

Verksamhetsberättelse

SPF Örebrodistriktet 2024



Inledning

Ännu ett verksamhetsår har passerat. Ett år då äldrefrågor för att främja äldres livssituation glädjande nog fått mer plats i TV och tidningar. Tråkigt, när det handlat om hur äldre blivit utsatta för diverse bedrägerier. Mycket viktigt med denna uppmärksamhet eftersom alla har erfarenheter av att ha varit små, skolelever, tonåringar, yrkesarbetare, men inga utom pensionärer har varit pensionärer. Den erfarenheten och vad det innebär att vara pensionär har vi i distriktsstyrelsen tagit som vårt uppdrag att vi äldre måste delge de övriga, som ska fatta beslut för och om oss. På så vis bekämpar vi åldersdiskriminering och medverkar till att kostnadseffektiva beslut fattas för en värdig ålderdom. Kostnadseffektiva, eftersom en trygg, värdig och innehållsrik ålderdom kostar, men kostar mycket mindre än alternativet.

Något som vi också kämpat med under verksamhetsåret är att informera om och varna för bedrägerier, speciellt mot äldre. Hela tiden ett pågående arbete eftersom bedragarna ständigt finner nya och sofistikerade metoder genom digitalisering som många av oss äldre inte behärskar så bra. De senaste bedrägeriförsöken är att skiva falska SMS-meddelanden från banker och andra institut. Där har vi inom SPF Seniorerna under året haft en stor uppgift med att utbilda våra medlemmar i digital teknik och utbilda så att länets föreningar har bra hemsidor. Samtidigt har vi från distriktet framfört till regionen om vår önskan att 1177.se förenklas. Många av oss äldre har svårt för att kunna tillämpa systemet. Ett system som alltmer tas i bruk för att ersätta personal som det kommer bli brist på. Tyvärr har vi fått svar från Regionen att det skulle man så gärna vilja tillmötesgå oss med, men även här besvärar man av hackare och bedragare, så vi måste tyvärr vara beredda på att det istället blir mer invecklat.

Fritid och avkoppling är viktigt för att motverka den enligt vetenskapen så farliga ensamheten. Distriktet har erbjudit trevliga och intressanta resor och också stöttat ekonomiskt vid Hjärnkoll och bowling. Inför 2025 har diskuterats om att arrangera någon gemensam aktivitet för hela distriktets medlemmar.

För att stödja och stärka vi-känsla och utbildning har distriktet bjudit in representanter från föreningarna i länet till inspirationsträffar som för föreningarna varit helt kostnadsfria. För de som inte haft möjlighet att delta, har referat från inspirationsdagen lagts ut på hemsidan. Till en av inspirationsträffarna bjöds föreningarnas ordförande, sekreterare och kassörer in. Några pass på förmiddagen arbetade man gruppvis och på eftermiddagen tillsammans.

På hemsidan har protokollen från styrelsemöten lagts ut, naturligtvis på så vis att GDPR iakttagits. Innan protokollen blivit helt klara med justering och underskrifter har enkla referat om distriktsstyrelsemötena ganska omgående lagts ut.

Distriktsstyrelsen har detta verksamhetsår tagit kontakt med Värmlandsdistriktet. Tanken har varit att vidga vyerna och för att se och lära av varandra, och utbyta bra idéer som vi sedan kan ta upp i respektive distrikt så att det kommer våra medlemmar till del.

Det är viktigt för oss att nå ut och bli uppmärksammade i länets tidningar. Därför har vi beslutat att så ofta som möjligt sända in notiser om för oss aktuella frågor tex den höga tandvårdstaxan i regionen samt om länstrafiken.

Hälsofrågor, såsom hörsel och hjälpmedel, har uppmärksammats.

Distriktet har också diskuterat och sökt information om hur det planeras att vi äldre ska bo. Vice ordförande har varit kontaktperson när det gäller att framföra SPF Seniorernas medlemmars behov av bra och anpassat boende.

Distriktet har samarbetat med Studieförbundet Vuxenskolan där det har varit möjligt och passat.

Bidragsansökan till Regionen har lämnats in och glädjande nog beviljats till största delen.

