

## **Verksamhetsberättelse 2025 SPF Seniorerna Hälsingedistriktet**

### **Allmänt**

Som medlem stödjer du arbetet för bättre villkor för de äldre i samhället. Medlemskapet ger dig dessutom möjlighet att delta i trivsamma aktiviteter anordnade av din lokala förening, samt ta del av erbjudanden från våra samarbetspartners.

Under 2025 har distriktsstyrelsen bl. a. stimulerat föreningarna i deras arbete för att rekrytera nya medlemmar, men också att behålla dem som redan finns. Det stora ansvaret för medlemsvård och rekrytering av nya medlemmar ligger hos de lokala föreningarna.

SPF Hälsingedistriktets syfte är att anordna utbildningar, studiedagar, informationskonferenser, kulturdagar, tävlingar och andra sammankomster för föreningarna.

Distriktet vill dessutom ge information om SPF Seniorerna till medlemsföreningar, allmänheten och media och verka för samordning av den verksamhet som bedrivs av pensionärsråden inom regionen och kommunerna.

I detta viktiga arbete får distriktet ekonomiskt stöd från Region Gävleborg. De huvudsakliga aktiviteterna är datautbildningar, utbildningar av KPR-ledamöter (kommunala pensionärsråd), utbildning och information vid ordförandeträffar, folkhälsoträffar, trafikträffar, hörselträffar och träffar med föreningarnas studie ansvariga.

Förbundet har anordnat digitala konferenser riktade till distriktet.

Det är viktigt att alla föreningar utser ansvariga ombud.

En viktig aktivitet är även opinionsbildning via insändare och debattartiklar i aktuella äldrefrågor.

Samarbetet med Studieförbundet Vuxenskolan har fortsatt, bland annat i satsningen för att öka datoranvändandet bland medlemmarna och riktade utbildningar gällande digitala möten. Materialet "Tillsammans mot ensamhet" ska inspirera SPF att tillsammans med övriga pensionärsorganisationer söka minska ensamheten bland äldre.

Föreningarna kan söka utvecklingsbidrag från distriktet för att utveckla verksamheten.

Styrelsen har engagerat sig för att stötta föreningar som efterfrågat distriktets stöd när det gäller det nya medlemsregistret, hemsidan eller haft svårigheter att hitta styrelseledamöter.

Styrelsen.

## SPF Seniorerna Hälsingedistriktet

Antal medlemmar:

1 januari 2025: 5 232

31 december 2025: 5 222

Antal föreningar: 14.

Medlemsavgift förbund: 190 kr

Medlemsavgift distrikt: 30 kr.

Förbund: SPF Seniorerna.

### Distriktsstyrelsen 2025

Ordförande	Mats Andersson	Trönö, RPR.
Vice ordf.	Lisbeth Karlsson	Söderhamn, RPR, Utbildningsansvarig
Sekreterare	Dan Hälsing	Edsbyn, Webb, medlemsregister
Kassör	Roger Larsen	Hudiksvall
Ledamot	Hans-Åke Strömstedt	Järvsö Trafikansvarig
Ledamot	Monica Lindell	Alfta Hörsel/Syn
Ledamot	Marie Holmstrand	Los Hörsel/Syn
Ledamot	Kjell Svensson	Delsbo Webb, medlemsregister
Ledamot	Anita Söderberg	Järvsö Folkhälsoansvarig
Ledamot	Hans Eric Berg	Norralla
Revisor	Björn Brink	Färila
Revisor	Åke Löfstrand	Delsbo
Ersättare	Ingalill Carlsson	Färila
Valberedning	Lars Olof Widell	Hudiksvall
Valberedning	Birgitta Helmersson	Järvsö
Valberedning	Thord Wannberg	Hudiksvall

### Distriktsstyrelsens sammanträden

Distriktsstyrelsen har sammanträtt vid 7 tillfällen under 2025: 13 februari, 6 mars, 3 april, 22 maj, 28 augusti, 9 oktober, 4 december.

### Årsstämman i Norrala 20 mars 2025

SPF Seniorernas i Hälsingland årsstämma genomfördes i Bygdegården Altorp, Norrala.

Ett 60-tal ombud hade samlats från alla föreningar i landskapet.

Stämmoförhandlingarna leddes av Jan Erik Jansson, Söderhamn.

Stämman inleddes med att Mats Karlsson Söderhamn underhöll med sång, musik och historier mellan låtarna.

Tack till dagens värdförening SPF Seniorerna Norrala med ordförande Hans Eric Berg i spetsen hade planerat allt i minsta detalj i en fantastisk lokal.

