

# Verksamhetsberättelse

## SPF SENIORERNA BRÅVIKEN-KOLMÅRDEN

### 2023



Bilder som illustrerar några av våra aktiviteter inom föreningen:  
Möten, naturupplevelser, vandringar, körsång, olika typer av underhållning och mycket mer.

## Verksamhetsberättelse

### SPF SENIORERNA BRÅVIKEN I KOLMÅRDEN

### Verksamhetsåret 2023-01-01-- 2023-12-31

Styrelsen för SPF Seniorerna Bråviken Kolmården får efter avslutat verksamhetsår avge följande berättelse:

Vi har haft ett aktivt år med sedvanliga fortbildande, hälsofrämjande och upplevelserelaterade aktiviteter. Tyvärr har vi inte lyckats att locka tillräckligt många intresserade till våra planerade resor varför dessa har ställts in, vi kommer att ta nya tag med resor i en ny resegrupp 2024.

Vår ordförande och vår vice ordförande har under året varit aktiva inom distriktet varför föreningen snabbt fått information om vad som är aktuellt både inom distriktet och förbundet.

Vi höll våra lokala Folkhälsodagar, FHD, 7 - 8 september se mer information på sid 6.

De möten och träffar vi har haft har varit trivsamma och givande.

Under verksamhetsåret har 27 st nya medlemmar valt att gå med i SPF Bråviken.

#### Styrelse

*Styrelse under året:* Per Adler ordförande, Mats Winell vice ordförande, Marie-Louise Westerberg och Annmari Johansson, sekreterare, Gunnel Viberg, kassör, Eva Svensson och Britt-Marie Ullstrand ledamöter.

#### Revisorer

*Revisorer under året:* Kerstin Danielsson, ordinarie och sammankallande, Britt Andersson, ordinarie samt Tommy Axelsson, suppleant.

#### Ekonomi

Medlemsavgiften har hanterats via central uppbörd.

Föreningens ekonomi redovisas i kassörens separata rapport.

#### Årsmöte

Föreningens årsmöte genomfördes den 13 februari. Till ordförande för årsmötet valdes Kurt Björk och till sekreterare Marie-Louise Westerberg. Inga motioner hade inkommit till mötet. Mer information nedan under rubriken månadsmöten.

#### Månadsmöten under 2023

16 januari

Årets första månadsmöte hölls den 16/1.

Platsen för mötet var Orrekullagården dit 99 förväntansfulla medlemmar hade kommit för att ta del av Carina Glennings kåseri. Inledningsvis hälsade ordförande Per Adler såväl gamla som nya medlemmar välkomna och berättade bl.a. om bakgrunden till behovet av större möteslokal då vi nu är 233 medlemmar, han berättade dessutom om vad som är på gång samt nästa träff som är årsmötet den 13 februari. Efter det sedvanliga fiket, som Lena Nicanders kaffegrupp dukat upp, intog Carina Glenning scenen och igenkänningsfaktorn och de rungande skratten lät inte vänta på sig.

Avslutningsvis höll Inger Heinemark i den traditionella lottdragningen.

