

Verksamhetsberättelse 2022

SPF Seniorerna Freja Sundsvall



Styrelsen för SPF Seniorerna Freja får härmed avge följande verksamhetsberättelse för verksamhetsåret 2022-01-01 – 2022-12-31

Styrelsen konstituerade sig enligt nedan:

Ordförande	Birgitta Hjelte
Vice Ordförande	Mona Kramer
Kassör	Gunn Söderberg
Sekreterare	Vakant (ordförande har skött sekreterarsysslan)
Aktiviteter	Mona Kramer
IT-ansvarig	Thomas Svensson
Resor	Rosita Sundberg
Marknadsföring	Maj-Britt Ericson

Revisorer

Christer Ericson
Olle Danielsson

Valberedning

Bengt-Göran Persson Sammanställande
Per-Roger Carlsson
Björn Mårtensson

Föreningsfrågor

Under året lättade pandemirestriktionerna vilket gjorde att SPF Freja kunde starta upp många aktiviteter som varit vilande under pandemin. Vid slutet av året var verksamheten i stort sett av samma omfattning som innan pandemin.

Medlemsutveckling

Vid årets början var 1705 och vid årets slut 1729 medlemmar registrerade i vårt medlemsregister. En ökning med 24 medlemmar

Antal nyregistrerade medlemmar var 147, 23 kom från andra föreningar, 37 avled under året, 85 avregistrerade sig och 24 gick till en annan förening. Föreningen har för närvarande 7 vänmedlemmar.

Föreningen består vid årets slut av 61,6 % kvinnor och 38,4 % män.

Medelåldern för våra medlemmar är 77,2 år vid slutet av år 2022.

Styrelsemöten

Under året har **10** styrelsemöten hållits samt därutöver ett konstituerande möte. De flesta mötena har varit fysiska men även ett par digitala möten har hållits.

IT-gruppen/Kommunikation

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

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.

För närvarande finns ingen tillgänglig statistik över antalet besökare på föreningens hemsida. 577 personer följer Freja på Facebook. Föreningens Instagram-konto har 113 följare.

Under 2022 har föreningen, efter initiativ från distriktet, anslutits till den s.k. SPF-appen. Via den kan medlemmarna få en avisering i sin smartphone när nyheter publiceras på hemsidan.

Väsentliga händelser under året

Pandemirestriktionerna

Under verksamhetsåret 2022 togs i stort sett alla restriktioner bort vilket medförde att verksamheten kunde startas upp igen för att vid årets slut uppnå full verksamhet.

Freja har varit representerad i

KPR (Kommunala pensionärsrådet), under första halvåret
RPR (Regionala pensionärsrådet), under första halvåret
SPF Sundsvalls Samrådsgrupp
Distriktsstyrelsen i SPF Västernorrland
Valberedningen för distrikt SPF Västernorrland
Valberedningen för Förbundet SPF Seniorerna Centralt

Lokaler

Föreningen har haft fyra medlemsmöten under året varav två i Spegelsalen i Stadshuset under vårterminen och två på Clarion Hotell under höstterminen. Styrelsemöten och övriga planeringsmöten har genomförts i Studieförbundet Vuxenskolans lokaler på Torggatan i Sundsvall.

Medlemsvårdande aktiviteter

Medlemsmöten

4 medlemsmöten har hållits under året.

Årsmötet 2022 genomfördes fysiskt i Spegelsalen i Sundsvalls Stadshus. Ett konstituerande möte hölls direkt efter årsmötet.

Parentationen över medlemmar som under det senaste året avlidit spelades in i Sundsvalls kyrka. Medlemmarna fick via hemsidan ta del av den stämmingsfulla ceremonin och vid årsmötet tändes ett ljus och namn på de avlidna visades på skärmen.

1 mars 2022 hölls medlemsmötet i Spegelsalen i Sundsvalls Stadshus. Mötet inleddes med information om kommande program och resor. Vi fick därefter en genomgång av SPF-appen. På programmet stod sedan presentation av boken om Midlanda flygplats. Författaren Tommy Schutz tog oss med på en resa i ord och bild. För den avslutande underhållningen svarade trubaduren Kenneth Tjernström. Vid mötet deltog 170 medlemmar.

5 april 2022 hölls medlemsmötet i Spegelsalen på Sundsvalls Stadshus. Efter sedvanlig Freja-info om aktiviteter och resor, gjordes en insamling till Ukraina samt en presentation av Freja-körens kommande jubileumskonsert och middag. Huvudnumret för dagen var komikern, låtskrivaren och entertainern Jacke Sjödin, som bjöd en fullsatt salong på en timme full av humor, sång och skrattsalvor. Ca 300 medlemmar deltog.

6 september hölls medlemsmötet på Clarion Hotell med närvaro av 300 personer. Efter sedvanlig Freja-info fick vi en historisk återblick på Norra Berget av Peder Tholin. Därefter var det dags för Titti Sjöblom och Ehrling Eliasson som bjöd på en minnesvärd musikalisk eftermiddag till Alice Babs minne.

