



DISTRIKTSSTÄMMA

13 april 2026

HANDLINGAR

Kallelse	Verksamhetsberättelse
Program	Bokslut
Ombudsförteckning	Revisionsberättelse
Valberedningens förslag	Verksamhetsplan
Föredragningslista	Budget
	Motioner

Kallelse

Till SPF Seniorerna Uppsala läns årsstämma 2026

Tid: Måndagen den 13 april 2026 kl. 09.00 - 15.00

Plats: Clarion Hotell Gillet, Uppsala.

Kallade: Av föreningarna valda ombud, distriktsstyrelsen, valberedning och revisorer.

Övriga: Deltagare.

Deltagaravgift: Ingen avgift

Anmälan: **Föreningsvis senast den 8 mars 2026.**
Från föreningarna anmält antal personer är bindande.
Handlingar skickas digitalt till ombuden efter
anmälan om inget annat överkommit.
OBS! Motioner ska vara kansliet tillhanda
Senast den 15 mars 2026.

Om du har några frågor kontakta sekreterare Raymond Hammarberg
på tel. 0703-846699, eller E-post: Raymond.hammarberg@telia.com

Program

Vid distriktets årsstämma måndagen den 13 april 2026

Kl. 09.00 - 09.30 Registrering

Kl 9.30 Årsstämman öppnas

Parentation

Stämmoförhandlingarna inleds

Kl. 09.50 Underhållning

Kl 10.10 Stämmoförhandlingarna fortsätter

Kl 11.30 Information från förbundet

Kl 12.00 Årsstämman ajourneras för lunch

Kl. 12.00 - 13.00 Lunch

Kl. 13.00 Årsstämman återupptas

Kl. 15.00 ca Årsstämman avslutas

Ombudsförteckning tillika röstlängd vid årsstämman den 13 april 2026

<u>408 Almunge-Knutby</u> Siv Nilsson Hans Nordström	<u>602 Laxen</u> Clarrie Leim Bo Janzon
<u>485 Björken</u> Maria Jansson Kerstin Jansson Elisabeth Cedering	<u>901 Linné</u> Agneta Lydig Inger Gustavsson
<u>773 Danmark-Funbo</u> Agneta Hellman	<u>766 Luthagen</u> Elisabet Öhrt Lindersten Anne-Marie Forssten
<u>827 Ekebyhus</u> Christina Norrman Gunilla Philipsson	<u>518 Norunda</u> Birgitta Ekbom Ingemar Backman Agneta Hortlund Inrid Eliste
<u>588 Enabygden</u> Solveig Zander Inger Rosén Hansson Bengt Morén Bo Wannberg Sonja Norelius	<u>617 Rospiggen</u> Bertil Alm Inga Alm
<u>863 Fjärdhundrabygden</u> Christina Lagerlöf Mats Hoppe Jonas Sandberg	<u>943 Sunnersta</u> Monica Widegren Marianne Heijkenskjöld Marianne Westerlund
<u>231 Fyris</u> Rosa Rådman Gerd Liljeström	<u>474 Sävaådalén</u> Stig Söderström Inger Falk Agneta Gustafsson
<u>877 Gottsunda</u> Mona Carlberg Anne Wirsching	<u>279 Södra Oland</u> <u>Ann-Margret Öberg-Wiklund</u>
<u>775 Grillbyorten</u> Vigg Troedsson Lia Sandström	<u>875 Trögd</u> Monica Johansson Marianne Andersson
<u>872 Havsörnen</u> Mats Kjellman	<u>888 Uppsala City</u> Mariann Rosbäck

Dan Möller	Pia Widholm Mats Olsson
<u>280 Heby</u> Birgitta Johansson Ann-Britt Norberg	<u>788 Uppsala Eriksberg</u> Daniel Enholm Åsa Bylund Ulf Algulin
<u>527 Humleaxet</u> Birgitta Tysk Christina Cederström-Ohlsson	<u>737 Vaksala-Almtuna</u> Karin Larsson Bore Syrén Anna-Karin Östling
<u>481 Håbo</u> Carin Svensson Karl-Axel Cederberg Anki Ferm	<u>894 Vallonen</u> Örjan Löfström Stefan Lindberg
<u>774 Idun</u> Britt-Louise Cederström Björn Hammarberg Björn Höök Anita Elb Jorde	<u>829 Örbyhus</u> Inger Klockerman
<u>2030 Jernet</u> Göran Carlsson Moje Ramstedt Jan Edenqvist	<u>683 Örsundet</u> Christina Ericsson Ulla Nestor Willy Nilsson
<u>608 Knivsta</u> Margareta Lindberg Anne-Marie Morhed Annegret3 Stackenström Tord Eriksson Lena Larsson	