- 13 februari Årsmötet hölls den 13 februari där 85 medlemmar samlades i Orrekullagården. Ordförande Per Adler hälsade välkomna varefter en räksmörgås serverades. De sedvanliga förhandlingarna inleddes med en parentation över de medlemmar som avlidit under 2022. Därefter tog Kurt Björk över ansvaret som mötesordförande och slutförde förhandlingen. Avslutningsvis avtackades Lennart Lundgren för sin tid i styrelsen, Inga Cederborg som revisor under många år samt Lars-Erik Åström för sina insatser i Programgruppen.
- 13 mars Vi hade månadsmöte den 13/3 på Orrekullagården där 77 medlemmar deltog. Ordförande Per Adler hälsade alla välkomna och informerade helt kort om vad som hänt sedan årsmötet samt kommande programpunkter. Kent Andersson, vår IT-expert, tipsade om hur vi kan skydda oss mot telefon- och e-postbedrägerier mm. Efter att kaffegruppen serverat det sedvanliga fikat, intog Janne Johansson från S:t Anna scenen och underhöll med dragspelsmusik, sång varvat med musikminnen från sin uppväxt fram till nu. Avslutningsvis genomfördes den traditionella lottdragningen.
- 11 september Vi hade månadsmöte den 11 september på Orrekullagården. Det var 50 medlemmar närvarande. På programmet stod underhållning i form av sång och dragspelsmusik av Lasse Almkvist, avslutningsvis kaffe med hembakat och sedvanligt lotteri. Ordförande, Per Adler, informerade om vad som är aktuellt inom föreningen under hösten såsom vandringar, månadsmöten med varierande innehåll såsom besök av OS- och VM-medaljören Jonas Jacobsson, vinprovningar, Pub-afton samt julfest. Per avtackade Lasse Almkvist med blommor och önskade alla som kommit en fin sensommar.
- 16 oktober Vi hade månadsmöte den 16 oktober på Orrekullagården. Det var 69 st medlemmar närvarande. Ordförande, Per Adler, informerade om vad som händer fram till nästa månadsmöte; Pub-afton, vinprovning och vandring. På programmet stod sedan besök av mångmedaljören från OS och VM i para-skytte Jonas Jacobsson. Han berättade om sitt liv och sin karriär inom idrotten. Det var en mycket intressant och inspirerande berättelse som visade hur viljestark Jonas varit genom alla år. Avslutningsvis blev det kaffe med hembakat och sedvanligt lotteri.
- 13 november Vi hade månadsmöte den 13 november på Orrekullagården. Det var 67 medlemmar närvarande. Ordförande, Per Adler, hälsade välkomna och informerade om vad som är aktuellt på programmet och inom föreningen / distriktet. Vårt medlemsantal har ökat till 238 medlemmar. På programmet stod sedan information om demenssjukdomar av Pia Georgson-Asp. Vi fick lära oss hur vi anhöriga kan förstå och hjälpa den sjuke. Närminnet är det första som skadas, att prata om gamla minnen underlättar för den demenssjuke. Därefter fick vi avnjuta kaffe med hembakat och sedan framförde 21 sångare från vår egen SPF-kör kända sånger under ledning av Annika Widerstedt. Mötet avslutades med sedvanligt lotteri.



4 december

Den 4 december anordnades jullunch på Orrekullagården. Till mötet, där det serverades jullandgång med dryck, samlades 74 medlemmar.

Ordförande Per Adler hälsade alla varmt välkomna och informerade om vårens program.

Efter att ha avnjutit den goda landgången underhöll ”Pastorn och Dödgrävar’n” med många kända melodier, delvis med nya texter av Göran Bjarnegård. Efter fiket fortsatte musikstunden där kända jullåtar gav möjlighet till allsång. Applåderna var många från den uppskattande publiken.

Per tackade slutligen Carina och Göran för den fina underhållningen samt program- och kaffegrupp för sitt engagemang och en mycket uppskattad jullunch.

Kaffegruppen består av Lena Nicander, Inger Heinemark och Helen Doverhjelms med hjälp av Johnny, Bosse och Per Wittek som möblerar lokalen.

Inger Heinemark har ansvarat för det sedvanliga lotteriet vid våra månadsmöten.

Samtliga månadsmöten och Påskfesten har hållits i Orrekullagården, dit vi behövde flytta tack vare vårt växande medlemsantal.

### Styrelsemöten

Styrelsen har haft 10 st protokollförda möten under året, 5 st plus 1 konstituerande på våren och 4 st på hösten.

Mötena under våren har hållits i vår tidigare föreningslokal Granen, Gjutarvägen 32, Kolmården, mötet i juni hölls hemma hos Annemari Johansson. Från hösten har vi träffats i vår nya lokal, Annexet Polismästarens väg 3, mitt emot Sjövikskyrkan.

Protokollen finns på vår hemsida och arkiverade i SPF:s arkivhylla, i vår nya lokal.

### Medlemsrekrytering

För att informera och rekrytera nya medlemmar har föreningen under året baserat sin värvning via lokala kontakter. Vi genomförde en marknadsföring av vår förening inför våra Folkhälsodagar utanför Coop Krokek den 31 augusti. Två styrelseledamöter hade dukat upp ett bord med informationsmaterial och broschyrer. Därtill sponsrade Coop med frukt och dricka. Intresset för vår information visade sig stort och resulterade i utlämnandet av 7 st medlemsansökningar men även ett 20-tal presumtiva intressenter.

