



Jämtland Härjedalens Distrikt

VERKSAMHETSBERÄTTELSE FÖR 2025

Styrelse

Ordförande	Martin Rolén	SPF Seniorerna Östersund
Vice Ordförande	Knut Richardsson	SPF Seniorerna Gimådalen
Kassör	Anna-Marta Roos-Näslund	SPF Seniorerna Litsbygden
Sekreterare	Kia Rydell	SPF Seniorerna Rödön/Offerdal
Studieansvarig	Iréne Westberg	SPF Seniorerna Östersund
Övriga ledamöter	Carl Bergsten	SPF Seniorerna Ytterberg
	Jonne Andersson	SPF Seniorerna Öst -Jämtland

Övriga förtroendevalda/särskild funktion

Revisorer	Göran Fürstenberg	SPF Seniorerna Frösön
	Göran Näslund	SPF Seniorerna Öst-Jämtland
Ersättare revisor	Sven Hellström	SPF Seniorerna Litsbygden
	Ola Lanner	SPF Seniorerna Östersund
Trafikansvarig	Jonne Andersson	SPF Seniorerna Öst - Jämtland
Medlemsreg. ansv.	Gudfast Hellby	SPF Seniorerna Rödön
IT-ansvariga	Bodil Orremo	SPF Seniorerna Frösön
	Gertrud Sunding	SPF Seniorerna Gimådalen
Friskvårdsansvarig	Sven Adolfsson	SPF Seniorerna Östersund
Läkemedelsansvarig	Inga-Lisa Backlund	SPF Seniorerna Frösön
Resansvarig	MajBritt Ellebrink	SPF Seniorerna Östersund
RPR - ledamot	Majvor Enström	SPF Seniorerna Frösön

RPR - ersättare	Märit Eriksdotter	SPF Seniorerna Sveg
Samordnare KPR/RPR	Majvor Enström	SPF Seniorerna Frösön
Föreningspunkten ansv.	Iréne Westberg	SPF Seniorerna Östersund
Hörselansvarig	Styrelsen	
Ombud Föreningsarkivet	Iréne Westberg	SPF Seniorerna Östersund
Ersättare	Sven Adolfsson	SPF Seniorerna Östersund

Distriktets Valberedning har bestått av

Ordinarie ledamöter	Kåre Evelander	SPF Seniorerna Östersund
	Astrid Nyhlén	SPF Seniorerna Öst - Jämtland
	Staffan Oscarsson	SPF Seniorerna Vattudalen
Sammanställande	Kåre Evelander	SPF Seniorerna Östersund

Distriktsstämman hölls den 7 april 2025 Furuparken Torvalla, Östersund.

Styrelsen har under året haft 9 protokollförda sammanträden. Kontakt med föreningarna har huvudsakligen skett via e-post. Under året har distriktsstyrelsens ledamöter även fungerat som faddrar / mentorer som har till uppgift att verka för kontakt mellan styrelsen och föreningarna samt hjälpa till med olika frågor/problem som uppstår i föreningarna.

ÄNDAMÅL OCH ORGANISATION

SPF Seniorerna är en ideell, partipolitiskt och religiöst obunden organisation. Syftet är att ta tillvara äldres sociala och ekonomiska intressen samt bedriva lokalt, regionalt och nationellt påverkansarbete.

Av stadgarna framgår att diskrimineringslagen är grunden för vår verksamhet, vilket innebär krav på jämställdhet och alla människors lika värde.

I SPF Seniorernas värdegrund utgår distriktets arbete från en demokratisk grundsyn. Vi värnar varje persons lika värde och rätt. Vi anser att rätten till ett gott och värdigt liv är av central betydelse. Vi visar varandra respekt och hänsyn och tar tillvara de erfarenheter och den kompetens som finns bland seniorer. För att förverkliga dessa värden fokuserar vi på livskvalitet och valfrihet

Jämtland Härjedalen distrikt i SPF Seniorerna är ett av 26 distrikt som utgör förbundets representation i landet.

Distriktet ska utgöra ett stöd för de 16 föreningarna i en mängd skilda frågor till exempel medlemsregister, utbildning, KPR/RPR, folkhälsa, läkemedelsfrågor med mera.

Distriktsstyrelsen försöker att så mycket som möjligt i vårt arbete tänka på miljön. Vid distriktsstyrelsemöten finns det alltid möjligt att även delta digitalt för att undvika långa resor. Styrelsen är mån om att vara så transparent som möjligt. Det betyder att förutom själva styrelsen, så är även distriktets alla funktionärer inbjudna till styrelsemötena.

I Norrlandsgruppen där distriktsordföranden ingår diskuterar gemensamma frågor, många med norrlandsanknytning, samt utbyter erfarenheter. Det är viktigt med nära samarbete där vi kan ge varandra råd och information om olika aktiviteter. Under året har det bildats ett nytt nätverk för RPR/KPR frågor, där ingår representanter från samtliga Norrlandsdistrikt.

