

Verksamhetsberättelse för 2021

Styrelsen för SPF Seniorerna Freja Sundsvall får härmed avge sin verksamhetsberättelse för verksamhetsåret 2021-01-01 – 2021-12-31.

Styrelsen

Styrelsen konstituerade sig enligt nedan:

Ordförande	Kenneth Selvehed
Vice Ordförande	Mona Kramer
Kassör/sekreterare	Birgitta Hjelte
IT-ansvarig	Thomas Svensson
Sociala frågor	Lars Brandhammar
Resor	Rosita Sundberg
Klubbmästare	Mona Kramer
Övriga aktiviteter	Yngve Lundahl
Marknadsföring	Maj-Britt Ericson

Revisorer

Christer Ericson
Olle Danielsson

Valberedning

Bengt-Göran Persson Sammankallande
Per Dahlqvist
Björn Mårtensson

Föreningsfrågor

SPF Frejas 32: a verksamhetsår sedan starten kom att fortsätta att präglas av pandemin och alla de restriktioner som den medfört. Först i september kunde en någorlunda normal verksamhet för våra medlemmar med aktiviteter och månadsmöten etc. återupptas.

Medlemsutveckling

Vid årets början var 1 739 och vid årets slut 1 705 medlemmar registrerade i vår medlemsmatrikel. En mindre minskning med 34 medlemmar
Antalet nyregistrerade medlemmar var 85 st., 10 st. kom från andra föreningar, 35 st. avled under året, 78 st. avregistrerade sig och 16 st. gick till en annan förening.
Föreningen består vid årets slut av 61,6 % kvinnor och 38,4 % män.
Medelåldern har under året stigit från 76,6 år 2020 till 77,1 år 2021.

Styrelsemöten

Under året har **elva** styrelsemöten hållits samt därutöver ett konstituerande möte. De fyra första mötena under året genomfördes digitalt och därefter som fysiska möten. Trots att verksamheten till stor del legat nere under mer än första halvåret så har styrelsen träffats regelbundet för att förbereda för en kommande tänkt uppstart.

IT-gruppen/Kommunikation

Frejas hemsida är basen i föreningens digitala kommunikation med medlemmarna, ett informationslager dit vi hänvisar i återkommande utskick av massmail och inlägg på våra sociala kanaler. Under 2021 har föreningens aktivitet på nätet varit låg fram till andra halvåret då olika aktiviteter så smått drog igång och började kommuniceras ut till medlemmarna.

Antalet besökare på hemsidan, ca 2 000 i genomsnitt per månad, måste därför betraktas i ljuset av den pågående pandemin och dess påverkan på föreningens verksamhet. 416 personer följer Freja på Facebook och gruppen Träffpunkt Freja har 140 medlemmar. Föreningens Instagram-konto har 97 följare.

Inom gruppen ligger vid sidan av ansvaret för hemsida, Facebook och Instagram även ansvaret för medlemsregistret och hanteringen av detta liksom utskickshanteringen av föreningens nyhetsbrev.

Väsentliga händelser under året

Pandemirestriktionerna

Restriktionerna under pågående pandemi har varit den faktor som under året påverkat SPF Frejas verksamhet allra mest. Allt från medlemmarnas möjlighet att regelbundet mötas till att delta i normala veckoaktiviteter som inte kunnat genomföras. Endast ett fåtal aktiviteter har kunnat ske enligt plan och då främst utomhus.

En lättnad i regelverket innebar att vi från september månad kunnat återgå till någorlunda normal verksamhet om än med kontroll av vaccinationsbevis, covidpass och begränsat deltagarantal på främst våra månadsmöten.

I slutet av året har smittspridningen återigen ökat vilket kan komma att få påverkan på verksamheten under kommande verksamhetsår 2022.

Freja har varit representerad i

KPR (Kommunala pensionärsrådet)

RPR (Regionala pensionärsrådet)

SPF Sundsvalls Samrådsgrupp

Distriktsstyrelsen i SPF Västernorrland

Valberedningen för distrikt SPF Västernorrland

Lokaler

Föreningen har sina månadsmöten i Spegelsalen i Stadshuset och genomför flertalet av styrelse- och andra möten i Studieförbundet Vuxenskolans lokaler på Thulegatan i Sundsvall.

Medlemsvårdande aktiviteter

Medlemsmöten

P g a rådande pandemi genomfördes inga medlemsmöten under första delen av 2021.

Årsmötet 2021 kunde inte hållas fysiskt, varför det genomfördes **per capsulam den 28 april**, vilket innebar att röstningsförfarandet skedde via e-post och vanlig post.

