



# SPF Seniorerna Grindslantén Sollentuna

Lokalavdelning i Sollentuna inom SPF Seniorerna

## Verksamhetsberättelse år 2023

Styrelsen för SPF Seniorerna Grindslantén Sollentuna lämnar härmed följande verksamhetsberättelse för år 2023.

### Medlemsantal

Antalet medlemmar och vänmedlemmar är 377 st. 14 färre än föregående år. Några säger upp sitt medlemskap pga. åldersskäl och några har tyvärr gått ur tiden. Antalet vänmedlemmar är 21 st. Vår verksamhet bygger delvis på att vi skall få ett ökat medlemsantal men det viktigaste är att behålla våra medlemmar.

### Styrelsen under året har haft följande sammansättning:

Ordförande Göran Ahlberg  
Vice ordförande Ove Öhrn  
Kassör Marta Ahlberg  
Sekreterare Anders Westling  
Medlemssekreterare Kjell Bensing  
Ledamot Bernt Andersson  
Ledamot Birgitta Lundin  
Ledamot Marta Ahlberg  
Ledamot Yvonne Örkander  
Adjungerad Ann-Cathrine Svensson  
Adjungerad Agneta Härner

### Valberedning

Anita Berglund (sammankallande)  
Lena Westling

### Programkommittén

Marta Ahlberg Sammankallande  
Yvonne Örkander Reseombud  
Bernt Andersson Studiebesök/Utflykter  
Göran Ahlberg

### Samhällskommittén

Göran Ahlberg  
Mia Kinnunen  
Ove Öhrn

### Representation i kommunala pensionärsrådet (KPR)

Ordinarie: Göran Ahlberg  
Ersättare: Ove Öhrn

### **Redaktionskommittén**

Bernt Andersson

Göran Ahlberg (hemsidan + stf. redaktör för medlemstidningen)

Ove Öhrn (ansvarig utgivare)

### **Annonsansvarig**

Bernt Andersson

Göran Ahlberg (rekrytering)

### **Distributionsansvarig**

Birgitta Lundin

### **Webbmaster**

Göran Ahlberg

### **Värdskap månadsmöten**

Yvonne Örkander

### **Kaffegruppen**

Ann-Cathrine Svensson

Inger Holmborn

Mona Ackerheim

Ulla Brodin

### **Lotteriansvariga**

Mia Kinnunen

Ewy Sandström Norberg

### **Revisorer**

Uno Berglund (sammankallande)

Elisabeth Bergendal Stenberg

Siv Ekman (suppleant)

### **Promenader**

Ann-Cathrine Svensson (sammankallande)

Agneta Härner

### **Bokcirkel**

Marta Ahlberg

### **Samtalsgrupp senior**

Vakant

### **Från verksamheten**

2023 var ett ganska intensivt år för Grindslanten, 16 resor/studiebesök/mm planerades, varav 12 kunde genomföras. Vissa av dessa i samarbete med andra SPF-föreningar både inom och utanför kommunen. Månadsmötena kunde genomföras som planerat oftast med mycket god tillströmning av medlemmar. En träff för nya medlemmar genomfördes, dock var deltagandet lite klen. Kanske får vi se oss om efter att anordna välkommandet av nya medlemmar på annat sätt. Våra promenader pågick under hela året med avbrott under sommaren och en liten

lucka under den allra kallaste och mörkaste vintertiden. I huvudsak utgick promenaderna från Sollentuna golf, med några utvidgningar, bl. a. en uppskattad höst-tur i Törnskogens naturreservat. Någon av promenaderna kombinerades med gemensam lunch. Vårt stamställe Sollentuna golfklubbs restaurang stängde dock på hösten för renovering.

Möten med kommunen i det Kommunala Pensionärsrådet (KPR) genomfördes på plats i det nyöppnade Turebergshuset. Även tjänstemannamötena med Vård- och omsorgskontoret genomfördes i Turebergshuset. Möten i Äldrerådet hölls i Pingstkyrkan.

Ett öppet hus i Turebergshuset om äldreomsorgen i kommunen för allmänheten arrangerades i samarbete mellan pensionärsorganisationerna och kommunen. I samarbete mellan pensionärsorganisationerna och SeniorNet Sollentuna anordnas ett antal träffar med temat "Lära mer om det digitala livet" i Pingstkyrkan.

