

Verksamhetsberättelse 2023

SPF Seniorerna Freja Sundsvall

Styrelsen för SPF Seniorerna Freja får härmed avge följande verksamhetsberättelse för verksamhetsåret 2023-01-01 – 2023-12-31.

Föreningsfrågor

Styrelse

Ordförande	Thomas Svensson
Vice Ordförande	Mona Kramer
Kassör	Gunn Söderberg
Sekreterare	Lars Sundholm
Ledamöter	Thorbjörn Wahlgren
	Lars Backlund

Birgitta Hjelte som valdes till ordförande vid årsmötet 7 februari 2023 avgick av personliga skäl ur styrelsen den 21 augusti. Hon ersattes då av Thomas Svensson som ordförande. Mona Kramer utsågs till ny vice ordförande efter Thomas Svensson.

Revisorer

Christer Ericson
Olle Danielsson

Valberedning

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

Medlemsutveckling

Vid årets början var 1729 och vid årets slut 1752 medlemmar registrerade i medlemsregistret vilket är en ökning med 23 medlemmar.

Antal nyregistrerade medlemmar var 168. 17 kom från andra föreningar, 36 avled under året, 114 avregistrerade sig och 12 gick till en annan förening. Föreningen har för närvarande 12 vänmedlemmar.

Föreningen består vid årets slut av 61,9 procent kvinnor och 38,1 procent män.

Medelåldern för våra medlemmar är 77,3 år vid slutet av år 2023.

Styrelsemöten m.m.

Under året har 11 styrelsemöten hållits varav två konstituerande möten, det första direkt efter årsmötet i februari och det andra i augusti i samband med att Birgitta Hjelte avgick ur styrelsen och Thomas Svensson tillträdde som ordförande.

Ett möte med föreningens funktionärer genomfördes den 21 november. På programmet stod utvärdering av verksamheten och inspirationsföreläsning av Stig Wiklund.

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

Lokaler

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

Aktiviteter

Medlemsmöten

Nio medlemsmöten har hållits under 2023. På dessa har det serverats förtäring och lämnats aktuell information om föreningens verksamhet.

Parentation och årsmöte genomfördes på Clarion hotell den 7 februari. Ett 250-tal medlemmar medverkade. Ett konstituerande styrelsemöte hölls direkt efter årsmötet.

Mötet den 7 mars hölls på Konsertteatern med information från Teater Västernorrland. Ett 90-tal medlemmar närvarade.

Den 4 april genomfördes en modevisning på Centralen. 220 medlemmar närvarade.

Den 31 maj hade föreningen sin våravslutning på Norra Berget med olika aktiviteter och underhållning av Ukkarna. 120 medlemmar medverkade.

Höstens första möte den 5 september på Centralen presenterades av föreningens nya trivselgrupp under mottot ”Nytta och nöje”. Nyttan handlade denna gång om hälsa, kost och träning. Hälsovägledare Ulrika Nordin informerade. För nöjet stod Annika Österling som underhöll med sitt Edith Piaf-program. 201 medlemmar närvarade.

Mötet den 3 oktober på Centralen besöktes av polisen Kent Karlsson som pratade om hur vi ska skydda oss mot bedrägeriet. För nöjet stod denna gång trubaduren Arve Solli. 183 medlemmar närvarade.

Den 10 oktober genomfördes ett möte med ett 20-tal nya medlemmar på hotell Baltic då föreningens verksamhet presenterades

På nästa möte den 7 november informerade Sundsvalls kommun om 400-årsfirandet kommande år. För underhållningen svarade Club 64. 211 medlemmar närvarande.

Årets sista möte den 5 december handlade om Timrå IK som presenterades av klubbchef Johan Sundberg och sportchef Kimmo Kapanen. Frejakören underhöll med ett julprogram. Drygt 150 medlemmar närvarade.

Fester och nöjen

Musikquiz på Stadshusets Orangeri den 15 mars och 17 maj under ledning av Thomas Svensson samlade sammanlagt ett 80-tal medlemmar.

Festkväll den 20 april på restaurang E-Street med middag och underhållning av trubaduren Stefan Nordlander och dans till discjockey Kenneth Wellvik samlade ett 100-tal medlemmar.

En planerad festkväll på Centralen den 18 oktober fick ställas in på grund av för få anmälda.

Resor

Resegruppen genomförde tio inrikes- och utrikesresor under året.