Parentationen över medlemmar som under det senaste året avlidit spelades in och sändes digitalt. Medlemmarna fick via hemsidan ta del av en stämningsfull ceremoni från Selånger kyrka med musik, diktläsning och ljusständning.

Efter sommaruppehållet startade verksamheten så smått igen.

Den 18 augusti samlades ett 30-tal funktionärer på Norra Berget för att diskutera och planera start av de olika verksamheterna.

Den 7 september hölls det första fysiska medlemsmötet för året i Stadshuset i Sundsvall. Det blev en nystart med max 150 medlemmar, med krav på vaccinationsintyg och max 8 personer per bord, allt i enlighet med myndigheternas restriktioner. På programmet stod dagens och morgondagens äldrevård, som presenterades av kommunalrådet Niklas Säwén och ordförande i Vård och omsorgsnämnden Mikael Westin. De berättade bl. a. om vad som händer inom äldreomsorgen i Sundsvalls kommun.

Efter paus med kaffe/te och smörgås var det dags för den "hemlige gästen" – Klas Norberg att inta scenen med sin repertoar, allt ifrån ballader och opera till pop och rock. Som vanligt när Klas besöker våra möten blev det stående ovationer!

Den 5 oktober var det dags för nästa fysiska möte. Ca 200 medlemmar deltog. Efter en kort Freja-information från styrelsen lämnade ordförande över till Eva Coos Berglund och Sara Johansson från Region Västernorrland som gav en intressant information och värdefulla tips om hur tjänsten 1177.se fungerar.

Efter kaffe/te och smörgås underhöll Arve Solli med ett knippe kända låtar, där också publiken fick delta.

Den 12 oktober hölls ett möte för ett 50-tal nytilkomna medlemmar i Freja. Styrelsen berättade om Frejas verksamhet, de aktiviteter som kommer samt om våra kommunikationskanaler; hemsidan, Facebook, Instagram, massutskick via e-post.

Den 2 november var det dags för årets höjdpunkt; Modevisningen.

Efter en kort information om kommande aktiviteter och resor startade konferencier Ingalill Edin och musiker May-Britt Norman modevisningen. Detta år deltog fyra butiker samt åtta Freja-mannekänger i en fullsatt Stadshussalong.

I kaffe/te-pausen underhöll Hägglund & Svensson med musik av bl.a. Cornelis, Darin, Tom Jones och Ronny Eriksson.

Efter sista visningen avtackades alla medverkande med en ros, därefter genomfördes lotteridragning med skänkta priser.

7 december hölls årets sista månadsmöte. Ca 180 Frejamedlemmar anslöt till träffen som fortfarande präglades av pandemin, varför de traditionella barnluciorna uteblev. Covidbevis krävdes igen för alla medlemmar.

I Stadshusets foajé visades innan mötet olika fysiska aktiviteter som Freja bedriver. Här fanns bl.a. bowling, bordtennis, gymnastik, styrketräning, golf och boule.

Mötet startades med kort information från ordförande och styrelse, därefter berättade Frejakörens Olav Storgård om den framflyttade Sångfesten, som nu beräknas genomföras 3-4 april 2022 i GA kyrkan och Tonhallen.

Efter en information om Frejas olika aktiviteter, fysiska som icke-fysiska, informerades om Hanser Bios olika dokumentärer som kommer att kunna visas för våra medlemmar på BioDrakstaden under kommande verksamhetsår.

Därefter var det Frejakörens tur att äntra scenen med dirigenten Eva-Britt Fredheim och solisten Simon Urban. Vi fick ta del av flera traditionella julsånger och en mäktig avslutning med O Helga Natt.

Som vanligt paus med kaffe/te och skinksmörgås och därefter Frejakörens egna lotteridragning.

Fester och Nöjen

På grund av gällande restriktioner kunde inte fester arrangeras i samma utsträckning och med samma antal som tidigare år.

Däremot genomfördes träffar med mindre antal deltagare per gång, såsom:

24 september – Showkväll med Meet & Greet, där 25 medlemmar i Freja fick vara med om en exklusiv, glittrande och musikalisk kväll på EQ House. Vi firade 40-årsfirande Brus Brothers som underhöll efter middagen. Dessutom medverkade den duktiga a capella gruppen "SoNice".

Den 27 oktober inbjöds till Clubkväll på nyöppnade Clarion Hotel med reserverade platser för 30 personer. Inbjudan upprepades sedan vid ytterligare två tillfällen så totalt deltog ett 90-tal Freja-medlemmar under dessa kvällar.

