

Verksamhetsberättelse

2024

SPF Seniorerna Freja Sundsvall

Styrelsen för SPF Seniorerna Freja får härmed avge följande verksamhetsberättelse för verksamhetsåret 2024-01-01 – 2024-12-31.

Föreningsfrågor

Styrelse

Ordförande	Kenneth Selvehed
Vice Ordförande	Thomas Svensson
Kassör	Gunn Söderberg
Sekreterare	Yvonn Öjerhult
Ledamöter	Lars Backlund
	Eric Luthman
	Helge Sjödin
	Inge Andersson
	Anders Forsman – avgick 31 juli

Kenneth Selvehed valdes till ordförande vid årsmötet 6 februari 2024. Thomas Svensson utsågs till vice ordförande.

Revisorer

Christer Ericson
Tom Emanuelz

Valberedning

Bengt-Göran Persson, sammankallande
Per-Roger Carlsson
Ingrid Thyberg

Medlemsutveckling

Vid årets början var 1728 och vid årets slut 1758 medlemmar registrerade i medlemsregistret vilket är en ökning med 30 medlemmar under året.

Antal nyregistrerade medlemmar var 131 och 126 st. utträdde, dvs avlidna, utflyttade eller uppsagda medlemskap. Föreningen har för närvarande 15 vänmedlemmar.

Föreningen består vid årets slut av 62 procent kvinnor och 38 procent män.

Medelåldern för våra medlemmar är vid årets slut 77.6 år.

Styrelsemöten mm

Under året har 10 protokollförda styrelsemöten hållits varav ett konstituerande möte direkt efter årsmötet i februari.

Lokaler mm

Styrelsemöten och övriga planeringsmöten har genomförts i Studieförbundet Vuxenskolas lokaler på Torggatan 4 i Sundsvall.

Ett möte med föreningens nya medlemmar genomfördes i Englaportens lokal den 23 oktober och ett möte med föreningens funktionärer genomfördes i Tornhusets lokal den 21 november. På programmet för funktionärerna stod utvärdering av verksamheten och inspirationsföreläsning av Anna Holmlund.

IT-gruppen

Inom gruppens ansvarsområde ligger vid sidan av hemsidan, Facebook, Instagram och SPF-appen även medlemsregistret inklusive utskick av föreningens medlemsmail.

Representation

Freja har varit representerad i:

- KPR, Kommunala pensionärsrådet
- Dialogforum, tidigare RPR, Regionala pensionärsrådet
- SPF Sundsvalls Samrådsgrupp
- Distriktsstyrelsen i SPF Seniorerna Västernorrland
- Valberedningen för Västernorrlandsdistriktet SPF Seniorerna
- Valberedningen för centrala förbundet SPF Seniorerna

Aktiviteter

Medlemsmöten under ledning av Trivselgruppen

Nio medlemsmöten har hållits under 2024. På dessa har förtäring serverats och lämnats aktuell information om föreningens verksamhet.

Parentation och årsmöte genomfördes på Stadshuset i Spegelsalen. Ett 200-tal medlemmar medverkade. Ett konstituerande styrelsemöte hölls direkt efter årsmötet. Frejakören bjöd på fin underhållning.

Den 5 mars hölls ett medlemsmöte på Centralen. Ett 200-tal medlemmar medverkade. Underhållning av Club 64.

Den 9 april genomfördes ett medlemsmöte på Centralen. Information om Stadsauktionen av Anders Melin. Underhållning av Stefan Nordlander. Cirka 180 medlemmar deltog.

Den 7 maj genomfördes ett medlemsmöte på Centralen. Mona Kramer informerade om den kommande Temadagen om Seniorboende. Nina från Evonella Garden pratade om odling på balkong. Underhållning av Bengan Finnäs. Ett 130-tal medlemmar närvarade.

Den 4 jun hade föreningen sin våravslutning på Norra Bergets utescen med olika aktiviteter och servering. Underhållning av Söröje Durspelare. 86 medlemmar medverkade.

Höstens första möte hölls på Centralen 3 september. Information av Gun Lundgren, ansvarig för motionsaktiviteter. Underhållning av Kenneth Tjärnström. 106 medlemmar närvarade.