### **Seniorråd (KPR Kommunala pensionsrådet)**

I de flesta av landets kommuner finns ett kommunalt pensionärsråd (KPR), men inte i alla. Skälen till att man lägger ner KPR i vissa kommuner har till exempel varit att det bara är ett samtalsforum och inte fyller någon funktion. Det fattades inga beslut, rådet kommer in i beslutsprocessen för sent och arbetsformen har inte varit bra.

Under 2025 har förbundet arbetat för att höja statusen hos KPR.

Projektledare har varit Malin Wennberg, SPF Seniorerna.

Förbundet använder numera namnet Seniorrådet.

### **RPR, (Regionala pensionärsrådet)**

Regionala pensionärsrådet har funnits under många år. Ett nytt reglemente antogs av regionfullmäktige 2022. Detta reglemente ersätter det tidigare förslaget till nytt reglemente, som enligt alla pensionärsorganisationer kraftigt försvagade rådets ställning och möjligheter att påverka beslut som har betydelse för regionens äldre medborgare. Mats Andersson och Lisbeth Karlsson representerar distriktet i RPR.

### **Aktivitetsbidrag**

1 förening (Bollnäs) har sökt och beviljats bidrag för 80-årsjubileum.

### **Distriktets utbildningar**

**10 april.** Utbildning för nya i styrelsen. Få anmälda, inställt.

**24 april.** Utbildning/fortbildning för webbredaktörer/webbansvariga.

9 deltagare på Folkhögskolan i Bollnäs.

**8 maj.** Utbildningsdag för föreningarnas Seniorråd/KPR med Malin Wennberg från SPF:s Förbundskansli. 15 deltagare på Scandic i Bollnäs.

En mycket uppskattad utbildningsdag med önskemål om fortsättning nästa år.

**13 maj** utbildning/fortbildning i medlemsregistret Soft Admin.

9 deltagare på Folkhögskolan, Bollnäs

### **Friskvård Hälsa.**

Den 29 april 2025 möttes 16 medlemmar i Delsbo Folkets hus för en dag att umgås och att få information och kunskap om matens betydelse speciellt för oss pensionärer.

Dagen började med kaffe, te och smörgås och en presentation och vilken förening vi representerar.

Efter kaffet gick vi ut på parkeringen för att repetera stavgång. Några hade aldrig använt stavar vid gång/ promenader så de upplevde en ahaupplevelse. De berättade att stavarna är ett bra redskap till träning av kroppen vid promenader.

Efter en kort paus var det dags för dietist Lisa Bulander att ge oss en inblick i matens betydelse.

Det gav oss en timmes enkel och informativ inblick i hur vi ska välja och tänka på vad som är viktiga näringsämnen.

Exempel mer fett i maten! Alla vet att grönsaker behövs för viktiga näringsämnen men att välja dessa efter årstiden är en bra idé.

Tre måltider är att rekommendera, men ett huvudmål är viktigt.

När Lisa var klar med sin information så var det dags för lunch.

Vi avslutar dagen med allmänt prat där frågan upp vad kan vi göra för de som sitter ensamma kom upp. En mycket svår fråga.

Anita Söderberg

**Rapport från distriktsmästerskapet i Boule 3 september 2025.** Den 3 september spelade vi DM i boule, spelplatsen blev inomhus vid gamla mejeriet i Bollnäs då det regnade.

Arrangerande förening var SPF Seniorerna Alfta då dom vann 2024.

Det var 19 lag med 3 deltagare i varje lag.

Vi började 9.00 med kaffe och smörgås och registrering av deltagarna.

Ca 9.30 började vi att spela 2 omgångar och avbröt vid 11-tiden då det vankades korv med bröd.

Därefter fortsatte spelet med 3 omgångar så att vi totalt spelade 5 omgångar.

Efter avslutat spel räknade sekretariatet ut slutresultatet som blev följande:

På 1:a plats kom Arbrå lag 3, 2:a plats kom Bollnäs lag 3 och på 3:e plats kom Alfta lag 2.

I och med att Arbrå vann fick Alfta lämna ifrån sig vandringspriset till Arbrå, förhoppningsvis tar Alfta tillbaka priset.

Dagen avslutades med fotografering av vinnande lag tillsammans med de övriga 2 lagen som kom överst på listan.

Monica Lindell

SPF Seniorerna Alfta

### **Ordförandekonferens 11 september 2025 i Undersvik.**

Samtliga föreningar var representerade under träffen.

Vi gästades av Ingemar Sandström från Förbundsstyrelsen. Han är sammanhållande för tre distrikt i norra Sverige.