Distriktsstyrelsen

Peter Nordgren, Lennart Söderberg, Maj Lis Askebro, Inger Ganea, Pia Rosenberg, Barbro Spets, Raymond Hammarberg, Karl-Gunnar Örenius, Margareta Parkstam.

Ej röstberättigade deltagare vid årsstämman den 13 april 2026

Revisorer

Valberedning

Ulf Broén

Maj-Britt Waghorn

Klas Tufvesson

Bertil Alm

Karin Larsson

Sammanställande

ledamot

ledamot

ledamot

ledamot

SPF Knivsta

SPF Enabygden

SPF Örbyhus

SPF Rospiggen

SPF Vaksala-Almtuna

Inbjudna

Ann Hedberg-Balkå

Fredrik Sjöberg

Emma Andrén

Förbundsstyrelsen

SV

SV

Valberedningen

Valberedningens förslag vid årsstämman 2026 för SPF Seniorerna Uppsala län Presidium vid stämman

Ordförande	Bo Wahlström	SPF Seniorerna Björken
Sekreterare	Raymond Hammarberg	SPF Seniorerna Luthagen

Rösträknare tillika justeringspersoner

Örjan Löfström	SPF Seniorerna Vallonen
Annegret Stackenström	SPF Seniorerna Knivsta

Styrelseval

Antalet styrelseledamöter inkl. ordföranden är nio.

Valberedningen föreslår därför som

Distriktsordförande.	Peter Nordgren	SPF Seniorerna Danmark-Funbo	Omval
Ledamöter att väljas för två år 2026	Karl-Gunnar Örenius	SPF Seniorerna Gottsunda	Omval
	Maj Lis Askebro	SPF Seniorerna Knivsta	Omval
	Raymond Hammarberg	SPF Seniorerna Luthagen	Omval
	Inger Tjäder	SPF Seniorerna Danmark-Funbo	Nyval
Ledamöter valda för två år 2025.	Barbro Spets	SPF Seniorerna Humleaxet	1 år kvar
	Pia Rosenberg	SPF Seniorerna Enabygden	1 år kvar
	Margareta Parkstam	SPF Seniorerna Björken	1 år kvar
	Lennart Söderberg	SPF Seniorerna Knivsta	1 år kvar
Revisorer att väljas. För ett år.	Rose-Marie Fältås, smk.	SPF Seniorerna Luthagen	Omval
	Eli Chiverton	SPF Seniorerna Uppsala City	Omval
Ersättare	Inger Klockerman	SPF Seniorerna Örbyhus	Omval
Valberedningen har varit	Ulf Broén, sammank.	SPF Seniorerna Knivsta	
	Klas Tufvesson	SPF Seniorerna Örbyhus	
	Bertil Alm	SPF Seniorerna Rospiggen	
	Maj-Britt Waghorn	SPF Seniorerna Enabygden	
	Karin Larsson	SPF Seniorerna Vaksala-Almtuna	

Förslag på arvoden och övriga ersättningar. Arvoden till styrelse och ansvariga för kommittéer 69,000 kr, att fördelas inom styrelsen. revisorer samt valberedning.
Övriga ersättningar till revisorer 2,000 kr och till valberedning totalt 3,000 kr.