STYRELSEKONFERANS

Under året har det hållits 4 styrelsekonferenser fördelat geografiskt över länet. Nära 90 – talet styrelseledamöter och funktionärer från distriktets föreningar samt ledamöter och funktionärer från distriktsstyrelsen har deltagit. Representanterna från distriktsstyrelsen och funktionärer har förmedlat aktuell information om organisationen, studier samt läkemedelsfrågor och friskvård. En uppskattad punkt på programmet var Studieförbundet Vuxenskolas lokala verksamhetsutvecklare som informerade om SV:s verksamhet. En annan punkt som arrangerade deltagarna var att de uppmanades att komma med förslag på samhällsviktiga frågor som de ansåg att distriktet och förbundet skall driva.

MEDLEMSUTVECKLINGEN

Antalet medlemmar, för distrikt Jämtland Härjedalen, uppgick 2025-12-31 till 3 182. Trots att vi fick 233 nya medlemmar minskade antalet med 56 medlemmar, på grund av dödsfall och andra anledningar.

ÄLDREPOLITISKA FRÅGOR

Det är viktigt att distriktet är med och påverkar samhällsfrågor som berör seniorer. Vi har därför gjort insändare i media och deltagit i intervjuer med lokal radio och lokal TV. Vi kan där bland annat nämna.

- Hemtjänstindex, några kommuner har tagit något steg upp i listan mot att några andra har dalat i listan.
- Samarbete med Osteoporosföring Jämtland har fortsatt under året.
- Förbundets rapport " Särskilt dyrt på Särskilt boende, dags för rimliga hyror och ett avgiftssystem som skyddar äldre"

Under året har beslut tagits på att inrätta ÄPK, Äldrepolitisk kommitté. I vilken distriktet skall bereda samhällsviktiga frågor som berör seniorer och överlämna förslag till regionen och till kommunerna, samt Förbundet för vidare beredning till riksdag, regering,

PENSIONÄRSRÅDET I REGION JÄMTLAND HÄRJEDALEN (RPR)

Pensionärsrådet i Regionen (RPR) och motsvarande i länets 8 kommuner (KPR) är organ för samråd och ömsesidig information mellan företrädare för pensionärsorganisationerna och regionens/kommunernas politiska organ och verksamheter.

Under år 2025 har RPR pausats och det förhållandet gäller t.o.m. år 2026. Distriktet bjöd den 1 december in samtliga KPR ledamöter till ett webbmöte om hyrorna i särskilda boenden, ingen anslöt sig så mötet ställdes in.

I distriktets samordningsansvar har ledamöterna i KPR tillfrågats om hur man upplever att rådet fungerar, om samarbetet med ledamöterna från de övriga pensionärsorganisationerna i rådet och hur rådets synpunkter/förslag tas emot av kommunen. Av de sammanställda svaren (5 av 8) framgår positiva förhållanden men också förbättringsområden. Arbetssättet behöver förbättras för att ge råden en tydligare roll och främja rådets legitimitet i kommunen.

Protokoll från rådets möten finns att ta del av på kommunernas hemsida.

FRISKVÅRD OCH LÄKEMEDEL

Året har präglats av försök att inspirera till ett aktivt liv genom utskick till medlemmarna. Hälsoveckan 12 – 18 maj var som vanligt intressant med förbundets webbsändningar om olika hälsotillstånd, i år även om Sarkopeni. Efter hälsoveckan skickades det ut aktivitetskort till distriktets medlemmar för att de under sommaren skulle fylla i sina egna aktiviteter fram till sista augusti. Några medlemmar skickade in sina resultat och belönades med en gratulation i form av diplom undertecknat av distriktets ordförande Martin Rolén. På styrelsekonferenserna har friskvårdsansvarig deltagit och förmedlat vikten av ett aktivt liv med fallprevention och vikten av att aktivera hjärnan med dess funktioner!

Tre föreningar har sökt och erhållit friskvårdsbidrag med 1 000 kronor vardera.

Frågor om läkemedel och läkemedelskoll togs upp på styrelsekonferenserna. Några föreningar har bjudit in distriktets läkemedelsansvarig Ingalisa Backlund för att informera medlemmarna.

UTBILDNING, FÖRELÄSNINGAR

SPF Seniorerna samarbetar med Studieförbundet Vuxenskolan (SV) vad gäller utbildningar, föreläsningar, kulturaktiviteter mm.

För verksamhetsåret 2025 har vi arbetat med temat "**en vår och höst fylld med kunskap**". Detta har skett under rubriken "se webinarier ihop hos SV" (dvs digitala föreläsningar). Syftet var att tillgängliggöra och skapa möjlighet till gemensam reflektion över innehållet i de olika webinarierna/föreläsningarna. Främst gäller det webinarier som riktar sig till alla medlemmar eller s k publika webinarier som riktar sig till allmänheten. Samtliga SV:s lokalkontor erbjöd sig att hålla öppet för besökare som via anmälan meddelat att de ville delta fysiskt på sitt närmaste SV-kontor. Tyvärr visade det sig att intresset var mycket lågt från våra medlemmar och allmänheten.

