



SYDPORTEN

HÖRNEFORS

***SPF SENIORERNA SYDPORTEN***

***HÖRNEFORS***

***Verksamhetsberättelse***

***2023***

## STYRELSE

Christer Fredriksson, ordförande  
Bernt Ledström, vice ordförande  
Christina Grahn, sekreterare  
Margareta Häggström, kassör  
Lars Albinsson  
Anna-Lena Nilsson  
Eva Nordlöf  
Margaretha Röckner-Boström  
Monica Samuelsson

## Revisorer

Elisabeth Johansson  
Svante Johansson

## Valberedning

Åke Gunnarsson, sammankallande  
Inga-Brita Nordahl  
Birgitta Forsberg

## Ersättare

Claes Kohlström

Inom sig har styrelsen utsett ansvariga för olika uppdrag som ingår i styrelsearbetet:

**Christer Fredriksson:** Ordförande, affischering, ersättare i Umeå pensionärsråd (UPR), program, resor gentemot distrikt samt kontakt med föreläsare och reseföretag

**Bernt Ledström:** Vice ordförande, trafik och säkerhet, trivselkommitté

**Lars Albinsson:** Resansvarig, trivselkommitté

**Margareta Häggström:** Kassör, ekonomi, rekrytering och medlemsregistrering, bidrag

**Christina Grahn:** Sekreterare, dokumentation, statistik till Vuxenskolan, verksamhetsberättelse och annonser samt referat till tidningarna

**Monica Samuelsson:** Studieansvarig, äldrefrågor, ordinarie i samrådsgruppen UPR samt RPR

**Eva Nordlöf:** Kök och servering, inköp, trivselkommitté

**Anna-Lena Nilsson:** Kök och servering, trivselkommitté

**Margaretha Röckner-Boström:** Lotteri, trivselkommitté

Utanför styrelsen dessutom:

**Carina Broman:** Hemsidan, Facebook samt affischer

**Britt-Marie Forssén och Anna-Lena Nilsson:** Boulé

**Eva-Britt Kvarnbrink:** Sammankallande promednadsgruppen

## Medlemsstatistik SKA REDIGERAS!

Styrelsen har haft 12 protokollförda möten under året inklusive årsmöte och konstituerande möte. Medlemsantalet var vid årets slut 265 personer, fördelat på 164 kvinnor och 108 män. Detta innebär att vi har en bit kvar till 300 medlemmar. Sydporten har fått hälsa 15 nya medlemmar välkomna. Nio medlemmar har avlidit och sju har begärt utträde eller bytt förening under 2023.

## PROGRAM

Tallinnresan blev inställd p g a för få deltagare.

## Valfläk och bruna skrönor den 14 januari med SPF Seniorerna Sydporten

Tillsammans med SPF Seniorerna Gnistan Vännäs har en revyresa genomförts med ett 40-tal revyugna medlemmar den 14 januari. Från SPF Seniorerna Hörnefors deltog 25 medlemmar och mötte upp bussen från Vännäs kl 11 på Resecentrum. Resan till Höga Kusten-bron tog två timmar och lunch intogs med god aptit med vy över bron och den vackra Ångermanälven. Mätta och belåtna gick färden vidare mot nästa höjdpunkt i programmet nämligen revyn: Valfläk och bruna skrönor. Bussen svängde

in på Mellanholmen i Härnösand vid stadens södra infart och kl 15 var vi redo för årets skrattfest och föreställningen kunde börja med Mittrevyns traditionella humorfyllda nyårsrevy med en kavalkad av återblickar på året som gått lokalt, nationellt och globalt. Skarp satir, sång, musik och skratt i kubik. Talanger på scenen ökade dynamiken och temat var självklart Valfläsk och bruna skrönor 2023. Efter många härliga skratt och en paus mellan två akter slutade revyn runt 17:30 och färden hemåt påbörjades i vinternatten.

Torbjörn Nilsson, Gnistan, hälsade alla välkomna och Christer Fredriksson, Sydporten, avslutade med att framföra ett varmt tack, varvat med roliga historier, till alla för att resan kunde genomföras gemensamt och särskilt tack vare en säker chaufför vid ratten nämligen Vollmar Björklund.