Förslag på Valberedning år 2026 - 2027

Ulf Broén, sammank.	SPF Seniorerna Knivsta
Klas Tufvesson	SPF Seniorerna Örbyhus
Bertil Alm	SPF Seniorerna Rospiggen
Maj-Britt Waghorn	SPF Seniorerna Enabygden
Karin Larsson	SPF Seniorerna Vaksala-Almtuna

Föredragningslista vid SPF Seniorerna Uppsala läns årsstämma 2026

1. Årsstämman öppnas
2. Parentation
3. Val av stämmofunktionärer
 - a. Ordförande
 - b. Sekreterare
 - c. Justeringspersoner tillika rösträknare
4. Justering av röstlängd
5. Prövning av att stämman har kallats i behörig ordning
6. Beslut om föredragningslista
7. Behandling av styrelsens verksamhetsberättelse 2025
8. Resultat och balansräkning
9. Revisorernas berättelse
10. Beslut om resultat-och balansräkning
11. Beslut om disposition av årets resultat
12. Fråga om ansvarsfrihet för styrelsen
13. Beslut om reseersättningar 2026
14. Beslut om arvoden och övriga ersättningar till styrelse och revisorer
15. Behandling av inkomna motioner och styrelsens yttrande
16. Behandling av förslag från förbundet och distriktsstyrelsen
17. Beslut om verksamhetsplan 2026
18. Beslut om budget 2026
19. Beslut om årsavgift till distriktet 2027.
20. Beslut om antalet ombud vid 2026 års distriktsstämma
21. Beslut om antalet distriktsstyrelseledamöter
22. Val av distriktsordförande 1 år
23. Val av övriga distriktsstyrelseledamöter
24. Val av två revisorer och sammankallande 1 år
25. Val av en revisorsersättare 1 år
26. Beslut om antal ledamöter i valberedningen
27. Val av valberedningens ordförande och övriga ledamöter för distriktet
28. Stämmoförhandlingarna avslutas
29. Årsstämman 2026 avslutas

VERKSAMHETSBERÄTTELSE FÖR 2025

SPF Seniorerna Uppsala län

Styrelsen har haft följande sammansättning under verksamhetsåret

Ordförande	Peter Nordgren	Danmark-Funbo
V.ordförande	Raymond Hammarberg	Luthagen
Kassör	Maj Lis Askebro	Knivsta
Sekreterare	Raymond Hammarberg	Luthagen
Ledamöter	Lennart Söderberg	Knivsta
	Inger Ganea	Jernet
	Pia Rosenberg	Enabygden
	Barbro Spets	Humleaxet
	Margareta Parkstam	Björken
	Karl Gunnar Örenius	Gottsunda
AU	Peter Nordgren	sammankallande
	Maj Lis Askebro	
	Raymond Hammarberg	
	Karl-Gunnar Örenius	
Revisorer	Rose-Mari Fältås, sammank.	Luthagen
	Eli Chiverton	Luthagen
Ersättare	Inger Klockerman	Uppsala City
Valberedning:	Ulf Broén, ordförande	Knivsta
	Klas Tufvesson	Örbyhus
	Bertil Alm	Rospiggen
	Maj-Britt Waghorn	Enabygden
	Karin Larsson	Vaksala-Almtuna

Medlemmar och föreningar: Den 1 januari 2025 hade distriktet 8036 medlemmar och den 1 januari 2026 var antalet 7950 medlemmar. Inom distriktet fanns under året 31 föreningar.

Årsstämman 2025 hölls den 31 mars på Victoria Hotell & Konferens, Uppsala. I stämman deltog 78 röstberättigade ombud. Stämman biföll ordförandens förslag på samtliga punkter. Stämman behandlade och avslog en motion från Håbo, där man föreslog att medlemsavgiften till SPF Seniorernas distrikt i Uppland reduceras med 10 kronor per medlem under 2025.

Distriktsstyrelsen har under året haft sju protokollförda sammanträden. Vid dessa styrelsesammanträden har samrådets ordföranden möjlighet att delta med närvaro- förslags-och yttranderätt. Ledamöter från valberedningen har varit närvarande vid de flesta av styrelsesammanträdena. Distriktsstyrelsens AU har haft 10 sammanträden.

Under året har distriktsstyrelsen hållit fyra ordförandemöten för distriktets föreningar.

Distriktsstyrelsen utsåg under slutet av 2024 en ny ansvarig för Kultur området. Trafik och Kultur rapporterar vid behov till styrelsen.