Vårens program inleddes med ett besök hos Mittrevyn i Härnösand där Valfläsk och bruna skrönor spelades och därefter en konsert i Gävle Konserthus. I mars besöktes Friends Arena i Stockholm där Sverige spelade EM-kval i fotboll mot Belgien. I maj genomfördes en långkryssning till Bornholm och Visby. Vårens program avslutades med en resa till Höga Kusten.

Hösten startade med en resa till Skottland, ett samarrangemang tillsammans med övriga SPF-föreningar i Sundsvall/Timrå. Därefter följde en vin- och kulturresa till Porto och Galicien. En månad senare avverkades en höstkryssning med Cinderella och detta var årets andra samarrangemang. I slutet på oktober besöktes Oscarsteatern och musikalsuccén Änglagård. Året avslutades med en Adventskonsert i Blå hallen i Stockholms Stadshus och julbordskryssning med Cinderella.

Totalt var det 463 medlemmar från vår förening som deltog i researrangemangen.

Föreläsningar och studiebesök

Arbetsgruppen har under året inbjudit till:

- sju studiebesök som ägde rum hos Nacksta plusboende, SCA Arena med ishockeymatch mellan Timrå och Leksand, Trygghetsboendet Skepparen på Norra Kajen, Hotell Knaust, Anhörigcenter, Valmet samt Teater Västernorrland.
- åtta Månadens lunch på Hotell Strand med föredrag. I februari var temat Sundsvalls spår-vagnar och i mars hade vi besök av representanter från GIF Sundsvall. I april berättade Helen Caro om sin domarkarriär och inför sommaruppehållet genomfördes en ”bubbel”-provning. Höstens tre teman handlade om Sägverken på Alnön och Sjöräddningssällskapet samt författarna Susanne Fellbrink och Thomas Svensson.
- fyra luncher på Bergsåkers travbana
- en kvällsföreläsning där MSB (Myndigheten för samhällsskydd och beredskap) informerade om hur man kan och bör förbereda sig inför en kris.
- en julfrukost på Hotell Strand

Ovanstående aktiviteter lockade totalt ca 600 personer.

Studiecirklar och kurser

Under 2023 har tio kurser/cirklar genomförts. Här ingick en akvarellkurs, fyra bokcirklar, en konstcirkel och en skrivkurs samt en matlagningskurs. Vidare ingick två kurser om att lära sig fler funktioner i sin mobil. Dessutom genomfördes några sammankomster med temat ”Det goda samtalet människor emellan”. Totalt har ett 80-tal medlemmar varit engagerade vid dessa tillfällen.

Motion

I föreningens verksamhetsplanering ingår att erbjuda medlemmarna olika fysiska aktiviteter. Detta har varit möjligt tack vare alla entusiastiska funktionärer inom boule, bowling, golf, padel, styrketräning på gym och bordtennis. En nyhet för året var de veckovisa promenaderna som startade i oktober. Under året har ca 130 medlemmar deltagit i någon av dessa aktiviteter.

Sociala området - Intressepolitik

Kommunala pensionärsrådet (KPR)

Inom det kommunala området har frågor inom äldreomsorgen varit i fokus, d.v.s. hållbar bemanning, kompetensförsörjning, utbildning av undersköterskor och servicepersonal, kost inom äldreomsorg, och hemtjänst, uppsökande verksamhet och digitalisering/välfärdsteknik.

Vad gäller kvalitetsutvecklingen inom äldreomsorgen har såväl kommunens egen undersökning "Vad tycker de äldre om äldreomsorgen" som SPF:s Hemtjänstindex tagits upp till diskussion. Sundsvalls kommun ligger i SPF:s index på plats 50 av landtssamtliga kommuner.

Boendeformerna äldreboende, demensboende, trygghetsboende och serviceboende har genomgått. Riktlinjer för en konvertering av vissa servicehus till biståndsbedömt trygghetsboende planeras att tas fram.

Vidare har frågor som projektet Koll på läkemedel och Hjälpmedelsavgifter – anpassning till en läns gemensam avgiftsmodell behandlas i rådet. Dessutom beslöts om en fortsatt satsning på gratis badtider för äldre inom kommunen.

Regionala pensionärsrådet (RPR)

Rådet har under 2023 haft en mycket begränsad verksamhet. Under hösten 2022 framförde regionen att man ville förändra verksamheten och då göra en nysatsning. Det innebär att man endast under 2023 haft ett formellt möte och sedan ett till under hösten där en skrivning fanns hur man tänker sig framtiden. Underlaget gav ingen vägledning om hur regionen tänker sig framtiden.