1 november hölls mötet på Clarion Hotell med ca 200 deltagare. Mötet inleddes med en minimässa, där Frejas olika aktiviteter marknadsfördes. Under mötet presenterades såväl skolvolontärer, äldrevolontärer och Frejakören. Efter pausen berättade Christer Jonasson i ord och bild om sitt 40 åriga liv som sportkommentator. Mötet avslutades med Sundsvallstrubaduren och gitarrvirtuosen Stefan Nordlander, som hade ett mycket uppskattat framträdande.

Fester och Nöjen

Festkväll Centralen	12/5
Våravslut Norra	31/5
Musikquiz	13/9
Musikquiz	15/11
Julkonsert So Nice	7/12
Julbord Centralen	13/12
Julfrukost Strand	19/12

Resor

Inrikes och utrikes

Resegruppen startade upp sin planering inför 2022 med sikte på att anordna resor. Pandemiläget och restriktioner var inte helt över.

De resor som kom att genomföras var:

Iggesunds revyn	Iggesund	22 januari
Vandrings- och kulturreisa	Barcelona	27 mars-3 april

En resa genom tre länder	Sverige, Norge, Danmark	16 – 20 maj
Tredje Herrgårdsresan	Östra Jämtland	1 juni
Hemlig resa	Hälsingland	27 juni
Vackra Bohuslän	Västkusten	23 – 27 augusti
Må bra resa	Spanska solkusten Almunecar	24 – 31 oktober
Adventskonsert	Blå Hallen Stockholm/Cinderella	27 – 28 december
Temaresor:		
Bridgeresa	Tallinn	25 – 27 september
Vinresa	Tyskland/Frankrike	29 september - 6 oktober

Under ovanstående resor har 423 personer deltagit.

I planeringen ingick även resor till:

Verdis Rigoletto	Söråker	8 februari
Scalateatern	Stockholm	25 – 26 februari
Hemsö fästning, bilmuseum mm	Härnösand	10 augusti

Dessa resor blev inställda på grund av för få deltagare.

Studiebesök

Arbetsgruppen har under året inbjudit till 4 studiebesök, 3 soppluncher med föredrag samt 4 seniorbioföreställningar. Nyheten för året har varit Månadens lunch som hållits vid tre tillfällen och som avslutats med ett aktuellt föredrag. Dessutom har medlemmarna fått inbjudan till svamputflykt, bokcafé, deckarfestival och travlunch.

Studiebesök	7/2 Strand Hotell, 12/4 Pilgrimscenter, 19/5 Flygande Huset, 10/5 Kostaverken 6/10 Sverige Radio, 13/10 Altia Unimedic, 17/10 Sidsjöområdets utveckling
Sopplunch (Villa Marieberg)	16/2 Föredrag om Klimatet, 23/3 Författare Susanne Fellbrink, 27/4 Föredrag om Bedrägerier
Månadens lunch (Strand hotell)	29/9 Räddningstjänsten, 27/10 Framtidsfullmakt, 24/11 Timrå IK
Seniorbio	12/3, 22/3, 26/4, 24/5

Studiecirklar/kurser

Under 2022 har sju kurser/cirklar varit igång. Akvarellkurs, tre bokcirklar, konstcirkel, ”Lär dig mer om din smartphone” (två kurser). Denna kurs är ny och den har givit deltagarna kunskap om det mesta i sin smartphone. En kurs för android-användare och en kurs för Iphone-användare.

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, padel, styrketräning på gym och bordtennis. Under året har ca 130 medlemmar deltagit i någon av dessa aktiviteter.

Sociala området - Intressepolitik

Kommunala- och Regionala pensionärsråden

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

Inom det kommunala området har frågorna omkring äldreomsorgen varit i fokus; bemanning, personalens språkkunskaper och kompetensutveckling har stått i centrum. Arbetet med kommunens 10-punktsprogram om framtidens äldreomsorg har slutförts och fastställts politisk. Ett oerhört värdefullt arbete och som rådet nu noga följer upp om vad som sker. Rådet har även arbetat med att besvara ett stort antal motioner av olika slag, ibland är det oklart vart våra synpunkter tar vägen. Vi har lagt ner mycket aktivt arbete på att få behålla ”Ryggisspåret” i dess nuvarande form. Beslut kommer framgent.

Inom RPR har det framtida området ”Nära vård i samarbetet mellan Regionen och Kommunen”, varit stort och aktuellt. Rådet arbetar aktivt för att vara delaktiga i den vårdförskjutning som kommer att ske. Regionala pensionärsrådet har aktivt kämpat för att få ha kvar en fungerande geriatrisk vård på Sundsvalls sjukhus, men också haft synpunkter på vården i sin helhet. Med kommunens och regionens demografi är det oerhört angeläget att ha en väl fungerande vård! En fråga har varit i focus inom KPR/RPR och det är ”pandemin” som slagit hårt mot såväl äldreomsorgen som vården i sin helhet. Pandemin har skapat ensamhet, oro och ängslan som alla fått kämpa för att bemästra. Uppmaningen har varit – vaccinera dig!

