

# Styrelsemöte # 1/2024, SPF Seniorerna i Väsby, 2024-01-29

## 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
7. Digitalisering

§6 Övriga frågor

1. Dagens månadsmöte
2. Ändra ordning vid Årsmötet; mötet först, underhållningen sedan
  - a. Årsmötet är viktigt och vi kan inte riskera att det blir avhugget
  - b. Scenlogistiken vid framför allt avriggning blir märklig om vi har årsmötet efteråt; då måste avriggningen vänta tills Årsmötet avslutats
3. Verksamhetsberättelse för 2023 och Verksamhetsplan för 2024
4. "Kompisplats i kön"
5. "Enkla möten" i Seniorernas Hus
6. Geriatrisk kompetens
7. Framtagning av programblad
8. Bidrag från Socialstyrelsen

§7 Nästa möte

§8 Utvärdering av mötet

§9 Mötet avslutas

## Ekonomirapport jan. 2024 (nr 1)

### Resultat 2023

Resultatet landade till slut – 39 tkr jämfört med budgeterat – 144 tkr vilket ju är något jag flaggat för en tid. Några väsentliga punkter är

- Stafs Fond +34 tkr
- Månadsmöten + 35 tkr
- Externa bidrag + 10 tkr
- Räntor + 8 tkr
- Samt ett antal mindre plusposter.

Bokslutet är lämnat till revisorerna ( 10 jan) och är nu reviderat och klart.

### Budget 2024

Förslag till budget bifogas. Synpunkter emotses.

### Övrigt

#### Banksaldon per dec 31

SBAB 734 546 kr

Swedbank 47 715 kr (inkl. kontantkassa 2 378 kr)

#### Visma

Enligt beslut skall vi f.o.m 2024 övergå till en onlinebaserad version av Visma. Arbetet med detta är påbörjat och jag hoppas kunna komma i gång med bokföringen inom kort. Vad jag sett så här långt i programmet så verkar det betydligt mer komplicerat än den version jag hittills använt.

Det finns redan en betydande mängd att bokföra.

.

## **SPF Rapport från medlemssekreteraren 11/12 – 31/12 2023**

**Förändring för perioden:** 5 nya medlemmar, --- återinträtt, 7 har ansökt om medlemskap, --- övertagen, --- överflyttad, 1 avliden, 6 utträtt, --- borttagen p.g.a. 3 månaders regeln. Detta betyder att vi den 31/12 har **1296** aktiva medlemmar (varav 17 är hedersmedlemmar) + **24** vänmedlemmar.

OBS! Enligt Miriam skall medlemsantalet vara 1300 ?

**Nya medlemmar:** Louise Gunnarsson, Agata Landhall, Ove Mannerström, Anna Sieurin och Berih Hedlund Ekblom

**Ej e-post:** 97 medlemmar

**Ej mobil/e-post:** 30 st varav 7 är hedersmedlemmar

**Ej fast/mobil/e-post:** 3 medlemmar

**Nya godkända- ej aktiverade (ej betalat ännu):** Mitra Arghandeh, Rahmatollah Kordnejad, Marit Andersson, Inger Ahlnäs, Kristina Granholm, Ros-Marie Reyes och Sonia Ridell (Sonia har tillhört annan förening men avslutat medlemskapet förra året med betalning 28/2-22. Hon har nu sökt till oss men ej betalat ännu. Enligt Miriam står hon bland aktiva medlemmar. Jag väntar med att räkna henne där tills jag ser att hon betalat).

**Återinträtt:** -----

**Övertagen medlem:** -----

**Överflyttad medlem:** -----

**Avlidna:** Siegfried Fanslau

**Utträde:** Theobald Tejerina Gomez, Mansoureh Majd, Jan Olsson, Lena Lindberg, Kerstin Jäger-Ericson och Anna-Lisa Holmlund

**Hedersmedlemmar:** 17 stycken (vi betalar årsavgiften till förbund/distrikt)

**Vänmedlem inträde:** -----

**Vänmedlem utträde:** -----

**Vänmedlem avliden:** -----

**Borttagen p.g.a. 3 mån.regeln: -----**

**Tack för uppvaktning: -----**

**Uppvaktningar i januari 2024**

2/1	80 år	Irené Pettersson
3/1	80 år	Margareta Rosén
4/1	85 år	Åke Hultman
9/1	80 år	Britt Olhans
10/1	85 år	Solweig Flemmer
22/1	80 år	Yonne Stridsberg
25/1	80 år	Lillemor Svensson
26/1	85 år	Renate Sjöo
29/1	85 år	Åke Leverin

Under 2024 har vi 157 medlemmar att uppvakta.