Samarbete med PRO och SKPF (Svenska KommunalPensionärernas Förbund) har pågått under verksamhetsåret och i november utökats med RPG (Riksförbundet PensionärsGemenskap). Samarbetet har bestått av diskussioner om gemensamma frågor att ta upp i RPR (Regionala Pensionärsrådet) för att få bättre gehör för förslag om äldrefrågor.

SPF förbundet har erbjudit många webbarier om olika intressanta äldrefrågor.

Distriktsstyrelsen har tagit beslut att den i distriktsstyrelsen som deltagit i något webinarium från Förbundet eller annan aktör, informerar övriga i styrelsen, som kan besluta att rekommendera till föreningarna.

Distriktet har också deltagit i och medverkat till "Passion hela livet", en ekonomisk satsning från regionen som erbjudits pensionärsorganisationer för att diskutera levnadsfrågor.

Ordförande har deltagit i månatliga digitala möten med förbundsstyrelsen.

Distriktet har svarat på remisser från Förbundet. En remiss handlade om ett Vård och omsorgsprogram, en remiss handlade om SPF Seniorernas varumärkesplattform.

Mötesglädje, en metod som Förbundet utarbetat för medlemmar att kunna söka kontakter för att överbrygga den för hälsan så farliga ensamheten. Distriktet har informerat om och rekommenderat appen Mötesglädje bl.a. i ett lokalt radioprogram. Vice ordförande har kompletterat Mötesglädje med ett system som ger utövaren mer valmöjligheter om säkerhet och mottagarval.

Det nya medlemsregistret har implementerats och bedömts vara mycket bättre än det tidigare Miriamregistret, men man fortsätter utveckla systemet hela tiden och har efterlyst förslag om ytterligare förbättringar. Förslag har lagts från distriktet om förbättringar.

Varje förening har haft en kontaktperson i styrelsen som de kunnat vända sig till med frågor eller för besök för att berätta om distriktsstyrelsen, men föreningarna måste vara de som tar kontakt.

Stämman för 2024

hölls torsdagen den 18 april i Bryggeriets stora sal i Nora.

Drygt 60 representanter från distriktets föreningar deltog i mötet där vår förbundsordförande Eva Eriksson deltog via Zoom och storbildsskärm.

Monica Ulfhielm från förbundsstyrelsen och Hans Ström från förbundets valberedning deltog på plats. Monica informerade om den nya välfärdsteknikens möjligheter och risker och Hans Ström informerade om vad som krävs för att kunna bli nominerad till förbundsstyrelsen. Nya ledamöter behövs inför valen på nästa kongress.

Därefter lite underhållning med Anders Wallén från Nora som berättade om och läste ur en av sina böcker och spelade lite av sin musik.

Efter lunchen presenterades den avgående styrelsen och årets stämma inleddes med Christina Pettersson från Guldsmidshyttan som ordförande och Carl Gustaf Lundström från Fjugesta som bisittare samt Annika Gunnarsson från Örebro City som sekreterare. Distriktets valberednings ordförande Hans Nilsson från Hallsberg presenterade förslag till ordförande och nya och omvalda styrelseledamöter och revisorer.

Distriktsstyrelsen

Distriktsstyrelsen har haft 10 protokollförda styrelsemöten, inklusive konstituerande möte. Arbetsutskottet har haft 9 möten.

Styrelseledamöter 2024

Ordförande	Siv Kanon
Vice ordförande	Stig Blomqvist
Sekreterare	Lars Idstam
Kassör	Johan Strandberg
Ledamöter	Per Aspeli
	Arne Augustsson
	Tomas Hagenfors
	Anita Jakobsson Ström
	Sören Karlsson Arevång
Revisorer	Torsten Ericsson
	Margaretha Falk
Revisorsersättare	Karl-Åke Folkesson
	Owe Österberg

Verksamhetsansvariga

Webbredaktör och digitaliseringsansvarig	Christer Olsson
Trafik och säkerhet	Per Aspeli
Resor	Ann-Charlotte (Lotta) Gustavsson
Medlemsregister	Annika Gunnarsson
Marknad, avtal samt extern utbildning	Stig Blomqvist
Utbildning egen	Birgitta Borg
Regionala Pensionärsrådet	Tomas Hagenfors
Rekrytering	Siv Kanon
Kansli	Anita Jakobsson Ström

Medlemsregistret.