## **Onsdagen den 25 januari**

SPF Seniorerna SYDPORTEN Hörnefors har haft sin första medlemsträff med föreläsning den 25 januari. Ordförande hälsade välkommen till ett 80-tal medlemmar. Föreläsare var strokeläkare Johan Birnefeld vid Neurologkliniken, NUS. En intressant föreläsning om sjukdomen stroke som kan drabba främst äldre personer. Frågor från medlemmarna besvarades under föreläsningens gång om Vad är stroke? Slaganfall som det kallades för i tiden innehåller många symtom som kan uppkomma på ålderns höst. Propp eller blödning i hjärnan vid plötsliga symtom är STROKE. Testa stroke med AKUT-test: Ansikte Kroppsdelen Uttal TIA. För mer info besök Stroke är ett samlingsnamn för blodpropp i hjärnan eller hjärnblödning. Det ger en syrebrist i den del av hjärnan där blodproppen eller blödningen finns. Symtomen vid TIA (transitorisk ischemisk attack)

liknar dem som förekommer vid hjärninfarkt. De är dock snabbt övergående och varar oftast bara några minuter men kan sitta i upp till 24 timmar som är yttersta gränsen för behandling medicinskt eller med kirurgiskt ingrepp. OBS! Åk till sjukhus även om symtomen gått tillbaka. Symtomen kommer plötsligt! Läkaren gick igenom de vanliga symtomen och riskfaktorerna såsom högt blodtryck, höga blodfetter, diabetes, rökning och medicinering. Allt går dock inte att påverka såsom hög ålder och ärftlighet. Ju kortare tid för behandling ju bättre resultat "Tid är hjärna": akut behandling inom 24 tim, förebyggande behandling och rehabilitering. Vården har team som omsorgsfullt följer upp varje patient som drabbas av stroke. Ordförande Christer Fredriksson tackade för en intressant föreläsning som berörde alla på ett eller annat sätt och överlämnade en gåva till Johan Birnefeld och ett stort tack till publiken. Promenad- och boulegruppen påade för fler engagerade. Kaffe med gott fika och lotterier avslutade dagen.

## **ÅRSMÖTET den 22 februari**

Årsmötet inleddes med parentation för nio medlemmar som hedrades med att ordförande Christer Fredriksson läste upp deras namn, ett ljus tändes för var och en och en ros lades vid varje ljus. Inga-Brita Nordahl läste en vacker dikt som inramning. Parentationen avslutades med en tyst minut för de avlidna. Sen serverades palt och därefter vidtog årsmötesförhandlingarna. 80 medlemmar deltog. Efter årsmötet var det lottdragning och vi såg alla fram emot nästa träff efter påsk. Beslutades att medlemsavgiften skulle vara oförändrad: 250 kr för 2024.

## **Tisdagen den 15 mars**

Inbjudan till mannekänguppvisning på Församlingsgården lockade drygt 100 deltagare den 15 mars. Många hade kommit för att beskåda vårens nyheter i klädväg. H&H har ett mycket varierat utbud med olika märkesvaror såsom dam- och herrkläder, ytterplagg, jeans, väskor och skor, smycken m m. De har funnits i 36 år och drivs av entusiasterna Helen Fredriksson & Helen Bergström. Vänligt bemötande och hjälpsamhet gör att kunder återvänder till denna väl sorterade butik som erbjuder en "personal shopper" som ger råd och idéer presenterade vad som passar en bäst. Mannekänguppvisningen visade knalliga färger och även varierat utbud på ljusa kläder och enfärgade byxor och kostymer i starka färger. Väst till kostym på herrsidan är praktiskt att ha i garderoben för herrar. Alltid välklädd när kavajen åker av. De visade också upp vad som passar bäst till ens figur som ett fåtal plagg nedtill och en massa varianter upp till.

Shopping via sajter har lockat följare på sociala medier från hela Sverige. Ett tips från H&H; ha inte kläder hängande utan använd och kombinera plaggen. Vårens nyheter presenterades av både

kvinnliga och manliga mannekänger som utförde en strålande visning. Ordförande Christer Fredriksson avslutade med ett tips från Sydporten: gör ett besök på denna fantastiska butik när du ändå gör din dagliga promenad. Det applåderades och det bjöds på mackor och kaka till kaffet.

Ett stort tack till H&H, som arrangerat denna magnifika färgkavalkad och orkidéer överlämnades till Helen & Helén av Margaretha Röckner-Boström.