Föreningen har dessutom, i rekryteringssyfte haft en stående annons införd i Kolmårdens lokala tidning, Kolmårdsnytt. Vi brukar vara representerade på Kolmårdsmarken men den blev inställd även i år.

Medlemsantalet var vid årsskiftet 244 medlemmar fördelat på 152 st kvinnor och 92 st män. 27 medlemmar är nytillkomna, 10 st medlem har begärt utträde och 4 medlemmar har avlidit.

### Måluppfyllelse

För verksamhetsåret hade vi satt tre mål.

- Intressanta månadsmöten som i medeltal har minst 75 deltagare per gång, **uppfyllt.**
- En gång per år samla nya medlemmar för introduktion i föreningen, **uppfyllt.**
- Utöka vår verksamhet med minst en aktivitet. **Ingen ny verksamhet detta år, vi har fokuserat på att utveckla befintliga verksamheter.**

### Fortbildande aktiviteter

- Bokcirklar** Tre bokcirklar med ca 6 deltagare/cirkel har träffats enligt egna scheman.  
 Grupp 1: Gruppen hade 4 träffar på våren och 3 träffar under hösten, totalt sju gånger för detta år. Som vanligt har det blivit mycket diskussioner om böcker och annat i livet.  
 Grupp 2: Gruppen har oftast diskuterat böcker från bibliotekets bokcirkelpåsar, men deltagarna har också berättat och tipsat om egna läsupplevelser. Totalt under året har gruppen träffats 9 ggr.  
 Grupp 3: Har haft 5 träffar på våren och 4 träffar på hösten. De 3 senaste i nya lokalen Annexet, de första i Granen. Alltså 9 träffar under 2023.  
 Aktivitetsledare grupp: 1 Britt Andersson, 2 Kerstin Danielsson, 3 Eva Svensson
- Canasta** Två oberoende Canastagrupper:  
 Grupp 1: Träffas den 2:a och 4:e tisdagen i månaden i Valhalla. Det finns plats för fler deltagare i grupp 1, hör av er till Birgitta Skarin Tel 070 6575202.  
 Grupp 2: Består numera av 4 ”medlemmar” har träffats regelbundet hemma hos varandra. Förutom canastaspel; fika, mat och prat!  
 Aktivitetsledare: Birgitta Skarin respektive Britt Andersson.
- IT-caféet** IT-caféets inriktning har varit att ge stöd och sprida information till våra medlemmar om hur IT-verktygen (datorer, mobiltelefoner, surfplattor) kommer till nytta i vardagen på ett säkert sätt.  
 IT-café lägger stor vikt vid att vi äldre inte får stå utanför det digitala samhället. Upplägget har baserats på olika teman per veckoträff men också på möjligheten för medlemmar att få hjälp och stöd med de egna problemen och frågorna.  
 Fr.o.m. hösten huserar vi i ny lokal: Annexet till Sjövikskyrkan på Polismvägen. Viss hjälp har även kunnat ges i hemmiljö.  
 Mål: Höja IT-kompetensen hos besökare både i hanteringen av IT-verktyg och i kunskapen om hur digitala verksamheten påverkar samhället.  
 IT-caféet fortsätter följa en plan med olika temaområden för att visa vilka möjligheter och fördelar som kan erhållas med digital teknik. Vi informerar även om saker som kan påverka den egna säkerheten i användandet av IT-utrustning.  
 Då antalet besök av egna medlemmar minskat (vilket vi ser som ett gott betyg åt verksamheten) har vi erbjudit vår hjälp även till PRO-medlemmar och även satt upp anslag på biblioteket där vi erbjuder vår hjälp. Många tacksamma besökare gör att vi förstår att behovet är stort. Vi har därför beslutat hålla regelbundet öppet varje måndag kl.14-16 med uppehåll för helger. När IT-caféet kolliderar med månadsmöte på måndagar flyttas det till tisdagar samma tid. Vi har varit mellan 6 och 14 deltagare vid varje tillfälle.  
 Många deltagare har påtalat vikten av den sociala kontakten och diskussionerna runt kaffebordet.  
 Aktivitetsledare: Kent Andersson, Mats Winell, Lars Bjurman, Kjell Asperud, Jan Sköld och Egil Cederborg.
- Släktforskning** Studiecirkeln släktforskning har genomfört 13 träffar. Det är två grupper som träffas torsdagar, grupp 1 mellan kl. 13-15 och grupp 2 kl. 15-17.  
 Det är 9 medlemmar i varje grupp. Under hösten har det tillkommit två nya

släktforskare, placerade i varsin grupp.