Det gamla medlemsregister Miriam stängdes den 8 april 2024 och det nya medlemsregister Softadmin öppnades den 15 april. Då hade alla uppgifter överförts från Miriam till Softadmin.

Det är två helt olika system. Vid utformandet av Softadmin har man haft om utgångspunkt att det ska vara användarvänligt. Softadmin är logiskt och på många sätt självinstruerande. Manualer och instruktionsfilmer har tillkommit efterhand och under året har programmet utvecklats och förbättringar genomförts. Softadmin har fått ett mycket positivt mottagande hos medlemsregisteransvariga i föreningarna i Örebrodistriktet. Efter åren med Miriam känns det bra med ett medlemsregister som är anpassat för föreningens verksamhet och behov!

Administration, ekonomi och förvaltning,

För att bättre hushålla med medlemmarnas avgifter, för en mer resurseffektiv organisation och för att kunna ge ett bättre och likvärdigt stöd till alla distriktets föreningar har vi:

- Sedan 1 maj tagit tillbaka bokföring och ekonomiadministration
- Sedan 1 april ingen anställd
- Avvecklat 019-telefonen, ersatt med 070 nummer
- Avvecklat frankeringsmaskinen
- Bemannat kansliet med ideella krafter (Anita Ström har med bravur skött detta).
- Fortsatt haft kansliet bemannat i huvudsak 3 dagar i veckan
- Utrustat kansliet med skrivare, stolar m.m. för ett bättre nyttjande av ideella krafterns insatser och för egna möten
- Skaffat en zoom-licens för egna möten på distans och för föreningarna att utnyttja
- Avskaffat avgifterna under året för deltagare i distriktets konferenser och kurser

Digitalisering och webbhantering

Christer Olsson har som digitaliseringsansvarig deltagit i möten med Länsstyrelsens representanter för digitala betalningstjänster. Information om Länsstyrelsens utbildningar för digitala betalningstjänster har skickats ut till distriktets ordförande.

Han har också deltagit i många av distriktsstyrelsens möten och vid distriktets ordförandekonferens och där givit information om digitala utbildningar.

Som webbredaktör har Christer publicerat information om resor som distriktet och dess föreningar arrangerat. För dessa resor har också referat med bilder publicerats.

Distriktsstyrelsens protokoll, möteskalender och månadsinfo samt trafik och säkerhetsinformation publiceras varje månad och reportage med bilder från distriktsstämman och ordförandekonferensen publiceras på hemsidan.

Flera nyheter om händelser i distriktet, samt varningar för pågående åldringsbrott har lagts ut på hemsidan liksom information om det digitala med länkar till information och hjälp. På hemsidan finns också en lista med genvägar till information som är användbar för våra medlemmar i Örebrodistriktet, t.ex. vård och övrig regional information, lokala media och senior information på nätet.

Under året har också hållits fem heldagsutbildningar för 21 av distriktets webbredaktörer, några har varit med på både nybörjar och fortsättningsutbildning. Löpande hjälp har getts till distriktets webbredaktörer via e-post och telefon.

Regionens pensionärsråd (RPR)

I RPR finns förutom SPF Seniorerna även SKPF och PRO representerade, och ordförande i rådet är Andreas Svahn, regionstyrelsens ordförande. Ytterligare en politiker som representerar oppositionen ingår i RPR. Under 2024 har rådet haft 6 sammanträden. Tomas Hagenfors är ordinarie representant för Örebrodistriktet, och han ingår också i AU som förbereder

ärenden till RPR. Siv Kanon och Birgitta Borg är också valda att ingå som ersättare.

De ämnen som berörs har alla varit aktuella, och vi har haft möjlighet att ställa de frågor som vi önskat. Till varje sammanträde har vi fått information från olika chefer inom regionens stora verksamhet. Vi har bl. a. lärt oss att regionen är arbetsgivare för 11 000 personer inom 250 olika yrken och med 500 i chefsbefattning. 8500 arbetar inom vården och av dem är 3070 sjuksköterskor, 1240 läkare och 1550 undersköterskor.

