

## ORDFÖRANDEBREV 1/2025

### Hej alla medlemmar i SPF Seniorerna 159

Stort tack för det förtroende ni åter har gett mig som föreningsordförande. Tre år i styrelsen har lärt mig att jag fortfarande har "allt att lära" men jag hoppas att tillsammans med en engagerad styrelse kunna motsvara medlemmarnas förtroende och att ni som medlemmar återkopplar till mig / oss med tankar, önskemål och många konstruktiva förslag till aktiviteter.

**Barbro Carlsson** har lämnat alla sina uppdrag, inte minst kansliet (sedan 2018) och vi tackar Barbro för fina insatser och stort engagemang. Därmed har vi fått en ny ledamot, **Bo Kastlund**, som efter initial examen som civilingenjör sadlade om och blev läkare! Bosse har ett 40-årigt förflutet som doktor i Tyringe! Engagerad körsångare, engagerad i Visans Vänner och dessutom **stor** familj! Bosse kommer att vara styrelsens representant i Medlemsvård 85+! Föreningens kassör, **Bitte Wallenius**, kommer att bemanna kansliet tisdagar kl 10.00 – 12.00 och det är också Bitte som är medlemsansvarig.

Som vanligt tar jag tillfället i akt att be er stämma av att ni har angivit korrekt telefonnummer och e-postadress, allt för en smidigare kommunikation. Tänk på att man inte måste vara särskilt aktiv på internet för att läsa senaste nytt om vår förening på hemsidan, <https://www.spfseniorerna.se/distrikt/skanedistriktet/foreningslista/159-hassleholm/>, så ta för vana att gå in lite då och då för information om programpunkter, friskvårdsaktiviteter och referat från möten. Dessutom kan ni "hålla koll på styrelsen" genom att samtliga styrelseprotokoll publiceras på hemsidan!

Visst är det fantastiskt att vi har så många positiva och aktiva funktionärer som erbjuder en palett av olika aktiviteter! Här kan man välja på att träna kroppen i gympa, stavgång, cykling mm. Man kan träna rösten i den populära kören eller gympa hjärnan i olika kortspel. Mobil-telefon-grupperna jobbar på till gagn och nytta för alla! Onsdagsträffarna och kvällsträffarna inte att förglömma, tack PR-gruppen för kreativa och spännande program! En av "nackdelarna" med intressanta program på onsdagsträffarna är att vår möteslokal har ett maxintag och det händer tyvärr att vi måste neka någon / några inträde!

Ett stort dilemma är att hitta villiga **ledare** för olika aktiviteter. Här planerar vi en ledarutbildning tillsammans med Studieförbundet Vuxenskolan under hösten. Som ledare behöver man inte kunna allt själv utan man lär av varandra efter hand – och har dessutom trevligt under tiden!

Det finns något för alla! En viktig komponent i detta är alla nya människor som vi har möjlighet att lära känna och må gott tillsammans med. Sitt inte hemma, utan anmäl ditt intresse för någon av erbjudna aktiviteter eller... om du har idéer på nya aktiviteter eller har andra tankar är du alltid välkommen att kontakta styrelsen. Vi i styrelsen hade gärna sett att vi hade fått igång några studiecirklar, så har du något specialintresse / specialkompetens så hör av dig så kör vi igång! **Gun-Inger Persson**, [gun-inger.persson@live.se](mailto:gun-inger.persson@live.se), tfn 072-240 76 11, förmedlar gärna kontakten med Studieförbundet Vuxenskolan vid uppstarten av en ny cirkel.

Som flera av er redan vet så har vi återstartat mobil-utbildningen. Detta är en synnerligen elementär utbildning i hur man navigerar på sin mobiltelefon. Den här utbildningen följer inteensam.org-projektet. **Målet för projektet är att minska ofrivillig ensamhet och isolering bland äldre personer, som inte är självmald.** Projektets uppgift är att utbilda medlemmar och utveckla/erbjuda verktyg och metoder. Det handlar om att utarbeta metoder för att nå dem vi normalt inte når med vår ordinarie verksamhet. Den stora utmaningen är att nå dem som inte kan eller vill bli digitala. Dessutom kommer Inte-Ensam-gruppen att erbjuda möjligheten till att konkret lära mer om e-bilar och deras fördelar och förträfflighet, och tillfälle kommer också att ges till provkörning. Vi kommer att bjuda in till en kvällsaktivitet utanför Senioren, nämligen den 13 maj då vi kan träffas för subventionerad mat och dryck på Restaurang Alexej i Hässleholm!

**Folkhälsoveckan äger rum den 12 - 16 maj.** Gå in på förbundets hemsida ([SPF - Seniorerna SPF Seniorernas Folkhälsovecka 2025](#)) och anmäl dig till något intressant webinarium och / eller stegutmaningen!

Kom gärna in på Senioren och ta en billig fika och träffa vänner, gamla som nya.

Än en gång, gör det till en god vana att gå in på hemsidan med jämna mellanrum, där finns all information ni behöver och mer därtill, det är ett snabbt och enkelt sätt att ständigt hålla sig uppdaterad! Läs ... om föreningen, om aktiviteter, se bildgalleri och läs referaten från våra föreningsaktiviteter och mycket annat!

Ha det bra och må gott! Och, glöm inte att vi i styrelsen aldrig är längre bort än ett mail eller telefonsamtal (eller ett besök på kansliet tisdagar 10.00 – 12.00)!

Hässleholm i mars 2025

**För styrelsen i SPF Seniorerna 159 Hässleholm, gm**

*Ruth*

Ruth Brunner  
Ordförande 2025  
070 – 858 01 57  
[ruth.zonta@gmail.com](mailto:ruth.zonta@gmail.com)