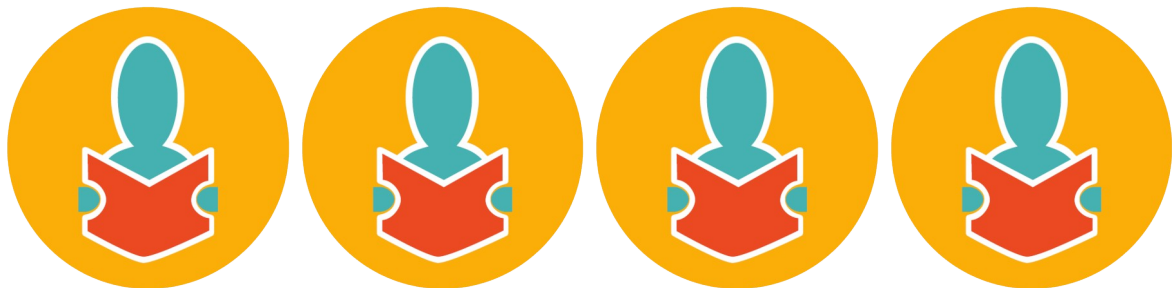


# Tillsammans skapar vi trygghet och mening i tillvaron

Verksamhetsberättelse

Örebrodistriktet

2023



## Tillsammans skapar vi trygghet och mening i tillvaron

Ett verksamhetsår är till ända. En lättnad över att pandemin till största delen rasat över har infunnit sig. Men en ökad inflation med stora räntehöjningar har minskat köpkraften och gjort att många pensionärer under verksamhetsåret haft det tufft ekonomiskt. Som om det inte varit nog har vår värld blivit en otryggare plats med ett fullt rasande krig i vår närhet. I vårt land har gängkrig gjort att skjutningar och sprängningar blivit allt vanligare och oskyldiga har drabbats. Även i hemmets lugna vrå har otryggheten också ökat med digitala- och telefonbedrägerier riktade mot främst äldre personer.

Mot all denna otrygghet har distriktet velat vara ett paraply för föreningarna både när det gäller att ordna utbildningar och stå till tjänst. Men framför allt att försöka skapa en trygg vikänsla i länet. En vikänsla där vi lär av varandra under gemytliga former eller bara umgås. Tillsammans är ett honnörsord. Ett år då distriktet för att möjliggöra träffar hållit för föreningarna billiga och kostnadsfria utbildningar med reseersättningar.

På förbundets kongress deltog Johan Strandberg, Tomas Hagenfors och Siv Kanon. Förbundet hade äskat en höjning av dess del av medlemsavgiften med 50 kronor. Kongressen protesterade. Efter en kompromiss beslutades om en höjning på 30 kronor. Kompromissen ledde till att förbundet i stället vill att distriktet står för avgiften till STIM, 3,30 kronor per medlem och i sin tur eventuellt tar ut avgiften från föreningarna. Eftersom inte alla distriktet gått med på denna lösning avgörs frågan i början på 2024. Vidare tog förbundet bort att stå för kostnaden för medlemskortet. Vill distrikt och föreningar bjuda in någon förbundsrepresentant måste man betala resan. Tomas Hagenfors har representerat distriktet i Regionens pensionärsråd, RPR, Siv Kanon och Birgitta Borg har varit ersättare. För att bättre kunna lämna och få igenom förbättringsförslag till regionen har SPF Seniorerna Örebro distrikt inlett ett samarbete med PRO och SKPF. Man har kommit överens om två träffar vår och höst.

Samarbetet har fortsatt med Vuxenskolan.

Styrelsemedlemmar har deltagit i olika digitala utbildningar som Förbundet och andra organisationer erbjudit. Birgitta Borg och Arne Augustsson har varit distriktets representanter i Passion hela livet. Där har de tillsammans med Stig Blomqvist och Siv Kanon deltagit i Passion hela livets arrangemang i Örebro och Nora.

Birgitta har varit representant i Brukarrådet. Annika Gunnarsson har varit distriktets representant i frågor som gäller medlemsregistret. Helena Hjalmarsson har varit kontaktperson för förbundets Hemtjänstindex. Stig har varit kontaktperson för Mötesglädje, ett projekt som finansierats med medel från Arvsfonden. Projektet går ut på att genom säker telefonkontakt få nya vänner.