Den 23 november kunde vi efter nästan två års uppehåll ha ett uppskattat musikquiz på retrocafé Pallas. Ett trettiotal medlemmar deltog.

Den 25 november inbjöds till Julfrossa med Jacke Sjödin, Klas Norberg och Lina Melander på Konsertteatern i Sundsvall. Två ytterligare tillfällen, 3/12 och 4/12 erbjöds också. Totalt deltog ett 90-tal medlemmar i det populära evenemanget med Jultallrik och en 70 minuters underhållande föreställning.

Den 9 december inbjöds till "Julkul" på WF-lokalen. Evenemanget fick tyvärr ställas in p g a avhopp och för få deltagare...

Ytterligare en effekt av pandemiåret 2021!

Resor

Inrikes och utrikes

Resegruppen startade försiktigt upp sin planering under våren med sikte på resor inför hösten om pandemiläget och restriktioner skulle göra det möjligt.

De resor som kom att genomföras var:

Mitt Revyn "Helt sjukt"	Härnösand	7 augusti
Norrbyuskär	Norrbyn (Umeå)	25 augusti
Skånska Vingårdar	Skåne	31 augusti-4 sept.
Adventskonsert Blå Hallen/Cinderella		28-29 november

Under ovanstående resor har 140 personer deltagit.

I planeringen ingick även en resa till "Jämtland och Åre i höstsol", 28-30 september, som kom att bli inställd på grund av för få deltagare.

Studiebesök

Under hösten har följande studiebesök genomförts:

Pilgrimscenter i Selånger.

Clarion Hotell, 2 besök.

Stadsvandring tillsammans med Thomas Svensson som berättade om sin bok.

Träff med författarna Sofia Rustan och Thomas Svensson på Villa Marieberg som berättade om sina böcker och om författande.

Besök i Gustav Adolfkyrkan och kyrktornet upp till kyrkklockorna.

Sammantaget har 154 deltagare varit med på studiebesöken.

Studiecirkelar/kurser

Tillsammans med Studieförbundet Vuxenskolan har ett flertal kurser och studiecirkelar genomförts för ca 70 medlemmar, främst under hösten:

Bokcirkelar, 3 grupper

Konst och konsthistoria

Vinkunskap

Akvarellmålning

Bridge (se separat information om BK Freja nedan)

Fysiska aktiviteter

I föreningens verksamhetsplanering ingår att initiera fysiska aktiviteter på många plan. Detta är möjligt tack vare alla entusiastiska funktionärer inom boule, bowling, golf, gymnastik, styrketräning på gym och bordtennis. Under året har ca 130 medlemmar deltagit i någon av dessa aktiviteter.

Sociala området - Intressepolitik

Arbetet har av pandemiskäl varit kraftigt begränsat under hela året.

Alla aktiviteter som Freja initierar och genomför har på något sätt en koppling till det sociala området; att stimulera till social kontakt och samvaro på olika sätt.

Det kan t ex ske i form av resor och trivsel på skilda sätt, motion och andra aktiviteter. Den medlemsvårdande verksamhet som genomförs i föreningen har ju som mål att stimulera till aktiviteter av olika slag och för att minska ensamhet och utanförskap till frömma för kropp och själ.

Föreningen stöder aktivt arbetet med att få till stånd ett "Seniorernas hus" i Sundsvall, en tänkt mötesplats centralt i kommunen där man slinka in och få information, få social samvaro genom att träffa andra och kanske ta en kopp kaffe. Arbetet med att få till stånd ett "Seniorernas hus" kommer enträget att fortsätta till dess att vi uppnått målet!

Kommunala- och Regionala pensionärsråden

Föreningen har aktivt deltagit i såväl "Kommunala pensionärsrådet (KPR)" som det "Regionala pensionärsrådet (RPR)".

Inom det kommunala området har frågorna omkring äldreomsorgen varit i fokus när det gäller bemanning, personalens språkkunskaper, kompetensutveckling mm.

Arbetet med kommunens 10-punktsprogram om framtidens äldreomsorg har börjat och från rådet följer man arbetet med de konkreta åtgärderna. Rådet har även arbetat för att få behålla det s k "100-kortet" på bussresor i kommunen. Ett arbete där rådet tyvärr inte nått ända fram.

Det framtida området "Nära vård i samarbete med Region Västernorrland", pågår för fullt och rådet arbetar aktivt för att vara delaktiga i den vårdförskjutning som kommer att ske. När det gäller Regionala pensionärsrådet har rådet aktivt kämpat för att få ha kvar en fungerande geriatrisk vård på Sundsvalls sjukhus, men också haft synpunkter på vården i övrigt.