Den 1 oktober genomfördes medlemsmötet med Modevisning av Alvas Damkläder och Kattis Herrkläder. Antal närvarande medlemmar 106.

Den 5 november på medlemsmötet informerade styrelsen om förslagslådan och om inkomna förslag. Underhållning av Bengan Finnäs med quiz. Antal närvarande 154.

På årets sista möte 3 december fick närvarande information av Fonus om testamenten, framtidsfullmakt och Vita Arkivet. Det serverades glögg och julgröt. Underhållning av Thomas Svensson och Ulrika Hägglund som bjöd på julsånger och annan skön musik. Antal närvarande medlemmar 162.

Fester och nöjen

Musikquiz på Stadshusets Orangeri den 13 mars och 17 maj, 11 september och 13 november under ledning av Thomas Svensson samlade sammanlagt ca 200 medlemmar.

Pubkvällar 17 april och 9 oktober med bandet Blue Edition och gästartisterna SoNice respektive Klas Norberg samlade sammanlagt 280 medlemmar.

Resor

Resegruppen har under året bestått av 6 personer. Rosita Sundberg avgick och ersattes av Eric Luthman.

Resegruppen har också gjort en förändring av anmälningsrutinerna för resor. Syftet har varit att ge medlemmarna samma möjlighet att anmäla sig till resor, framför allt sådana som snabbt brukar bli fullbokade. Ett e-brev skickas till medlemmarna med uppgift om datum och klockslag då bokningsformulär öppnas på föreningens webbplats.

Genomförda resor 2024

Reseträff med Lönns Buss ombord på Cinderella i februari där resor för det kommande året presenteras.

Motions- och kulturreso Costa Brava i april. Deltagare 45 st.

Möta våren i Holland i april. Besök på tulpanodlingar och osttillverkning. Deltagare 47 st.

Upplevelseresa till Dalarna 20–22 maj. Besök hos Anders Zorn och Karin och Carl Larsson i Sundborn. Deltagare 20 st.

Göta kanal resa 25–28 juni. Besök på Visingsö, Gränna, Trosa, Vadstena och Gripsholms slott. Deltagare 50 st.

Kryssning med Ådalen III. Buffé ombord och föredrag om Ådalen 1931. Deltagare 47 st.

Vinresa till Skåne 8–13 september. Besök på vinodlingar och hos tillverkare av olivolja. Samt en snabb resa till Tyskland. Deltagare 50 st.

Höstkryssning 16–17 oktober. Bussresa till Stockholm och därefter kryssning med Birka Gotland tor Mariehamn.

Må-bra-resa Costa del Sol. Årlig sol och motionsresa till solkusten. Med god mat, avkoppling samt utflykter. Deltagare 47 st.

Julkonsert 1–2 december. Konsert i Blå hallen samt kryssning till Mariehamn med Birka Gotland. 50 st.

Föreläsningar och studiebesök

Under året har det genomförts åtta Månadens lunch med föredrag på Restaurang Strand.

Föredragshållarna utgjordes av:

Egon Bohman - en föreläsning om bridge

Jan Lindström – fågelskådning

Henrik Blusi - brottsligheten i Sundsvall

Ann-Britt Bäckström - bl a om konstnären Sigrid Hjerten

Anders Vikdahl - Ryssarnas härjningar i Sundsvall för 300 år sedan

Kimmo Kapanen - Timrå IK inför kommande ishockeysäsong

Mikael Friman och Linus Halenius - Kubikenborg IF's framgångssaga

Karin Felländer - gamla Sundsvall med fokus på Brämön.

Studiebesök har arrangerats vid sex tillfällen. Året inleddes med ett besök i SCA Arena och ishockeymatch mellan Timrå IK och HV71. Därefter har företagsbesök gjorts hos Kubal och Emhart Glas. Innan sommaruppehållet besöktes Brf Bonum och årets två sista besök bestod i en rundvandring hos Teater Västernorrland och ett besök på Himlabadet.