### ***Styrelsemöten***

Styrelsen har under året hållit ett konstituerande möte samt 9 protokollförda sammanträden och ett planeringsmöte. Mötena har hållits i träffpunkt Norrvikens lokaler.

Styrelsemötena avhandlas enligt en fast dagordning. Den två viktigaste arbetsuppgifterna för styrelsen har liksom under tidigare år varit att:

- Öka attraktiviteten för nuvarande medlemmar att fortsätta vara medlemmar i föreningen samt att få nya medlemmar tack vare de aktiviteter vi har.
- Vara aktiv i förhandlingarna med Sollentuna kommun om äldreomsorgen, boenden mm.

### ***Planeringsmöten***

Styrelsen har haft ett planeringsmöte då föreningens samtliga aktiviteter diskuterades och planerades. I princip samma frågeställningar som motsvarande möte förra året. Samtidigt bedömde vi vilka personella och ekonomiska resurser som behövs för att kunna erbjuda bästa möjliga verksamhet med en liten styrelse. Planeringsmötet i hölls i LeDaps lokaler vid gästfabriken.

### ***Funktionärsuppmuntran***

Den traditionella dagskryssningen till Åland genomfördes den 31 maj, 22 funktionärer deltog. Denna gång for vi med Eckerö-linjen då Viking Line lagt ned Kapellskär-linjen. Det blev ca 5 timmars bussresa och 3 timmars båt d:o, med lunch och en liten konferens ombord. Kanske får vi se oss om efter andra resor 2024 så inte buss-turen tar överhanden.

### ***Representation i kommunala ärenden***

Grindslanten har representerats av Göran Ahlberg och Ove Öhrn i Kommunala pensionärsrådet (KPR). Rådet är ett forum som är rådgivande och för kommunikation mellan kommunen, i första hand Vård- och omsorgsnämnden, och pensionärsorganisationerna.

Samtliga möten kunde genomföras i Turebergshuset. Vid dessa möten har kommunen informerat om aktuella frågor inom Vård- och omsorgsnämndens område, samt att vi fört fram våra krav och önskemål. Pensionärsföreningarna har å sin sida ställt en rad frågor om äldreomsorgen och hur denna har bedrivs av kommunen.

Som komplement till de formellt präglade KPR-mötena har vi även träffat förvaltningschefen för Vård- och omsorgskontoret och dennes medarbetare, i kommunens lokaler. Dessa har varit informella, givande och präglade av öppenhet.

### **Externa konferenser och utbildningar**

Under året har distriktet inbjudit till konferenser och utbildningar, som vi deltagit i, de flesta har kunnat genomföras som vanligt.

### **Bokcirkeln**

Har varit i gång hela året och varit välbesökt, Rotebro bibliotek har ställt upp med lokal för de träffar cirkeln haft en gång per månad.

### **Livsberättargrupper**

SPF Seniorerna Tunasol har erbjudit livsberättargrupper där även Grindslantens medlemmar varit inbjudna.

### **Marknadsföring och medlemsrekrytering och styrelserekrytering**

Den externa verksamheten för att marknadsföra föreningen och rekrytera nya medlemmar har gjorts genom "mun-till-mun metoden" samt medverkan i kommunens aktivitetskatalog som delats ut på träffpunkter, vårdcentraler mm.

Valberedning har arbetat under året, tyvärr har kön av intresserade inte varit så lång. Inför 2025 ser situationen för styrelsen ansträngd ut då huvuddelen av våra funktionärers mandattid går ut, får vi inga tillskott kommer det inverka menligt på föreningsverksamheten.

### **Träffpunkt SPF Seniorerna Grindslanten**

Vi har utnyttjat restaurangen vid Sollentuna golfklubb fram till att den stängdes för renovering under hösten, där medlemmar kunde ses och få rabatterad lunch med närvaro av styrelserepresentant sista måndagen i månaden. Vi hoppas kunna återuppta denna verksamhet när restaurangen återöppnas till våren förhoppningsvis.