Uppskattad information om förbund, distrikt och föreningar.

Björn Brink talar om styrelsearbete i distrikt och föreningar.

Representant från Skandia medverkade och berättade om våra försäkringar.

### **SPF Seniorerna Hälsingedistriktet 80 år**

Att åren går blir uppenbart när SPF-distriktet i Hälsingland firat sitt 80-årsjubiléum och representanter från lokalföreningarna samlades på Järvsöbaden för att se både bakåt och framåt.

Distriktets mångårige sekreterare Dan Hälsing berättade om föreningens bildande med fyra lokalföreningar 1945, som året därpå ökades med ytterligare fem, med totalt 742 medlemmar.

De första lokalföreningarna bildades efter initiativ av kommunister och syndikalister.

Medlemsavgiften var ursprungligen 5 öre/medlem och kvartal, alltså 20 öre/år. Ekonomin både hos föreningen och medlemmarna var hårt ansträngd och lotterier blev ofta en räddningsplanka.

Peter Sikström, generalsekreterare från Riksförbundet, berättade om huvudorganisationen, pensionärernas fackförening, som bildades 1939 och hur PRO ganska snart bröt sig ur, lämnade den ursprungliga organisationen och en stark konkurrens om medlemmarna startade.

Hälsingedistriktet visade sig bli en stark del i den större organisationen och hade under en tid sitt förbundskansli i en källare i Alfva, hos dåvarande ordföranden.

Genom åren har förbundet, som samhällsbärande organisation, arbetat med aktuella äldre frågor - ATP, bostadsfrågor, äldreomsorg, långvård, värdesäkrade pensioner mm. SPF ska vara en röst i tiden för äldre.

Med tanke på att medellivslängden ökar med 3½ timme/dygn är åtgärder för en bättre livskvalitet oerhört viktiga. Att motverka ensamhet och att skjuta upp det problematiska åldrandet. SPF, en röst i samhällsdebatten, ökar i medlemsantal och utvecklingen nu lägger grunden för nästa generations pensionärer.

Talen följdes av egna reflektioner och funderingar vid borden, innan Cia Olsson och Ylva Timan Olofsson via sång, pianoackompanjemang och Cias enmansföreläsning bjöd på både djupt allvar, eftertanke och skratt.

Efter några timmars givande samvaro kunde vi, mätta och belåtna efter en superb måltid, och med nya insikter styra kosan till våra olika hemtrakter runt om i Hälsingland.

Birgit Lundgren

### **Hjärnkoll 2025**

Finalen samlade 20 lag från olika delar av landet för att tävla i årets riksfinal av Hjärnkoll.

🌟 Deltagarna visade verkligen prov på imponerande kunskaper.

Grattis till Södra Älvsborgsdistriktet som vann den spännande finalen

Stort grattis till Åke Nyrén, Annelie Nyrén och Yvonne Berggren Hälsingedistriktet som intog en hedrande andraplats.

Örebrodistriktet som kom på tredjeplats.

Tack till alla deltagare!

### **Trafikansvarig.**

Hans-Åke har besökt NTF:s årsmöte i Söderhamn.

Regionen var där och berättade att Molins buss skall sköta om regionens busstrafik.

Många kontakter med distriktets trafikombud. Vad vill dom lära sig?

Förslag finns om halkkörning på Fönebasen i Föne.

Beror på om det finns tider och vad vädret tillåter.

Medborgarförslaget om halkskydd till alla pensionärer i Ljusdals kommun blev godkänt.

Styrelsen överlämnar härmed verksamhetsberättelsen för 2025 med tack till alla föreningar, medlemmar och ombud som bidragit till den positiva arbetsglädjen i föreningarna.

Det är i de 14 föreningarna i Hälsingedistriktet som det viktiga arbetet bedrivs alltifrån resor inom och utom landet till fysiska aktiviteter som boule, bowling och sist men inte minst alla regelbundna medlemsträffar med inslag av fest, utbildning, sång och musik. Vi tackar för förtroendet under 2025.

**Edsbyn den 26 februari 2026**

.....  
Mats Andersson Trönö

.....  
Dan Hälsing Edsbyn

.....  
Roger Larsen Hudiksvall

.....  
Marie Holmstrand Los

.....  
Anita Söderberg Järvsö

.....  
Hans-Åke Strömstedt Järvsö

.....  
Lisbeth Karlsson Söderhamn

.....  
Hans Eric Berg Norrala

.....  
Kjell Svensson Delsbo

.....  
Monica Lindell Alfta