

Verksamhetsberättelse 2019 för SPF Seniorerna Falun

Årsmöte hölls den 13 februari 2019 i Nybroyrkan. Förhandlingarna leddes av Bo Wickberg. 120 medlemmar deltog.

Styrelsens sammansättning framgår av förteckning nedan. Styrelsen har under året haft 11 sammanträden, protokollen redovisar 162 paragrafer.

Styrelsen har hållit två välkomstmöten för nya medlemmar där ett 40-tal medlemmar deltog samt två möten med kommittéernas verksamhetsansvariga. Härutöver har någon medlem ur styrelsen regelbundet deltagit i kommittéernas sammanträden.

Antalet medlemmar har under året ökat med 80 personer, en ökning med 3,3 %. Medlemsavgiften har varit oförändrad 260 kronor under året.

Samtliga kommittéer har lämnat egen rapport om sina aktiviteter. Vår förening har deltagit vid Å-festen Falun i juni och vid 60+-mässan på Lugnet i oktober.

Trygghetsboendegruppen har under året arbetat vidare med att förmå byggare och politiker i Falun att bygga trygghetsboende.

Samtal har fortlöpande under året förts med Falu kommun och PRO om "Seniorernas Hus", vilka samtal fortsätter under år 2020.

Föreningens 40-årsjubileum den 4 maj 2019 gick av stapeln på Kulturhuset 1014 med en Nostalgishow av och med Björn Hemstad. På kvällen inbjöds medlemmarna till jubileumsfest på Dalasalen med uppträdande av orkestern CopperHats och Jan Åström samt dans till Stig Linds Little Big Band.

Med utgångspunkt från Rapport från arbetsgruppen för rekrytering och medlemsvård 2018 har den särskilt tillsatta arbetsgruppen, kallad Utvecklingsgruppen, under året haft 3 möten. Styrelsen tog över rapporten och påbörjade arbetet med att prioritera nya aktiviteter samt ge förslag på kompletteringar i vår organisation. Nya lokaler samt siktet på ett Seniorernas Hus ställer nya krav.

Mål upptagna i verksamhetsplan 2019:

Föreningen ska under året ensam eller i samverkan med andra pensionärsföreningar gentemot kommunen driva minst en fråga av vikt för våra medlemmar.	Seniorernas Hus Falun
Minst två nya aktiviteter för våra medlemmar ska initieras under året.	40-årsjubileum Å-festen Falun
Föreningen ska arbeta för att medlemsantalet ska öka.	
Andelen styrelse och kommittéansvariga, som tycker att det är stimulerande att verka inom föreningen och därför är villiga att ställa upp för	90 %

omval, ska vara minst 80 %.	
I varje nummer av MedlemsNytt ska finnas en redovisning av Patientråden och Kommunala Pensionärsrådet.	Har genomförts enligt Verksamhetsberättelsen.
Minst 15 resor arrangerade av Resekommittén.	Har genomförts enligt Verksamhetsberättelsen.
Minst 5 aktivitetstyper arrangerade under sommarmånaderna.	Har genomförts enligt Verksamhetsberättelsen.
Minst 50 erbjudna kurser och studie-Verksamheter under verksamhetsåret.	Har genomförts enligt Verksamhetsberättelsen.

Till alla medlemmar i föreningen, som ställt upp under året i olika funktioner, riktar jag föreningens varma tack för alla insatser. Föreningen bärs upp av ideella insatser som våra medlemmar bidrar med. Fler är välkomna att arbeta aktivt i föreningen.

Falun 2020-01-13

Anders Sätterberg
Ordförande

Bertil Eek

Holger Freij

Karin Malmgren

Birgitta Wallman

Gunilla Barkar

Anders Runström

Styrelse: Anders Sätterberg ordförande, Bertil Eek vice ordförande, Holger Freij kassör, Karin Malmgren sekreterare, Birgitta Wallman, Gunilla Barkar, Anders Runström.

Revisorer: Sören Thunström och Helena Norberg, ordinarie med Håkan Hedell ersättare.

Valberedning: Ann-Britt Åsebol ordförande, Birgitta Klahr och Bo Bävertoft

Ombud vid distriktets stämma: Anders Runström och Holger Freij

Ombud vid Vuxenskolans årsmöte: Elsa Wolff

EXPEDITIONSKOMMITTÉN

Expeditionskommittén har under året bestått av Eva Wind, Kersti Jungsbo, Lisbeth Lundin, Liselotte Sandberg, Karin Malmgren och Torsten Gudmunds. Representant för styrelsen är Birgitta Wallman. Lisbeth Thunström har slutat under året och blivit avtackad.

Expeditionen har under året flyttat till nya lokaler och har nya öppettider, tisdagar och torsdagar klockan 10.00-12.00. Sommartid endast öppet tisdagar 10.00-12-00. Det är stängt några veckor runt jul och nyår.