Distriktet har också ambitionen att få för distriktet viktiga frågor insända till regionens press. Distriktet har under året erbjudit föreningarna hjälp med bland annat utskick, kopiering och frankering.

Ordförande har rådgjort och förhandlat med Arbetsförmedlingen och Fackförbundet angående distriktets kanslists arbetssituation.

Jag vill till sist tacka övriga styrelseledamöter och de med ansvarsområden såsom för resor, Hemsidan och digitalisering , läkemedel och medlemsregistret och även revisorer och valberedningen för ett mycket väl utfört arbete under trevliga former.

Sist men inte minst ett stort tack till föreningarna med medlemmar. Utan er blir det inget.

Siv Kanon

Distriktsordförande

### Stämman för 2023

ägde rum den 14 april och var förlagd till Örebro Universitet.

Runt 70 personer var närvarande och representerade de flesta av våra lokalavdelningar. Under förmiddagen fick vi lyssna till universitetets prorektor Anna-Karin Andershed som gav oss en spännande exposé över universitetet och dess utveckling från högskola till ett fullvärdigt universitet. Vi fick en intressant inblick i universitetets verksamhet, utmaningar och framtids tankar. Därefter bjöd Tomas & Ingela Hagenfors på ett varligt musikprogram innan årsmötesförhandlingarna tog vid.

#### Distriktsstyrelse

Distriktsstyrelsen har haft tio protokollförda möten inklusive konstituerande möte, arbetsutskottet har haft nio arbetsmöten.

#### Styrelseledamöter 2023

Styrelsen har under året haft följande sammansättning

Ordförande	Siv Kanon
Vice ordförande	Stig Blomqvist
Sekreterare	Birgitta Borg
Kassör	Johan Strandberg
Ledamöter	Per Aspeli

Arne Augustsson
Helena Hjalmarsson
Tomas Hagenfors
Anita Jacobsson Ström

Revisorer	Torsten Ericsson
	Karl-Åke Folkesson
Ersättare:	Owe Österberg

#### Verksamhetsansvariga:

Christer Ohlsson	Webbredaktör och digitalisering
------------------	---------------------------------

Per Aspeli	Trafik och säkerhet
Lotta Gustavsson	Resor
Gunnel Lindgren	

Läkemedelshantering	
Annika Gunnarsson	Medlemsregister
Stig Blomqvist	Marknad och avtal
Siv Kanon	Rekrytering
Tomas Hagenfors	Regionala Pensionärsrådet

Birgitta Borg	
Folkhälsa	

Anna Lyktberg	kanslipersonal
---------------	----------------

#### Medlemsregistret

I början av 2023 fattade förbundet beslut om att investera i ett nytt medlemsregister

som skulle vara mera användarvänligt och lätthanterligt än Miriam. Sedan man undersökt flera olika alternativ på marknaden föll valet på ett system som utvecklats av Multisoft, ett svenskt databolag med säte i Stockholm. Flera stora svenska företag som Volvo, Ica och Vattenfall använder detta registersystem. Vårt medlemsregister är ju hopkopplat både med våra hemsidor och med förbundets ekonomisystem, så det är många delar som ska fungera tillsammans. I en film på intranätet finns en förhandspresentation av det nya medlemsregistret. Det har under hösten provkörts och utvärderats och ska vara redo att tas i drift i april 2024. Vid utgången av år 2023 hade distriktet 5722 medlemmar.

### **Ekonomi och kansli**

Styrelsen har under året påbörjat en genomlysning av ekonomi och förvaltning. Distriktets banktillgodohavande har gjorts räntebärande.

Efter pandemin har efterfrågan på distriktets kanslitjänster kraftigt minskat. Beslut om avveckling av kanslist-tjänsten har därför tagits. Trots idoga försök har ett billigare alternativ till redovisningstjänster inte stått att finna. Att låta bokföring ske ”på entreprenad” medför också olägenheter när det gäller kontrollen över den egna ekonomin. I samband med avvecklingen av kanslitjänsten har beslutats att inom distriktsstyrelsen fortsättningsvis sköta bokföringen. Eftersom förbundet inte längre stöder något redovisningssystem kommer distriktet att teckna avtal om ett sådant.