### **Onsdagen den 22 mars**

Ett 50-tal medlemmar hade mött upp. Underhållningen stod duon Robin & Mackan för, mest Rock'n Roll, med sång av Robin Strömgren och på gitarr Marcus Lagedal, med bl a Elvis Presley, Chuck Berry, Jerry Williams, Little Richard m fl och en uppmaning till alla att sjunga ”oxn”, en visa nog ingen hört förut om ”älgen oppa lia”. Efter kaffet med goda smörgåsar, bjöds på sång och musik, bl a riviga låtar där dansnerven kittlande gjorde sig påmind, åtföljt av hjärtliga applåder. Lotteridragning samt information avslutade dagen med att Christer Fredriksson framförde ett varmt tack till de som kommit till träffen. Ordförande berättade om kommande program och den stundande resan till Haapsalu och Ormsö den 13 maj samt att Monica Samuelsson är invald som ordinarie ledamot i UPR (Umeå Pensionärsråd) där det bereds frågor vad gäller äldres väl och ve.

### **Onsdagen den 26 april**

Föreläsning av Civil Care som ombesörjer omvårdnad av äldre i Hörnefors med omnejd. Enhetschef Therese Karlsson Sjödin vid Astridgården med team informerade om äldreomsorgen. Vad är hemtjänst och vad man kan ansöka om är en del av vad man kan förvänta sig som kund nu och i framtiden. Kunder som får personlig omvårdnad i vardagen från kl 6.00-22-00. Hemtjänsten i Umeå kommun tar över nattetid.

Man behöver inte vara sjuk för att få denna privata tjänst med vardagliga göromål såsom vecko-handling, städ, avlastning, socialt stöd och promenader för att kunna bo hemma så länge som möjligt. Bland annat städ och trädgårdsarbete kan man få som RUT-avdrag.

Se mer information på [www.civil.care.se](http://www.civil.care.se) – om du är intresserad av företaget som je nalta eljest?

Man kontaktar bistråndshandläggare i Umeå kommun där man ansöker om hemtjänst och beslut tas angående val av omsorg, Civil Care är privat och håller till på Astridgården – välkommen på ett besök! Fika hade ordnats av medlemmar i kaffegruppen. Information av ordförande och Lars Albinsson som berättade om resor och Monica Samuelsson som berättade om UPR och den Nationella stegutmaningen under Folkhälsoveckan 8-12 maj Hur långt kan vi gå? Blommor överlämnades av ordförande Christer Fredriksson till Civil Care som förgyllde dagen. Inte en dag för sent att se helheten i tillvaron.

### **Våravslutning onsdagen den 31 maj**

Med ett 100-tal anmälda bjöds det på mat, dryck och sockerkaka till kaffet. Underhållningen stod trubaduren Robin Hörnkvist för, sång varvat med historier från bygden i Husum där han ursprungligen hör hemma. Lotteridragning samt information avslutade dagen med att Christer Fredriksson framförde ett varmt tack till Robin och alla som kommit. Ordförande hoppas att fler anmäler sig till kommande resor och träffar för att föreningen ska bibehålla sin positiva anda att kunna mötas och utbyta idéer. Ett stort tack till de som arbetat i köket och ansvarig Eva Nordlöf för god serverad mat. Ett tack riktades även mot SPF-representanter från Bjurholm, Han hoppas att alla ska få en så trevlig sommar som är möjligt och ser fram emot upptakten till hösten. Mätta och glada avslutades dagen med en stor applåd!

### **Hemlig resa onsdagen den 14 juni**

Ett 50-tal resugna medlemmar startade resan från Hörnefors kl 9 och vi blev hämtade med buss. Lars Albinsson hade planerat en resrutt i Umeås närområde till en början. Genom Röbbäcksslätten till Klabböle där bilentusiasterna CG Liljeroth visade sina vassaste modeller av nostalgibilar. Nya bron skymtade förbi liksom björken som utnämns som Umeåregionens äldsta björk med sina ca 200 år.

Färden gick sedan vidare genom Sörfors och gamla bron till soldattorpen på Brännlands Vårdshus där en god lunch väntade. Men innan dess fick vi se Torpens bodar och en genomgång av allehanda stilfulla och vackra bruksföremål tillverkade av keramikern Terese Ryndal. Hon har på senare tid blivit känd för att hon tagit fram en serie i Sverige.

Resan gick sedan tillbaka mot Sörfors och genom Hössjö mot Gräsmyr och Den gamla butiken i Örsbäck med dess historia. Fina föremål från de främsta konstnärerna och glasbruken i Sverige. Efter det besöket vidare till Mullsjö och fick dess historia berättad av Anders Nilsson. Gott fika på Bygdegården och en lärorik dag hade sitt slut med hemresan över Bjännberg mot Hörnefors. Ordförande tackade Lars och chauffören för en trevlig och händelserik dag som hyllades med långa applåder! Varmt var det också både i Västerbotten och Ångermanland!

