

Styrelsemöte # 2, 2023, SPF Seniorerna i Väsby

Agenda

§1 Mötet öppnas

§2 Godkännande av dagordning enligt agendan

§3 Samrådsverksamheten

§4 Föregående styrelseprotokoll

§5 Rapporter

1. Ekonomi
2. Medlemskommittén
3. Resekommittén
4. Programkommittén
5. Friskvårdskommittén
6. Hemsidan

§6 Övriga frågor

1. Nytt sätt att minska ofrivillig ensamhet

§7 Nästa möte

§8 Utvärdering av mötet

§9 Avslutning

Ekonomirapport feb. 2023 (nr 2)

Redovisning per idag

In- och utbetalningar pågår avseende aktiviteter under jan/feb, inget anmärkningsvärt.

Vi har fått första avräkningen av årets medlemsavgifter, uppgick till drygt 42 tkr. Även första intäkten från Marathon-gruppen, 3 tkr har bokats.

Åtterrapporering till Socialstyrelsen

Dokumentet för detta har kommit, det är ett ”lagom ambitiöst frågebatteri på 31 frågor”. Skall även åtföljas av en revisionsrapport, har kontaktat revisorerna om detta

Material till årsmötet

PowerPoint bilder avseende siffermaterialet på gång. Skickas till Kenne när det är klart. Om det nu ska göras av Kenne ????

SPF Rapport från medlemssekreteraren 23/1– 19/2 2023

Förändring för perioden: 26 nya medlemmar, 2 återinträtt, 11 har ansökt om medlemskap, 2 övertagna, 1 överflyttad, 1 avlidna, 5 utträtt, 1 borttagen p.g.a. 3 månaders regeln. Detta betyder att vi den 19/2 har **1262** aktiva medlemmar (varav 18 är hedersmedlemmar) + **22** vänmedlemmar.

Nya medlemmar: Brita Alice Bäckström, Pouran Safa, Monica Martin, Eva Holmgren, Pia Sandberg, Eva Linden, Annchristine Wiklund, Bengt-Erik Johansson, Håkan Tidner, Tuula Danielsson, Dennis Mathiasson, Aila Somero Bzdusek, Inger & Lars Käck, Christina Skalmstad, Britt-Marie Kristiansson, Sol-Britt Aspås, Agneta Österdahl, Kerstin Nilsson, Marit Wiklund, Anita Bengtsson, Ann Grundtman, Armi Ruuskanen, Tuula Sundström, Marie Östlund och Marita Mäkelä Jansson,

Ej e-post: 116 medlemmar

Återinträtt: Christina Grufman, Elsebeth Hansson.

Nya godkända-ej aktiverade (ej betalat avgift ännu): Kerstin Andersson, Pia Hallestig, Håkan Åsberg, Ebbe & Kerstin Jansson, Ulf Eriksson, Birgitta Åberg, Christer Idering, Siv Granfors, Raija Tiainen och Tarja Mäkinen.

Övertagen medlem: Monika Karmrud (Solna-Brunnsviken) och Maud Hårleman (Skärholmen).

Överflyttad medlem: Torgny Berglund (Uppsala).

Avlidna: Sune Hillström.

Utträde: Anette Andersen, Anita och Lars-Åke Eriksson, Sten Josefsson och Signe Sernelin.

Hedersmedlemmar: 18 stycken

Vänmedlem inträde: Maria Hjelmberg (Sundbyberg).

Vänmedlem utträde: -----

Vänmedlem avliden: -----

Borttagen p.g.a. 3 mån.regeln: Azizeh Vatandoust,

Tack för uppvaktning: Annemarie Karsvik, Karin Alksnis, Birgitta Deutgen,
Lars Hansson, Ingrid Nyberg, Elsa Lind och Kenneth Nordin.

Uppvaktningar i mars :

4/3	80 år	Anita Alvbrink Moquist
4/3	85 år	Laila Söderström
8/3	80 år	Rigmor Gustafsson
10/3	95 år	Linnéa Dahlbeck
12/3	80 år	Sirkkka-Liisa Mattila
13/3	85 år	Anna Greta Bergström
14/3	85 år	Birgitta Tillgren
15/3	80 år	Ulla Fridén-Johansson
17/3	80 år	Gunilla Engberg
17/3	80 år	Ulf Garding
19/3	85 år	Lars Eriksson
20/3	85 år	Bodil Joback
23/3	85 år	Inger Löfroth
25/3	80 år	Monica Karlsson
30/3	80 år	Bengt Kjällström
30/3	85 år	Johan Lindwall

Informationsmöten är bokade i Anton Tamm måndag 3 april och onsdag 5 april mellan kl 10.00 – 12.00. Meddela mig vem som vill komma med från respektive kommitté. Just nu är det 50 medlemmar som skall bjudas in och den skickar jag ut mellan 3-4 veckor innan.

