

Verksamhetsberättelse 2023 för SPF Seniorerna Stallarholmen

Styrelsens sammansättning under året:

Ordförande: Bengt Engström

Vice ordförande: Birgit Carlsson

Kassör: Ingrid Seiboldt

Sekreterare: Kjell Ahnström

Ledamot: Ann-Sofi Källberg

Ledamot: Rolf Sundman

Ledamot: Birgitta Larsson

Suppleant: Christer Hyllbrant

Suppleant: Irja Sternberg

Revisorer: Monika Arnstein och Kerstin Borell. Ersättare: Ulla Bergsten

Ledamot i Rådet för Seniorfrågor: Dolf Bergsten. Ersättare Else-Marie Jarl

Valberedning: Else-Marie Jarl(sammankallande), Margaretha Grevesmühl, Monica Andersson.

Ombud till distriktsstämman: Bengt Engström

Ledamot till distriktets valberedning: Dolf Bergsten.

Webmaster: Christer Hyllbrant

Aktivitetsansvariga:

Akvarellmålning: Tuulikki Sandell

Bokcirkel: Monica Andersson

Boule: Rolf Sundman och Arvi Huhta

Bridge: Sten Borell,

Canasta: Anita Andersson

Hälsocirkel: Else-Marie Jarl och Birgit Carlsson

IT-café Barbro Hyllbrant och Rolf Sundman

Linedance: Petra Lundstedt

Lätt gymnastik Birgitta Larsson

Musik-Caféer Sten Borell

Matlagningskurs: Lennart Blomgren

Promenader: Kjell Ahnström

Ekonomi:

Ekonomi i föreningen är god .

Vi har under året erhållit bidrag till 20-årsjubileet och öronmärkta pengar för att ordna IT-caféer.

Detta betyder att vi inte behövde använda lika mycket av föreningens pengar som vi räknat med.

Föreningens möten:

Styrelsen har hållit 12 protokollförda sammanträden under 2023. Årsmöte hölls 2023-02-23.

Månadsträffar:

Det har varit sex vanliga medlemsträffar under året med blandad underhållning och föredrag. Årsmötet hölls i februari. Vi hade också ett 20-årsjubileum i mars och avslutade traditionsenligt med en luciaföreställning i december.

Medlemsutveckling – Rekrytera och behålla:

Antal medlemmar är strax under 300 personer, några nya men vi har också tappat ett antal medlemmar så vi har inte haft någon medlemsutveckling under året. Föreningens ambition är att behålla och utveckla medlemsantalet. Föreningens olika aktiviteter lockar många medlemmar och den sociala gemenskapen har gett möjlighet att minska ofrivillig ensamhet. Under våren ordnade föreningen en träff för nya medlemmar samt en uppföljningsträff i juni. Medlemmar som under året fyllde jämnt upp vaktades med gratulationskort och bjöds in till den årliga jubilarlunchen.

Aktiviteter**Akvarellmålning:**

Det har varit tre deltagare på våren, den 19 januari till 13 maj och fyra stycken på hösten, den 28 september till 7 december som har träffats och målat tillsammans på torsdagar.

Bokcirkeln:

Ett tiotal personer träffas en gång i månaden och turas om att välja månadens bok. De läser både svenska och utländska författare, såväl klassisk som modern litteratur.

Boule:**Våren:**

De spelade 17 gånger och det var 347 som kom med ett snitt på 20,4 deltagare per gång.

Sommar:

De spelade 19 gånger och det var 277 som kom med ett snitt av 14,6 deltagare per gång.

Vinter:

De spelade 12 gånger och det var 249 som kom med ett snitt av 20,7 deltagare per gång.

Bridge

Det har spelats bridge på måndagar med både vår- och höstavslutning med tävling om priser. Trenden från förra året med allt färre deltagare har tyvärr fortsatt. Några gånger har det bara varit 8 personer och då har de varierat mellan 4-mannatävling och vanlig partävling med 24 brickor.

Canasta:

Det har varit 12 deltagare som spelat canasta 30 gånger på onsdagar mellan 13:00 – 15:00 under perioden 11 januari till och med den 6 december.

Hälsocirkel

10 personer har träffats 6 gånger under våren och 6 gånger under hösten. Under våren läste de boken Hjärtsmart av Katarina Steding-Ehrenborg och under hösten tittade de på föreläsningarna från SPFs folkhälsovecka samt en film om hur processad mat påverkar våra kroppar och även hjärnan negativt.

It-café:

Det har genomförts 15 träffar med sammanlagt 441 besökare med ett snitt av 29,4 deltagare per gång.

Målet är på ett trivsamt sätt och i lagom tempo göra den digitala världen mer tillgänglig och säker för oss seniorer.

På SPF-appen kan man läsa mer om vad som gjorts.

Linedance

Det har varit en liten grupp som dansar linedance i dans/spegel-salen på Mötesplats Stallarholmen. Under våren var det nio stycken på närvarolistan och under hösten tillkom en person, så totalt tio stycken har deltagit. De har träffats och dansat vid 12-13 tillfällen uppdelat på vår- och hösttermin med träffar varannan torsdag. Dansen har pågått i 1,5 timme varje gång. Man blandar utläring av nya danser med repetition av gamla danser.