Några av de ämnen som berörts är munhälsa och tandvård, regionens ekonomi, Nära vård, kompetensförsörjningen, hyrläkare och äldres hälsa. Noteras kan att rådet endast är rådgivande och ej beslutande.

Vid sidan av de schemalagda sammanträdena har PRO, SKPF och SPF Seniorerna träffats två gånger per termin för att diskutera gemensamma frågor och aktiviteter samt uttalanden till pressen. På begäran från RPG har vi också låtit dem vara med i vår gemenskap, men de har inte fått vara närvarande på RPR-möten trots att vi andra tycker att det vore en bra idé. Orsaken är att regionfullmäktige har tagit beslut i frågan och RPG's medlemsantal i länet når inte upp till de ställda kriterierna.

Vi har under året också samlat alla KPR-ansvariga (KPR=Kommunens PensionärsRåd) i de olika kommunerna till 2 kurser/samlingar. Vid den senaste samlingen i oktober medverkade

geriatriköverläkare Dag Salaj och redogjorde för äldrevården i länet. Dessa samlingar har varit mycket uppskattade och kommer fortsätta även under 2025.

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. Infobladet "Trafik & Säkerhet" har sänts ut till alla medlemmar i distriktet med e-post adress varje månad om "Isskrapor mm" (jan), "Vintervägar" (feb), "Bilbesiktning" (mars), "Däck" (apr), "Trafikolyckor/skyddsrum" (maj), "Nat trafikregler" (jun), "Hur länge får man köra bil" (aug), "Försäkringar" (sep), "Krisberedskap" (okt), "Vinterdäck" (nov), "Julnötter" (dec). Informationsbladen finns även inlaga på distriktets hemsida under fliken Trafik & Säkerhet. Detta sätt att sprida information kommer att fortsätta även 2025.

Utbildning/Konferenser - Egna

Distriktsstyrelsen har under året erbjudit lokalföreningarna utbildningar/konferenser av dels kunskapshöjande karaktär, dels med syftet att stärka sammanhållning och kontakter mellan föreningarna. Vi har uppfattat att arbetssättet varit både efterfrågat och uppskattat. Våra utbildningar har vanligtvis utgått från deltagarnas frågor. Så t ex har ordförande-konferenserna berört så skilda områden som medlemsrekrytering, nära vård, hur möta ofrivillig ensamhet, tydligt engagemang i samhällsfrågor till hur kan vi utveckla samarbetet mellan föreningarna på olika sätt. Distriktsstyrelsens medlemmar har i de flesta fall utgjort kursledning.

Vi har också provat att till senaste ordförandekonferensen bjuda in såväl ordförande som kassör och sekreterare och dels ha vissa gemensamma utbildningsblock, dels arbeta i mindre grupper med frågor som speciellt berör de olika styrelsefunktionerna.

Ett viktigt område som kräver kunskapshöjande utbildning är inom digitalisering. Hur använda sig av webbsidor, smarttelefoner och appar? Alltför många av våra medlemmar känner sig främmande för den digitala världen och där har vi ett viktigt uppdrag att medverka till att gapet mellan de som använder digitala medel och de som inte gör det, minskar. Distriktets digitalansvariga har under året givit en rad utbildningar inom dessa områden.

Ett annat viktigt område har gällt att öka kunskapen om risken att bli lurad. Distriktet har erbjudit föreningarna utbildningar inom detta område liksom i frågor som rört ekonomi. Under året har vi kunnat erbjuda kostnadsfria utbildningar till föreningarnas medlemmar.

Följande gemensamma utbildningar har genomförts.

- 18 januari vårens ordförandekonferens. Genomgång av hur föreningarna kunnat följa upp de områden som togs upp under höstens konferens som t ex hemtjänstindex, rekrytering, äldreomsorgens utveckling, hur utveckla samarbetet mellan föreningarna m fl.