På expeditionen tar vi emot telefonsamtal och besök. Webbanmälningarna fungerar väldigt bra numera. Vid resesläpp är det endast några få som ringer eller kommer till expeditionen för anmälan. Expeditionen tillhandahåller även frimärken, kopieringspapper och kuvert och servar kommittéansvariga vid behov. Två planeringsmöten har hållits under året.

*För Expeditionskommittén
Eva Wind*

FALU SPF-KÖR

SPF-körens ledningsgrupp har bestått av Lena Söderlund, Margareta Dunkars, Ingrid Liliendahl, Håkan Kellner och Ulla Wåger. Stämfiskaler har varit Gun Aastad, Gunnel Björn, Tore Jämtén och Torsten Stenberg. Ingrid Liliendahl och Torsten Stenberg har tjänstgjort som notbibliotekarie. Krönikör har varit Gun Aastad som dokumenterat körens verksamhet i text och bilder. I resekommittén har ingått Agneta Fohlin, Lena Söderlund, Lennart Jacobsson och Gunnar Helgesson. Ann-Marie Larsson, Britt Ramsberg och Anna-Greta Andersson har utgjort festkommitté. Valberedningen har bestått av Marie Karlman och Lennart Haglund .

Kören har övat i Nybrokyrkan på tisdagseftermiddagar vid 27 tillfällen under året. Antalet sångare var vid årets slut 50 varav 20 sopraner, 18 altar, 4 tenorer och 8 basar. Ledare och dirigent har varit Margareta Åberg.

Kören har medverkat med sång vid följande tillfällen: Den 10 februari Gudstjänst i Nybrokyrkan, 25 mars Korsnäsgården, 28 mars Lustigknopp, 10 april Norshöjden, 9 maj Daljunkaregården, 15 maj SPF Seniorernas medlemsmöte, 20 oktober Högmässa Kopparbergs kyrka, 23 oktober Lustigknopp, 4 december Korsnäsgården och den 5 december Daljunkaregården.

Sedan 2009 har vår kör en vänkör i SPF Syrenen i Sandviken. I år var det deras tur att ordna en träff. Vi blev bjudna till Sandviken den 16 maj och fick därmed avsluta vårterminen med en trivsamt vårutflykt. Efter att vi repeterat vår gemensamma repertoar och umgåtts under lunch-och kaffepauser framförde vi våra sånger vid en offentlig konsert.

Körsång är friskvård! Att sjunga i kör ger en känsla av samhörighet! Vars och ens insats är viktig och skapar helheten. När vi sjunger på våra äldreboenden känner vi att vi bidrar till såväl vårt eget som lyssnarnas välbefinnande.

*För SPF Kören.
Lena Söderlund, sammankallande Margareta Dunkars*

FRISKVÅRDSKOMMITTÉN

Friskvårdskommittén har under året haft följande sammansättning:

Monica Hillner, Mats Hiertner, Bertil Eek, Per Börjesson och Hans Thors. Kommittén har under året haft fyra sammanträden.

Verksamheten har under året omfattat boules, bowling, golf, skogsvandringar, rygg- och vattengymnastik, längdskidåkning, stavgång, skridskoåkning, volleyboll och MotioneraMera – lotteriet som nu pågår året om i två perioder.

Boulegruppen är en mycket aktiv sektion både sommar och vinter. Under året har ett stort och ökande antal medlemmar deltagit i sammankomsterna. Antalet har vid flera tillfällen varit över fyrtio deltagare, som mest 47, i genomsnitt ca 38 deltagare. Grusplanen i närheten av korsningen Kopparvägen-Vallavägen i Norslund är platsen för utomhusspelet. Inomhusspelet bedrivs liksom tidigare i Falu Bouleklubbs inomhusarena på Vallavägen. Boulegruppen har med blandad framgång deltagit i olika tävlingar. I "klotligan" med många deltagande lag från länets PRO-och SPF-föreningar spelas final både höst och vår. I både vår-och höstfinalerna deltog tre lag från vår förening. Placeringarna blev i år ganska blygsamma för våra deltagande finallag.

Ansvariga för bowlinggruppen är Hans Engström, Kent Malmström och Håkan Söderkvist. Efter att Scandic bowlinghall lagts ned bedrivs allt spel i Falu Bowling & krog. Varje fredag spelar mellan 50–60 medlemmar uppdelade på fyra tider. Bowling är en nyttig motionsform med god social gemenskap. I årets Riksmästerskap för SPF, som spelades på Gotland, deltog 19 bowlare från vår förening. Ulla Norin vann sin damklass och Per Spendrup lyckades erövra en tredje plats i sin klass.

Stavgång är en motionsform som kan utövas individuellt eller i grupp. En liten men naggande god grupp träffas i stort sett varje vecka för stavgång. Promenaderna sker i världsarvsområdet runt Kålgården.