Lätt gymnastik med balansövningar.

Det har under hösten 2023 varit en provtermin för lätt gymnastik med balans. Varje måndag kl. 10.00 med start den 11 september har de träffats i spegelsalen i Gula Industrihuset och tränat och svettas tillsammans.

Det har varit 14 träffar med cirka 13 personer per gång. .

Det har varit roligt och stimulerande så gruppen fortsätter även 2024.

Matlagningskurs:

Det var 8 herrar samt en ledare som samlades i Stallarholmens Hemkunskapskök med start den 23 februari för att laga mat tillsammans. Detta var den andra kursen och tre ur höstgruppen valde att delta även denna gång. De körde med samma koncept som tidigare termin och arbetade i mindre grupper, dels för att det är trevligare, dels för att lättare jobba

De gick igenom lite olika tekniker i svensk husmanskost. Man åt tillsammans och smakade de andra gruppernas rätter.

Kostnaden för kursen var kostnaden för råvarorna, som inhandlades av kursledaren, och som sedan delades mellan deltagarna från gång till gång.

Kursen avslutades med en gemensam middag med en gäst per deltagare. Två av deltagarna hade ordnat det trevlig för de 5 damer som kom, med lite ost, snacks medan deltagarna tillagade en trerätters middag med lämplig dryck till.

Om intresse finns så planeras en ny kurs under våren 2024.

Musik-Caféer

Vi har under 2023 haft totalt 10 Musik-Caféer varav tre konserter erbjöds via Scenkonst Sörmland till mycket låg kostnad för SPF. Resterande sju Musik-Caféer med varierande musikstilar betalades med hjälp av våra sponsorer Sparbanksstiftelsen Rekarne och Strängnäs kommun. Inför 2024 har vi redan fått besked om att minst två konserter erbjuds från Scenkonst Sörmland och nya ansökningar om bidrag har skickats till innevarande års sponsorer.

Antalet gäster har varit rekordstort och det har totalt varit över 550 personer på detta populära arrangemang. Kostnaden för gästerna har kunnat hållas kvar på samma låga nivå som tidigare år tack vare att Olhssons Hembageri har velat stötta lokala pensionärer och därför inte höjt sina priser gentemot oss för maten vi köpt in.

Promenader:

Under året har 9 tisdagspromenader genomförts, 4 på våren och 5 på hösten. Det har varit ett gäng på mellan 3 och 11 personer som deltagit. Samåkning har skett till olika ställen i närområdet och egen matsäck har medtagits som sedan avnjutits efter genomförda promenader.

Resor:

Under året har 19 resor eller andra programaktiviteter funnits i programbladen, 13 aktiviteter har genomförts. Sex aktiviteter har ställts in på grund av för få anmälningar. Researrangör har varit Resekompaniet i Eskilstuna i samarbete med SPF-föreningarna i Stallarholmen, Strängnäs och Mariefred. Vi gjorde också en resa till Prag med Reseskaparna som arrangör.

Påverkan och inflytande:

Föreningens representanter har deltagit aktivt i Rådet för seniorfrågor gällande frågor för seniorer bl.a. måltider i äldreomsorgen och Hemtjänstindex. Man har också tittat på de nya kvalitetskriterier inför upphandlingen av hemtjänst och lämnat in föreningens synpunkter på detta.

Synas och höras:

Föreningens hemsida har uppdaterats kontinuerligt. En ny SPF-App togs fram under året och den har använts flitigt.

Programblad skickades ut till medlemmarna strax efter årsmötet. Medlemsträffar och aktiviteter har annonserat i tidningen Gilla och, Strengnäs tidning samt via mail till medlemmarna. Föreningen var representerad på Stallarholmsdagen 13 maj.

Under hösten skickades en medlemsenkät ut till alla medlemmar. 52 medlemmar skickade in svar och en överväldigande majoritet var nöjda med det vi gjort och erbjuder. Ett fåtal förslag till aktiviteter inkom.

Ordförandens slutord:

Det har varit så givande att arbeta tillsammans med er alla i vår förening för att ytterligare utveckla SPF Stallarholmen. Många av er har deltagit aktivt i föreningens arbete, cirklar och aktiviteter under året, det är ni som har skapat möjligheterna.

Våra större träffar, Månadsmöte, Musik Café och IT Café har varit mycket välbesökta, underhållande och så lärorika.

Bildspelet som presenterades på vår Luciaträff i december, för att hedra alla de som arbetar aktivt i föreningen, visade hur många som engagerar sig och hur levande och aktiv vår förening är. 2023 var ett bra år. Kära medlemmar, nu arbetar vi vidare för att göra året 2024 ännu litet bättre. SPF Stallarholmen – inte vilken förening som helst!

Bengt Engström

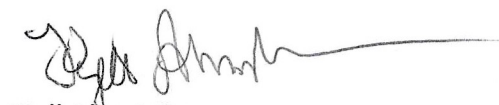
Ordförande

SPF Seniorerna Stallarholmen


Bengt Engström



Birgit Carlsson



Ingrid Seiboldt



Kjell Ahnström


Birgitta Larsson


Ann-Sofi Källberg


Irja Sternberg


Christer Hyllbrant


Rolf Sundman