**Informationsmöten:** 22 november kom 5 nya medlemmar + 2 anhöriga som på mötet sökte medlemskap. 2 stycken lämnade återbud men vill kallas till nästa möte. 4 mars och 7 mars hålls nya info-möten.

//Siv

## **SPF Rapport från medlemssekreteraren 1/1 – 21/1 2024**

**Förändring för perioden:** 3 nya medlemmar, --- återinträtt, 12 har ansökt om medlemskap, 5 övertagna, --- överflyttad, 2 avlidna, 2 utträtt, --- borttagen p.g.a. 3 månaders regeln. Detta betyder att vi den 21/1 har **1300** aktiva medlemmar (varav 17 är hedersmedlemmar) + **23** vänmedlemmar.

**Nya medlemmar:** Kristina Granholm, Rolf Jönsson och Marianne Junell Fäldt

**Ej e-post:** 99 medlemmar

**Ej mobil/e-post:** 31 st varav 7 är hedersmedlemmar

**Ej fast/mobil/e-post:** 3 medlemmar

**bredband.net:** 20 st har ej ändrat/meddelat ny e-postadress

**Nya godkända- ej aktiverade (ej betalat ännu):** Mitra Arghandeh, Rahmatollah Kordnejad, Marit Andersson, Inger Ahlnäs, Ros-Marie Reyes, Berit och Tom Dandemar, Sune Johansson, Madeleine Jeanneau, Gun Sundqvist, Bengt Segerberg och Sonia Ridell (Sonia har tillhört annan förening men avslutat medlemskapet förra året med betalning 28/2-22. Hon har nu sökt till oss men ej betalat ännu. Enligt Miriam står hon bland aktiva medlemmar. Jag väntar med att räkna henne där tills jag ser att hon betalat).

**Återinträtt:** -----

**Övertagen medlem:** Inger Westerberg (Stockholm f.d. vän), Bernt-Erik Hammarsten och Sol-Britt Hammarsten (Fardhem Gotland), Lena Didenbäck (Solrosen) samt Anne Norström (Tunasol f.d. vän)

**Överflyttad medlem:** -----

**Avlidna:** Christina Gardos och Ulla Gunnarsson

**Utträde:** Jan-Olov och Gunnel Bengtsson

**Hedersmedlemmar:** 17 stycken (vi betalar årsavgiften till förbund/distrikt)

**Vänmedlem inträde:** Kicki Hedlund (Vällingby)

**Vänmedlem utträde:** -----

**Vänmedlem avliden: -----**

**Borttagen p.g.a. 3 mån.regeln: -----**

**Tack för uppvaktning: -----**

**Uppvaktningar i februari 2024**

9/2	90 år	Ove Norgren
10/2	80 år	Karin Hedin
20/2	85 år	Gunnar Hovsenius
24/2	80 år	Eva Törnqvist

**Informationsmöten:** 4 mars och 7 mars hålls nya info-möten.

//Siv

## Reserapport 2024-01-29

### Resor våren 2024

16 februari Hjalmar's revy. Bokningen är stängd.

3-4 april Trandans, Varnhems kyrka och Gustaf Dalémmuseet. Bokning pågår.

6 maj Miniature Kingdom och Stora Sundby slott. Bokning pågår.

24-26 maj Konst och kultur, Lerin- och Munchmuseum, Operahuset m.m. Bokning pågår.

27-30 augusti Dalarna. Bokning pågår.

Arbetet med resor hösten 2024 pågår.

## Rapport Friskvård januari 2024

### Aktiviteter

Efter uppehåll över jul- och nyårshelgerna startade alla aktiviteter som ingår i vårprogrammet v.02. Deltagarantalet inomhus fortsätter öka.

- Mattcurling har nu fullt med max 24 deltagare varje tisdag och torsdag och väntelista gäller. Efter "prova på"-veckorna vet vi mer exakt hur stort deltagarantalet blir.
- Friskis&Svettis har också ökat men även här måste vi avvakta några veckor för att se hur många som köpt terminskortet.
- Linedance har startat med samma antal som i höstas dvs ca 40 deltagare varje vecka.
- Vattengympa hos Medley Vilundbadet fortsätter som i höstas. Max 20 deltagare
- Promenaderna är också igång men det kalla vädret har hittills medfört färre deltagare .