Distriktsstyrelsens övriga aktiviteter

Deltagare

DO-konferens, Förbundet	Teams, 10 möten	PN
Vuxenskolan, Förbundsstämma	Digitalt, 24 april	RH
Förbundskongressen	Stockholm 2-4 juni	PN, MLA, RH, BS

SPF Seniorerna Uppsala läns ansvarsområden:

Studier

Inger Ganea	D-styrelsen
Maj Lis Askebro	D-styrelsen
Åsa Öman	Håbo
Karl-Gunnar Örenius	D-styrelsen
Bertil Alm	Rospiggen
Emma Andrén	Studieförbundet Vuxenskolan (Adjungerad)

Marknadsföring och 60+mässan

Lennart Söderberg	D-styrelsen
Ulf Algulin	Eriksberg

Friskvård

Barbro Spets	D-styrelsen
Peter Lyttkens	Luthagen
Raymond Hammarberg	Luthagen
Örjan Löfström	Vallonen

Hälsofrågor inkl. läkemedel

Margareta Parkstam	D-styrelsen
Lena Jensen	Enabygden

Klas Tufvesson	Örbyhus
Margareta Denkert	Uppsala City

Resor

Pia Rosenberg	D-styrelsen
---------------	-------------

Pensionärspolitiska frågor

Margareta Parkstam	D-styrelsen
--------------------	-------------

IT-frågor inklusive hemsidan och medlemsregistret

Karl-Gunnar Örenius	D-styrelsen
---------------------	-------------

Trafik

Claes Litsner	Knivsta
---------------	---------

Kultur

Anita Hammarberg	Luthagen
------------------	----------

Regionens pensionärsråd

Margareta Parkstam	Distriktsstyrelsen, ledamot
Susanne Hultgren Edholm	Håbo, ledamot
Gerd Persson	Knivsta, ersättare
Klas Tufvesson	Örbyhus, ersättare

Styrelsen för Studieförbundet Vuxenskolan Uppsala län

Raymond Hammarberg	D-styrelsen, ledamot
Harald Nordlund	Luthagen, ersättare

SPF Seniorerna Uppsala län, ansvarsområdenas verksamhet

Studier

Inger Ganea (distriktsstyrelsen)

Studiekommitténs uppdrag är att i samråd med övriga kommittéer och distriktsstyrelsen föreslå kurser och konferenser till funktionärer i distriktets föreningar. Detta sker i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan (SV). Kommittén har haft 4 sammanträden. Vi har träffats både fysiskt och digitalt via Teams.

Distriktets kursprogram läggs upp terminsvis på hemsidan och inbjudningar till kurserna skickas ut till föreningarna och registrerade ombud. Ett stort antal kurser har ordnats och fler från föreningarna har deltagit än tidigare år. Vi har tillsammans med SV haft en digifysisk inspirationsdag för föreningarnas studieombud. En ny "Studiekatalog 2026/2027", speciellt framtagen av och för oss i samarbete med SV, med förslag på studiecirkelar att genomföra i föreningarna presenterades. Denna katalog finns på distriktets hemsida.

Genomförda kurser 2025

Datum	Innehåll	Antal deltagare
2025-02-24	Ordförandemöte Information och samråd	26
2025-05-26	Ordförandemöte Information och samråd	27
2025-09-22	Ordförandemöte Information och samråd	33
2025-11-25	Ordförandemöte Information och samråd	29
2025-03-06	Funktionärsutbildning Hälsadagen	23
2025-03-20	Funktionärsutbildning Hemsida grundkurs	9
2025-03-26	Funktionärsutbildning Resa/Kultur	13
2025-04-02	Funktionärsutbildning i styrelse	41
2025-04-23	Funktionärsutbildning KPR/RPR	20
2025-04-24	Funktionärsutbildning Friskvård	19
2025-05-14	Funktionärsutbildning Trafikombud	13
2025-05-20	Funktionärsutbildning Resor/Kultur	8
2025-05-22	Funktionärsutbildning Styrelsekurs Digitalisering	27
2025-08-27	Funktionärsutbildning Medlemsregistret grund	5
2025-09-17	Funktionärsutbildning Trafikombud	14
2025-09-24	Funktionärsutbildning Medlemsregistret grund	9
2025-10-02	Funktionärsutbildning Beredskap	28
2025-10-16	Funktionärsutbildning Friskvård	20
2025-10-21	Funktionärsutbildning Resor/kultur	12
2025-10-22	Funktionärsutbildning Hälsodagen	32
2025-10-24	Funktionärsutbildning Inspiration studier	21