### **Surströmmingsfest onsdagen den 23 augusti**

KaLas-duon Lasse Sjöman&Karin Tängdén underhöll med egen repertoar och quiz

Det var brist på burkar i år också styrelsen fick fullt upp med att få ihop det antal burkar som krävdes. Ett 90-tal medlemmar välkomnades den 23 augusti för att avnjuta årets surströmming. Munter stämning rådde kring de fint dukade borden och glad underhållning med allehanda låtar som framfördes vilket förhöjde stämningen ytterligare. De bjöd som vanligt på en härlig musikupplevelse med quiz där en vinnare av flest poäng belönades med en present samt varvade underhållningen med inslag av roliga historier. Lotteridragning, info, kaffe och god hembakt toscakaka serverades och träffen avrundades med att ordförande Christer Fredriksson berättade om höstens arrangemang blir av om alla kan och vill delta. Ett stort tack till det underhållande paret framfördes och alla hälsades välkomna tillbaka!

### **Onsdagen den 27 september kl 13**

Ett 70-tal medlemmar hade slutit upp för att lyssna på ett spelglatt gäng på fem personer som heter ACCORD och kommer från Norsjö. De spelade och sjöng mycket blandad musik och underhöll allt från svängig musik, rock som Elvis, mogen dansmusik samt en och annan rolig historia från bygden. En höstvisa även om hösten dröjer och Route 66. Applåder följde och fikar under pausen med goda smörgåsar och en drömtårtbit var som grädde på moset. Efter pausen spelades nostalgiska låtar såsom Twilight Time och My Way samt Sven Ingvars låt. Vid din sida vill jag gå när mörkret faller på och som av en slump delades en reflex ut till var och en. Ordförande informerade om de aktiviteter som börjat och Monica Samuelsson gav information om äldrevården. Christer Fredriksson tackade för underhållningen som var mycket uppskattad av alla.

### **Onsdagen den 25 oktober**

#### **Åke Jonsson**

föreläsningen om Radion och språket med Åke Jonsson. Han berättade om lyssnare, hallåmän, språkvård, dialekter och svordomar från sin bok om Radion och språket, Vi fick också höra ljudklipp på bl a kvinnliga röster såsom Astrid Kindstrand från 1938 och Ingrid Berglöf från 1961 – en känd radioröst, men det var inte vanligt att kvinnor skulle höras på den tiden i etern.

Han jobbade som hallåman mellan 1963-68 och vid Riksradien som språkvårdare från 1981 i 10 år. Han berättade hur han började vid radion och jobbade med kända profiler såsom Hyland på sportredaktionen. Hans avhandling vid Umeå universitet 1982 Den omsorgsfulle ordmålaren handlade om Sven Jerring. Åke Jonssons målande historieberättande fick åhörarna att verkligen lyssna till hans livsresa och ordförande tackade för en intressant föreläsning och överlämnade en blomma.

Kaffe och god smörgås som kaffegruppen åstadkommit inmundigades efter föreläsningen.

Ordförande tackade alla för en trevlig samvaro och påminde om aktiviteter och däckbyten som oavkortat går till Operation Smile. Monica Samuelsson berättade om UPR och hur viktigt det är för alla äldre att aktivisera sig och komma med idéer för att förbättra livskvaliteten för oss äldre.

Lottdragning avslutade dagen.

### **Onsdagen den 29 november (inställt p g a dåligt väder)**

**Onsdagen den 13 december** träffades medlemmarna till årets julfest och som tidigare år så var det fullt upp. Glögg, julgröt, skinkupplägg, efterrätt serverades. Julklappar lottades ut som var en hade tagit med till lotteriet. Ronny Sahlén underhöll och spelade in julen som tidigare år med fart och fläkt

och ett 90-tal medlemmar njöt av den glada stämningen kring julborden, vilka var vackert dukade. Festen avslutades med att ordförande framförde ett varmt tack till Ronny Sahlén och informerade om kommande arrangemang och att Sydporten har 15 nya medlemmar, vilket är glädjande. Operation Smile har fått bidrag under året genom däckbyten, med ca 50000 kr för att barn ska få ett normalt liv, ett stort tack till medlemmar som gjort detta möjligt. Ordförande hoppas att fler anmäler sig till kommande resor och träffar för att föreningen ska bibehålla sin positiva anda och kunna träffas och utbyta idéer. Ett stort tack till ledamöterna för deras enorma insats under året och Sydporten hoppas att fler anmäler sig till nästa år då en ny styrelse utses vid årsmötet. Applåder, applåder!

