



## Hedemora

### Verksamhetsberättelse för år 2023 för SPF Seniorerna Hedemora, avd 654

Efter årsmötet 2023-02-21 har styrelsen under verksamhetsåret haft följande sammansättning:

#### Styrelse:

Anitha Staffansson, ordförande  
Curt Cederholm, vice ordförande  
Kerstin Ek, sekreterare  
Kerstin Jahr, kassör

Kenneth Albinsson  
Ragnhild Carlestål  
Aud Eriksson  
Berndt Nygårds

#### Revisorer:

Gerd Jordevik  
Jan Karlsson  
Hans Pernsjö, ersättare

#### Ansvarsområden, kommittéer:

<b>Program:</b>	Anitha Staffansson, Lars Åke Everbrand, Gunnel Tapper, Kenneth Albinsson
<b>Studier:</b>	Ann-Christine Östholm, Lars Åke Everbrand, Agneta Övermo
<b>Resor:</b>	Göran Lindberg, Kerstin Matsson
<b>Folkhälsa:</b>	Gunnel Tapper, Gösta Ljungberg, Jonny Hedberg
<b>Trafikfrågor:</b>	Arne Clason
<b>KPR:</b>	Kerstin Jahr, Bengt Rappendal, Elisabeth Frenell
<b>Servering:</b>	Karin Anger, Agneta Bäckström Stefansson, Birgitta Klint, Gunnel Tapper, Britt Lindberg
<b>Lotterier:</b>	Styrelsen
<b>Pressombud:</b>	Ragnhild Carlestål
<b>Webmaster:</b>	Birgitta Everbrand, Anneli Källström
<b>Valberedning:</b>	Gunnel Tapper, Lars Åke Everbrand, Christer Berglind

## **Verksamhet**

Styrelsen har haft 11 protokollförda sammanträden.

Föreningen har varit representerad på SPF:s distriktsmöten och deltagit i ordförandekonferenser och utbildningar som distriktet anordnat.

Föreningen har arrangerat 9 månadsmöten för alla medlemmar i S:t Paulusgården. Programkommittén har försökt få till ett så varierat program som möjligt. Antalet deltagare har varierat mellan ca 50 – 70. Den planerade höstfesten fick tyvärr ställas in p g a för få anmälningar om deltagande.

Andra sammankomster har anordnats, t ex sillsexa, vinkunskap, pubaftnar, julsnapsprovning. Några har genomförts och någon har fått ställas in p g a för dåligt intresse. Medlemmarna har förstås möjlighet att komma med idéer och önskemål till träffar.

Damluncherna på olika restauranger i stan, första torsdagen i månaden har pågått hela året utom under sommaren. Mellan 5 – 20 personer har deltagit. Under hösten började ett försök med lunch varje onsdag för de som önskar lunchsällskap.

## **Medlemsantal**

Medlemsantalet uppgick vid årsskiftet till 424 en minskning med 18 personer under året. 14 medlemmar har begärt utträde och vi har fått 8 nya medlemmar och 4 medlemmar som bytt från annan förening till vår. 14 medlemmar har avlidit.

## **Studieverksamhet**

Studieverksamheten i samarbete med Vuxenskolan har pågått under året.

21 arrangemang är genomförda vilket utgör 340 timmar. 4 livslustgrupper och 2 KGK-grupper har varit aktiva under året vilket redovisas nedan.

## **Studiecirklar**

**Må bra med allsång** hade 10 sammankomster med 10 deltagare. Ledare Margareta Walterson.

**Trafikkunskap** Arne Clason hade sin populära trafikutbildning vid tre tillfällen, ca 2,5 tim per gång. Totalt 30 deltagare.

**Läslusta** med Marika Kronberg som ledare har träffats var 3:e måndag/torsdag, totalt 6 ggr. Ca 7 deltagare. Fler deltagare önskas. Man läser eller lyssnar på böcker och berättar för varandra och diskuterar innehållet.

**Livslustgrupper.** Fyra livslustgrupper har varit igång under året. Mellan 10 – 17 kvinnor deltar i varje grupp. Man träffas varannan vecka utom under sommaren, ca 8 gånger under året. Man gör olika studiebesök i Hedemora och närliggande kommuner, besöker museer eller träffas i Vuxenskolas lokal. Detta bidrar till att minska ofrivillig ensamhet och att skapa nya vänskapsband. Den sociala biten är minst lika viktig som de kunskaper man inhämtar.