Ledare för skidgruppen är Mats Hiertner. Det blev bara nio skidutflykter denna vinter, då säsongen inte började förrän 15 januari. Antalet deltagare per tillfälle var högre än tidigare med ett genomsnitt på 15 åkare. Det var två speciella tillfällen: vi åkte vid Pumpen i Hosjö och kunde komma in och fika i klubbstugan, tack vare Hans Kruskopf. Sista gången åkte vi i Gyllbergen i fantastiskt fina förhållanden och det var en dag när det kändes som att säsongen var över inne i stan.

SPF Seniorerna Falun deltog för första gången med två lag i Stafett Vasan. Ett av lagen åkte på föreningens snabbaste tid genom tiderna 6:48, mycket tack vare slutmannen Calle Bergström. Under november och december gjordes sex långvandringar med många deltagare. Vid den första vandringen från Grälviken till Källslätten blev ett fantastiskt deltagarrekorde på 63 personer. Vid de flesta tillfällena har det varit speciella guider, som bidragit med kulturella inslag, som kolning, Fredsmilen, gruvhantering och skoglig utbildning. Det blev också en tidig säsongsstart för skidåkning 3 december i Stångtjärn, men snön försvann, så vandringarna återupptogs.

För fjortonde året i följd har golfkurser genomförts under ledning av duktige instruktören Jonas Osterman från Samuelsdals golfklubb. Fortsättningskurserna samlade i år 30 deltagare.

Nybörjarkursen hade 6 deltagare, som genomförde kursen väl och klarade sina prov.

Efter genomförda kurser har deltagarna tillsammans med andra golfspelare SPF medlemmar samlats varje onsdag från början av maj till september för s.k. scramblespel. Intresset har varit stort. Många deltagare har samlats varje gång till spel och social gemenskap, 51 som mest. Totalt har 830 starter gjorts. Varje startande har vid varje runda promenat ca 3km vilket ger en sammanlagd sträcka på 250 mil, ungefär lika långt som avståndet Falun – Rom.

Inger Åberg, Inger Larshans, Mats Neubauer har tillsammans med Daniels Sven Olsson varit ledare för scramblegolven. Sven har också skrivit många referat som publicerats i lokaltidningarna.

Årets klubbmästerskap i golf, det fjortonde i SPF seniorernas historia, spelades i år på Samuelsdals golfbana fredagen den 7 juni. Tävlningen lockade i år sammanlagt 53 deltagare.

2019 års klubbmästare är följande:

Damer klass AB: Gunilla Svensson. Herrar klass A: Jan-Owe Gunnarsson klass B: Hans Engström.

SPF-Riksgolven som är en två-dagarstävling spelades i år på två banor i länet, Säter och Dalsjö.

I förbundsmästerskapet där bruttoresultatet räknas fick föreningen två fina tredjeplatser genom Chester Bernstein i H70A och Mats Neubauer i H60A.

I nettoklasserna stod tre medlemmar som segrare, Gusten Åberg i H80A,

Stig-Allan Johansson i H80B och Roine Grönlund i H60B.

I årets riksmästerskap för SPFAre i orientering blev det god utdelning för våra medlemmar med tre medaljer. Seger för Stig Öst i H80 liksom för Karl Matsch i H70. Anders Vestlund tog 2a platsen i H65.

Vår uppskattade volleybolledare Lars Gradin avled i en olycka samma dag som spelet avslutades för vårsäsongen. Deltagarna i gruppen, 14–18 personer, fortsätter i hans anda med Rigmor Kierkegaard som kontaktperson.

Motionslotteriet har under året pågått i två perioder. I lotteriet samlar deltagarna poäng. Varje poäng motsvarar en utförd aktivitet. I lotterierna har sammanlagt ca 116–120 personer deltagit vilket är ungefär samma antal som föregående år. De deltagare som lämnat in sina motionskort har varit flitiga i sitt motionerande. Om man räknar om alla aktiviteter i avstånd motsvarar det ca ett och ett halvt varv runt jorden. 40 vinnare har under båda perioderna lottats fram bland de inlämnade korten.

De populära skogsvandringarna har fortsatt för sjuttonde året i rad. Tio vandringar har genomförts. Vandringarna har företagits huvudsakligen i Falutrakten, Sträckorna har varierat mellan 3 och 6 km, från lättgångna till lite mer ansträngande vägar och stigar. I största möjliga utsträckning har samåkning tillämpats till de olika startplatserna. I genomsnitt har 20 personer deltagit i vandringarna.

Vandringarna har planerats runt Kyrkbytjärn i Vika lockade 25 deltagare. I fortsättningen har deltagarantalet pendlat mellan 18–25.

I två vandringar har en grupp invandrare deltagit (sjukvårdspersonal som läser svenska för invandrare) för att få tillfälle att umgås med svenskar och träna på vardagssvenska. Verksamheten fortsätter under 2020 med planerad start i slutet på april. Skogsvandringensprogrammet publiceras i MedlemsNytt och på webbplatsen.