//Siv

Reserapport 2023-02-27

Resor 2023

28 st förväntansfulla resenärer, åkte 2023-02-10 till Iggesund och Iggesundsvyn. Alla var glada och nöjda över en mycket trevlig resa.

The Phantom of the Opera fick vi tyvärr ställa in p.g.a för få anmälningar.

Rügen, Usedom och Greifswald 4-8 maj. Bokning pågår.

Gripsholms slott, ångtåg och Nyköpingshus, 1-2 augusti. Bokning pågår.

Finland, vårt spännande grannland i öst, 21-26 augusti. Bokning pågår.

Pärlor i Uppland. Valloner, järnverk och spelmän, 11-12 september. Bokning pågår.

Eldsjälsresor

Viking Line M/S Cinderella

För att få en så rättvis offert som möjlig, behövs preliminära bokningsdatum. Jag valde 14-15 nov och 15-16 nov. Båda rederierna startar sina julbord den 17 nov.

Har beräknat 40 pers/tillfälle.

Del i hyttkategori Inside Standard B2 703 kr/pers

Enkelhytt Inside Standard B2 863 kr/pers

Busstransfer t/r vid minst 35 personer 100 kr/pers

Mindre antal personer än 35 personer medför extra kostnad

Högre pris naturligtvis för Seasidehytt resp. Comforthytt

I priset ingår: (803 kr/pers)

Del i insidehytt

Buffé-middag inkl. vin, öl, läsk och kaffe

Frukostbuffé

Personbiljett t/r inkl. bränsletillägg

Eckerölinjen

Viltbuffé 350 kr/pers

Dryck 1 glas vin, öl eller cider 56 kr/pers

Kaffe 26 kr/pers

Båtbiljett 120 kr/pers

Egen buss vid minst 30 pers, 2.000 kr, skall betalas vid bokningstillfället, räknas av vid fakturering. Mindre antal än 30 personer medför extra kostnad.

Kostnad Viking Line 40 pers á 803 kr 32.120 kr, 2 tillfällen 64.240 kr

Kostnad Eckerölinjen 40 pers á 602 kr 24.080 kr

Båda rederierna reserverar sig mot prisökningar.

SPF Rapport från Programkommittén februari 2023-02

31 januari månadsmöte med föreläsning av Stig Fredriksson "Kriget i Ukraina-början till slutet för Putins regim", mycket intressant och skrämmande. Många positiva kommentarer från medlemmarna om Stig Fredrikssons framförande.

1 februari Waldemarsudde, 22 medlemmar deltog, som fick en intressant guidning om Isaac Grünewalds måleri och hans fascinerande liv.

9 februari Hesselby Slott, Vällingby. 29 medlemmar som fick börja med en god lunch i orangeriet, därefter guidning i slottet som är från 1600-talet, som har ägts av släkten Bonde.

14 februari Livrustkammaren i Kungliga Slottet, besöktes av 29 SPF medlemmar som fick en intressant och lärorik guidning bland historiska föremål.

15 februari Blomsterboda, extra insatt pga. stort intresse. 28 personer fick besöka det stora växthuset, höra om företagets historia. Som avslutning kaffe, bulle och en uppskattad tulpanbukett.

20 februari O`Learys , alltid lika populärt med lunch, samvaro och efteråt olika aktiviteter, 13 deltagare.

Kommande aktiviteter (förra rapporten var t.o.m. 7 mars)

23 Hesselby Slott, extra insatt se 9 februari

13 mars Pub-middag Nonno´s Bredden

16 mars Nationalmuseum

22 mars Vårcafé

27 mars O`Learys

28 mars Stockholms auktionsverk

30 mars Hallwylska palatset

Fredag 17 februari träffade Siv oh jag Leif Sernelin angående formgivare för Programbladet som Siv rapporterat om.

Programkommittén hade planeringsmöte 21 februari. Vi träffade då Håkan Tidner (nybliven pensionär) och berättade om hur det fungerar i Programkommittén. Han kommer att vara med på vårt nästa möte, så vi kan nog räkna med honom framöver.

Vi har flera volontärer som är intresserade av att engagera sig i SPF, vi kommer att träffa dem vid något tillfälle.

230221

Gunnevi Norgren

Rapport Friskvård februari 2023

Aktiviteter

Antalet deltagare i inomhusaktiviteterna fortsätter öka och vi har nu registrerat följande:

- Linedance: 41 deltagare
- Friskis&Svettis: 48
- Mattcurling: 44
- Pingis 15

På mattcurlingen har vi fullt på tisdagarna men oftast lediga platser på torsdagarna. Om deltagarantalet ökar ännu mer får vi diskutera hur vi ska agera. Det mest realistiska är fler speltillfällen, men då krävs ännu fler ledare.