Efter distriktsstämman 2023 beslutade styrelsen, i skenet av distriktets relativt goda ekonomi, att konferenser och

utbildningar i distriktets regi ska vara kostnadsfria resterande del av året. Styrelsen avser att även för verksamhetsåret 2024, med vissa undantag, kurser och konferenser ska vara avgiftsfria. För att kompensera dem med längre resvägar utgår reseersättning vid dessa arrangemang.

### **Digitalisering och webbhantering**

Christer har som digitaliseringsansvarig deltagit i ett antal digitala möten med förbundets digitaliseringsstrateg och övriga digitaliseringsansvariga i förbundet. Han har också deltagit i möte med Länsstyrelsens representanter för digitala betalningstjänster.

Information om Länsstyrelsens utbildningar för digitala betalningstjänster har skickats ut till distriktets ordförande. Christer har också deltagit vid distriktets ordförandekonferens och där givit information om digitala utbildningar.

Som webbredaktör har Christer lagt ut information om resor som distriktet och dess föreningar arrangerat.

För resor anordnade av distriktet har också referat med bilder publicerats.

Flera nyheter om händelser i distriktet samt varningar för pågående åldringsbrott har lagts ut på hemsidan. Under året har också hållits tre heldagsutbildningar för 12 av distriktets webbredaktörer.

### **Regionala pensionärsrådet**

Det regionala pensionärsrådet (RPR) samlas i regel 3 gånger per termin för att diskutera gemensamma frågor som till största delen rör seniorernas förhållanden i länet. I rådet ingår representanter för SPF Seniorerna, PRO och SKPF samt regionrådet Andreas Svahn

(S) och en företrädare för oppositionen, Sebastian Cehlin (M). Tomas Hagenfors har varit vår representant och Siv Kanon och Birgitta Borg har varit ersättare. Tomas företräder oss också i arbetsutskottet som träffas digitalt före RPR-mötena. Till sammanträdena inbjuds företrädare för olika ansvarsområden inom regionen och några av de teman som behandlats under 2023 var Demensutredningar, trafik inkl sjukresor, behovet av fler läkare inom geriatriken, Nära Vård, bröstcancerscreening, tandvård, nya riktlinjer för Krav och Kvalitet för vårdgivare för att få bidrag från regionen samt en allmän genomgång av det totala läget inom regionen.

Förutom dessa sammanträden har vi också börjat samarbeta i en mer organiserad form med PRO och SKPF. Vi har träffats 2 gånger under hösten och där förberett ärenden inför RPR-möten samt diskuterat andra större projekt som vi skulle kunna driva gemensamt för att få större tyngd.

### **Trafik och Säkerhet**

Målet med distriktets trafik- och säkerhetsarbete är att insatserna skall bidra till att minska antalet trafik- och fallolyckor. Och att antalet bedrägerier mot äldre skall bli färre.

Härigenom skall SPF seniorerna känna en ökad trygghet i hemmen, i trafiken och på allmänna platser.

Eftersom NTF ej fått statliga medel så anordnas ej halvdagsutbildning för Trafik- och säkerhetsansvariga i våra föreningar, men bra material finns på [www.ntf.se](http://www.ntf.se).

Infobladet "Trafik & Säkerhet" har utsänts till alla medlemmar i distriktet med e-postadress varje månad.

"Körkort" (januari), "Hur länge får man köra bil" (februari), "Besiktning och registreringsbevis"(mars), "Permobil och rollator" (april), "Vägmarkeringar" (maj), "Släpfordon/husvagn och husbilar" (juni), "Trafikfarliga läkemedel" (augusti), "Släpkärra och däckbyte" (september), "Körkort, pass och ID" (oktober), "Trafikolyckor" (november), "Julnötter" (december).

Dessa informationsblad finns även inlagda på distriktets hemsida under fliken Trafik & Säkerhet. Detta sätt att sprida information kommer att fortsätta.

### **Utbildningsområdet**

Inom utbildningsområdet har distriktet ansvarat för utbildningen inom tre viktiga områden:

#### Din ekonomi i kristider

som beskriver smarta spartips för en bättre ekonomi. På kort tid har det blivit mycket dyrare att leva och många försöker hitta sätt att minska sina kostnader, leva billigare och få mer pengar över. Vår PM visar på totalt 950 spartips som finns redovisade av ca. 10 företag. Spartipsen finns att hämta på företagens webbsidor.

Se vår PM som ett smörgåsbord där du väljer de tips som passar dig här och nu.