Lunchtrav på Bergsåkers travbana har genomförts tre gånger. Vid ett av dessa tillfällen besöktes även Stallbacken.

Totalt deltog ca 500 personer i ovan aktiviteter.

Studiecirklar och kurser

Under 2024 har åtta kurser/cirklar genomförts. Fyra bokcirklar, en akvarellkurs och två akvarellcirklar under hösten, en konstcirkel och en studiecirkel i fågelskådning samt en makeup-kurs som var ett samarbete med Drottning Blankas gymnasium, åk3. Vidare arrangerades en heldagsutflykt med fågelskådning samt ett digitalt event "Tänk säkert och agera smart på nätet."

Totalt har 95 medlemmar varit engagerade.

Motion

I föreningens verksamhetsplan ingår att erbjuda medlemmarna olika fysiska aktiviteter. Detta har varit möjligt tack vare alla entusiastiska funktionärer inom boule, bowling, golf, padel, styrketräning på gym, bordtennis och promenader. Nytt för året är den s.k. Mediyogan som blev en stor succé när den infördes under hösten. Denna form av yoga skall dock ej betraktas som motion då den fokuserar mer på andnings- och avslappningsteknik och psykiskt välmående.

Antal medlemmar som under året deltagit i någon av aktiviteterna är ca 140. I flera av aktiviteterna finns det plats för fler medlemmar så förhoppningen är att antalet kommer att öka nästa år.

Norra Berget

En grupp bestående av sju volontärer har medverkat vid olika aktiviteter på Norra Berget. Under året har denna grupp framför allt ansvarat för öppethållandet av Vännagården vid sju tillfällen.

Sociala området – intressepolitik

Området bevakas av en grupp som prioriterar vård, boende, ensamhet och volontärskap.

Kommunala pensionärsrådet (KPR)

Inom det kommunala området har frågor inom äldreomsorgen varit i fokus; äldreboendeplatser, digitala matinköp, servicepersonal, god och nära vård, digitala vårdteam, fotvårdsverksamheten och diskussion om nya träffpunkter. Kvalitén inom hemtjänsten har diskuterats och SPF:s Hemtjänstindex har presenterats där Sundsvalls kommun vid årets mätning hamnade på plats 50 av landets kommuner. En förbättring med 40 platser sen året innan. Ämnen som kollektivtrafiken och saknade bussturer på helger, medborgardialog, kommunens krisberedskap samt bedrägerier mot äldre har också varit på agendan.

Dialogforum, tidigare Regionala pensionärsrådet (RPR) inom Region Västernorrland.

Under 2024 har tidigare Regionala pensionärsrådet omvandlats till en annan form av samarbete med Region Västernorrland. Under året har vi haft flera möten med inriktning på den nya form av samarbete som Regionfullmäktige antog hösten 2022. Hela 2023 var endast en lång diskussion om den framtida samarbetsformen och den har fortsatt under 2024.

Ofrivillig ensamhet

Socialstyrelsens projekt Motverka Ofrivillig Ensamhet från vilken föreningen erhållit statsbidrag, har fortsatt under året. Verksamheten i Snackcaféet, där besökarna kommer en gång per månad, gratis och utan anmälan, har lockat 25 - 45 personer per gång. Projektet vänder sig till dem bland våra drygt 1 700 medlemmar som inte är digitala och inte har en angiven e-postadress, som därför inte lätt nås av vår information via hemsida, mailutskick, SPF-app, Facebook mm och som vi vet uppskattar mindre sammankomster för gemenskap och stimulans. För att speciellt nå den gruppen har vi skickat fysiska brev.

Volontärer på äldreboende

Föreningen har ett IOP-avtal (Idéburet Offentligt Partnerskap) med kommunen. Syftet med avtalet är att föreningen i samarbete med Vård- och Omsorgsnämnden i Sundsvalls kommun ska arbeta för att hitta frivilliga som vill göra en ideell insats med besök på kommunens särskilda boenden. Vi har uppmanat våra medlemmar att höra av sig till styrelsen och anmäla sitt intresse för ett värdefullt och stimulerande volontärarbete.