### Folkhälsoveckan 20-24 maj.

Vi har föreslagit samarbete med kommunens projekt Hjärnvägen för att kunna erbjuda ALLA seniorer i Väsby att gratis delta i SPF Folkhälsovecka och på så vis inspireras till fysisk aktivitet. Motion och rörelse är en av de viktigaste "fingrarna" för hjärnhälsan. Tyvärr har vi fått besked att kommunen inte tillåter annat än "egen" information inom sina kanaler som lokaltidningen Mitti, Messingen, hemsidan m.m. Eventuellt kan de bidra med ekonomiskt stöd till kick-off i Messingen. (se bil).

### Marathon

Marathongruppen startar redan 27 januari med Winterrun . Vi ställer upp med 12 funktionärer för nummerlappsutdelning den 25-26 januari. Planering av Marathondeltagande för hela året pågår men vi räknar med att det blir ungefär lika många evenemang som förra året.



## **Förslag samarbete SPF Folkhälsovecka och Kommunens "Hjärnväg"**

### **Bakgrund**

SPF:s viktigaste mål inom friskvårdsverksamheten är att så många som möjligt ska aktivera sig och börja röra på sig. Lokalt i Väsby anordnar vi under hela året en mängd olika aktiviteter. I Väsby har vi 1300 medlemmar och ungefär ¼ deltar i olika motionsaktiviteter regelbundet under året. SPF förbundet anordnar årligen en nationell Folkhälsovecka för att motivera fler att ändra livsstil och komma igång med regelbunden motion. I år är Folkhälsoveckan 20-24 maj.

### **Mål SPF Folkhälsovecka**

Vårt utmaning är att få de 75% av våra medlemmar som inte deltar i några motionsaktiviteter att komma igång. I år vill vi därför locka så många som möjligt med en spännande "kick-off" i Messingen första dagen i Folkhälsoveckan. Vi vill inspirera och underlätta att ta första steget. Det ska vara roligt, inga pekpinnar!!!

Vi vill anlita en spännande föreläsare (förslag Jacke Sjödin) och i samband med det presentera våra aktiviteter och ge möjlighet att träffa de olika ledarna. Vi vill även ge ALLA seniorer i kommunen möjlighet att gratis komma och prova på alla aktiviteter under veckan. (Se bif aktiviteterna förra året)

### **Fördel för Hjärnvägen**

SPF Folkhälsovecka ger möjlighet att inspirera och underlätta för deltagarna i projektet men även för ALLA seniorer i kommunen att komma igång. Alla olika aktiviteter och ledarna presenteras vilket innebär att det blir väldigt enkelt att våga ta första steget och prova på. Av Hjärnvägens fem fingrar som är viktiga i en ändrad livsstil kan de olika aktiviteterna påverka tre: fysisk aktivitet, social samvaro och minnesträning.

Motion och fysisk aktivitet anses av många forskare inkl Anders Hansen vara det viktigaste för hjärnhälsan.

### **Förslag samarbete**

Ett samarbete innebär fördelar både för SPF och kommunen. Vi föreslår följande:

- SPF ansvarar för hela projektet, gör bokningar avtal etc
- Kommunen utser en kontaktperson och ansvarar för informationen internt och externt i Mitti . Utformning av informationen görs gemensamt.
- Kostnaderna delas lika (ca 30 tkr)

2024-01-14

Britt Söderlund

## **Rapport från Programkommittén 240122**

### **Genomförda aktiviteter:**

14 december Celsingvandring, Kulturhuset. 28 personer fick en intressant vandring i Kulturhuset som invigdes 1974. Även de på väntelistan kom med pga. avbokningar. Filip Jers (munspel) Robin Skarin (flygel). 250 medlemmar underhölls i scenrummet och 227 personer fick jullandgång m.m. i matsalen.

Programkommittén har haft möten 26 september, 19 oktober, 25 oktober och 27 november.

Första mötet för år 2024 hölls i dag 22 januari, då även Titti Hvenare och Kajsa Franke berättade om sina föreställningar, som eventuellt kan bli en programpunkt på ett av höstens månadsmöten.