Målet är att deltagarna ska lära sig att använda programmet ArkivDigital i sin släktforskning.

För dokumentation av släktforskningen ska medlemmarna lära sig att använda programmet Genney och möjligheten att utveckla sitt släktträd.

Aktivitetsledare: Kerstin Blom, Lars Bjurman och Mats Winell.

## Vinkunskap

SPF Vinkunskap med Bacchus

Under året har vi haft 7 träffar på torsdagar kl. 18-21 i Valhallas matsal. Antal platser är begränsat till max 54 personer.

Kent Andersson tillsammans med Britt Andersson har fungerat som ledare.

Dessutom har ett antal personer hjälpt till med dukning och matlagning. Genom att ett flertal personer hjälpt till med dukning och matlagning har kostnaden per person kunnat hållas nere, f.n. 150 kr/gång.

Målet för verksamheten är att sprida kunskap om vinodling från hela världen samt förståelse för att olika länders unika förutsättningar leder till den speciella karaktären på det vin landet producerar. Träffarna ska bidra till ökad gemenskap bland medlemmarna och vara en god kanal för att vidga medlemmars sociala kontakter.

Inga förkunskaper krävs utan nybörjare såväl som mer erfarna kan delta.

Ett 50-tal medlemmar har deltagit i träffarna varje gång

Kent Andersson håller i introduktioner till och väljer temat för träffarna.

Målet är att vi varje termin ska lära mer om

1) en druva, 2) ett land, 3) vintillverkningsmetoder och 4) aktuella trender inom vinodling

Aktivitetsledare: Kent Andersson tillsammans med Britt Andersson.

## Hälsofrämjande aktiviteter

**Folkhälso-dagar** Folkhälsodagar, FHD, arrangerades den 7 och 8 september i Sjövikskyrkan. Dessa dagar har varit en uppskattad uppstart av höstens aktiviteter, nu för tredje året i rad. Per Adler hälsade välkomna och berättade om höstens aktiviteter inom föreningen. På FHD-programmet fanns: Gångtävling, bildspel med sommarminnen, tipspromenad, IT-gruppen löste medlemmars problem mm.

Utifrån hade svampkonsulent Annika Fritsch samt f d ambulanssjuksköterskan Kerstin Müllner bjudits in.

Annika berättade många intressanta och för oss okända detaljer om svampar i allmänhet och matsvampar i synnerhet.

Genom Kerstin fick vi en repetition av HLR (hjärt-lungräddning) och hur vi ska agera om någon i vår närhet råkar ut för hjärtstopp. En demonstration av hur hjärtstartare ska hanteras ingick.

Det var ca 30 st medlemmar närvarande vid varje programpunkt. Det blev en gemytlig samvaro när vi till fikat diskuterade de olika programpunkterna och mycket annat.

Folkhälsogruppens deltagare: Berit Adler, Mats Winell, Lena Nicander, Anne-Mari Johansson och Annmari Johansson.

## Boule

Boule träningen startade upp den 9 april med uppehåll för sommaren. Därefter började den igen den 13 september och avslutades den 31/10 med smörgåstårta. Deltagarantalet har varierat mellan 12 – 16 st.