Under året har ett antal möten med frivilliga ägt rum, samt uppföljningsmöten med kommunen. Våra volontärer som besöker de särskilda boendena har tecknat enskilda överenskommelser om uppdrag som Volontär på äldreboende. Det kan t ex innebära att finnas till för en pratstund, läsa tidningen, vara sällskap på promenad, följa med på utflykt mm. Dessutom har en grupp från Freja-kören underhållit på ett antal boende under året. Vi har haft en handfull medlemmar som utfört ett värdvärdefullt arbete.

Temadag om bostäder för äldre – "Hitta hem på äldre dar"

Den 19 september anordnade SPF tillsammans med PRO en temadag om trygghetsboenden i Sundsvall. De ca 300 pensionärer som bevistade evenemanget fick lyssna till ett antal aktörer som beskrev vad de hade att erbjuda och vad det fanns för planer framåt. Som konferencier hade rimekvilibristen Jacke Sjödin anlitats. Medverkande förutom kommunrepresentanterna Lisa Tynnemark och Jeanette Hedlund, var Mitthem, K2A, HSB, Riksbyggen och Ersta Diakoni. Det blev en dag som gav mersmak och nu kommer arbetsgruppen att fortsätta samarbetet med PRO och bygga vidare på temat i Hitta hem.

Information och marknadsföring

Annonsering

Freja syns frekvent under rubriken Föreningsnytt i Sundsvalls tidning. Föreningen har fått bidrag från SPF-distriktet för marknadsföring som en del i arbetet att rekrytera nya medlemmar. Annonsering i Sundsvalls tidning har genomförts inför föreningens månadsvisa medlemsmöten.

Frejas hemsida

Hemsidan är navet i föreningens digitala kommunikation, vårt informationslager dit vi hänvisar i återkommande utskick av medlemsmail och brev samt i SPF-app och inlägg på föreningens sociala kanaler.

På hemsidan finns nödvändiga fakta om alla Frejas aktiviteter och där finns också anmälningsformulär till vald aktivitet. Tyvärr finns ingen adekvat information tillgänglig om antal besökare på siten. Medlemmarna behöver inte passera första sidan för att gå till den information de vill läsa. Oftast hänvisar de till rätt sida via länkar i medlemsmail samt avisering i SPF-appen och Facebook.

Medlemsmail

Mail skickas regelbundet till alla medlemmar, utom ett 150-tal som inte anmält e-postadress till föreningen. Utskick görs regelmässigt en gång per månad samt då behov uppstår. I mailet presenteras aktuella aktiviteter med länk till rätt plats på hemsidan.

Facebook

Föreningens Facebooksida uppmuntrar till dubbelriktad kommunikation mellan föreningens medlemmar. Många tar vara på möjligheten att själva lägga in bilder och texter. 725 personer följer Freja på Facebook.

Brev

Vårens respektive höstens aktiviteter presenterades i ett brevutskick till alla medlemmar. För att reducera antalet brev och spara porto har endast ett brev skickats till hushåll med två Freja medlemmar. De medlemmar som inte anmält e-postadress till föreningen har under 2024 fått ett brev med information. Brevutskicken finansieras delvis via bidrag från Socialstyrelsen för att motverka ofrivillig ensamhet.

SPF-appen

Föreningen är ansluten till SPF-appen. Via den kan medlemmar som använder smartphone få en avisering när en nyhet publiceras på hemsidan. Antalet användare av appen har varierat under året men i genomsnitt sett över årets månader har 400 unika medlemmar en eller flera gånger använt sig av den och klickat sig vidare till föreningens. Freja är den näst största användaren bland landets SPF-föreningar.

Kostnaden för appen, 4 kronor per medlem och år har under 2024 till hälften betalats av distriktet och till hälften av föreningen.

Övrig verksamhet

SPF Seniorerna Freja har ett nära samarbete med tre verksamheter som bedrivs i egen organisationsform och vars verksamhet beskrivs i respektive organisations egna verksamhetsberättelser:

Skolvolontärer

Bedriver verksamhet genom att ge stöd till elever och lärare i klassrum på ett flertal skolor inom Sundsvalls- och Timrå kommuner. I deras verksamhet på skolorna deltar medlemmar i Freja på frivillig basis som volontärer.