Med kommunens och regionens demografi är det oerhört angeläget att ha en väl fungerande vård!

85+ verksamheten

Föreningen har sedan länge en arbetsgrupp som bedriver verksamhet riktad till medlemmar som är 85+. Arbetsgruppen består av engagerade funktionärer som har kontinuerlig kontakt med våra medlemmar över 85 år, ca 230 personer vid årets slut.

Frejas funktionärer lägger ner ett otroligt fint arbete och där en uppdelning i gruppen har gjort att man kunnat hålla kontakten med föreningens äldre medlemmar. Något som uppskattas mycket.

Under året har informationen spridits i första hand via telefonkontakter, e-post, genom Frejas hemsida samt via Facebook.

Under hösten har en diskussion förts om och hur verksamheten ska bedrivas framledes. Många går på Frejas ordinarie möten när de genomförs, andra orkar inte och vill träffas i mindre grupper etc. Det finns också medlemmar som är yngre som har behov av och gärna vill vara delaktiga i den form som 85+ gruppen har arbetat.

Inom styrelsen pågår därför ett arbete för att om möjligt finna flera och bredare aktiviteter som mera behovsstyrt kan inlemmas i ordinarie verksamhet och som kan passa alla åldersgrupper och olika behov.

Resultatet av det arbetet hoppas vi kunna presentera under våren 2022.

Äldrevolontärer

Föreningen har tillsammans med Socialtjänsten inom Vård och Omsorg fortsatt samarbetsprojektet för frivillig verksamhet till förmån för de äldre som bor på kommunens särskilda äldreboenden.

Syftet är att motverka isolering med individuellt anpassade sociala aktiviteter som främjar hälsa och livskvalitet bland de äldre.

Det arbete som ca 10 st. volontärer normalt har utfört har av pandemiskäl legat nere under året.

Tillsammans med kommunen pågår ett arbete för att ge flera volontärer möjlighet att komma ut till kommunens äldreboenden, det handlar om introduktion, uppföljning, ev. utbildning mm. Vi hoppas att ett konkret förslag finns framme under våren 2022.

Uppmaningen till våra medlemmar är att redan nu vända sig till styrelsen och anmäla sitt eventuella intresse för ett värdefullt och stimulerande volontärarbete.

Skolvolontärer

Föreningen har tillsammans med andra föreningar i regionen haft ett 60 tal skolvolontärer som varit beredda att vara ute på olika skolor under 2021. Tyvärr har pandemin ställt till det så att inga skolvolontärer kunde vara ute under våren och vi kunde inte ha några träffar. Hösten 2021 lättade restriktionerna lite. Vi kunde ha 3 träffar och ett 20-tal av oss var ute på olika skolor.

På träffarna har bland annat skolchefen, ordföranden för Barn och Utbildningsnämnden och rektorn för S:t Olofsskolan varit med. Under hösten fick vi 5 nya skolvolontärer vilket är mycket glädjande.

En skolvolontär väljer själv hur mycket tid man vill vara ute i skolan. Det kan variera mellan en halv dag per vecka upp till 2 dagar som stöd i klassen eller som läxstöd.

Det är en mycket uppskattad verksamhet av rektorer, lärare och elever och flera volontärer behövs ute i skolan. Vi är efterfrågade av rektorerna! Vi själva längtar ut och har stor glädje av att vara ute bland ungdomar.

I höstas visade också representanter för Vara kommun i Västra Götaland intresse för vår verksamhet. Vi var med på ett videomöte med dem och informerade om vår verksamhet.

Nu hoppas vi att vi under 2022 skall komma igång i full skala igen.

Frejakören

Frejakören är en fyrstämmig kör där repertoaren består av traditionell körmusik, från visa till pop, från evergreen till sakralt.

Kören samarbetar med Sundsvalls församling och Studieförbundet Vuxenskolan i Sundsvall.

Repetitioner sker varje torsdag i Kyrkans Hus mellan 14.15 och 16.30.

Körens ledare Eva-Britt Fredheim jobbar mycket med tonbildning och körklang och stärker på så sätt medlemmarnas röstutveckling och självförtroende.

Frejakörens verksamhet och aktiviteter:

Kören har under året haft 43 aktiva medlemmar. Ytterligare några har pausat sin medverkan på grund av pandemin.

Under vårterminen var körens verksamhet inställd på grund av pandemirestriktionerna.

Höstterminen genomfördes som normalt med start 2 september och avslutning 16 december.