Populära aktiviteter är vattengymnastik, funktionell träning (tidigare lättgympa) och mjukgympa.

Vattengymnastiken är numera förlagd till Neptunbadet på Tallbacken inom lasaretsområdet.

Då intresset är stort har vi nu sex grupper igång. Vi har lyckan att ha ledare till alla grupper som startats. Ledarna är Lena Grönberg, Catharina Hjortzberg-Nordlund och Birgitta Hiertner.

Det är mycket glädjande att alla tre fortsätter som ledare under våren 2020. Funktionell träning tidigare kallad lättgympa har samlat 22 deltagare. Den ger mycket nyttig träning för hållningsmusklerna. Ledare är Lena Grönberg.

Lena Grönberg leder också en grupp "Mjukgympa" som genomförs i ett lugnare tempo än funktionella träningen. I mjukgympan utförs inga övningar liggande på golvet. Gruppen har blivit populär och har 32 deltagare.

Pensionärsskridsko på Lugnet startades i år i november under ledning av Daniels Sven Olsson.

Varje måndag eller fredag ges våra medlemmar tillfälle att öva teknik, balans, styrka och kondition.

Träningen på Lugnet är en mycket bra förberedelse för kommande långfärdsturer senare under vintern.

Friskvårdskommittén tackar till sist för visat motionsintresse under det gångna året och önskar alla God fortsättning på nya motionsåret.

*För Friskvårdskommittén
Hans Thors, sammankallande*

INFORMATIONSKOMMITTÉN

Kommittén ombesörjer föreningens externa och interna kommunikation. Den externa innebär att förse omvärlden med referat och annan information om föreningens verksamhet och att därigenom intressera icke-medlemmar att bli medlemmar. Den interna består av information om planerade respektive genomförda aktiviteter i medlemsbladet *MedlemsNytt*, på föreningens webbplats och Facebooksida, samt genom de gruppmejl som skickas ut till medlemmarna för att därigenom stimulera medlemmarna att delta i föreningens aktiviteter.

Kommittén har bestått av Maria Bjerneby Häll (verksamhetsansvarig), Bo Bävertoft och Per Börjesson (webbansvariga), Barbro Carnehad (annonsansvarig), Kersti Jungsbo (registeransvarig), Gustaf Lagerby, Margreth Lindgren (gruppmejlansvarig), Margareta Nissby (redaktör) samt Inger Söderlund (reporter). Styrelsen har varit representerad av Anders Sätterberg som också är ansvarig utgivare för *MedlemsNytt*. Kommittén har under året sammanträtt åtta gånger.

Ansvariga för distribution av *MedlemsNytt* har varit Mats-Gunnar Lönn och Anna Boklund. Fyra nummer av *MedlemsNytt* har utgivits. Omfånget har varit 44 sidor för sommarnumret och 48 sidor för övriga nummer, varav vårnumret inkluderat ett firsidigt motionskort. Av ekonomiska och praktiska skäl är det önskvärt att sidantalet inte överstiger 48.

Upplagan har varit 2 600 ex. av vår-, sommar- och höstnumren samt 2 400 ex. av vinternumret. Detta är en generell upplageökning som framför allt beror på att varje nummer har skickats ut i "värvarbrev" till nyblivna 65-åringar i Falun i syfte att rekrytera nya medlemmar. Dessutom har extra många ex. behövts för vårt deltagande i Å-festen i juni och 60+-mässan i oktober.

Innehållet har bestått av fakta om föreningen, dess organisation och funktionärer, information om kommande möten och andra aktiviteter som erbjuds medlemmarna samt reportage från föreningens olika verksamheter, intervjuer, presentationer, notiser. Innehållet samordnas med föreningens webbplats. Samma information publiceras i båda kanalerna, ofta utförligare på webbplatsen.

Annonsintäkterna har minskat något jämfört med år 2018. Antalet annonssidor i de fyra numren av *MedlemsNytt* har under år 2019 varit 15,75 att jämföra med 17,75 under år 2018. Den totala intäkten blev 25 800 kronor. Intresset att annonsera i *MedlemsNytt* är dock gott. En svårighet för annonsansvarig är att dimensionera antalet annonserbjudanden i förhållande till idealet om ca 4 - 4,5 sidor annonser/nummer. Detta har flera skäl, bl.a. att vissa annonsörer avvaktar med besked till strax före annonsstopp, att annonsörer har svårt att lämna besked i tid under sommarperioden och att några lämnat sena återbud.

Många notiser och reportage om föreningens verksamhet har blivit infödda i Falu-Kuriren, DT-webben, och på Seniorens webbplats under "Landet runt".

Gruppmejl med aktuella meddelanden och information till medlemmar med e-postadress har ökat från drygt 40 föregående år till närmare 50 år 2019. Det är en medveten strategi att samla aktuell information för utskick en gång i veckan, företrädesvis måndagar. Behovet av snabb information ger ibland extra utskick.