### **Kommande aktiviteter**

29 januari Månadsmöte "Stämgauffeln" Lovisa Brynolfsson, Mikaela Lindgren, Sandra Jonsson och Tova Holmberg som sjunger A-Capella sång i olika gener. Ansvarig Gunnevi Norgren.

30 januari Pressbyråns museum, Strandbergsgatan. Fullbokat 20 personer, går ej att få fler visningar, den här tiden bokades för 1 år sedan.

5 februari Östermalmshallen, fullbokat 2 visningar, totalt 30 personer. Återkommer troligtvis i höst pga. stort intresse.

7 och 8 februari Blomsterboda, Vallentuna. Totalt 50 personer, fulltecknat, är en återkommande populär aktivitet.

12 februari PUB- middag på Texas Longhorn, Dragonvägen. Vi prövar på nya restauranger i vår, de har öppet bara för oss, normalt stängt på måndagar. Stort intresse 74 anmälda, lätt att ta sig till restaurangen med buss eller med en promenad.

14 februari Vårcafé, Seniorernas Hus, Eva Hofstadius, kriminaltekniker, 2 tillfällen samma dag pga. stort intresse totalt 60 personer.

19 februari Aula Medica, Nobels väg, Solna. Dags igen för besök i denna fantastiska byggnad. Max 50 personer, 2 visningar.

22 februari Sveriges museum om förintelsen, Torsgatan Stockholm. Nytt museum, max 30 personer, fullbokat. Väntelista, preliminärbokad ytterligare ett tillfälle samma dag.

26 februari Årsmöte 13.30 och därefter underhållning i scenrum med The Shavers (obs att det är ändrat så att det blir Årsmöte först av praktiska, tekniska skäl och underhållning efter Årsmötet.

I dag har vi i Programkommittén haft vårt första planeringsmöte för år 2024.

Kajsa Franke och Titti Hvenare berättade vilka olika program de kan erbjuda för ett månadsmöte.

240122 Gunnevi Norgren

## Rapport Digitalisering januari 2024

Under januari har jag tillbringat min tid i Torreblanca på semester men hann med att sammanställa alla de frågor som kom upp på IT Caféet i december.

### Frågor från IT Caféet:

- Hur kan man förstå dataspråket?
- Hur lagrar jag data i mobil och i nätet – Datalagring?
- Vilka appar är bra att använda?
- Säkerhet – hur kan jag känna mig säker på Internet?
- E-post: Hur kan jag se om en avsändare är trovärdig med avseende på innehåll?
- Deltagarna ville ha ett kafé om användning av Facebook?
- De ville ha en cirkel om hur man fotograferar och filmar med mobilen, editera resultaten och skickar dessa på olika sätt till externa mottagare.
- De ville veta hur man laddar ned bankID på telefoner, plattor och datorer.
- De ville veta hur använder man Kivra.
- Vilket mobilabonnemang ska jag ha- är det svårt att byta?
- Vilket bredband ska jag välja (mest för de som bor i villa)
- Hur använder man Elektronisk plånbok?
- Kan jag lagra biljetter och pass i min mobil?
- Är det farligt att lägga in kreditkort i Wallet, för att slippa bära kreditkort
- Är det bra att ha flera kreditkort (ett extra är Remember som är gratis)
- Är det smart att ha kreditkort i mobilskalet, se bild
- Vilka samtal vågar man svara på?
- Att ha ID kort inlagt i mobilen (körkort går ännu inte)
- Face ID kontra att trycka kod
- Mailen i mobilen
- Är det smart att ha en extra mailadress, typ gmail, yahoo, hotmail etc
- Varningar om sms från dottern som behöver pengar, mail från banken etc

IT Cirkel ledargruppen med Kenneth, Torsten och mig kommer att träffas i första halvan av februari för att börja planera och förbereda nästa etapp med en serie av 4-5 IT Caféer.

Torsten har bokat upp måndagar kl.13 i Seniorernas hus enligt följande, dock ej de måndagar som SPF Väsby har månadsmöten:

- Måndagen den 4 mars
- Måndagen den 11 mars
- Måndagen den 18 mars
- Måndagen den 8 april

Tyvärr hann vi inte få med detaljerad information om denna aktivitet i vårprogrammet utan vi får räkna med att informera medlemmarna senare. Dock skulle vi, i all enkelhet, bara ge en preliminär information om mötestider och inriktning.



