

Verksamhetsberättelse 2024

SPF Seniorerna Tunasol hade vid årets början 1 105 (1 103) medlemmar och vid årets slut 1 103 (1 109), 757 kvinnor och 346 män. Under året har 91 (73) medlemmar tillkommit, 25 (46) har avlidit och 63 (49) har utträtt. Därutöver har föreningen 51 vänmedlemmar, dvs personer som har sitt huvudmedlemskap i en annan SPF-förening.

Den totala sammanställningen av **betalda** aktiviteter:

- vi har nått 2780 deltagare
- antalet aktiviteter (bortsett från Boule) är 45 st vilket ger snittet 62 medlemmar per aktivitet
- vi har ett underskott på 92 018 kr. Detta täcks av det bidrag (108 000 kr) för ensamhet vi fått från Socialstyrelsen. Se resultaträkningen
- vi har haft ca 40 % män på våra aktiviteter, vilket kan jämföras med andelen manliga medlemmar som är 30 %.

Styrelse

Styrelsen har under året haft följande sammansättning

Ordförande	Margareta Erman
Vice ordförande	Agneta Hovmöller
Sekreterare	Lars Engvall
Kassör	Peter Hellström
Medlemssekreterare	Kjell Sveningsson
Hemsida & Redaktör	Annika Karlsson
Klubbmästare, adj.	Birgitta Hultkvist
Programkommitté	Cecilia Verner
Kulturevenemang	Ninni Ossmark
Friskvård	Kerstin Hahne och Agneta Hovmöller

Under kalenderåret har styrelsen haft 10 protokollförda styrelsemöten och två planeringstillfällen.

Kommunala Pensionärsrådet/Äldrerådet

Margareta Erman med Barbro Graeffe, som ersättare har varit föreningens representanter i KPR.

Valberedning

Valberedningen har bestått av Inga Ovanmo (sammankallande) Ingegerd Lindgren och Anne-Marie Öster.

Revisorer

Revisorer har varit Else-May Wirén, Ann-Margret Bratt som ersättare. Suppleant Lennart Ossmark.

Medlemsmöte

Årsmöte hölls i Edsvikskyrkan den 26 februari 2024. Det här året hade vi inget annat ämne än att genomföra mötet och att bemanna bl a valberedningen, vilket vi till slut lyckades med.

Månadsmöten

Som vanligt har vi haft våra möten i Edsvikskyrkans lokaler på Kapellvägen 2.

Eva-Karin Gyllenberg

Eva-Karin visade bilder och berättade under rubriken ”Stockholm på trekvart - om konst och konstigheter i Stockholm”

I huvudet på fotografen Lennart Nilsson - Ann Fjellström, bonusdotter till Lennart Nilsson, talade om sin pappa, kanske vår mest världsberömda fotograf. Hans mest kända alster är filmen "Sagan om livet" och boken "Ett barn blir till."

Fixartjänst, digitalt stöd och info om appen Mötesglädje - Mustafa Sami från kommunen informerade om de gratistjänster som de tillhandahåller till oss äldre.

Vi informerade också om hur SPF-appen "Mötesglädje" fungerar och att vi inom kort startar en Facebook-sida.

Björn Hemstad - vi växte upp med Rock & Roll - Vi växte upp med Rock & Roll var en show med mycket rockmusik och en resa till ungdomstiden.

Sommarbuffé på Lillstugan - Som vanligt avslutade vi våren/ inledde sommaren med en lätt sommarbuffé.

Tv-profilen Claes Elfsberg - Claes Elfsberg är en av Sveriges mest erfarna och kända programledare. Han föreläste om medias roll i samhället och ålderismens konsekvenser. Det här var så populärt så att vi fick boka in ännu ett möte med Claes!

Britt Östlund, professor emeritus på KTH - Ska vi vara rädda för AI (artificiell intelligens)? Eller hur sätter man en undersköterska på månen? Vi fick lyssna på professor emeritus Britt Östlund som satt sin prägel på forskningen om människors relation till teknik och fokusera på den centrala frågan: Vilken roll har teknologi i äldre personers liv och i vården och omsorgen av äldre?