Äldre-aktiviteter

Under hösten har en ny aktivitet startats som ett led i Socialstyrelseprojekt Motverka Ofrivillig Ensamhet, från vilken föreningen erhållit statsbidrag. I projektet vänder vi oss till de bland våra 1 700 medlemmar som inte har en angiven e-postadress, som därför inte nås av vår information via mailutskick m.m. och som vi vet uppskattar mindre sammankomster för gemenskap och stimulans. Den gruppen har vi under hösten kallat till en lättillgänglig mötesplats i Sundsvall – Snackcafé – där vi tagit upp frågor som särskilt intresserar målgruppen. För att nå målgruppen har fysiska brev skickats ut inför varje möte.

Under hösten (september till december) har totalt 71 personer, 53 kvinnor och 18 män, deltagit i Snackcaféet.

Äldrevolontärer

Föreningen har ett IOP-avtal (Idéburet Offentligt Partnerskap) med kommunen. Syftet 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.

Medlemmarna har uppmanats att höra av sig till styrelsen och anmäla sitt intresse för ett värdefullt och stimulerande volontärbete.

Under året har ett antal möten med frivilliga ägt rum samt uppföljningsmöten med kommunen. Föreningens 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 boenden under året.

Skolvolontärer

Freja samarbetar med Sundsvalls skolvolontärer. Vid årets slut är drygt 50 skolvolontärer verksamma i 18 skolor. Gruppen har haft fem träffar med bl.a. den nya skolchefen, elevhälsan, brobyggarna i utsatta områden och verksamhetscheferna i respektive skolområde.

Frejakören

Frejakören är en fyrstämmig blandad kör inom Freja. Körens ledare är Eva-Britt Fredheim. Kören har under året haft 40 medlemmar och bl.a. framträtt på årsmötet i februari och medlemsmötet i december.

Bridge - BK Freja

Tävlingsspel och kurser för bridge drivs i bridgeklubben BK Freja. Mer än hälften av de som spelar, är medlemmar i SPF Freja. Det har varit spel hela året, även under sommaren, mestadels tisdagar och torsdagar, men även ett antal söndagar. Totalt har det varit 88 tävlingar, med ett snitt på 16 par, dvs 32 spelare. Totala antalet spelare har då varit 2 816. Det innebär drygt 1 400 spelare från SPF Freja.

Sedan har det bedrivits kurser för bridgespel. En fortsättningskurs avslutades under senvintern och en nybörjarkurs har hållits under våren och hösten. Det innebär att det varit 15 kursdagar under året. I medeltal har det varit 10 deltagare, inklusive kursledare, från SPF Freja varje kursdag. Det ger 150 kursdagar för medlemmar från SPF Freja.

Information och marknadsföring

Annonsering

Freja syns frekvent under rubriken Föreningsnytt i Sundsvalls tidning. I syfte att även köpa annonsplats har föreningen sökt och fått bidrag från SPF-distriktet för marknadsföring som en del i arbetet att rekrytera nya medlemmar. Annonsering påbörjades i december 2023.

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 nödvändig fakta om alla Frejas aktiviteter och där finns också anmälningsformulär till vald aktivitet. Statistik visar att sitens förstasida har haft drygt 8 000 besök under 2023 men siffrorna gäller endast tio månader eftersom statistikfunktionen låg nere under inledningen av året. Medlemmarna behöver inte heller passera förstasidan för att gå till den information de vill läsa. Oftast hänvisas de till rätt sida via länkar i medlemsmail samt avisering i SPF-appen och Facebook. Statistik över användning av hemsidan är därför svårtolkad, sett till besökstal.

Medlemsmail

Mail skickas regelbundet till alla medlemmar, utom ett 150-tal som inte anmäl epostadress 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. 656 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 epost-adress till föreningen har under hösten 2023 fått ett särskilt brev med information. Brevutskicken finansieras delvis via bidrag från Socialstyrelsen för att motverka ofrivillig ensamhet.

Instagram

Aktiviteten på Frejas Instagramkonto har varit lågt under 2023. Kontot har 124 följare.

SPF-appen

Föreningen är ansluten till SPF-appen. Via den kan medlemmar som använder smart-phone få en avisering när en nyhet publiceras på hemsidan. Antalet användare av appen har varierat under året men i november var det 386 unika medlemmar som en eller flera gånger använde sig av den och klickade sig vidare till föreningens information sammanlagt 34 500 gånger. Freja är den näst största användaren bland landets SPF-föreningar.