En önskan om en God Jul och ett Gott Nytt År till alla, som ville dela glädjen att träffas så här före jul på Luciadagen, framfördes också av ordförande.

## **Umeå pensionärsråd UPR & RPR regionalt pensionärsråd**

Monica Samuelsson är nu ordinarie ledamot i UPR och när det kommer upp frågor i Sydporten som vi tycker är viktiga för vår del, så förmedlar hon förslagen från medlemmarna via styrelsen.

Hur ska vi ha det i framtiden och vad gör Umeå kommun för att äldre ska få det bra även om de bor utanför Umeås tätort med service och transporter.

Ett samverkansorgan mellan nämnder/styrelser i kommunen och lokala pensionärsorganisationer för ömsesidigt informationsutbyte och för tidig överläggning i frågor av principiell eller övergripande betydelse för äldre. Tack vare UPR behandlas även de synpunkter som Sydportens medlemmar diskuterar och därmed kan vissa förändringar ske genom Monica Samuelsson, vilken valts in som ordinarie representant och utsetts i RPR som representant av distriktet.

## **Caféverksamhet**

Caféverksamhetent har under våren varit inaktiv men startat upp på nytt under hösten varannan vecka. Ansvarig är Anna-Lena Nilsson.

## **Gymnastik**

Gymnastiken kom igång på hösten och var verkligen uppskattat av aktiva seniorer.

## **Byte av däck**

Många har bytt däck i år och inkomsterna för däckbyten har inbringat ett belopp på ca 50000 kr som oavkortat går till Operation Smile som behandlar och räddar barn till ett normalt liv.

Sven-Erik Lindahl, Åke Gunnarsson, Christer Fredriksson var de som ombesörjde däckbytena.

## **Resor**

Sydportens ambition har varit att arrangera resor/studiebesök öppna för alla medlemmar som vill delta. Vid utlandsresor går erbjudandet även till övriga SPF-föreningar i distriktet. Vid resorna kan även icke medlemmar erbjudas att följa med om plats finns. Tanken är att skapa ringar på vattnet, eftersom det i slutändan kan innebära en eller flera nya medlemmar.

## **Rapport Parlamentet**

I Pensionärsparlamentet den 5-6 oktober i Umeå deltog förutom Christer Fredriksson som representant för distriktet även Monica Samuelsson och Eva Nordlöf från styrelsen samt två medlemmar som representerade Sydporten.

## **Vuxenskolan**

Nära samarbete med Vuxenskolan som lämnar bidrag till föreningen och ger tips på kursutbudet.

Monica Samuelsson är kursansvarig och har nära kontakt med kontaktperson Malin Gruffman.

Passion för livet är en kurs som satte igång under våren och avslutades med en grillfest.

Statistik enligt program redovisas efter varje medlemsträff av sekreteraren.

Stort tack till medarbetare och sponsor.

## **Till sist men inte minst**

Styrelsen har under det gångna året varit aktiva och lagt ned mycket tid och arbete med stort engagemang för föreningens bästa. Ett stort tack riktades till Carin Broman för hennes engagemang och arbete med hemsidan för den är alltid aktuell. Vi kommer även i fortsättningen att arbeta för att vara ledande på hemsidan. Denna ger oss även möjlighet att påannonsera viktig information till de medlemmar som inte har mejl. Nu ser vi fram emot år 2024 med många spännande upplevelser.

Lotterier är en av många inkomstkällor i verksamheten. Köpintresset har varit stort och har bidragit till att vi kan subventionera festerna och bjuda på bra underhållning och föreläsare till träffarna.

Vår ambition är att vi ska fortsätta att växa och framförallt att vi kan få fler yngre medlemmar i föreningen, inte minst för det fortsatta arbetet med nya mål och ambitioner för framtiden. Det som har varit föreningens viktigaste uppgift har varit att skapa ett varierande och innehållsrikt program och resor för att locka och kunna behålla våra medlemmar. Detta som ett led i att ge lite tillbaka till våra fantastiska medlemmar, vilka besökt våra träffar regelbundet. Stort tack till alla medverkande!

## **KAMRATSKAP – TRIVSEL – SAMHÖRIGHET**

### **STYRELSEN**

**Hörnefors den 17 januari 2024**

**Christer Fredriksson**

**Bernt Ledström**

**Christina Grahn**

**Lars Albinsson**

**Margareta Häggström**

**Eva Nordlöf**

**Anna-Lena Nilsson**

**Margaretha Röckner-Boström**

**Monica Samuelsson**