Antalet e-postadresser i medlemsregistret har ökat från ca 1 750 till ca 1 940 bl.a. genom aktivt arbete med medlemsregistret. Genom gruppmejl nås fler än 1 940 medlemmar eftersom många sammanboende medlemmar har gemensam e-postadress. Utskick av gruppmejl har skett via en e-postfunktion i medlemsregistret som inte medfört någon kostnad för föreningen.

Föreningens webbplats har regelbundet uppdaterats med information om kommande aktiviteter och referat från genomförda sådana. I övrigt återfinns på webbplatsen motsvarande information om föreningen som i *MedlemsNytt*.

På föreningens Facebooksida har information om kommande aktiviteter publicerats liksom notiser om genomförda aktiviteter med länk till referat på vår webbplats. Inlägg har även delats på andra allmänna men lokala Facebooksidor, typ "Faluns anslagstavla" för att därigenom få icke-medlemmar att inse att "de har mycket för sig i den där föreningen".

Vid ett antal tillfällen har även notiser från förbundets Facebooksida delats på vår sida.

Distribution av *MedlemsNytt*: Inom föreningen fanns under året 52 brevdueområden som har betjänats av 58 brevduvor, efter att några områden har blivit återförda till Post Nord. Distributionsansvariga har skött kontakten med brevduvor och fördelat alla försändelser.

Två duvor samt två andra trogna medlemmar har packat de kassar med försändelser som duvorna burit ut vid fyra tillfällen. 32 duvor har jobbat vid alla tillfällen, 9 duvor vid tre tillfällen, 3 duvor vid två tillfällen och 14 duvor vid ett tillfälle. Ett fåtal nya duvor har rekryterats under året. Ytterområdet Bjursås var tänkt att få brevduva men på grund av de långa avstånden inom området blev det inte aktuellt.

Till cirka 75 medlemmar i ytterområdena har *MedlemsNytt* delats ut av distributionsansvarig M-G Lönn. Från och med *MedlemsNytt* 2019:4 har cirka 50 medlemmar av dessa överförts till utdelning via PostNord på grund av långa avstånd och att utdelningen tog lång tid. Duvorna har distribuerat cirka 6 920 *MedlemsNytt* till medlemmar och offentliga inrättningar. PostNord har distribuerat drygt 970 *MedlemsNytt* till medlemmar. Antalet som skickats med PostNord har varit stabilt för varje utgivning med undantag för nr 2019:4. Tendensen är att fler *MedlemsNytt* måste skickas med PostNord, eftersom det blivit svårare att komma in till medlemmar på grund av portlås.

Utskick av *MedlemsNytt* för rekrytering av medlemmar som fyller 65 år har skett under året. Brevduvorna har distribuerat cirka 540 rekryteringsbrev och påsnörd har distribuerat cirka 150.

Portokostnaden för utskick har under året varit 10,80 kr per tidning (max. 100 gram). En höjning sker år 2020 till 12,80 kr. Brevduvorna blir därigenom än mer värdefulla för föreningen.

För Informationskommittén
 Maria Bjerneby Häll sammankallande

KPR KOMMUNALA PENSIONÄRSRÅDET

Kommunala Pensionärsrådet, KPR, har under året haft Katarina Gustavsson som ordförande. Hon är ledamot av kommunstyrelsen och omvårdnadsnämnden. KPR är organisatoriskt knutet till kommunstyrelsen och får på så sätt information från olika nämnder och har möjlighet att påverka övergripande planeringsprocesser som kan ha betydelse för oss. Sammanträdena har hållits i Kulturhuset vid fyra tillfällen.

SPF Seniorerna Falun har fem ordinarie representanter i KPR och fem ersättare. De ordinarie är Urban Björn, Elisabet Otter vald, Inger Strandmark, Anders Sätterberg och Margareta Dunkars som är sammankallande. Ersättare är Gunilla Barkar, Torsten Gudmunds, Sven Christer Kihlén, Staffan Mild och Anna Maria Wahlberg. Anders Sätterberg och Margareta Dunkars har deltagit i KPR:s arbetsutskott vid fyra tillfällen. För att förbereda ett aktivt deltagande i sammanträdena med KPR har SPF-ledamöterna träffats på SPF:s kansli fyra gånger under året.

Den 22 oktober gjorde SPF-ombuden ett studiebesök vid äldreboendet Risholmsgården där en tillbyggnad färdigställdes i år.

SPF Seniorerna har under året representerats i Utvecklingsgruppen för Seniorernas Hus, Studieresa till Seniorernas Hus i Gnesta, Digitala utvecklingsgruppen, Högskolans referensgrupp om teknikstöd, Måltidsrådet, Hörselskadades förening, Nytt trafikförsörjningsprogram, Två inspirationsdagar för KPR-ombud från SPF-föreningarna i länet och RPR anordnade i Rättvik av distriktet. RPR är Region Dalarnas Pensionärsråd.