Liberta Mehmedi - förebyggande verksamhet för seniorer i Sollentuna - Liberta berättade om den utveckling som sker inom kommunens förebyggande verksamhet för seniorer

Mid 60's - "Från Elvis till Beatles" musiken som spelades på ungdomsgårdarna på 60-talet. Evenemanget ställdes in på grund av sjukdom.

Styrelsen och medlemmarna diskuterade i stället hemtjänsten, fråga om särskild kö till seniorlägenheter, digitaliserade inköp genom hemtjänsten. Mötet blev lyckat.

Året avslutades med en *Adventsträff*. Luciatåg med elever i årskurs 9 från Sollentuna Musikklasser. Därefter serverades en jultallrik.

Informationsträff nya medlemmar

Den 13 nov var nya medlemmar inbjudna till mingel på Scandic hotell i Sollentuna, där styrelsen presenterade sig och föreningen.

Resor

Uppsala Domkyrka och Bror Hjorts hus

Uppsala har en lång historia som sträcker sig bortom Vikingatiden. Staden hette från början "Östra Aros" där ordet Aros betyder åmynning. I namnet syftar man på Fyrisån och dess utlopp i Mälaren och den var en viktig vattenväg för såväl handel som försvar.

Nyköping F11 Flygspaningsmuseum, Sörmlands museum och Nyköpingshus

En spännande och varierande resa med historia från medeltid till nutid. Nyköping fick stor betydelse under 1200- och 1300-talen med ättlingar till Stockholms grundare, Birger Jarl. Tyvärr blev resan inställd pga för lågt deltagarantal

Busstur runt Lidingö

Vi åkte den nya tunneln mot Lidingö. Vår guide var Lars Wahlström. Redan från Lidingö-bron ser man Foresta hotell med sin berömda siluett på ena sidan och den nya spårvägsbron på den andra.

OD-kören

Innan vi intog våra platser bjöds vi på lunch på Restaurang Borgen. Våren sjöngs sedan in i Uppsala Universitetsaula med ett knippe vårsånger för att hylla den vackra våren och den annalkande ljusa försommaren.

Hjälmare kanal

Vi fick följa med på en historisk resa mellan Mälaren och Hjälmaren. Hjälmare kanal är Sveriges äldsta konstgjorda vattenväg och blev, i sin ursprungliga sträckning, färdigställd 1639. Kanalen har en fallhöjd på 22 m och har nio handdrivna slussar.

Nynäshamns skärgård

En härlig båttur med M/S Flora som tog oss genom Dragets kanal och kryssning i Nynäshamns skärgård

Klassisk Musikkryssning till Helsingfors

Ola Karlsson var kryssningens konstnärliga ledare. Nya artister denna gång var operasångerskan Synne Vinje, skådespelerskan Stina Ekblad samt den kända violinisten Linda Lampenius.

Skördefest på Åland

Skördefesten är ett lika självklart som glädjefyllt inslag i den åländska hösten. Vi gjorde även en tur till producenter, odlare, uppfödare och hantverkare

Flygvapenmuseum i Linköping och besök på Brunneby Musteri

Vi fick följa med på en spännande resa i 1900-talets nutidshistoria. Flygvapenmuseum bjuder inte enbart på flygplan från svunna tider utan här fick vi en djup inblick i hur vi levde under två världskrig

Tumba bruksmuseum och Sturehovs slott

De första banksedlarna i världen gavs ut i Sverige redan på 1600-talet då mynt ersattes av banksedlar som gavs ut av den privata banken Stockholms Banco. År 1755 startade ett svenskt pappersbruk för sedelpapper vid Tumba å i Botkyrka socken.

Studiebesök

Spritmuseum

Ett svenskt museum om alkoholkulturen i Sverige. ”Dryckeslandet Sverige” är Spritmuseums huvudutställning. En gedigen samling där historia, kunskap och traditioner samlas.