Aktivitetsledare: Britt-Marie Ullstrand

- Bowling** En grupp (mellan 8–14 deltagare) har träffats vid Vilbergen Bowling Center på måndagar kl 12 för att bowla. Fler deltagare är önskvärda.  
Aktivitetsledare: Annmari Johansson.
- Linedance** Linedansen består av 2 grupper i veckan, med 15 deltagare sammanlagt. Under året har ca 15 nya danser tränats in i olika svårighetsgrad.  
Grupperna har träffats 12 ggr/termin.  
Aktivitetsledare: Lena Nicander
- SPF-Kören** SPF-kören firade ett år i våras, den har växt till 25 st sångare, vi tränar i Sjövikskyrkan på vissa torsdagar kl 14.  
SPF-kören har sjungit inför publik vid flera tillfällen under året:  
14 sångare sjöng ut julen på Valhalla den 5 januari. Vi sjöng för brukare och personal på alla tre våningsplanen. Det var de traditionella julsångerna så publiken kunde sjunga med till en mix av muntra till stämningsfulla toner. Det blev en trivsamt stund tillsammans och vi blev ombedda att komma tillbaka vilket måste betyda att vi spred glädje med sångerna.  
SPF-Kören var tillbaka och sjöng de äldres favoriter på Valhalla den 1 juni och har ytterligare ett planerat datum den 21 december.  
SPF-Kören sjöng också i Sjövikskyrkan på Ekumenisk gudstjänst. Det var 5 st olika körer som sjöng tillsammans under ledning av Annika Widerstedt.  
SPF-kören sjöng också på månadsmötet i november.  
Körledare: Annika Widerstedt.  
Aktivitetsledare: Annmari Johansson och Inger Heinemark.

## Upplevelse-/rese-relaterade aktiviteter

- Flerdagsresa** Vi hade planerat flerdagsresa till Dalhalla och Mamma Mia, den 4 – 6 augusti. Vi planerade resan tillsammans med Röke buss; 2 nätter i dubbelrum på Elite Hotel Brage i Borlänge, välkomstmiddag första kvällen på hotellet, biljett till Dalhalla, reseguide. Studiebesök var planerat att göras hos Olssons Träslöjd som tillverkar dalahästar och Zorn-gården.  
Resan blev tyvärr inställd på grund av för få deltagare.  
Researrangör: Mats Winell.
- Endagsresa** Den 24 maj hade vi planerat en endagsresa till Högsjö och Vingåker i Sörmland. Första besöket skulle bli hos Torlundskagge i Högsjö vilket är det enda tunnbinderi som finns kvar i Sverige, visning med guidning.  
Lunch i Vingåker.  
Därefter skulle resan gå vidare till Sävstaholms slott och guidad tur.  
Resan blev tyvärr inställd på grund av för få deltagare.  
Researrangör: Programgruppen.
- Vandring** Av årets sex planerade vandringar genomfördes endast tre: Blomexkursionen utmed Nunnebanan (11/4), ”troll”-kontrollen runt Skiren i Stavsjö (12/9) och framåt på steniga stigar i närheten av f.d. Kolmårdsanstalten (14/11). Inför valet av den sista vandringen förkastades tre förslag efter rekognoscering då stigarna var vattentäckta i

alltför stor utsträckning.

Vandringen i mars ställdes in på grund av rådande hala väglag medan vandringarna i maj respektive oktober visade sig locka för få deltagare.

Vi har vandrat i ca 3 timmar och under den tiden har vi även hunnit avnjuta vår medhavda fika. Sträckan har legat på ca 5 - 7 km. Deltagarantalet har varierat mellan 9 - 17 medlemmar, något lägre antaldeltagare jämfört med förra året.

Marie-Louise och Annmari har ansvarat för planering och genomförande.