Summa antal deltagare	429
-----------------------	-----

2025-02-19 Hjärnkoll	18
----------------------	----

IG 2026

Marknadsföring och 60+mässan 2025

Lennart Söderberg (distriktsstyrelsen)

Årets 60+mässa, ägde rum den 19-20 mars på Fyrishov i Uppsala. Som vanligt var vi på plats till en välbesökt mässa. Många förslag på aktiviteter, resor och annat som

passar oss seniorer. Vår gästföreläsare detta år var Lena Jensen från SPF Seniorerna Enabygden om "Vad SPF Seniorerna Enköping gör för att minska ofrivillig ensamhet". Vi deltog också på Seniorfestivalen den 1 oktober i UKK som Uppsala kommun arrangerade. UPS (Uppsala Pensionärers Samråd) var inbjudna, så vi och PRO var på plats vid deras monter. Många intressanta föreläsare och underhållare. Mycket folk och lite trånga lokaler. Vi har uppdaterat vår lilla rekryteringsfolder, som har blivit mycket populär bland föreningarna.

LS februari 2026

Friskvård

Barbro Spets (distriktsstyrelsen).

Friskvårdsgruppen har större delen av året bestått av verksamhetsledare Barbro Spets, Raymond Hammarberg SPF Seniorerna Luthagen, Örjan Lövström SPF Seniorerna Vallonen samt Peter Lyttkens SPF Seniorerna Luthagen. Gruppen har under året haft 5 fysiska möten samt telefonmöten.

Årets arbete började med en intensiv planeringsperiod inför kommande förbundsmästerskap i golf.

Första inspirationsdagen ägde rum 24 april där Regionen informerade om deras friskvårdsarbete och hur Friskvårdslotsar arbetar med "Friskvård på recept". Uppskattad diskussion och övningar. Maria Papazian från Alternativakademin gav oss insikt i hur "Funktionell andning för bättre fysik och mental hälsa" kan göra livet lite lättare. Dagen avslutades med musik och kåseri "Titt opp i Talltoppa" av Gunnar Axelsson-Fisk.

Fribergs Golfklubb stod som värd för årets distriktsmästerskap i golf den 17 juli. Vi medverkade på 60+mässan på Fyrishov.

Den 6 september återinvigdes Vårdsättra IP. Undertecknad var där på uppdrag av SPF Seniorerna Gottsunda, vilka har sin bouleverksamhet där, för att invigningstala för SPF Seniorernas räkning.

Den 16 oktober hade vi andra inspirationsdagen, nu med "Den goda sömnen" som huvudnummer. Peter Lyttkens gav oss många tankar i ämnet. Han hade även mycket givande information om BASTUBADETS alla hälsofrämjande inverkan. Stavcoachen Fredrik Strandberg, aktiv med Nordic Walking, informerade om stavgång. Dagen avslutades med en mycket givande berättelse av några medlemmar från föreningen Norden om den finska invandringen både med krigsperspektiv och arbetskrafts dito.

BS 2025

Pensionärspolitiska frågor

Margareta Parkstam (distriktsstyrelsen)

Utbildningsdag för ledamöter i kommunala pensionärsråd och i Regionens pensionärsråd genomfördes under våren.

Malin Wennberg, från förbundskansliet, föreläste under rubriken "Seniorråd och lokal opinionsbildning och presenterade Hemtjänstindex. Därefter fick alla deltagarna tillfälle att ta upp aktuella frågor inom respektive pensionärsråd.
MP 2026

Resor

Pia Rosenberg (distriktsstyrelsen)

Haft möte med alla reseledare den 20/5 2025 och den 21/10 2025. Anita Hammarberg också med.

Kultur

Anita Hammarberg (kulturansvarig).

Den 22/1 besökte 46 medlemmar utställningen "UPP-LEV Tid, tankar och ting i Uppsala" på det nyöppnade Upplandsmuseet.

Den 4/2, 11/2 och 25/2 fick nästan 100 medlemmar en visning av "Guldkorn från samlingarna" på nyöppnade Gustavianum.