-

#### Försök inte lura mig.

Försök inte lura mig är ett samarbete för att motverka bedrägerier mot äldre. Bakom initiativet står polisen, PRO, SKPF Pensionärerna, Brottsofferjouren och SPF Seniorerna.

#### Mötesglädje – appen som sprider glädje.

Mötesglädje är en app framtagen av seniorer för seniorer. Appen gör det

enklare att skapa kontakt med likasinnade. Med hjälp av Mötesglädje kan du hitta någon att prata med när du känner för det. Appen är kostnadsfri.

### **Läkemedelshantering**

Projektet ”Koll på läkemedel, som finns på nätet, är ett samarbete mellan PRO, SPF, SKPF och Apoteket, fortsätter tills vidare. Målen från 2010 och framåt är:

1. Halvera antalet läkemedel, som skrivs ut för 80-åringar och äldre.
2. Halvera användningen av för äldre olämpliga läkemedel.
3. Alla över 75 år med 5 eller fler läkemedel på recept ska erbjudas minst 1 läkemedelsgenomgång per år, vilket nu är lagstadgat.
4. Högst ett generiskt utbyte ska få ske under ett recepts giltighetstid.

Det finns statistik för varje kommun och distrikt hur väl man lyckas uppnå dessa mål. Den senaste från 2022 visade att antalet personer över 80 år och har fler än 10 läkemedel på recept ha ökat och är c:a 50 % av gruppen men antalet äldre, som har olämpliga läkemedel har minskat från 26,8 % till 10,3 % från 2012 till 2022. Örebro län ligger väl till med dess förhållanden.

Hur viktigt det är med rätt medicinering visar statistiken på alla fallolyckor med dödlig utgång, vilka beror på felaktig medicinering. Det är cirka 1000 personer per år i Sverige. Om man är 75 år och har fler än 5 läkemedel, har man rätt att få en kostnadsfri läkemedelsgenomgång per år. Man kan beställa tid på apoteket eller hos

sin läkare t.ex. i samband med ett läkarbesök. Information om den egna medicineringen kan man få först och främst av sin läkare och på apoteket. Det finns mycket att finna på nätet genom att leta på preparatets namn. Genom SPF kan man få flera broschyrer: ”Kloka rättigheter” med okloka listan och ”Kloka frågor”, vilka ger svar på många undringar.

### **Resor**

Under 2023 anordnade distriktet fyra resor. Den första resan gick, med fullsatt buss, till Holland 20 – 26 april. Resan gick via Lübeck och Bremen till Holland där man färdas på Zuiderzeevallen, en 32 km lång vall som skiljer Nordsjön från den insjö, Ijsselmeer, som bildats när havsviken separerats från havet, ett imponerande byggnadsverk! Det stora blomstertåget ”Bloemencorso” och blomsterparken i Keukenhof var resans höjdpunkter.

Den 9 till 13 juli gick resan till ”Norska Fjordar & Fjäll”. Första etappen gick via Hamar utmed sjön Mjosa och längs Gudbrandsdalen och förbi Lillehammer till Öyer. Nya upplevelser väntade de följande dagarna med Trollstigen, Geiranger, Sognefjorden, Josterdalsbreen och Flåm. Tågresan på Flåmsbanan är en alldeles speciell upplevelse!

Finlands inland med sjöar och natur var resmålet den 21 till 26 augusti. Resan startade med båt från Stockholm till Helsingfors och därefter med buss österut via Borgå till Lappeenranta i Karelen. Rundresan gick vidare genom det finska insjöområdet till Kuopio, Savolax och Jyväskylä där Alvar Aaltos museum besöktes. I Tammerfors blev det besök i Finlaysons fabrik och sedan bussresa åter

till Helsingfors och båten tillbaka till Sverige.

Årets fjärde resa handlade om julbord på Cinderella 27-28 november och som extra attraktion ett besök på Lasse Åbergs museum i Bålsta. Museet öppnade för allmänheten 2002 och har en av världens främsta antika Disneysamlingar och en stor samling serieoriginal och Disneyprylar av olika slag. Julbordet på Cinderella var som vanligt rikligt och välsmakande.

### **Rekrytering av nya medlemmar**

Under Verksamhetsåret har distriktet inbjudit till två rekryteringsutbildningar. Tyvärr har så få anmälningar inkommit att vi tvingats ställa in kurserna. Detta kan kanske bero på att flera rekryteringsutbildningar erbjudits digitalt. Lagom till folkhälsoveckan kunde vi presentera vår nya omfångsrika broschyr som distribuerades ut till ett antal föreningar att använda i marknadsförings- och rekryteringsarbete. Vi har också producerat en roll-up och banderoll som föreningarna kan nyttja.

