscen i just Svartvik. Väl över 100 medlemmar såg just den teatern i sin autentiska miljö.

## Volontärsarbete på Äldreboende

Ett stort antal volontärer har i många år besökt bla Tingsta och Skottsundsbacken, äldreboenden för svårt sjuka och dementa. Denna aktivitet har formaliserats i och med att föreningen och Sundsvalls kommun under våren tecknade ett avtal IOP (Idéburet Offentligt Partnerskap), som ger guidning och information om arbetet. På Tingsta äldreboende exv. har var 14:e dag ett antal personer ur en total grupp på sex volontärer, besökt boendet. Detta har annonserats i förväg och i normalfallet har ca 15 äldre kommit till träffen. Där bjuder våra volontärer på sång, lättare gymnastiska övningar för hela kroppen, volleybollspel med ballonger mm. På varje träff bjuder volontärerna på kaffe med hembakt bröd och slutklämmen brukar bli några allsånger till ackompanjemang av dragspelsmusik. Det arbetet är mycket omtyckt.

Liknande besök görs även på Skottsundsbackens äldreboende. Där har emellertid programutbudet varit mera spartanskt, då det saknas volontärer i dagsläget.

## Projektet "ofrivillig ensamhet"

Socialstyrelsen beviljade SPF Seniorerna Nivren 67 000 SEK i statsbidrag för 2023 för insatser som bidrar till att motverka ofrivillig ensamhet. Utifrån beviljade medel har projektet kunnat genomföras över förväntan med god kvalitet och stort intresse. Ett tjugotal ledare har varit engagerade och entusiastiskt verkat för att nå ut till målgruppen för att skapa kontaktytor. Närmare 200 deltagare har visat intresse och deltagit vid olika aktiviteter. Det har givit ringar på vattnet och många kommer att fortsätta mötas i olika former.

Projektet avslutas i mars 2024, då slutredovisning mot Socialstyrelsen sker.

Noggrann uppföljning och redovisning av projektet och förbrukade medel har skett av projektledarna Jan Smedberg och Margareta Nordström.

## Jubileumsfest 40 år

För att högtidlighålla att föreningen fyllt 40 år ordnades en medlemsfest på Hotell Södra Berget i Sundsvall. Intresset var mycket stort och ca 250 medlemmar firade från tidig kväll till sen natt med mat och dryck, proffsig underhållning från delar av Iggesundsgänget samt dans till stor orkester.

I samband med jubileet togs en Jubileumsskrift fram, som beskriver de 40 gångna åren i sammandrag.

Evenemanget var kraftigt sponsrat av föreningen men var å andra sidan väldigt uppskattat av medlemmarna. Till inbjudna gäster hörde SPF-distriktets ordförande liksom lokala PRO-ordförande i Njurunda.

## Seniorträffen, lokaler

I kommunens lokaler på Affärsgatan 4 D, Kvissleby disponerar SPF Seniorerna, tillsammans med PRO, lokaler för kansli, rum för möten, studiecirkel och underhållning. Det är en tacksam gest från kommunens sida och föreningen hoppas på fortsatta möjligheter till stöd från kommunen.

I lokalerna har bland annat projektet "Att motverka ofrivillig ensamhet" genomförts. Ett projekt som initierats av Socialstyrelsen, som också finansierat det.

På Seniorträffen finns även en caféverksamhet, som drivs tillsammans med PRO Njurunda. Tretton frivilliga krafter ställer upp och sköter serveringen. Under året har det serverats ca 900 st. så kallade fika. Cafét har varit väldigt populärt och välbesökt särskilt då för de närboende.

På Seniorträffen arrangerar föreningen också med jämna mellanrum aktiviteter av olika slag såsom föreläsningar om aktuella ämnen, vinprovning och underhållning för mindre grupper. Dessa aktiviteter är välbesökta och omtyckta.

För större sammankomster såsom månadsmöten hyr föreningen lokalen, Värstaborg som ägs av Nivren Folkdansgille. I dagsläget hyr SPF Nivren denna lokal även för bridge och gymnastik.

## Månadsmöten

En av de mera populära verksamheterna är de månatliga mötena som hålls på Värstaborg. Dessa besöks stadigt av 100-130 personer. Här erbjuder föreningen ett varierat program, som utarbetats av ett programråd. Föredrag, allehanda musikunderhållning, föredrag, värdefull information varvas med kaffe med dopp, lotteri med fina priser etc. Ett jättebra forum för utbyte av ideer och information.

Vad vore ett månadsmöte utan fika? Ingenting. Så svenskt, så uppskattat, så trevligt! Varje månadsmöte måste planeras noga, inventarier inhandlas mm för att alla skall trivas. Här kommer "Fikagruppen" in i bilden. Efter detta återstår mycket arbete för gruppen.