Den 11/3 besökte ca 25 medlemmar ABBA-museet.

Den 26/3 var det en träff för kulturansvariga. Tema: offentlig konst i Uppsala, konststråk, konstpromenader och guidade visningar.

Den 1/3 besökte ca 25 medlemmar Nordiska museets nya utställning "Nordbor".

Den 7/4 besökte ca 20 medlemmar Liljevalchs Vårsalongen.

Den 4/6 åkte ca 30 medlemmar på en bussresa med visningar i Härkeberga kyrka och Kaplansgården, lunch och besök på Landsberga gård och visning och ostprovning på Skogsbackens ost.

Den 26-28/6 kryssade 46 medlemmar till Visby med Viking Line.

Den 3/9 besökte ca 20 medlemmar utställningen "Saker som förändrar världen" på Nobelprismuseet.

Den 21/10 var det en träff för rese- och kulturansvariga. Temat för dagen var att dela med oss av bra exempel på resor, föredrag och underhållning,

Den 25/11 besökte ca 35 medlemmar jubileumsutställningen "15 fotografiska år" på Fotografiska museet.

Genom ett samarbete med Uppsala Kultur och Kongress har medlemmarna kunnat köpa rabatterade biljetter till årets lunchkonserter.

AH Mars 2025

Hälsa

Margareta Parkstam (distriktsstyrelsen)

Under året har gruppen bestått av fyra ledamöter från hela länet:

Lena Jensen, Klas Tufvesson, Margareta Denkert och Margareta Parkstam, som fungerat som ansvarig.

Gruppen har under året träffats vid fem tillfällen för planering av de två informationsdagarna den 6/3 och 22/10.

Följande ämnen har presenterats:

Hemtjänstindex med Martin Engman från förbundskansliet. Effektiv och Nära Vård med Åsa Himmelsköld, Region Uppsala. Vobis Livskvalitet med Sabina Svahn. Team Olmed Ortopedteknik med Anders Wennberg.

Bröstcancer med läkare Christos Kollatos och sjuksköterska Maria Andersson Bröstmottagningen UAS. Restless legs med professor Dag Nyholm, neurologkliniken UAS. Demensvård med Maria Simas Nordberg, Ebbagården. Nytt på läkemedelsfronten med Christina G Mörk, Region Uppsala.

MP 2026

Trafikfrågor

Claes Litsner, områdesansvarig

Övergripande uppgifter för SPF föreningarna och även ledord för föreningarnas trafikombud är att tillvarata medlemmarnas intressen samt öka antalet medlemmar. Informera om sådant som berör äldre. Sist men inte minst: Engagera medlemmarna.

-Äldre är aktiva som gående, cyklister, mc-åkare, bil- och kollektivtrafikanter. Det naturliga åldrandet är en utgångspunkt för engagemanget.

Ombud finns i följande SPF Seniorerna-föreningar i Uppsala län (15 av 31 föreningar): Laxen, Havsörnen, Humleaxet, Håbo, Sävaådalen, Rospiggen, Fjärdhundrabygden, Sunnersta, Norunda, Örsundet, Örbyhus, Jernet, Idun, Fyris och Knivsta.

Sammanfattning av verksamheten 2025:

Remissvar: "Trafiknätsanalys Uppsala kommun".

Uppdrag från styrelsen: En debattartikel om äldre som trafikanter samt skrivelse till förbundskansliet om nationell samverkan i trafikfrågor.

Tre utbildningstillfällen för Trafikombud i Vuxenskolans och Funktionsrätts lokaler i Uppsala.

Innehåll: Polisens brottsförebyggande arbete, Trafikverket projekt i Uppsala län, ombudsrollen, stöd till/samarbeten, SPF:s digitala verktyg, årshjulsplanering (aktiviteter) och div trafiksakfrågor: Vilt, reflexer, cykelhjälm, broddar, påverka kommunernas trafikplanering samt hur påverka väghållare.

Saknas 2025 (Arbetas vidare på 2026):

-SPF Uppsala län behöver fler trafikombud för att tillgodose medlemmarnas upplevda eller icke kända behov.

-En trafikgrupp i distriktet med intresse av att öka antalet Trafikombud och utveckla trafikverksamheten inom SPF.