**Karlar, grabbar, kompisar KGK** är en grupp för våra manliga medlemmar och består av 15 deltagare som har träffats 8 gånger under året och gjort olika studiebesök på företag och på Hedemora kommun samt kortare resor.

Ytterligare en grupp var aktiv under våren. Social samvaro och gemenskap är ett positivt inslag i verksamheten. En grupp kan bestå av högst 15 medlemmar. Om intresse finns kan man bilda en ny grupp 2024.

**IT-café** har pågått under året på Vuxenskolan. Anneli Källström och Birgitta Everbrand har hjälpt de medlemmar som behövt utveckla sina kunskaper i mobiltelefoni, datakunskap och att använda i-pads. Många intresserade har deltagit i de 7 träffar som arrangerats.

**Fritt broderi.** 7 – 8 kvinnor har träffats hemma hos ledaren Anna Karlsson ca 6 gånger under året. De har broderat efter egna idéer och inspirerat varandra. Verksamheten kommer inte att fortsätta under 2024.

**Knyppling.** Ca 5 elever har deltagit i kursen som går ut på att lära sig knypplingens konst i lagom takt för varje enskild elev. Man har träffats ca en gång i veckan under vår- och höstterminerna under ledning av Anitha Staffansson.

#### **KPR – Kommunala Pensionärsrådet**

Representanter i KPR har under året varit Kerstin Jahr, Bengt Rappendal samt Elisabeth Frenell

Efter att KPR fr.o.m. augusti rent organisatoriskt ligger under kommunstyrelsen i stället för omsorgsnämnden har inga regelrätta möten skett. Ett kort planeringsmöte ägde rum där en ny modell för KPR presenterades. Alla föreningar har gemensamt protesterat mot den förelagda lösningen och vi väntar på besked/nytt förslag. Viktigt att KPR kommer i gång igen så vi åter får information och påverkansmöjlighet.

Under våren hölls 3 möten där bl a undernäring hos äldre, läkemedelsrobotar, anhörigsamordnare och kontinuiteten i hemtjänsten togs upp. Före mötena har samråd mellan alla föreningar skett.

Förbundet har haft ett antal webinarier under året där vi deltagit i vissa. KPR har också tillskrivit bildningsnämnden om möjligheten att Vasahallen får nyttjas av oss som tidigare för styrketräning, inget besked än.

#### **Folkhälsa**

**Styrketräningen** har under 2023 endast bedrivits under vårterminen. Höstterminens träning fick avslutas eftersom Hedemora kommun tillämpar nya regler.

**Promenaderna** har fortsatt under hela året med i stort sett samma grupp som tidigare. Under sommaren har gruppen haft andra aktiviteter utöver promenaderna, t ex spelat minigolf i Sveaparken, besökt biografmuséet i Säter, Engelska Parken i Kloster, Tallmorkojan Nyberget, Jätturns naturreservat och avslutning i augusti i Grängshammar.

**Prioritera din hälsa** har fortsatt under året, 27 – 46 SPFare har deltagit. Förhoppningsvis ska aktiviteten fortsätta och med flera deltagare.



**Vattengympa** i Vasahallen och i Haggårdens bassäng är en aktivitet som flera av våra medlemmar deltar i.

Två personer från folkhälsogruppen har deltagit i en **konferens** om Demenssjukdomar och bemötande, Linedance som friskvård, Må bättre och lev 10 år längre utifrån Bertil Marklunds bok.

En kostnadsfri aktivitet "Seniorkul 65+ kunde erbjudas under hösten. Aktiviteter under 10 veckor, två ggr i veckan som föreningar i Hedemora bjöd in till. 20 personer ingick i gruppen och 2 SPfare lyckades komma med.

