

VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2023

för SPF Seniorerna Saltsjöbaden

STYRELSEN	har under 2023 haft 9 protokollförda sammanträden och har bestått av:
Ordförande	Lars Tornérhielm , Nackagruppen och Distriktsmöten
Ledamöter	Maggie Norheden , vice ordförande, Seniorrådet, Södertörnsgruppen. Gunilla Broström , kassör Yvonne Edlund , ansvarig programgrupp Katarina Englén , programgrupp Gunnar Kihlblom , friskvårdsansvarig Marianne Lönn , medlemssekreterare Gunilla Sahlin , programgrupp Ingegerd Salomonsson , webbredaktör, Facebook, trycksaker Elisabeth Östergren , sekreterare Adjungerad: Eva Hydén , golfen
Revisorer	Ordinarie: Lars Berglund och Jan Bergqvist som ersättare.
Valberedning	Cathrine Swenzén , sammankallande och Anna-Greta Berg
Årsmöte	hölls den 20 februari 2023 i Grand Hotel Saltsjöbadens lokaler.
Årsavgiften	har varit 260 kronor varav 210 kronor går till distriktet och förbundet.
Medlemsantalet	uppgick till <u>577</u> vid årets slut (2023-12-31). Antalet medlemmar har ökat med 17. Totalt 57 nya medlemmar och 23 som utträtt och 17 medlemmar har avlidit.
Lokaler	Föreningen har tillgång till Nacka kommuns lokal "Träffpunkt Saltsjöbaden". SPF Seniorerna Saltsjöbaden har också haft tillgång till lokaler i Syrenparken.

Vi inledde vårens aktiviteter med ett medlemsfika med musikunderhållning i slutet av januari. Sammanlagt anordnades under våren tre medlemsfika med varierande föredrag samt ett medlemsfika med bokbytardag och ett med boule. Under våren anordnade vi guidade visningar av Grünwaldvillan och Waldemarsudde samt gjorde ett besök på Liljevalchs. Vi gjorde studiebesök på Chokladfabriken, Bellmanshuset och Thielska galleriet. Vi inbjöds till klädförsäljning i "Träffpunkt Saltsjöbaden" som anordnades av PRO. Våren avslutades med ett besök på Gustavsbergs museum. Vi deltog dessutom i Hälsoveckan 8 - 12 maj med anordnande av promenader, prova på badminton, utegympa, gräsboule och orientering på Skogsö.

Hösten inleddes med ett medlemsfika med kaffe och tårta samt träning av balans och prova på line dance. Vi bjöd på tre medlemsfika där vi hade polisen på besök, lyssnade till föredrag om färgens betydelse och fick seglingsberättelser. Vi var på guidade visningar av Stockholms stadshus, Skogsö kyrkogård och Kungliga slottet. Vi besökte Dansmuseet och Ersta museum samt Biblioteket i Saltsjöbaden. Vi anordnade en vinprovning "vilken dryck passar till maten". Vi bjöd också in till julbasar på Hovstallarna innan säsongen avslutades med Luciatåg med Aliciakören.

SPF Seniorerna Saltsjöbaden har haft studiecirkelar i olika ämnen:

- Senioregympan två gånger i veckan i idrottshuset vid Näckenbadet med professionell ledare. Den är anpassad till muskelstärkande rörelser som är viktiga för äldre.
- Line dance vissa tisdagar under ledning av Maggie Norheden
- Bridgecirkel i Syrenparken som Annika Cederborg hållit i.
- Golfcirkeln, med Eva Hydén som ledare. Vi hade uppfräschningskurser med klubbens head pro under våren och vi har deltagit i tävlingar med andra SPF Seniorer i Värmdö - Nackakretsen och haft en tävling på Saltsjöbadens golfbana, vilket har varit mycket uppskattat.
- Våra bokcirkelar med Elisabet Engström och Moa Bern som ledare fungerar också mycket fint.

Medlemmar i SPF Seniorerna Saltsjöbaden har även haft tillfälle att få gratis datahjälp en gång i veckan på Saltsjöbadens bibliotek genom vår samarbetspartner SeniorNet. Vår ordförande, Lars Tornérhielm sitter vanligtvis där och hjälper dem som har problem med det digitala.

Vi har verkat i Nacka kommuns Seniorråd genom Maggie Norheden och Lars Tornérhielm. Det finns en länk på vår hemsida till kommunens protokoll som vi rekommenderar att ni läser och lämnar synpunkter till oss om vad vi ska ta upp.

Vi har också svarat på remisser från SPF Seniorernas distrikt.

Föreningen är medlemmar i Fisksätra Folkets Hus.

Från styrelsen ges regelbunden information via mejl. Vi hoppas att alla som har mailadresser anmäler den till marianne@lonn.org, så kan hon uppdatera medlemssystemet. Programmet sänds dock ut i pappersform.

Föreningens resultat för det senaste räkenskapsåret och föreningens ekonomiska ställning per 2023-12-31 framgår av bilagda balans- och resultaträkning.

Ett stort tack till alla som på olika sätt bidragit till och hjälpt oss i vår verksamhet inom SPF Seniorerna Saltsjöbaden. Ett särskilt tack till bostadsrättsföreningen på Syrenparken för gott samarbete.

Saltsjöbaden den 16 januari 2024

Lars Tornérhielm

Maggie Norheden

Elisabeth Östergren

Gunilla Broström

Yvonne Edlund

Katarina Englen

Gunnar Kihlblom

Marianne Lönn

Gunilla Sahlin

Ingegerd Salomonsson