-Draghjälp från det nationella förbundskansliet.

CL Mars 2025

Digitaliseringsfrågor

Karl-Gunnar Örenius (distriktsstyrelsen), ansvarig för distriktets hemsida, register och andra IT-frågor.

Under året har vi genomfört två grundkurser för att arbeta med föreningarnas hemsidor. Därtill har flera föreningar fått hjälp och assistens per telefon och direkt på respektive hemsida. Vi har också genomfört två grundkurser för att kunna hantera medlemsregisterfrågor på föreningsnivå. Personlig assistans har getts på telefon och via e-mail vid många tillfällen. Vi har haft en aktiv arbetsgrupp i digitaliseringsfrågor med fyra föreningsrepresentanter och vår kontaktperson på Studieförbundet Vuxenskolan. Arbetsgrupper fortsätter under 2026.

Distriktet har också haft en kurs om bl.a. cybersäkerhet och digitalt arbete i maj. Medverkade gjorde en representant för FRO, Frivilliga radioorganisationen. I oktober hade vi en kurs om beredskapsfrågor som var en uppföljning av vårens kurs. Båda kurserna drog stort deltagande.

Vi har haft ett nära samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan med kurser och konferenser i digitaliseringsfrågor och några seminarier om AI, Artificiell intelligens. Ett viktigt tema har varit Digitalidag, en årligen återkommande aktivitet, som bl.a. Internetstiftelsen står bakom. SPF Seniorerna

Uppsaladistriktet deltog med olika aktiviteter såsom ett Öppet Hus den 10 oktober, då det genomfördes rikstäckande videoföreläsningar. Arbetet kommer att fortsätta 2026 med Post- och Telestyrelsen som huvudman för Digitalidag.

Distriktet har genom K-G Örenius deltagit i arbetet med förbundets digitaliseringsfrågor. Samtliga distrikt finns representerade i det s.k.

digitaliseringsnätverket under ledning av förbundsstyrelseledamoten Barbro Rhodin. Nätverket har haft 6 digitala möten under året.

Distriktet har under året bidragit med en årsavgift för ett antal föreningar som anslutit sig till SPF-appen.

KGÖ jan 2026

Region Uppsalas pensionärsråd (RPR)

Ledamöter:

Margareta Parkstam	Björken
Susanne Hultgren-Edholm	Håbo
Gerd Persson (ers)	Knivsta
Klas Tufvesson (ers)	Örbyhus

Region Uppsalas Pensionärsråd är ett organ där Region Uppsala och pensionärsorganisationerna samverkar. Organisatoriskt är rådet knutet till Regionstyrelsen. Rådet rapporterar till distriktets ordförandemöte.

Syftet med rådet är att stärka inflytandet i frågor som gäller äldre, genom att verka för att pensionärernas synpunkter beaktas i Region Uppsalas verksamhetsplanering och vara ett forum för opinionsbildning och kunskapsspridning.

Under år 2025 har rådet sammanträtt vid 5 tillfällen, två heldagar, två halvdagar samt ett digitalt möte. Inför varje sammanträde samlas ett arbetsutskott med ordförande, sekreterare och en representant för respektive pensionärsorganisation för genomgång av aktuella ärenden till kommande sammanträde.

Fem ledamöter ur RPR (två från SPF Seniorerna och tre från PRO) är utsedda att delta i referensgruppen "Årsrika" gällande "Effektiv och Nära vård" - en omställning inom sjukvården. Denna grupp träffas varannan månad under året. Här presenteras förslag och erbjuds möjlighet att lämna synpunkter och förslag.

MP 2026

Distriktsexpeditionen

Expeditionen ligger på Kungsgatan 64. Expeditionen är obemannad utom vid styrelse- och AU-möten, men kassören och sekreteraren kontrollerar och tömmer postlådan.

Slutord

Verksamhetsåret 2025 för SPF Seniorerna Uppsala län kan nu läggas till handlingarna. Verksamheten i våra föreningar är varierande och intressant och engagerar våra medlemmar. Kursverksamheten har under året kunnat löpa på utan störningar.

Vi kan notera att vi haft 429 deltagare i våra utbildningar och konferenser.