Ärenden som särskilt engagerat oss: Elisabet Otterwald har redovisat de brukarrevisioner som genomförts på de sex Träffpunkterna i kommunen på uppdrag av KPR. Arbetet i Trygghetsboendegruppen har presenterats i rådet av Urban Björn. Projektet "Aldrig ensam" har Gunilla Barkar informerat om. Vi har beretts tillfälle att svara på remiss om planerat naturreservat. Vi har påtalat nödvändigheten av att hörslingorna i kommunens lokaler fungerar, särskilt i Kristinehallen. Behovet av äldresjuksköterskor på vårdcentralerna har SPF Seniorernas ombud i patientråden och RPR fört fram enligt vår önskan. Vid upprepade tillfällen har vi efterlyst noll-taxa för pensionärer under lågtrafik då bussarna går nästan tomma.

Vi upplever att vi har kommunledningens öra, de värdesätter att vi är med och påverkar samhällsutvecklingen med vår erfarenhet och kompetens inom olika områden.

För KPR

Margareta Dunkars sammankallande

MEDLEMSREGISTRET

Under året 2019 har medlemsantalet ökat från 2 426 till 2 505 medlemmar, dvs. en ökning med 3,26 %. Antalet nyregistrerade medlemmar var 231. Antalet avlidna medlemmar under året varit 68 och antalet utträdna medlemmar 88. Antalet vänmedlemmar har under året varit 8.

Under året har registeransvariga haft flera kontakter med medlemmar per brev, telefon eller via mejl. Vid flera tillfällen har också kontakt tagits med förbundet eller SPF-föreningar i samband med överflyttning av medlemskap från eller till SPF Falun, likaså har kontakt tagits med förbundet vid medlemsfrågor.

För Medlemsregistret

Torsten Gudmunds

Kersti Jungsbo

PROGRAMKOMMITTÉN

Programkommittén har haft följande sammansättning: Karin Malmgren, Hanne Hedin, Kerstin Wåghäll, Lena Billing och Margareta Haglund.

Vi har haft sju sammanträden samt telefon- och mail-kontakter. Även deltagit vid 2 möten för kommittéansvariga, möte med nya SPF-medlemmar och på 60+ mässan.

Medlemsmöten

- Januari:* Dala Trafik informerade om priser och tillgänglighet.
- Februari:* Årsmöte med Christer Grus som underhöll.
- Mars:* Erik Nyholm, Dalarnas Tidningar om digitala nyheter.
- April:* Kvinnor bakom gatunamn i Falun.
- Maj:* Vårkonsert med SPF kören.
- Juni:* Från böna till kopp med Jan Cederqvist.
- Augusti:* Utbildning i Krisberedskap.
- September:* Vad händer i Falun? Centrala Stadsrum informerade.
- Oktober:* Jon Norberg kåserade.
- November:* Falu Dragspelsgille underhöll.
- December:* Luciafirande med Kulturskolans.

Antalet medlemmar på våra möten har uppgått till närmare 1 200. Samtliga möten har ägt rum i Nybrokyrkan Falun. SPF har under året bjudit på kaffe.

Aktiviteter

- Januari:* Besök på Medicinsk Historiska Museet.
- Februari:* Svenska Skidspelen Lugnet, information.
- Mars:* Besök med guidning på Rådhuset.
- April:* Sweeney Todd, teater på Magasinet.
- Maj:* SPF 40 år, Nostalgishow på Kulturhuset 1014.
Jubileumsfest på Restaurang Dalasalen.
Biblioteket på nätet.
- Juni:* Sommarlunch på och info om Stabergs Bergsmansgård.

- Juli:** De äldre medlemmarna - 80+ - erbjöds den 31 juli en bussutflykt med guide runt Faluns nya områden. Avslutades med kaffe och musik på Samuelsdals Pensionat.
- September:** Planerad visning av Fjärrvärmeverket inställt pga sjukdom.
- Oktober:** Halkkörning hos Säker Trafik på Ingarvet i Falun.
På uppdrag av Daladistriktet genomfördes och bemannades en monter vid årets 60+ mässa på Lugnet.
- November:** Hjärt- och Lungräddning, 1a hjälpen utbildning, 2 gånger.

Antalet medlemmar på våra aktiviteter har uppgått till närmare 600.

LÄSTIPSTRÄFFAR

Har varit välbesökta under hela år 2019. Fortsatte även i år att träffas under sommarmånaderna på Kopparhatten, senare under hösten på Café Vi3 och i SPF:s lokaler, normalt sista torsdagen i varje månad (med undantag för december), kl. 10.00–11.30. Det har varit mellan 10 och 15 deltagare vid varje tillfälle, något färre under sommarmånaderna.