Dramaten

Guidningen gick under namnet ”Thalia”. En klassisk visning där de berättade lite om mycket som man skriver. Vi fick se teatern bakom kulisserna, tekniken bakom som ljud, ljus, peruk och mask. Även skrädderi och delar av teatern som bara kan ses med guide.

Stockholms stadshus

Under visningen fick vi se Stadshusets festsalar och ta del av byggnadens storslagna miljö. Guiden berättade om historia, politik, arkitektur och om Nobelfesten. I visningsrundan ingick Blå hallen, Gyllene salen, Rådssalen och Prinsens galleri.

Filmstaden Råsunda

Vi började med att promenera genom Filmstadens magiska miljöer. Vår guide berättade om hur den här platsen blev Sveriges Hollywood. Vi gick runt och tittade på de åtta film-historiska byggnaderna som är

bevarade och stannade till vid den nya arkitekturmodellen som visar hur Filmstaden såg ut på 1920-talet. Medan vi fikade i Portvaktstugan visades ett antal klipp ur Filmstadens rika historia och guiden berättade vidare.

Attunda Brandstation

Intresset för studiebesöket blev väldigt stort så vi fick dubblera antalet besökare. Vi fick information om hur arbetet går till på en brandstation, hur man gör HLR, hur man använder brandsläckaren för att släcka brand i tunna och brand på en ”människa”.

”I Ölens kvarter”

En underhållande och spännande ölvandring på Södermalm med den välkände söderguiden Peter Frisk. Den populära turen ”I ölens kvarter” var en rafflande och fascinerande vandring i ölens historiska kvarter. Sedan 1600-talet har Södermalm varit centrum för öltillverkningen i Sverige.

Stuckatörens våning

Axel Notini är en av de främsta stuckatörerna i det sena 1800-talets Stockholm. Hans eget hus är utsmyckat med stuckatur såväl utvändigt som invändigt. Hit tar han tilltänkta kunder för att visa prov på sin yrkesskicklighet. Idag är våningen återställd i ursprungligt skick.

Kulturevenemang

China Teatern i Stockholm gör sin mest spektakulära och påkostade föreställning någonsin då teatern förvandlas till den mytomspunna nattklubben Moulin Rouge i Paris.

Jussi på Stadsteatern. Året är 1960. Den världsberömda operasångaren Jussi Björling är på ständig turné. Skivinspelningar och konserter avlöser varandra. Nu börjar det ta ut sin rätt, han längtar bort. Skådespelaren Mattias Nordkvist gör rollen som Jussi och Vanna Rosenberg spelar hans fru.

Carmen på Kungl. Operan. Georges Bizets Carmen från 1875 är en av världens mest älskade operor. I Johanna Garpes kritikerrosade version är Carmen en mogen, kreativ och rebellisk kvinna som lever ut sin sexualitet. Titelrollen gjordes åter av Miriam Treichl, som gjorde rollen vid premiären. Som Don José alternerar Daniel Johansson med Joachim Bäckström.

Company på Stadsteatern. En av världens mest älskade musikaler kom till Sverige för första gången. I Stephen Sondheims Company följer vi Bobbies sökande efter kärlek och mening, omgiven av vänner i parrelationer och mitt i den pulserande storstaden. I rollerna såg vi några av Sveriges allra bästa musikalartister som bland andra Frida Modén Treichl, Helen Sjöholm och Gunilla Backman, i regi av Maria Sid.

Jazz

Vi har haft 16 jazztillfällen under året. Antalet besökare med Tunasolmedlemskap var 1 527 och icke medlemmar var 187. Totalt kom 1 714 personer och lyssnade

Friskvård

Bokcirklar - Tunasol har under året haft 3 bokcirklar, som träffats ca 1 gång/månad.

Boule - I boulehallen i Stinsen spelar Tunasol boule alla vardagar utom torsdagar.

Bowling - Tunasol har fem banor i Bowlinghallen.

Sollentuna Bridge - Man spelar både på nybörjarnivå och mer avancerad nivå.

Lunkar - Deltagarna går en planerad tur i Stockholm med avbrott för lunch. Det hela avslutas med cafébesök

Promenad i lugn takt - Varje tisdag samlas en grupp på Turebergs torg. Promenaden avslutas med fika i centrum.