### **Folkhälsa**

Folkhälsa spänner över ett vitt område och handlar om många aspekter på vårt välbefinnande. Medan distriktet arbetar med övergripande frågor och verksamhet som berör hela distriktet, erbjuder de enskilda lokalavdelningarna mer konkreta aktiviteter för medlemmarna.

Två verksamheter har dock berört hela distriktet, nämligen förbundsmästerskapen i Hjärnkoll och Bowling, I tävlingen

Hjärnkoll gick distriktet ut som segrare detta år!

Folkhälsoansvarig representerar distriktet i olika sammanhang som berör folkhälsa, som t ex regionens brukarråd Centrum för hjälpmedel och Ortopedteknik som sammanträder ett par gånger per år, Audiologens brukarråd som sammanträder fyra gånger per år. I verksamheten Passion hela livet samarbetar vi med övriga pensionärsorganisationer med målet att stimulera till studiecirkel och utbildningar i hälsofrågor. Under 2023 har fokus främst legat på att öka samarbetet mellan länets olika lokalföreningar.

### **Konferenser för ökat samarbete**

I syfte att utveckla samarbetet mellan såväl distrikt och förening som mellan föreningarna har vi anordnat en ordförandekonferens. Konferensen kommer att följas upp en gång per termin. Ambitionen är att arbeta vidare med detta upplägg med målet att skapa ett fastare nätverk inom distriktet. Vi har också arrangerat en konferens för personer verksamma inom KPR (kommunala pensionärsrådet). Frågor som speciellt tagits upp där gällde hur vi ska få större genomslag på våra frågor. Speciellt diskuterades hur vi kan lyfta fram Hemtjänstindex på ett positivt sett.

Antal medlemmar i distriktet december 2023

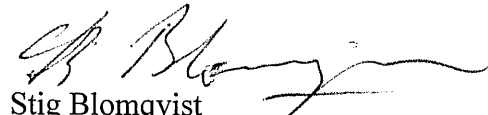
SPF Seniorerna Argenta Hällefors	134
SPF Seniorerna Askersund	247
SPF SENIORERNA Axberg-Ervalla	170
SPF Seniorerna Club Skoga Nora	121
SPF Seniorerna Degerfors	56
SPF Seniorerna Fellingsbro	152
SPF Seniorerna Fjugestabygden	34
SPF Seniorerna Glanshammar	294
SPF Seniorerna Hallsberg	322
SPF Seniorerna Järnboås	18
SPF Seniorerna Kamraterna Örebro	520
SPF Seniorerna Karlskoga	816
SPF Seniorerna Kilsbergsbygden	167
SPF Seniorerna Kumlabygden	256
SPF Seniorerna Kvistbro-Mullhyttan	49
SPF Seniorerna Laxå	97
SPF Seniorerna Lerbäck	136
SPF Seniorerna Lindesberg	561
SPF Seniorerna Ljusnarsberg	77
SPF Seniorerna Löa-Storåbygden	44
SPF Seniorerna Sköllersta-Pålsboda	136
SPF Seniorerna Örebro City	1 194
SPF Seniorerna Östernärke	121
<b>Summa:</b>	<b>5 722</b>



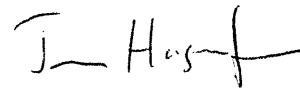
Örebro den 25/3 2024

  
Siv Kanon

  
Per Aspeli

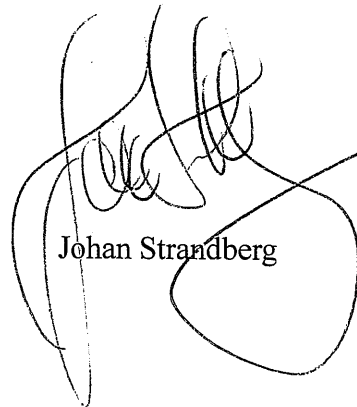
  
Stig Blomqvist


  
Birgitta Borg

  
Tomas Hagenfors

  
Arne Augustsson

Helena Hjalmarsson

  
Johan Strandberg

  
Anita Jacobsson Ström