Vi i styrelsen riktar ett stort tack för ett gott samarbete under året till våra föreningar, våra ansvarsområden, Studieförbundet Vuxenskolan samt övriga samarbetspartner.

Uppsala i 26 mars 2026

Peter Nordgren

Raymond Hammarberg

Maj Lis Askebro

Karl-Gunnar Örenius

Lennart Söderberg

Inger Ganea

Pia Rosenberg

Barbro Spets

Margareta Parkstam

RESULTATRÄKNING

Not 1

Revisionsberättelse

Uppsala distriktets Verksamhetsplan 2026

Målen för verksamheten fastställs av förbundets kongress, som hålls vartannat år - den senaste hölls 2025.

Förbundsstyrelsen har lagt fast följande tre områden som vi skall fokusera på inför valet:

- Fast vårdkontakt
- Fler seniorboenden
- Ekonomisk trygghet

Utöver detta har distriktets följande uppgifter:

- att stimulera, hjälpa och stödja föreningarna i deras verksamhet
- att hjälpa till vid start av nya föreningar
- att initiera och erbjuda utbildningar till föreningarnas funktionärer, i föreningsliv, digital kunskap, AI mm
- att informera om hemsidan, appar, inbjuda till studiedagar, konferenser, tävlingar. och andra sammankomster, t.ex. 60+mässan
- att vara förbundets röst ut till föreningarna, marknadsföra SPF Seniorerna till medlemmarna, allmänhet och media
- att samordna, stödja RPR och KPR i dess arbete i Regionen och Kommuner
- att öka kontakten med övriga föreningar och andra senior organisationer
- att synas och verka proaktivt genom insändare, pressreleaser och personliga kontakter med relevanta journalister, deltagande i debatter, remisser och i sociala medier
- att skapa ett öppet forum för att ge medlemmarna möjlighet att delta i aktiviteter över hela länet

Budgetförslag 2026

Motion

Bouleverksamheten är en mycket uppskattad verksamhet i vår organisation. Den är en aktivitet som passar för många, inga hinder finns för att utöva denna aktivitet. Vi kan glädjas åt att Uppsala kommun har iordningsställt vår fina boulehall och det ger oss möjlighet att spela boule året runt. Många av våra medlemmar utnyttjar denna möjlighet och blir självklart duktiga spelare. Många gillar att tävla dessutom. Varje fredag är det tävling i hallen. På sommartiden så anordnas en aktivitet utomhus som heter Panterboule, och som anordnas av PRO. Där har även andra pensionärsföreningar bjudits in, där har SPF varit aktiva från flera föreningar.

SPF Seniorerna 485 Björken har anordnat DM i boule några år. Det har samlat ett 90 tal medlemmar från våra föreningar i länet. Tack vare att vi har möjlighet att hyra den stora grusplanen intill Björklunge skola kan vi ordna dessa tävlingar. Vi har också tillfrågats om att anordna SPF riksboulematcher.

MEN det kräver ett stort engagemang från våra medlemmar att ordna dessa tävlingar. Planen skall iordningsställas, marknadsförening, skyltar, inköp av diverse materiel som behövs, domare, resor mm, mm.

Om distriktsstyrelsen fastställer en summa för arrangemanget så underlättar det administrativa arbetet för arrangören.

Jag tycker att distriktet skall fastställa en fast summa som bidrag där någon förening anordnar en DM aktivitet. VI marknadsför hela vår verksamhet.

Som exempel så är vår erfarenhet att arrangera DM i boule att bidraget skall vara 10 000. Jag hemställer att distriktsstämman beviljar motionen och

ATT styrelsen får i uppdrag att utarbeta förslag om **bidragsersättning vid DM** arrangemang.

SPF Seniorerna 485 Björken
Anders Söderberg
Bouleansvarig

Distriktsstyrelsens yttrande över inkommen motion:

SPF Seniorerna Björken har inkommit med en motion om att utarbeta förslag om bidragsersättning vid DM arrangemang.

Distriktsstyrelsens svar:

Distriktsstyrelsen beslutar att föreslå att frågan om att utarbeta ett förslag om bidragsersättning vid DM arrangemang hänskjuts till den nya styrelsen, för utredning.