Promenader Edsbergs sportfält – varje onsdagar har en grupp utgått från sportfältet. Fika på halva vägen.

Vandringar

Fredagsvandringarna träffas på olika platser, även utanför kommunen. Vid målet har matsäcken smakat bra.

Medlemstidningen och marknadsföring

För marknadsföring och information till våra medlemmar och andra intresserade används i huvudsak medlemstidningen, gruppmejl, hemsida och en del även på Facebook. Medlemstidningen ges ut fyra gånger per år. I dagsläget är det ett 50-tal som har tidningen digitalt.

Hemsidan

Hemsidan uppdateras kontinuerligt. För att underlätta för våra medlemmar finns en gratis app som ger notiser till telefonen när nyheter skrivs in.

KPR har haft 4 sammanträden och bl a behandlat frågor om de öppna och uppsökande verksamheterna.

Vårt samarbete med kommunen sker bl.a. i KPR, som haft fyra sammanträden under året. Där får vi information men även möjlighet att väcka och bevaka frågor som är viktiga för oss seniorer.

Vi bevakar hemtjänstens innehåll, kvalitet och frågan om ramtid. Vi följer även frågor som rör de särskilda boendena. Vi medverkar i utvecklingen av den öppna verksamheten. Vi trycker på i fråga om seniorbostäder och kösystemet.

Äldrerådet

Äldrerådet är ett informellt samråd mellan pensionärsorganisationerna.

Pensionärerna i kommunen samarbetar i Äldrerådet. Där tar vi upp angelägna frågor som vi följer upp i KPR. Som exempel på äldrerådets aktiviteter kan nämnas följande:

Äldrerådets bostadsgrupp anordnade två informationsmöten i maj och november där Sollentunahem medverkade. Temat var seniorbostäder och kösystemet.

Sollentunahem informerade om de seniorlägenheter som finns i deras bestånd och hur kösystemet fungerar samt hur man ställer sig i kön. Intresset för dessa möten var stort och ca 120 personer närvarade.

Deras besked till Äldrerådet var: fortsatt arbeta för ett lättillgängligt köande med en särskild kö till seniorlägenheterna.

Förebyggande verksamhet för seniorer

Tunasol har varit fortsatt aktiv när det gäller samverkan med kommunen och mellan pensionärsorganisationerna. Vi har även samverkat med SPF centralt för att bl a utveckla arbetet mot ofrivillig ensamhet. Tillsammans med övriga pensionärsorganisationer pågår ett arbete med att utveckla en Aktivitetskatalog för seniorer.

Förbund och distrikt

Förbundet har fortlöpande informerat alla medlemmar via tidningen Senioren och via hemsidan.

Tunasol deltar i samråd med lokalföreningarna i Nordvästkommunerna i gemensamma frågor t ex digitalisering av medlemsinformation.

Föreningens ekonomi

Vi hänvisar till balans- och resultaträkningen.

Slutord

Tunasol är en stor förening, ca 1 100 medlemmar. En av våra främsta uppgifter är att skapa en trivsamt och stimulerande verksamhet för medlemmarna. Som klart framgår av verksamhetsberättelsen bedriver föreningen många och varierande verksamheter. Många medlemmar är aktiva i verksamheterna.

Medlemsmötena och Tisdagsjazzen lockar många. Våra gemensamma aktiviteter är sammantaget hälsobefrämjande. Det finns kort sagt verksamheter för alla.

Tack alla funktionärer, övriga medlemmar samt samarbetspartners som möjliggör föreningens verksamhet!

Margareta Erman
Ordförande

Peter Hellström
Kassör

Agneta Hovmöller
Vice Ordförande

Annika Karlsson
Medlemstidningen

Birgitta Hultqvist
Klubbmästare

Kerstin Hahne
Aktiviteter

Cecilia Verner
Programansvarig

Kjell Sveningsson
Medlemssekreterare

Ninni Ossmark
Programgrupp Kultur

Lars Engvall
Sekreterare