- 9 april vårens KPR-konferens. Uppföljning av arbetet i kommunernas pensionärsråd. Under eftermiddagen medverkade Marcus Philipsson, chef för patientnämndens kansli, och berättade om Patientnämndens uppdrag och arbete.
- 19 sept. höstens ordförandekonferens där också föreningarnas sekreterare och kassörer deltog. Utöver gemensamma diskussioner arbetade vi i mindre grupper med frågor som speciellt berörde de olika styrelsefunktionerna. Arbetsmetoden SWOT-analys presenterades som ett bra arbetsredskap. Distriktets ordförande, kassör och sekreterare var seminarielidare.
- 14 oktober. Medlemsvärvarskonferens. Dagen genomfördes i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan
- 21 oktober höstens KPR-konferens. Erfarenhetsutbyte av arbetet i pensionärsråden. Äldrevårdsöverläkare Dag Salaj medverkade under dagen och gav en intressant bild av regionens utveckling och samverkan med kommunerna inom äldrevården.
- 5 december. Utbildningsdag i kommunikation i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.

Utbildningar - Externa

En sammanställning har utarbetats för att informera om det kursutbud som erbjuds våra medlemmar både internt och externt.

Internt så informerar vi våra medlemmar vilka webinarier som finns på intranätet och vår webbsida och kan ses i efterhand när tillfälle ges.

Projektet Mötesglädje har utvecklats och utmynnat i sex snarlika projekt, där sättet att få kontakt med likasinnade skiljer sig något åt avseende hur stort inflytande du vill ha när du skapar din första kontakt.

Vi har informerat om hur AI fungerar. Man kan börja med Internetstiftelsens utbildning på nätet: "Kom igång med AI-guiden", för dig som är nybörjare i internetkunskap.

Diskussion om Digifika och Digiguide som är ett läromedel inom ca. 100 områden och har utvecklats av Datorskolan.com och finns att hämta på vissa bibliotek som har avtal med Datorskolan.

Samverkansavtal finns med:

1. Länsstyrelsen, Örebro län
2. SeniorNet
3. Hörsta Blåbandsförening

Ärenden som handlar betalningshjälpmedel, digitalisering, supportfrågor i form av samtalsgrupper och samverkan kring lokalfrågor har diskuterats med dessa instanser.

Genomförda utbildningar: Under året har våra utbildningar handlat mycket om bedrägerier i alla dess former. Vårt PM ger råd om hur våra medlemmar skall agera när vid misstanke om att någon vill lura oss.

Resor

Under året har fyra resor genomförts i distriktets regi. Det har varit stort intresse för samtliga resor och mestadels fullbokat!

På Europaresan 24/5 – 2/6 deltog ett 40-tal seniorer från Örebrodistriktet. Resan gick med båt till Kiel och vidare genom Tyskland mot Innsbruck i Österrike. Via Brennerpasset kom man till Italien och Florens. Sedan var det Frankrike med Albertville och Grenoble, en tur genom Schweiz och sedan via Colmar i Frankrike mot Lübeck i Tyskland och färjeturerna hem till Sverige.

Resan till Norge och Danmark 29/7 – 2/8 startade mot Oslo och vidare till Bergen där det var dags att gå ombord på Fjordlines fartyg för resan till Hirtshals på Jylland i Danmark. Där blev det besök i Skagen och Fredrikshavn och därifrån blev det färja till Göteborg för vidare färd hem till Örebro.

I oktober var det resa till Rhen och Mosel. En fullsatt buss åkte via Helsingborg-Helsingör och Rödby-Puttgarten till Rüdesheim vid floden Rhen i Tyskland. Vinprovning, linbane-färd, utflykt till Moseldalen och flodfärd på Rhen stod på programmet innan det var dags att återvända till Örebro.

Årets julbordsresa företogs med Birka Gotland den 25-26 november.

Rekrytering

En av distriktets uppgifter är att arbeta för att våra medlemmar i regionen ska få en ålderdom som är trygg, med tillgång till god vård och meningsfull fritid. För att vi ska få förutsättningar att nå denna goda ålderdom är det viktigt att vi är många som står bakom våra förslag, därför är rekrytering mycket viktigt. På våren försökte distriktet vid två tillfällen bjuda in till reysteringsutbildning tillsammans med Studieförbundet Vuxenskolan. Tyvärr anmälde sig för få. Under hösten hölls en bra och intressant utbildning med många deltagare. Många bra användbara rekryteringsförslag kom fram.