- Påskfest** Påskfest arrangerades den 3 april på Orrekullagården. Det var 39 medlemmar som ville fira tillsammans. På programmet stod påsk buffé, underhållning med Ragges Trio och avslutningsvis kaffe med kaka. Ordförande, Per Adler, informerade om vad som är aktuellt inom föreningen under våren och sommaren beträffande olika resor, caféutflykter och våra kommande Folkhälsodagar m.m. Per avtackade Ragges Trio med varsitt påskägg och önskade alla som kommit till Orrekullagården en Riktigt Glad Påsk.
- Pub-afton** Den 8 november var det 49 st glada medlemmar som samlades i lokalen Valhalla. Vi satt vid två fint dekorerade långbord där vi intog goda smörrebröd tillsammans med öl / cider. Det blev en varm och mysig stämning. Aktivitetsledare: Programgruppen.
- Julbord** Den 4 december träffades vi i Orrekullagården, se mer information under rubriken månadsmöten.
- Sommar-caféer** Tre sommar-caféer har lockat många medlemmar.  
Den 7/6. Sommarcafé 1. Vi åkte till Ingvaldstorps Handelsträdgård utanför Katrineholm som har stort utbud av växter och blommor, de har också ett mysigt café. 18 st medlemmar deltog.  
Den 5/7 Sommarcafé 2. Vi besökte Klockaregården, Furingstad utanför Norrköping. Fina smides- och hemslöjdssaker fanns att beskåda och köpa. Fikade och åt våffla i trädgården. 20 st medlemmar deltog.  
Den 9/8 Vi besökte Stavsjö bruksmuseum, ett intressant utflyktsmål på nära håll. Det intogs fika på Stavsjö krog. 20 st medlemmar deltog.  
Arrangörer: Programgruppen som består av Eva Svensson, Britt-Marie Ullstrand, Kurt Björk, Lina Åström och Inge Nilsson.
- Änglagård** Den 21 oktober var det 9 st medlemmar från vår förening som följde med SPF Bråbo på bussresa till Stockholm för att se den kritikerrosade förställningen Änglagård, med bland andra Tommy Körberg och Helene Sjöholm. Allt var mycket bra organiserat.
- Hjalmars Revy** Den 3 december deltog 4 medlemmar från vår förening i SPF Bråbos resa till Brevens Bruk där de såg Hjalmars Revy, Mot ljusare tider. En fint arrangerad resa.

## Övrigt

- Påsk-, sommar- o julhälsning** Styrelsen har skickat ut sedvanliga hälsningar med aktuell information i samband med påsken, sommaren och till julen.



Styrelsemedlemmar har deltagit i:

- |  |   |
|--|---|
| SPF Seniorernas kongress 2023              | <p>Den 14–15 juni genomfördes SPF Seniorernas 31: a kongress på Lidingö utanför Stockholm.</p> <p>– Jag är oerhört stolt över att vi ständigt är med i debatten kring äldres villkor. Vi gör skillnad för seniorerna i vardagen. Det ska vi fortsätta med, sa, vår ordförande, Eva Eriksson. Men det gäller också att organisationen har resurser för att fortsätta göra seniorers röst hörd, poängterade Eva Eriksson och kopplade därmed sitt öppningsanförande till kongressens kanske hetaste fråga om behovet av att höja förbundsavgiften. Och som väntat ägnades mycket tid till att diskutera förbundsavgiften. Till slut klubbades att avgiften höjs med 30 kronor per år från och med 2025.</p> |
| Distriktsstämma                            | <p>Distriktsstämman är högsta organ för distrikt. Stämman hålls en gång per år, före april månads utgång. Motioner kan väckas av medlem eller förening. I år hölls stämman i Norrköping på Arbetets Museum, den 26 april. Den Arrangerades av Norrköpingskretsen dvs. de 6 lokala SPF föreningar som finns i Norrköpings kommun.</p> <p>Per Adler, Mats Winell, Bibbi Winell och Tommy Axelsson deltog i årets stämma. Eva Svensson representerade oss som volontär.</p> <p>Per Adler står kvar ett år som ledamot i distriktsstyrelsen.</p> <p>Mats Winell står kvar som distriktets webbredaktör.</p>   |
| Ordförande konferens                       | <p>Ordförandekonferens hålls en gång per år. Årets ordförandekonferens hölls Den 26–27 oktober på stiftsgården Vårdnäs.</p> <p>Alla föreningars ordförande bjuds in och årets program handlade om kommunikation. Flera föreläsare hade inbjudits till konferensen.</p> <p>Per Adler och Mats Winell deltog.</p>   |
| Ordförandeträffar inom Norrköpings-kretsen | <p>Följande 6 föreningar ingår i Kretsen:<br/>SPF Bråviken, SPF Bråbo, SPF Vikbolandet, SPF Måren, SPF Norrköping söder och SPF S:t Olof.</p> <p>Kretsen har träffats 6 gånger under året i S:t Olofs lokal i Norrköping. Mötet pågår ca 2 timmar och på vissa möten har också SPF:s KPR representanter deltagit.</p> <p>Frågor av olika slag tas upp. Exempelvis aktiviteter, resor, samverkan, budget etc.</p> <p>Eftersom Per Adler också är distriktsledamot lämnas information från distriktsstyrelsen sammanträden och omvänt kan Per ta med frågor som föreningar har till distriktsstyrelsen. Ordförande på dessa möten alterneras. Minnesanteckningar förs av S:t Olofs sekreterare.</p>         |
| Föreningsforum på Zoom                     | <p>Digitala zoommöten med föreningarna i distriktet hålls ca. en gång per månad.</p> <p>Dessa möten vänder sig i första hand till föreningarnas ordförande och vice ordförande, men en annan styrelseledamot kan delta om ordföranden eller vice ordföranden har förhinder.</p> <p>Per Adler som ordförande och Mats Winell som vice ordförande och webbredaktör deltar normalt i dessa möten.</p> <p>Syftet med dessa möten är främst att få en möjlighet att utbyta tankar och idéer.</p>   |