I december hade kören två framträdanden. Den 7/12 medverkade kören vid SPF Frejas månadsmöte i Stadshussalongen. Simon Urbán medverkade som solist och sjöng tillsammans med kören. 14 december sjöng kören på en tisdagsträff i GA-kyrkan. Vid båda tillfällena var det advents- och julsånger på programmet.

Arbetet med den planerade sångfesten första helgen i april 2022 har bedrivits under året.

Den 11 november hade de lokala samarbetskörerna en övning i Elimkyrkan. Det är de körerna som under Sångfestivalen ska framföra 7 sånger under ledning av Kjell Lönnå.

Bridge - BK Freja

I januari 2021 bytte bridgeklubben BFR (Balder, Freja, Roten) namn till BK Freja. Detta då föreningen Balder upphört och merparten av spelarna numera kommer från SPF Freja.

Under pandemin har introducerats BBO-spel i klubben, vilket är ett digitalt bridgespel på webben. Detta spelas med 9-15 par per gång och pågick från februari till maj, tisdagar och torsdagar.

Klubben skrev hyreskontrakt hösten 2021 med GIF Sundsvall om en ny bridgelokal med ett centralt läge vid Selångerån. Sedan 3 september har klubben spelat i vår nya lokal med ca 16 – 22 par per gång, tisdagar och torsdagar.

SPF Freja bidrog till att nödvändig utrustning för att spel skulle kunna startas upp i egen lokal blev möjligt. Idag går 20 SPF-medlemmar nybörjarkurs, många av dem har blivit medlemmar i SPF i och med kursen.

Förutom bridgespel får medlemmarna också ny kunskap i användande av den digitala tekniken, som att betala med swish, klara av spel på nätet och som nu i dagarna användande av digitalt vaccinationsbevis.

Bridgeverksamheten ser fram emot en växande verksamhet under 2022.

Frejas tankesmedja

Tankesmedjan är tillsatt av styrelsen med uppdrag att dels ha synpunkter på föreningens verksamhet och dess genomförande, dels komma med förslag och idéer om olika aktiviteter som skulle kunna utveckla föreningen och föreningens aktiviteter.

Allt i syfte att få våra medlemmar att stanna kvar som medlemmar i föreningen men också för att attrahera andra seniorer att bli medlemmar i Freja. Gruppen har träffats två gånger under hösten och bestått av 4 personer.

Marknadsföring av SPF Freja

Freja syns alltmer och ofta med bilder i Sundsvalls Tidning under rubriken Föreningsnytt, Dessutom finns även en del referat från Frejas aktiviteter i tidningen Senioren och i Studieförbundet Vuxenskolans tidning Impuls.

Frejas hemsida

Hemsidan är en viktig stomme i kommunikationen med våra medlemmar. Där informeras om alla våra aktiviteter och där kan man också anmäla sig till valfri aktivitet. Där hittar du även information om distriktet och förbundet.

Massmail

Massmail är en kanal som används regelbundet, normalt i 1 gång/månad, för att nå ut till alla medlemmar som uppgett en e-postadress. Att vid behov kunna komplettera e-post- med SMS-utskick har diskuterats under året.

Facebook

Sedan fem år tillbaka så finns SPF Freja på Facebook som ett komplement till hemsidan. En egen Facebooksida som flitigt besöks av våra medlemmar. Dubbelriktad kommunikation gör att man känner sig delaktig i det som händer i föreningen. Allt fler medlemmar tar vara på möjligheten att själva lägga in bilder och texter.

Instagram

SPF Freja finns även på Instagram.

Ekonomi

För information om det ekonomiska läget 2021, kontakta kassör Birgitta Hjelte.

Slutord

Styrelsen framför ett varmt tack till alla medlemmar som fortsatt att stötta oss under året. Ett särskilt tack riktas till det dryga 60-tal funktionärer som ansvarar för de olika aktiviteterna som föreningen bedriver och som trots fortsatt pandemi ihärdigt jobbade på för att verksamheten åter skulle kunna starta upp efter sommaren.

Ett stort tack även till de organisationer, föreningar och företag som föreningen på olika sätt samarbetat med under året.

Vi ser nu fram emot 2022 med viss förtröstan, trots de nya larmrapporter om ökad smittspridning som kommit under slutet av året, och hoppas att SPF Frejas mångomfattande och allsidiga verksamhet åter kan få genomföras på ett normalt sätt.

Sundsvall 19 januari 2021

Kenneth Selvehed

Mona Kramer

Birgitta Hjelte

Lars Brandhammar

Rosita Sundberg

Thomas Svensson

Yngve Lundahl

Maj-Britt Ericson