För Programkommittén

Karin Malmgren sammankallande

Ulla Moberg, Lästipsträffar

RESEKOMMITTÉN

Resekommittén har haft följande sammansättning: Ingalill Bergvall, Gunnar Helgesson, Ulla Immler, Elsie Karlsson, Stig Olsson och Anders Paperin. Dessutom har Irene Börjesson deltagit och ansvarat för en resa.

Vi har haft fyra sammanträden samt telefon- och mailkontakter, deltagit vid möten med nya SPF-medlemmar och möten för kommittéansvariga. I november arrangerades en informationsträff för medlemmarna där vi tillsammans med Reseskaparna presenterade 2020 års förslag till resor. Resmålen är baserade på bl a inkomna förslag från medlemmarna.

Under året har vi genomfört totalt 16 resor:

- | | |
|--------------|---|
| 20 februari | Vinterresa med inslag av bl a Ekomuseum Bergslagen, konst och historia |
| 18 mars | Cirkus i Stockholm och Svansjön med Ryska Nationalbaletten från Moskva |
| 19 mars | Ölprovning/middag på Oppigårds och besök Mentalvårdsmuseet |
| 13 april | Berwaldhallen, Ane Brun och Radiokören |
| 27 april | Vårmiddag på Solgårdskrogen med besök på Nittsjö keramik |
| 12-20 maj | Vin- och sparrisresa till Moseldalen och Pfalz |
| 3-4 juli | Sunne – Västanå teater och Selma Lagerlöf |
| 23 juli | En dag i Stockholms skärgård |
| 7-14 augusti | Lofoten – en fantastisk naturupplevelse |
| 22 augusti | Uppsala nästa |
| 12 september | Hemliga resan, som i år gick till Norrboda Gammelstad i Ore, norska museet i Furudals bruk och slipstensmuseet utanför Orsa |
| 28 september | Oscarsteatern och musikalen Så som i Himmelen |
| 8-15 oktober | Toscana med Florens och Siena |
| 24 oktober | Operan och Trollflöjten |
| 28 november | Julbordsresa med Eckerölinjen till Åland |
| 5 december | Stockholm på egen hand, shoppingresa |

Fyra resor, Långtidssemester Fuengirola i Spanien, Härliga Polen, England och Themsen samt Småland och glasriktet, ställdes in på grund av för få anmälda deltagare.

Distriktet har bildat en grupp bestående av 6 personer som har fått till uppdrag att försöka samordna reseaktiviteterna i distriktet och möjliggöra att planerade resor kan genomföras.

Verksamhetsansvarige för Resekommittén ingår i gruppen. Första mötet blir i mars 2020 och då ska resmålen för hösten 2020 diskuteras.

Våra resor har marknadsförts genom information i MedlemsNytt, på SPF:s hemsida och via gruppmail. Antalet deltagare på våra resor har uppgått till cirka 500.

Resekommittén tackar för det gångna året och hälsar såväl gamla som nya resenärer välkomna på våra resor 2020.

För Resekommittén

Elsie Karlsson sammankallande

STUDIEKOMMITTÉN

Under året har förändringar skett vad gäller kommitténs medlemmar. Ann Rungård har tyvärr lämnat sitt uppdrag och kommittén har fått två nya medlemmar genom Gunilla Back Kinell och Ingegerd Lindfors. Vid verksamhetsårets slut består kommittén av följande personer:

Elsa Wolff, sammankallande

Marianne Häggblom, Pia Ekström, Gunilla Back Kinell och Ingegerd Lindfors

Gunilla Tagesdotter Barkar, adjungerad som styrelsens representant

Lovisa Bergqvist (föräldraledig fr o m november), Anna Hagland (vikarie) Vuxenskolan

Kommittén har under året haft sju möten utöver telefon- och mailkontakt. Vi har också deltagit i möten med nya medlemmar, möte med våra cirkelledare och möten för kommittéansvariga. Elsa Wolff deltog också i Vuxenskolans årsmöte.

Studiekommitténs viktigaste uppgift är förstås att tillsammans med Vuxenskolan genomföra studiecirkel, föreläsningar och andra evenemang som är till glädje och inspiration för våra medlemmar. Under året har följande 51 studiecirkel genomförts. De flesta pågår både på våren och hösten, några med samma deltagare. Det totala antalet deltagare är därför räknat som unika deltagare, räknade bara en gång även om de deltagit både på vår och höst.