För att locka våra medlemmar att i den mån de kan och har möjlighet att rekrytera inbjöds föreningarna i länet till en tävling. Den förening som procentuellt skaffat flest nya medlemmar mellan 1 oktober till och med 31 december vinner första pris. Även de föreningar som kom tvåa och trea fick ett pris.

Distriktet inbjöd till en utbildning om kommunikation tillsammans med Studieförbundet Vuxenskolan. Utbildningen handlade om hur vi på ett bra och tilltalande sätt ska kommunicera vid rekrytering. Informera om SPF Seniorerna så att vi väcker intresse och lockar till medlemskap.

Folkhälsa

Distriktsstyrelsen har under året varit representerad i 2 olika så kallade brukarråd inom Region Örebro.

Brukarråd för audiologen vilket träffats 2 gånger under vintern/våren och 2 gånger under sensommaren/hösten 2024. I brukarrådet deltar dels representanter för audiologen, såväl teknisk som medicinsk personal på chefsnivå dels representanter för organisationer som företräder de grupper i befolkningen som utnyttjar audiologens tjänster, däribland SPF.

Vid brukarrådets träffar ges information om kösituationen till audiologens olika tjänster och vilket arbete som genomförs för att försöka minska köerna. Information ges om utvecklingsarbete av olika slag, till exempel arbete med att diagnosticera och hjälpa personer med tinnitus. Vi har även fått information om olika regler för förskrivning av hjälpmedel inom hörselområdet. Tillfälle ges givetvis att ställa frågor och att framföra synpunkter och att ta upp områden där någon organisation önskar djupare information vid kommande brukarråd.

Brukarrådet vid centrum för hjälpmedel vilket träffats 1 gång under vintern/våren och en gång under sensommaren/hösten. I brukarrådet deltar representanter för Centrum för hjälpmedel och representanter för olika organisationer vars medlemmar utnyttjar eller kan tänkas behöva utnyttja Centrum för hjälpmedels tjänster däribland SPF.

Även i detta brukarråd ges information om aktuell verksamhet och aktuellt utvecklingsarbete och om olika regelverk, ibland till följd av frågor gällande varför något fungerar på ett sätt som verkar svårbegripligt eller orättvist. Bland annat har diskuterats utbyte av rullstolar när dessa är slitna eller omoderna, tillgång till ortopediska hjälmdel mm. Riskerna med olika typer av batterier i hjälpmedel har varit uppe till diskussion och information. Tillfälle ges givetvis att ställa frågor och att framföra synpunkter, till exempel diskussionen om utbyte av rullstolar var ett initiativ från en av deltagande organisationer.

Antal medlemmar i distriktet 31 december 2024

SPF Seniorerna Argenta Hällefors	126
SPF Seniorerna Askersund	256
SPF Seniorerna Axberg-Ervalla	167
SPF Seniorerna Club Skoga Nora	126
SPF Seniorerna Degerfors	49
SPF Seniorerna Fellingsbro	159
SPF Seniorerna Fjugestabygden	44
SPF Seniorerna Glanshammar	289
SPF Seniorerna Hallsberg	349
SPF Seniorerna Järnboås	13
SPF Seniorerna Kamraterna Örebro	541
SPF Seniorerna Karlskoga	867
SPF Seniorerna Kilsbergsbygden Örebro	149
SPF Seniorerna Kumlabygden	252
SPF Seniorerna Kvistbro-Mullhyttan	50
SPF Seniorerna Laxå	123
SPF Seniorerna Lerbäck	134
SPF Seniorerna Lindesberg	561
SPF Seniorerna Ljusnarsberg	72
SPF Seniorerna Löa-Storåbygden	41
SPF Seniorerna Sköllersta-Pålsboda	132
SPF Seniorerna Örebro City	1151
SPF Seniorerna Östernärke	135
Summa	5786

Örebro den 17/3-25



Siv Kanon



Stig Blomqvist



Per Aspeli



Johan Strandberg



Tomas Hagenfors



Arne Augustsson



Sören Karlsson Arevång



Anita Jacobsson Ström



Lars Idstam