Under 2023 har distriktet betalat kostnaden för appen, 4 kronor per medlem och år. Kommande år ska halva kostnaden betalas av föreningen, vilket styrelsen gett sitt godkännande till.

Ekonomi

Det ekonomiska resultatet år 2023 blev ett plus på 61 274,57 kr. Styrelsen har valt att konsolidera verksamheten mot bakgrund av att verksamhetsåret 2022 resulterade i ett minus.

Balansrapport

Räkenskapsår: 2023-01-01 - 2023-12-31

Tillgångar

	Ingående balans	Perioden	Utgående balans
1613 Övriga förskott	-61 950,00	-19 450,00	-81 400,00
1910 Kassa	1 196,00	-696,00	500,00
1930 Bankgiro	268 117,00	-56 056,43	212 061,01
1940 Bankkonto	0,00	166 969,00	166 969,00
1950 Swishkonto	60 849,90	-59 354,00	1 495,90
<u>1960 Fast räntekonto HB</u>	<u>423 047,00</u>	24 187,00	<u>447 234,00</u>
S: a Tillgångar	691 260,34	55 599,57	746 859,91

	Ingående balans	Perioden	Utgående balans
Eget kapital och skulder			
2061 Eget kapital	-694 102,46	8 517,12	-685 585,34
<u>2069 Årets resultat</u>	<u>8 517,00</u>	-69 791,69	<u>-61 274,57</u>
S: a eget kapital	-685 585,34	-61 274,57	-746 859,91
<u>2990 Upplupna kostnader</u>	<u>-5 675,00</u>	5 675,00	<u>0,00</u>
S: a Eget kapital och skulder	-691 260,34	-55 599,57	-746 859,91

Resultatrapport


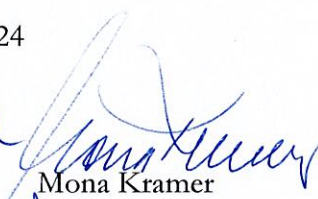




Räkenskapsår: 2023-01-01 - 2023-12-31

Föreningens intäkter		2023	2022
3410	Medlemsmöte	172 162,00	122 270,00
3411	Underhållning medlemsmöte	6 830,00	0,00
3412	Fester	42 470,00	106 825,00
3414	Övrig klubbverksamhet	18 039,00	7 158,00
3421	Resor/transfer	66 185,00	108 185,00
3810	Kommunala bidrag	60 200,00	54 100,00
3811	Statliga bidrag ofrivillig ensamhet	50 000,00	0,00
3880	Övriga bidrag	0,00	5 973,00
3890	Medlemsavgifter	116 220,00	92 365,00
8310	Ränteintäkter (3 år)	31 156,00	0,00
Summa		563 262,00	496 876,00
Föreningens kostnader			
4100	Lokalkostnad	-47 138,00	-33 250,00
4410	Medlemsmöten förtäring mm	-121 299,00	-141 768,00
4411	Medlemsmöten underhållning	-21 320,00	0,00
4412	Fester	-39 375,00	-100 825,00
4413	Fysiska aktiviteter	-15 261,00	-13 768,00
4414	Övrig klubbverksamhet	-21 770,00	-34 827,00
4421	Resor/transfer	-66 000,00	-109 349,19
4811	Kostnader statliga bidrag ofrivillig ensamhet	-55 958,00	0,00
Summa		-388 121,00	-433 787,19
Föreningens övriga kostnader			
6010	Gåvor	-6 042,00	-5 279,00
6150	Tryckningskostnader	-9 668,00	-19 886,00
6250	Porto, telefon	-2 400,00	-1 624,00
6410	Ersättningar styrelse och revisorer	-47 426,00	-70 191,00
6411	Ersättningar funktionärer	-33 634,00	0,00
6450	Styrelsemöten	-1 552,90	-2 906,00
6490	Övriga kostnader	-8 573,53	-49 680,37
6570	Bankkostnader	-4 570,00	-3 961,25
Summa		-113 866,43	-153 527,62
Summa föreningens totala kostnader		-501 987,43	-587 314,81
Årets resultat		61 274,57	-90 438,81

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 15 januari 2024

 Thomas Svensson	 Mona Kramer	 Gunn Söderberg
 Lars Sundholm	 Thorbjörn Wahlgren	 Lars Backlund