Långpromenader

Planering av långpromenader på onsdagar kl 10 pågår och de kommer att starta v.12 den 22 mars. Positivt att vi fått nya yngre medlemmar som ställer upp som promenadledare.

Marathon

Vi har haft möte med Marathonkommittén och beslutat om rapporteringsrutinerna för Eldsjälsresorna. Hittills i år har 12 funktionärer hjälpt till med nummerlappsutdelning till motionsloppet Winterrun.

Folkhälsokonferens och Folkhälsoveckan

Vi var 3 personer i Friskvårdskommittén som deltog i den digitala Folkhälsokonferensen den 15 februari. Sammanfattning av konferensen samt mina slutsatser bifogas.

Planering av Folkhälsoveckan pågår och upplägget blir som förra året kompletterat med någon nyhet.

SPF Folkhälsokonferens 2023-02-15 – sammanfattning och slutsats

1. Folkhälsa

Definitionen på Folkhälsa inom SPF är inte bara motion och rörelse som Friskvårdskommittén ansvarar för utan det omfattar fyra grundstenar som hela styrelsen ansvarar för:

- motion och rörelse – presentation av Balansträning och fallolyckor
- mat och kost
- social samvaro – tex ofrivillig ensamhet som ingår i GIV:s verksamhet
- meningsfullt liv – presentation av nyheten Livsstilsverktyget

2. Folkhälsoveckan 2023

Upplägget kommer att vara likadant som tidigare år med digitala föreläsningar varje dag från förbundet samt en nationell steg tävling.

Aktiviteterna sker ute i föreningarna, som exempel visades Väsby's Folkhälsovecka 2022 som en bra förebild.

Många ideér och förslag från olika föreningar ute i landet visades. Det mesta avser rörelse och motion men vill vi förnya oss kan vi lägga in någon form av social träff.

3. Förbundsmästerskap

På SPF hemsida kan vi läsa om alla förbundsmästerskap (FM) som anordnas. Intresset att delta har minskat och tex fick tävlingen i längdskidor i Falun den 23 februari ställas in pga för få anmälningar (inte snöbrist!). Populärast är boule med 480 deltagare förra året, men FM anordnas även i tex Hjärnkoll (ett lag/distrikt) och Bridge. Ansvarig att anordna FM är föreningarna, inte distrikt eller förbund. Att som enskild förening ta på sig ansvaret för ett FM blir ganska betungande och intresset är därför litet.

För vår del är vi intresserade att delta i mattcurling i Göteborg och ev golf i Gävle men vi vill inte ta på oss ansvaret att arrangera ett FM.

4. Balansträning och fallprevention

Balansträning är det bästa förebyggande sättet att förhindra fallolyckor. Varje år dör 2000 äldre personer och 100.000 skadas och får sjukhusvård pga fallolyckor. De flesta olyckorna, över 60%, sker inomhus genom att halka, snubbla eller snava, is och snö orsakar bara 3%! Rekommendationen är att lägga in balansträning som en naturlig del i vardagen och tex som en del i promenaderna.

I Väsby har vi många alternativ att träna balans och rörelse tex specialgymna, dans, promenader men frågan är hur vi når dom som bäst behöver det?

5. Livsstilsverktyg - samtalsgrupper

Hur får vi ett gott åldrande och hur kan vi hantera existensiella frågor? Baserat på boken "Hela livet och Livsstilsverktyget" av Anders Rosenggren har SPF tagit fram material som tillsammans med boken kan användas som underlag i olika samtalsgrupper eller studiecirklar. Materialet är även avsett som hjälpmedel för de som ska ansvara som samtalsledare.

Vem hos oss kan ansvara för detta? Något för GIV?

SLUTSATSER

- Folkhälsa är mycket mer än motion och rörelse, vid nästa konferens bör fler i styrelsen delta.
- Folkhälsoveckan planerar vi som förra året inkl. några nyheter. Ev kan vi komplettera med någon social aktivitet.
- SPF Förbundet har oerhört mycket kompetens och tar fram proffsigt material. De har en organisation med spetskompetens men hur ska vi hinna implementera till medlemmarna allt de tar fram? Hur många av våra medlemmar är inne på hemsidan och tar del av all information som finns tex om balansträning?
- Ska vi gå vidare med livsstilsverktyget?
- SPF Distiktets ansvar och funktion är mycket oklar, liten kontakt mellan distrikt och föreningarna, mycket få egna arrangemang.