Bridge

Bridgen bedrivs året om med allt från kurser till tävlingsspel genom den egna föreningen BK Freja och flertalet deltagare är medlemmar i SPF Seniorerna Freja. För kompletterande info hänvisas till BK Frejas verksamhetsberättelse och information på vår hemsida.

Frejakören

Frejakören består huvudsakligen av medlemmar i vår förening men organisatoriskt är den en egen juridisk person. Frejakörens verksamhet framgår av information på vår hemsida men för ytterligare information hänvisas till körens verksamhetsberättelse.

Samtliga dessa tre verksamheter tar mer än gärna emot flera som vill engagera sig och inbjuder dig som är intresserad att ta kontakt för ytterligare information. Kontaktuppgifter till respektive verksamhet hittar du på vår hemsida.

Ekonomi

Styrelsen har under året haft månatliga uppföljningar av det ekonomiska läget och varit konsekventa i sina beslut som inneburit ekonomiska åtaganden. Att tillvarata medlemmarnas intressen på bästa möjliga och kostnadseffektiva sätt har varit ledstjärnan. Det ekonomiska resultatet för 2024 blev därför mycket glädjande ett överskott på 97 849 kronor vilket framgår av nedanstående resultat- och balansräkning.

Resultaträkning

SPF Seniorerna Freja 889201-7479

Räkenskapsåret 20240101 – 20241231

	2024	2023
Rörelsens intäkter		
3410 Medlemsmöten	152 298,00	172 162,00
3411 Underhållning medlemsmöten	0,00	6 830,00
3412 Fester	95 330,00	42 470,00
3414 Övrig klubverksamhet	11 145,00	18 039,00
3421 Resor/Transfer	66 330,00	66 185,00
3810 Kommunala bidrag	67 600,00	60 200,00
3811 Statliga bidrag Orivillig ensamhet	43 000,00	50 000,00
3812 Kulturbidrag Vuxenskolan	13 000,00	0,00
3880 Övriga bidrag, annonsering	10 000,00	0,00
3890 Medlemsavgifter	168 050,00	116 220,00
3989 Projekt "Hitta hem på äldre dar"	70 850,00	0,00
8310 Ränteintäkter	20 536,00	31 156,00
Summa intäkter	718 139,00	563 262,00
Rörelsens kostnader		
4100 Lokalkostnad	-60 425,00	-47 138,00
4410 Medlemsmöten förtäring mm	-107 975,00	-121 299,00
4411 Medlemsmöten underhållning	-25 609,90	-21 320,00
4412 Fester	-81 900,00	-39 375,00
4413 Fysiska aktiviteter	-18 398,00	-15 261,00
4414 Övrig klubbverksamhet	-9 856,95	-21 770,00
4421 Resor/Transfer	-66 000,00	-66 000,00
4811 Statliga bidrag Projekt Ofrivillig ensamhet	-43 096,13	-55 958,00
Delsumma	-413 260,98	-388 121,00
5910 Annonsering rekrytering medlemsmöten	-10 730,00	0,00
6010 Gåvor	-3 673,00	-6 042,00
6150 Tryckkostnader	-21 453,00	-9 668,00
6250 Porto, telefon, app	-2 417,00	-2 400,00
6410 Ersättningar styrelse och revisorer	-57 997,00	-47 426,00
6411 Ersättningar funktionärer	0,00	-33 364,00
6412 Sociala avgifter skv	-7 201,00	0,00
6450 Styrelsemöten	-849,00	-1 552,90
6490 Övriga kostnader	-28 108,30	-8 573,53
6570 Bankkostnader	-4 059,25	-4 570,00
6590 Projekt "Hittea hem på äldre dar"	-70 541,00	0,00
Delsumma	207 028,55	-113 866,43
Summa kostnader	-620 289,53	-501 987,43
Årets resultat		
8999 Årets resultat	97 849,47	61 274,57