Vår delaktighet i råden är oerhört viktig och angelägen.

85+ verksamheten

Gruppen som arbetade med att kontakta föreningens äldsta medlemmar har, på gruppens egen begäran, upplösts under året. All verksamhet som bedrivs i Frejas regi ska vara så lättillgänglig att alla medlemmar ska kunna delta.

Äldrevolontärer

Föreningen har under året tecknat 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.

Uppmaningen till våra medlemmar är att höra av sig till styrelsen och anmäla sitt intresse för ett värdefullt och stimulerande volontärarbete.

Skolvolontärer

Under 2022 har vi sakteligen börjat komma tillbaka till skolorna efter pandemin, men ändå med en viss försiktighet, särskilt under våren 2022.

Vid årets slut är vi drygt 50 skolvolontärer. 35 av oss är ute på olika skolor. Resten pausar av olika skäl men planerar att komma igång under våren 2023.

Under hösten har vi fått 3 nya skolvolontärer

På grund av pandemin har vi bara haft 4 möten under året. Olika representanter från Barn- o Utbildningsförvaltningen har varit med och informerat om bland annat Brobygggarverksamheten inom särskilda områden och om Elevhälsans verksamhet.

Frejakören

Frejakören är en fyrstämmig kör inom SPF Seniorerna Freja i Sundsvall. Körens ledare är Eva-Britt Fredheim

Under år 2020 fyllde både Frejakören och SPF Freja 30 år, men den planerade jubileumskonserterna tillsammans med lokala körer genomfördes i Hedbergsska skolans aula 28 maj 2022. Genomförandet möjliggjordes av bidrag från Sundsvalls kommun, SPF Freja, en Finland-Svensk kulturstiftelse och några lokala sponsorer. I det praktiska genomförandet under dagen hade vi stor hjälp av damer från SPF Freja. Jubiléet avslutades med en middag i Stadshussalongen

Kören har under året haft 45 aktiva medlemmar.

Under vårterminen medverkade kören med sång vid SPF Frejas årsmöte i februari i Stadshussalongen.

Den 1 december genomförde kören en egen julkonsert i Tornhuset med fikaservering av hembakt bröd och lotteriförsäljning. Lokalen visade sig fungera väl för den typen av arrangemang. Hela arrangemanget uppskattades och lokalen var fullsatt.

Bridge - BK Freja

Tävlingsspel och kurser för bridge drivs i bridgeklubben BK Freja. De flesta som spelar är medlemmar i SPF Freja, över 65%. Det har varit spel hela året, även under sommaren, mestadels tisdagar och torsdagar, men även ett antal söndagar. Totalt har det varit 89 tävlingar, med ett snitt på 15 par, dvs 30 spelare. Totala antalet spelare har då varit $89 * 30 = 2670$. 65% av det blir avrundat 1736 spelare från SPF Freja.

Sedan har det bedrivits kurser för bridgespel. En nybörjarkurs avslutades under våren och en fortsättningskurs har startat under hösten. Det innebär att det varit 13 kursdagar under året. I medeltal har det varit 12 deltagare, inklusive kursledare, från SPF Freja varje kursdag. Det innebär 156 kursdagar för medlemmar från SPF Freja.

Frejas tankesmedja

Tankesmedjan som tillsattes av styrelsen med uppdrag att dels ha synpunkter på föreningens verksamhet och dess genomförande, dels komma med förslag och idéer om olika aktiviteter har under år 2022 varit vilande på grund av brist på personella resurser.

Marknadsföring av SPF Freja

Freja syns alltmer ofta med bilder i Sundsvalls Tidning under rubriken Föreningsnytt, Dessutom finns även en del referat från Frejas aktiviteter i tidningen Seniorens och i Studieförbundet Vuxenskolas 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 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 sex år tillbaka 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.

Höstens program/folder/pappersutskick

Höstens aktiviteter presenterades i ett utskick i A5 format. Detta utskick skickades ut per post till alla medlemmar.

Instagram

SPF Seniorena Freja finns även på Instagram.

Slutord

Det ekonomiska resultatet för 2022 blev tyvärr en stor förlust. Det tre tyngsta anledningarna till detta är

- Bidrag till Frejakörens jubileumskonsert (ca 30.000), beslut om detta togs redan 2020 men verkställigheten blev fördröjd på grund av pandemin
- Pappersutskick av programfolder (c:a 16.000)
- Ökat underskott för medlemsmötena (ca 40.000)

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.

Vi ser nu fram emot 2023 med hopp om fred på jorden, lägre elpriser och i övrigt en fortsatt aktiv verksamhet inom Freja.

Sundsvall 17 januari 2023

Birgitta Hjelte

Mona Kramer

Gunn Söderberg

Rosita Sundberg

Thomas Svensson

Maj-Britt Ericson