### **Resekommittén 2024**

Resekommittén har under året bestått av följande personer: Göran Lindberg, Kerstin Matsson samt Hans Erik Norström. Följande resor har genomförts: En **Hemlig resa** genomfördes den 31 maj. Resan gick via Örebro ut i Hjälmarén för en lunchkryssning. Efter båtfärden besökte vi Markurells i Wadköping. Hemresan gick via en fikapaus i Nora. En mycket väl genomförd resa där Hans Erik både ordnat fantastiskt väder, god mat och mycket sevärt. 3-5 september gjorde vi en kryssning till **Höga Kusten och Härnösand**. Under uppehållet i staden gavs möjlighet till olika utflykter. Bl a Skuleberget, Whisky-provning, Bilmuseum och stadsvandring. På kvällen/natten tog oss Cinderella till Mariehamn, under resan frossade vi i skaldjur och goda drycker. På morgonen 5/9 gick båtresan mot Stockholm och för vår del vidare till Hedemora. I och med denna resa lämnade Hans Erik sitt uppdrag i resekommittén. Han gjorde det verkligen med flaggan i topp. 2 fantastiska resor genomförda han detta år.

3 december gav vi oss iväg på vår traditionella **Advents/Julbordskryssning**. Hela 77 personer deltog i resan som först gick till Stadshuset i Stockholm och Blå Hallen. Vi fick en magisk konsert med körsångare, dansare, orkester och 2 soloartister i världsklass. Efter konserten begav vi oss med buss till Stadsgården. Kvällen gav oss god mat och bra underhållning på en nästan fullbokad Cinderella. Efter en god natts sömn och lite mat gick hemresan till Hedemora. Utöver dessa resor har vandringsgruppen gjort ett flertal kortare resor/utflykter resor/utflykter inom vårt närområde. Vi hoppas verkligen att dessa kan fortgå även under 2024. Vi behöver fler som vill vara med och påverka våra resor, känner du eller ni att ni vill vara med, tag då kontakt med resekommittén eller styrelsen.

### **Slutord**

När jag sätter mig ner för att skriva slutord fr 2023 läser jag först genom det slutord som skrevs för 2022 och märker att det uttryckte en hel del funderingar över kriget i Ukraina och en önskan om att det skulle avslutas under 2023. Vi kan i dag konstatera att det inte har hänt. Tvärtom så har det blivit ännu värre med tanke på det som händer i Israel med omnejd. Vet inte om det beror på att jag blivit gammal, men jag känner att den värld vi nu lever i känner jag inte igen och vet verkligen inte om jag vill leva i. Vad är det för något som våra barn och barnbarn kommer att få uppleva framöver?

När man tittar på TV så står Sveriges överbefälhavare och säger att vi får räkna med krig?!

Min mamma och pappa fick vara med om två världskrig, inget som de skulle vilja uppleva, men det fanns inget val. Blir vi attackerade har vi inte heller något val. Det känns väldigt överkligt när man ser hur det påverkat Ukraina och att tänka sig att vårt vackra land skulle bli sönderbombat på det viset är en skräck som inte bör få ske.

På 40-, 50- och 60-talen var det ofta "riktiga" vintrar med mycket snö och kyla. Denna vinter började redan i november med snö som vi väl trodde skulle försvinna ganska snabbt som vanligt. Men icke, så här mycket snö tror jag inte jag sett sedan 60-talet när jag bodde hemma i Värmland. Men även om det är kallt så tycker jag om snön, det blir ljust och det nattsvarta mörkret lättar. Det behövs när livet i övrigt känns ganska mörkt med tanke på ovanstående.

Genom att använda vår förening till att mötas och diskutera, bli underhållna och roade, så får vi försöka lätta upp livet så gott det går och hoppas att det finns någon/några därute som har vettet i behåll och gör vad de kan för att få slut på detta elände som pågår.

Tiden framöver får vi försöka hantera på ett bra sätt. Med tanke på allt det vita därute kanske man ska ta fram sparken (eller skidor) och ge sig ut i ljuset!

Stort TACK till alla medlemmar för 2023!

Hedemora den 23 januari 2024




Anitha Staffansson  
Ordförande



Curt Cederholm  
Vice ordförande



Kerstin Ek  
Sekreterare



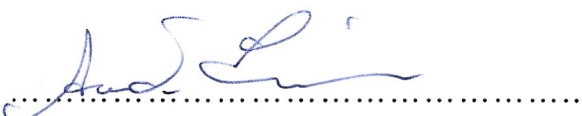
Kerstin Jahr  
Kassör



Kenneth Albinsson



Ragnhild Carlestål



Aud Eriksson



Berndt Nygårds