Tillsammans med SV har vi under september anordnat en **Inspirationskonferens** för SPF:s utsedda funktionärer i föreningar och distrikt med 25 deltagare. På programmet stod bland annat föreläsning om Engagemang, Mitt uppdrag – vad innebär rollen, Struktur, Information/utbildning, Kommunikationsmöjligheter. Från Förbundet medverkade utbildningsledare Åsa Österberg.

Av enkätsvaren till SV om konferensen, framgick att behov av en årlig genomgång är önskvärd för att få erfarenhetsutbyte och diskussion om samarbeten mellan utsedda funktionärer i våra olika föreningar. Positiva enkätsvar från samtliga.

En **utbildningsdag** för KPR/RPR anordnades under december i samarbete med SV. Målgrupp för utbildningsdagen var samtliga ledamöter och ersättare för våra föreningar i de olika kommunernas KPR. Från ett antal föreningar anmälde sig tyvärr inte någon ledamot/ersättare, trots att påminnelser skickades ut. På programmet stod föreläsning om KPR och lokal opinionsbildning, hemtjänstindex och grupparbeten. Från Förbundet medverkade Malin Wennberg, projektledare och sakkunnig för Pensionärsråd på Förbundet.

Distriktet/föreningarna är medlem i **Föreningsarkivet**. En av deras målgrupper är "daglediga" med focus på seniorer. Deras föreläsningsserie "After work" som är mycket populär har erbjudits under 2025. Den sänds över hela distriktet i särskilda lokaler. Föreläsningarna sänds digitalt på deras hemsida, www.arkivetiostersund.se/forelasningar-after-work.

Seniormässan genomfördes i februari 2025 på Folkets Hus, Östersund. En av föredragshållarna var Förbundets sakkunnige i läkemedelsfrågor, apotekare Thony Björk, över ämnet "Läkemedel och äldre". Totalt antal besökare uppgick till ca 3 000 personer de två mässdagarna.

IT, Medlemsregistret och Hemsidor

Året 2025 har haft en positiv utveckling. Medlemssystemet med möjlighet att enkelt skicka epost och SMS. SMS tjänsten har fler och fler föreningar anslutit sig till.

Glädjande att fler använder sig av SPF Appen, som har mycket stor potential att förmedla information ut till medlemmarna.

Under året har alla föreningar kommit i gång med sina hemsidor, så nu vid årets slut har nästan alla 16 föreningar en fungerande hemsida, med lite hjälp och stöttning.

Många av föreningarna behöver hjälp, men vi jobbar på att fler ska sköta detta själva. Det viktigaste är att hemsidorna hålls uppdaterade med vad som SKA hända och vad som HAR hänt i föreningen.

REPRESENTATION

Martin Rolén är ledamot i Förbundsstyrelsen. Martin sitter även med i Insynsrådet på Konsumentverket, där han representerar landets samtliga seniorer. Distriktsordföranden deltar även i förbundets distriktsordförandekonferenser.

Kia Rydell och Knut Richardsson representerade distriktet den 2 – 4 juni på SPF Seniorernas Förbundskongress som avhölls på Sångå Säby kursgård. Med på kongressen var också distriktsordföranden Martin Rolén i egenskap av förbundsstyrelseledamot.

KANSLIET

SPF-distriktets kansli, Kyrkgatan 84A, Östersund har under året haft öppethållande efter behov.

TÄVLINGAR

Följande Distriktsmästerskap har genomförts:

Golf, Distriktsmästerskapet avgjordes i Strömsund med SPF Seniorerna Vattudalen som värd. Vinnande lag blev SPF Vattudalen bestående av Bengt-Olof Funseth, Robert Fortuna samt Roland Bredin.

Boule, Frösön Seniorerna stod som värd för mästerskapet. Resultat: 1. Östersund lag 5, Eva Engstrand, Kent Staaf, Lars Hult. 2. Frösön lag 1, Reidun Åkerström, Marit

Almgren, Villner Lindberg. 3. Östjämtland, Eva Persson, Esbjörn Persson, Jan Johansson, Selling.

Hjärnkoll, genomfördes av föreningen Litsbygden. Resultat 1. Litsbygden, 2. Frösön, 3. Odensala.

RESOR

Den 20 augusti gjorde 10 resenärer en fyra dagar lång resa till Wien.

Under hösten arrangerades en musikresa till Levanger. Referat finns på distriktets hemsida.

TILL SIST

Styrelsen för SPF Jämtlandsdistriktet vill framföra ett varmt tack till alla medlemmar funktionärer och föreningar för ett gott samarbete under 2025.

Östersund den 10 mars 2026

Martin Rolén

Knut Richardsson

Anna-Marta Roos-Näslund

Kia Rydell

Carl Bergsten

Jonne Andersson

Irené Westberg