"Fikagruppen", som totalt består av åtta personer träffas tidig förmiddag för att ställa i ordning lokalen. Bord, stolar skall tas fram ur förråd och göras i ordning för dryga hundratalet personer. Dryck och tilltugg skall likaså förberedas och sedan svarar man för både servering och avdukning.

När mötet är avslutat sköter gruppen om att återställa allt, städa och iordningställa lokalen i ursprungligt skick.

Som i ett trollslag har dessa fantastiska människor gjort en arbetsinsats som kanske inte uppmärksammas så mycket men är oerhört viktig för allmän trivsel och trevnad.

## Golf

Verksamheten har bestått av deltagande i serietävling med tre andra SPF-klubbar samt eget klubbmästerskap.

Serietävlingen omfattade 4 deltävlingar på olika banor i samarbete med SPF-klubbarna Marmen, Freja och Gaffelbyn. Klubbarna turas om att hålla i arrangemanget årsvis. I år spelades tävlingarna på banorna i Hudiksvall, Härnösand, Skottsund och Öjestrand.

Från Nivren har 10-20 spelare per tävling deltagit. Bäst lyckades Birgitta Westin som vann sammanlagt bland damerna. I herrklassen blev det fina placeringar med både en 2:a och 3:dje plats totalt efter fyra tävlingar.

Klubbmästerskapet för Nivren arrangerades på Öjestrand 11 september, samtidigt som sista serietävlingen. 13 spelare deltog. Birgitta Westin segrade även här bland damerna och herrvinnare blev Peter Brugge.

Förutom detta är samtliga golfare måna om att både delta i andra tävlingar och bedriva övningsspel för att värna egen hälsa och välbefinnande.

## Stavgång

För många år sedan tittade vi alla lite snett på gångarna som gick med stavar. Större kunskap och erkänt välbefinnande, har gett stavgången ett oerhört lyft. Under året har stavgångarna genomfört 31 vandringar till kulturella och historiska platser runt om i Njurunda med omnejd. Deltagarantalet har haft ett snitt på 30 deltagare.

Man har tillryggalagt 13 mil under året och besökt platser från Öster Lörudden, Norr Västanå, Väster Allsta, Norr Sidsjön och Njurunda centrum.

Mycket fika och samtal har förekommit under vandringarna. I år har många så kallade ofrivilligt ensamma, de som lever ensamma, varit med i våra vandringar. I stavgångsgruppen finns närmare 20 människor av våra totalt 80 deltagare, som lever ensamma.

Stavgången avslutade i år på Västanå kapell och startar upp igen den 10 jan 2024. Med stärkta, friska och pigga seniorer och med nyvunnen kulturell spirit.

### **Studiebesök**

Ett antal studiebesök har genomförts under året. På Röda Korset, där man berättade om hur och när RK startade, hur det drivs internationellt samt hur den lokala verksamheten i Kvissleby fungerar.

Ett besök på Mjösunds kyrkogård genomfördes under hösten, där Kenneth Ruda guidade runt och berättade om den fina kyrkogården med alla dess växter och blommor i en nära symbios med Ljungan.

Ett besök på Bergsåkers travbana och stallbacke gjordes också under året, där deltagarna guidades runt och fick träffa och höra om dessa fantastiska djur. En travtränare, Oskar Florhed berättade också om hur det fungerar i ett tävlingsstall. Traventusiasterna träffas också varje fredag på Seniorträffen, där man väntar på "Storvinsten"

### **Boule**

Boulen spelas inomhus i Skönsberg på vintern och på Dykets fina boulebana på sommaren. Årets klubbmästare blev Ulla Höglund på damsidan och Örjan Tjernell bland herrarna. Boule är en trevlig och passande idrott för seniorer. Den kräver inte så mycket fysiskt kanske av kroppen men desto mer av koncentration och bollkänsla. Fler medlemmar får plats i den här aktiviteten och alla är välkomna till Dyket till sommaren.

### **Bridge**

SPF Nivrén bedriver bridgeverksamhet under namnet SPF Njurunda Bridgeklubb. En sammanslagning med Kvissleby BK resulterade i detta. Det innebar bland annat till ett ökat medlemsantal, då alla är medlemmar i SPF.

Under 2023 har det spelats vid totalt 45 tillfällen med sammanlagt 1106 deltagare. 57 spelare har deltagit vid något eller några tillfällen.

Bridgeverksamheten kan inte av utrymmesskäl använda Seniorträffen utan är hänvisade till Värstaborg för sin verksamhet.