Inga minnesanteckningar eller protokoll förs. Ca 20–25 föreningar brukar delta.

#### Kurser

Mats Winell har den 18 oktober varit kursledare i utbildning av plattformen EPiServer.

Mats Winell har via Zoom deltagit i distriktsforum den: 5/9, 3/10 och 14/11. Annmari Johansson deltog den 21 mars i SPF Seniorernas utbildning; Uppdrag studier – roligaste uppdraget. Den gav tips inför studiearbetet i föreningen.

Annmari Johansson deltog den 17 oktober i SPF Förbundets Utbildningskonferens om webinarier, kurser och studiematerial. Tips inför föreningens planering inför 2024.

#### Konferenser, seminarium mm

##### **Projekt sommarvistelse: för att motverka ofrivillig ensamhet**

En projektgrupp bestående av Per Adler och två ledamöter från distriktsstyrelsen har under 2023 arbetat och förberett en sommarvistelse på Vårdnäs stiftsgård för 25 seniorer under 5 dagar i augusti. Medel för detta har erhållits från socialstyrelsen. Varje deltagare har själv fått betala en summa. Programmet har bestått av föreläsningar, underhållning, aktiviteter av olika slag.

Vistelsen har uppskattats mycket av deltagarna och projektgruppen har ansökt om medel från socialstyrelsen även för 2024.

##### **Nätverksträff för att motverka ofrivillig ensamhet bland äldre i Norrköping**

Per Adler har deltagit i en nätverksträff den 9 november gällande motverka ofrivillig ensamhet bland äldre i Norrköping.

Per informerade om appen ”Mötesglädje”.

Mötesglädje är framtagen av SPF Seniorerna och kan användas av alla seniorer. Det är en app för smarta telefoner och surfplattor med syfte att motverka ofrivillig ensamhet. Projektet är 3-årigt och finansieras av Allmänna Arvsfonden. Mötesglädje har olika funktioner: Samtal, Chatt, Event och Information.

##### **Webbinarium om Rekryteringstips**

Per Adler har under året deltagit på 3 st zoommöten om rekryteringstips som SPF centralt hållit.

Under dessa möten kan vi diskutera hur vi arbetar med medlemsvärvning.

Vi har ibland varit indelade i smågrupper och kunnat utbyta idéer och dela med oss av goda exempel från våra egna verksamheter.

##### **Förbundskongressen 2023**

Per Adler och 3 övriga distriktsstyrelseledamöter deltog på

Förbundskongressen 2023 som genomfördes den 14–15 juni på kursgården Skogshem & Camp; Wijk på Lidingö.

##### **Seminarium - Föreningsutveckling i Linköping**

Per Adler och Mats Winell deltog på seminariet den 2 november som

anordnades av SPF Östgötadistriktet och Studieförbundet Vuxenskolan. Totalt deltog 14 föreningar.

Programmet innehöll hur man kan arbeta i en föreningsstyrelse. Åsa Österberg från SPF Förbundet informerade om Medlemsresan - metod för analys av föreningens verksamhet. Vi diskuterade rekrytering bland annat

### **Webbinarium 16 november om ”Hemtjänstindex”**

Per och Berit Adler deltog på zoom den 16 november angående kommande resultat gällande ”Hemtjänst”. Resultat som kommer att presenteras den 5 december.