<u>Cirkel</u>	<u>Ledare</u>	<u>Studietimme</u>	<u>Deltagare</u>
Handarbete, textila tekniker (x2)	finns i gruppen	72	8
Handarbete, vi virkar, stickar, syr (x2)	Gunilla Strandberg	72	12
Metal Art	Helen Svensson	4	3
Fota med din mobiltelefon (x2)	Georgios Grigoriadis	18	10
Använd din moderna mobiltelefon		10	6
Hantera dina bilder – i vår digitala värld(x5)	Georgios Grigoriadis	42	31
Skapa en fotobok av digitala bilder x2	Georgios Grigoriadis	18	11
Använd din mobiltelefon från grunden (x2)	Margareta N Enberg	20	14
Mer om din Ipad/Iphone	Per Börjesson	15	5
Linedance, onsdagsgruppen (x2)	Jan Bunner	24	15
Linedance, torsdagsgruppen (x2)	Margareta Östling	24	11

Yoga för seniorer	Iréne Sturve	12	20
Bugg – mjuk (x2)	Hans Matsson	18	39
Spanska, grund nivå B (x2)	Carmen Nordli	40	9
Spanska, fortsättning nivå C (x2)	Carmen Nordli	40	13
Släktforskning, nybörjarkurs (x3)	Lars Ungerswen	63	20
Guldkant på tillvaron (x2)	Pia Ekström	48	23
Karlar, grabbar, kompisar	finns i gruppen	16	13
Lunch tillsammans	finns i gruppen	9	4
Körsång SPF-kören (x2)	Margareta Åberg	78	51
Operacirkel (x2)	Ingegerd Permats	68	8
Vi sjunger tillsammans (x2)	Per-Olof Hedlund	20	20
Jazzcirkel (x2)	finns i gruppen	48	4
Balet – om Svansjön	Ingegerd Permats	4	14
Skrivarverkstad (x2)	Anders Arvelius	30	3
Bokcirkel, Maria Lang	finns i gruppen	10	7
Bio tillsammans (x2)	Inger Söderlund	26	32
Geologisk exkursion	Gunnar Eriksson	6	3
	Totalt antal	855	409

*För Studiekommittén
Elsa Wolff sammankallande*

VÅRDcentralernas Patientråd

SPF Seniorerna Falun har två representanter med på Vårdcentralernas patientråd. Representanterna är enligt nedan:

Britsarvets vårdcentral: Karin Olausson och Anita Bergqvist.

Grycksbo vårdcentral: Sigrid Strand och Silja Lagerberg.

Norslunds vårdcentral: Ulla Jansson och Sonja Schnürer.

Tiskens vårdcentral: Ingvar Mårtensson och Jörgen Adolphson.

Falu vårdcentral: Urban Björn och Birgitta Öbrink Westling.

Sammanställande/verksamhetsansvarig för de olika representanterna är undertecknad.

Patientråden har haft två – tre möten per halvår på resp. vårdcentral och flera av de frågor som där behandlas förs vidare till KPR (Kommunala pensionärsrådet) och LPR (Landstingets Pensionärsråd). Patientråden har därför en viktig uppgift i att vara en länk mellan faluborna och hälso- och sjukvården.

SPF:s representanter i patientråden fick i januari en fråga från SPF styrelse om det fanns en möjlighet att patientråden kunde arbeta med en seniorpatrull som skulle göra uppföljningar på de olika vårdcentralerna. På ett extra möte i januari med representanter från de olika patientråden diskuterades frågan och de representanter som var med på mötet hade inte möjlighet till fler uppdrag. De tyckte också att det fungerade bra med återkoppling till vårdcentralerna via patientråden. Representanternas känsla är att vårdcentralernas kunder överlag är nöjda.

Representanterna för patientråden har under året haft ett gemensamt möte och det var i maj månad. Då samlades alla på ett lunchmöte på Samuelsdals pensionat och sju representanter hade möjlighet att delta. Vid lunchmötet fick representanterna möjlighet att utbyta erfarenheter och idéer vilket är värdefullt. Det som diskuterades var bl a finns det äldresjuksköterska på resp. vårdcentral, att det är dyrt för Regionen med Nätdoktorer samt hur ska informationen från resp. patientrådsmöten nå ut till SPF:s medlemmar? På den senare frågan fanns önskemål om att undertecknad skulle informera om patientrådets verksamhet på ett medlemsmöte. Detta skedde den 13 november då även representanter från patientråden på Britsarvets vårdcentral samt på Grycksbo vårdcentral deltog. Syftet var också att medlemmarna skulle få ett ansikte på dem som är representanter för patientråden och därmed lättare kunna ta kontakt om behov finns. Under året så är det väldigt få medlemmar som har kontaktat någon i patientråden.

På mötet i maj beslutades att det fungerar bra med ett möte per år. Nästa möte blir i maj 2020. Undertecknad har även deltagit på två informationsträffar för nya medlemmar och där informerat om patientrådets syfte och verksamhet. Likaså har undertecknad och ersättare varit med på två möten med verksamhetsansvariga och styrelsen. Även på dessa möten har det informerats om patientråden på de olika vårdcentralerna.

För att nå ut med information till medlemmarna så skickar representanterna minnesanteckningar från resp. patientråd till verksamhetsansvarig som gör en kort sammanfattning till SPF MedlemsNytt. Detta har gjorts till de fyra olika utskicken av MedlemsNytt.

För Patientrådet

Eva Grönlund sammankallande