### **Sångkören**

Kören består av 24 damer, sopraner och altar, samt 14 herrar, tenorer och basar. Kören har en eminent ledare i Gun East som drillat deltagarna vid totalt 34 tillfällen under året. Man har dessutom uppträtt vid olika evenemang under året, vid årsmötet, två högmässor i kyrkan och under en julkonsert i kyrkan. Julkonserten var mycket uppskattad, där kören dessutom var förstärkt en skönsjungande solist, Christell Kapo och två musiker, Dan Gunnar Olausson på piano och Ronny Olofsson på blås.

## Knäppgökarna

"Knäppgökarna", SPF:s eget ukuleleband, har förutom övning varje onsdag på Seniorträffen haft en del spelningar runt om i Njurunda.

Tingstas äldreboende, Regnbågen, Kvisslebydagen och hembygdsgården på Klockarberget har alla haft uppskattade besök av bandet. Värstaborg har dessutom haft ett antal uppskattade besök från gruppen.

## Resor

Reseprogrammet i SPF:s regi har varit mycket omtyckt. Bussresor har gått till Verkö Slott i Jämtland med 106 deltagare, till Gotland 36 deltagare. Förutom bussresa har en kryssningsresa gjorts på Ålands hav tillsammans med andra SPF föreningar från Distriktet. Hela 5 bussar behövdes för det evenemanget varav en hel busslast från SPF Nivrén. Sent i december gjordes också en kryssningsresa med buss och båt till julmarknaden i Riga. Där deltog 47 SPF:are.

Under hösten gjordes också ett teaterbesök i Stockholm, där 49 personer såg den omtyckta musikalen Änglagård.

## Läsecirkel

Åtta stycken läslystna damer träffas en gång i månaden i en läsecirkel på Bröderna Bommens Bageri. En trevlig lokal som disponeras fritt och är passande för ändamålet. Totalt nio träffar har det blivit under 2023.

Förutom trevlig gemenskap analyserar och diskuterar man litteratur, som man har läst, och ger omdömen och betyg åt lästa verk.

## Konstgruppen

Konstgruppen med sina nuvarande sju medlemmar har under många år regelbundet träffats varje vecka och producerat fin konst. Alster i olja, akryl och akvarell har producerats, som sedan vunnit uppskattning på vernissager på allehanda ställen i och utanför distriktet. Stöde, Norra Berget, Svartvik har haft utställningar med verk som gjorts av gruppens medlemmar. Likaså har deras verk återfunnits i den årligen återkommande Konstrundan.

Gruppen väljer emellanåt ett tema, ett träd, en miljö exempelvis, går ut och fotograferar det och sedan målar var och en sitt eget motiv. Ett uppskattat sätt att lära av varandra och få nya tips och erfarenheter.

Gruppens alster kan kontinuerligt beskådas i utställningar på Seniorträffen, där också möjligheter finns att inhandla dessa.

## Franska

Fem damer har ingått i gruppen, där man träffats hos varandra och pratat franska i möjligaste mån. Konversation är prioriterat liksom att skriva ner berättelser på franska, som man sedan presenterar för sina gruppkamrater. Böcker läses, man utför högläsning och praktiserar översättning till svenska. Träffarna brukar också innehålla enklare måltider. Nous passons un bon moment ensemble.

Som mål har man att någon gång resa till Frankrike.



## Engelska

Gruppen, som tränat sin engelska, har bestått av 7 personer och cirkelledaren Monica Cotter. Totalt har man träffats vid 20 tillfällen och under två timmar varje gång.

Att konversera på engelska, lyssna till engelsk musik och utöka ordförrådet står alltid på programmet. Man trivs och har roligt tillsammans. Fortsättning följer nästa år med ny kurs.

## Trädgårdsgruppen

Tolv personer har ingått i gruppen, som har lagt ner mycket tid på att få en prunkande köksträdgård vid Svartviks Herrgård. Det är fjärde året, som man har avtal med Sundsvalls kommun om arbetet. Gruppen har träffats varje vecka under våren fram till oktober. Vid utvärderingen av aktiviteten betonades vikten av trevnad och gemenskap, att ha en grupplärande samvaro där alla vill bidra med något. Dessutom vill man ju få fina odlingar att skörda.

Gruppen fortsätter nästa år med nya odlingar och behöver flera händer.

Njurunda i januari 2024

Styrelsen  
SPF Seniorerna Nivrén Njurunda

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Bilageförteckning

Bil. 1 Resultat- och balansräkning 2023, kommentar

Not 1. Föreningen visar ett negativt resultat på 123 320 kr. Dessa siffror kan härledas dels till det sponsorbudrag styrelsen beslutade om för att hålla en Jubileumsfest och där beloppet beräknades till 100 000 kr. Vidare finns kostnader för ett arrangemang med Jacke Sjödin som artist med i redovisningen, vilket är ett periodiseringsfel. Kostnader för dryga 20 000 kr tillhör budgetåret 2022.