På detta webinarium presenterades även förutsättningar och innehåll för årets mätning.

## KPR

Kommunala Pensionärsrådet, KPR, är ett informations- och remissorgan när det gäller äldrefrågor.

Inför 2023 antog Kommunstyrelsen en ny riktlinje där KPR organiseras under Kommunstyrelsen med Kommunalråd som ordförande.

KPR har utökats till att omfatta följande nämnder: samhällsplanering/tekniska, byggnad/miljö, kultur/fritid, vård/omsorg vilket ställer ökade krav på rådets representanter.

Utifrån ny mandatperiod genomfördes val till Beredningsutskottet vid första sammanträdet. Till SPF:s representant utsågs Berit Adler.

Berit har informerat rådet om SPF:s organisation och historik samt vidare delgett rådet angående Hemtjänstindex.

Fem sammanträden har hållits under året

Per Adler och Berit Adler deltog i KPR Forum den 3 maj i Linköping.

Forumet anordnades av SPF Östgötadistriktet och Studieförbundet Vuxenskolan (SV).

Många föreläsare var inbjudna bla Studieförbundet Vuxenskolas nya länschef Jörgen Roslin.

Cristina de Amaral från SV redovisade projekt ”Limpan” i Norrköping och projekt ”Miramar” i Skäggetorp.

Helena Olsson från SPF centralt redovisade arbetet med Projektet ”Hemtjänstindex”

## SV

Den 4 maj hade del av styrelsen ett Zoom-möte med Cristina De Amaral från Studieförbundet Vuxenskolan, SV. Syftet var att stötta föreningen i vårt planeringsarbete och på så vis bidra till en korrekt inrapportering till SV. Vår redovisning har varit uppskattad av SV.

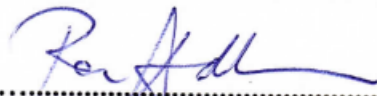
## Informationsträff för nya medlemmar

Informationsträff för ”nya” 65-åringar var planerad till den 11 maj men den träffen blev inställd på grund av för få intresserade.

Vi hade i stället en träff den 22 november i Sjövikskyrkans Annex. Ordf Per Adler hälsade alla välkommen till mötet, som fortsatte med en presentationsrunda där var och en berättade kort om sig själva och sina intressen. Därefter informerades om vad vår förening har att erbjuda på lokal nivå och vilka samarbeten vi har med andra föreningar kommunalt och regionalt men även vad SPF på en övergripande nivå arbetar för. En genomgång av vår hemsida fanns också med på agendan. Efter fiket kunde vi

konstatera att alla deltagarna bidragit på ett mycket aktivt och bra sätt till ett lyckat möte. Vid mötet deltog 12 nya medlemmar och 5 styrelseledamöter. Styrelseledamöter som deltog: Per Adler, Mats Winell, Marie-Louise Westerberg, Gunnel Viberg och Annmari Johansson.

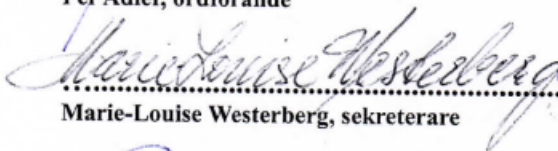
**Kolmården den 6 december 2023**



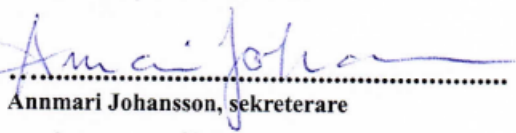
Per Adler, ordförande



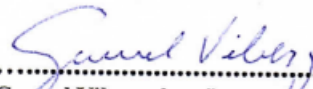
Mats Winell, vice ordförande



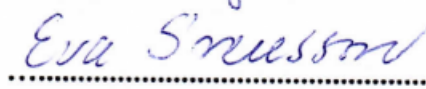
Marie-Louise Westerberg, sekreterare



Annmari Johansson, sekreterare



Gunnel Viberg, kassör



Eva Svensson



Britt-Marie Ullstrand