Balansräkning

SPF Seniorerna Freja 889201-7479

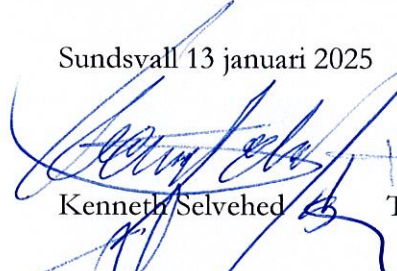
Räkenskapsåret 2024-01-01 - 2024-12-31

	Ingående balans 240101	Perioden	Utgående balans 241231
TILLGÅNGAR			
Omsättningstillgångar			
Kortfristiga fordringar			
1613 Övriga förskott	-81 400,00	-93 814,00	-175 214,00
S:a Kortfristiga fordringar	-81 400,00	-93 814,00	-175 214,00
Kassa och Bank			
1910 Kassa	500,00	0,00	500,00
1930 Bankgiro	212 061,01	114 851,92	326 912,93
1940 Bank	166 969,00	-7 356,95	159 612,05
1950 Swishkonto	1 495,90	67 473,50	68 969,40
1960 Fast räntekonto	447 234,00	17 559,00	464 793,00
S:a Kassa och Bank	828 259,91	192 527,47	1 020 787,38
S:a Omsättningstillgångar	746 859,91	98 713,47	845 573,38
S:a TILLGÅNGAR	746 859,91	98 713,47	845 573,38
EGET KAPITAL OCH SKULDER			
Eget Kapital			
Balanserat kapital			
2061 Eget kapital	-685 585,34	-61 274,57	-746 859,91
S:a Balanserat kapital	-685 585,34	-61 274,57	-746 859,91
Årets resultat			
2069 Årets resultat	-61 274,57	61 274,57	0,00
S:a Årets resultat	-61 274,57	61 274,57	0,00
S:a Eget kapital	-746 859,91	0,00	-746 859,91
SKULDER			
Kortfristiga skulder			
2990 Upplupna kostnader	0,00	-864,00	-864,00
S:a Kortfristiga skulder	0,00	-864,00	-864,00
S:a Skulder	0,00	-864,00	-864,00
S:a EGET KAPITAL OCH SKULDER	-746 859,91	864,00	-747 995,91
Beräknat resultat	0,00	0,00	97 849,47

Slutord

Styrelsen framför ett varmt tack till alla medlemmar som fortsatt att stötta oss under året. Ett särskilt tack riktas till det stora antal funktionärer som ansvarar för de olika aktiviteterna som föreningen bedriver. Ett stort tack även till de organisationer, föreningar och företag som vi på olika sätt samarbetat med under året.

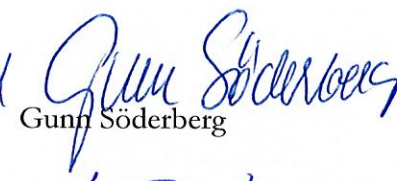
Sundsvall 13 januari 2025



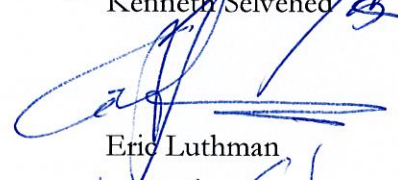
Kenneth Selvehed



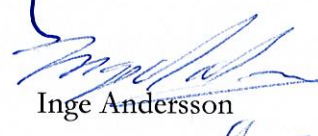
Thomas Svensson



Gunn Söderberg



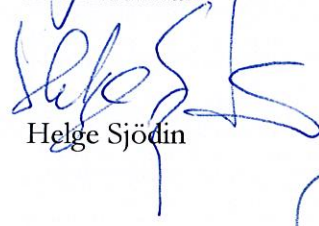
Eric Luthman



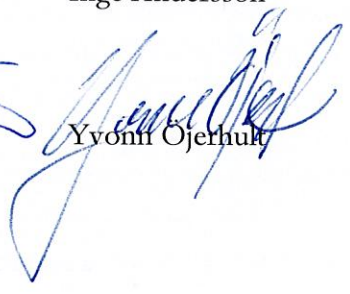
Inge Andersson



Lars Backlund



Helge Sjödin



Yvonne Öjehult