### **Samarbete med övriga SPF-föreningar**

Föreningen samarbetar med vår systerklubb SPF Seniorerna Tunasol med målet att samordna reseutbudet till glädje för samtliga SPFare i Sollentuna. Vi har nu synkroniserat vår utgivning av medlemsbladen för att möjliggöra annonsering i varandras blad på sikt. För övrigt har vi delat buss med flera SPF-föreningar vilket möjliggjort genomförandet av planerade resor där minimikrav på resenärer funnits.

### **Medlemstidningen, hemsidan och gruppmejl**

Medlemstidningen och hemsidan är våra två viktiga informationsvägar till våra medlemmar. Medlemstidningen har kommit ut fyra gånger under året och formatet i häftet A5 fungerar bra. Det trycks hos Sollentuna Offset. Redaktionskommittémöten eller ett kombinerat styrelsemöte/redaktionsmöte har genomförts innan bladet slutgiltigt sätts ihop. Den temporära redaktör-lösningen genom att föreningens ordförande även tog den rollen har tyvärr inte kunnat lösas under 2023. Vi hoppas snart finna en permanent lösning på redaktörsfrågan.

Mellan utgivningarna får de medlemmar som har mejladresser anmälda, information via gruppmejl.

Hemsidan är det snabba komplementet till medlemstidningen, där vi lägger ut aktuell information. Vi använder SPF-appen som ger enklare tillgång till informationen på hemsidan.

### **Medlemsregistret**

Vi har fortsatt låtit tryckeriet trycka adresserna direkt på medlemsbladen. Detta har tidigare varit en uppgift som medlemssekreteraren haft. För övrigt väntar vi ivrigt på

det nya medlemsregister som skall driftsättas under Q1 2024, där användarvänligheten skall ha fått ett större fokus än i nuvarande system.

### ***Brevduvorna/distribution av medlemsbladet Grindslanten***

Brevduvorna är ovärderliga för föreningen, utan dom skulle portokostnaden blivit för stor. Tyvärr går ca hälften av medlemmarna ej att nå via våra brevduvor varför portokostnaden ändå gräver djupa hål i föreningens ekonomi. Tyvärr kan vi inte längre använda avtalet med CityMail för distribution av de medlemmar vi inte når med brevduvorna, då minimigränsen har höjts till 500 ex. Därför får nu även tryckeriet sköta frankeringen av de medlemsblad som nu går via Postnord, vilket gett en något reducerat porto jämfört med ordinarie pris.

### ***Årsmöte***

Årsmötet genomfördes stadgeenligt den 6 februari i S:t Larsgården, ordförande för mötet var förenings före detta ordförande K-G Holmgren. Styrelsen fick två nya medlemmar: Anders Westling (lämnar som revisor och tar över som ledamot/sekreterare) och Mia Kinnunen (ledamot/äldre frågor). Förenings kassör Uno Berglund, dess sekreterare Elisabeth Bergendal Stenberg och revisor Lennart Frisk avtackades efter lång och trogen tjänst. Uno Berglund och Elisabeth Bergendal Stenberg tar över revisorsuppdragen.

### ***Månadsmöten***

- Årets första månadsmöte i **februari** innebar en del förändringar, lotteriet fick nya ansvariga genom att Mia Kinnunen och Ewy Sandström tog över efter Anita Berglund och Lena Westling. Vi införde även möjligheten att betala för lotterna via kort samt höjde lottpriset till 10 kr. Sångerskan Emma Bensing med kollega stod för den uppskattade underhållning.
- Vid månadsmötet i **mars** underhöll oss Nils Poppes dotter Mia Poppe med kollega oss med många sånger vi kände igen från den tid det begav sej.
- I **april** gästade oss Sollentunaförfattaren/reseledaren Anna-Maria Ekblad, med historien om sitt liv och sitt författarskap.
- I **maj** berättade Anne-Berit Lavold om Sollentunas runstenar, hon delade även ut den skrift hon skrivit om runstenarna i Sollentuna till hugade, vilket kunde komma väl till pass under sommarens utflykter!
- I **september** besökte oss Johanna Broman Åkesson och berättade det mesta om Hasse & Tage både i ton, text och bild.
- I **oktober** kom Anders Björnsson till oss och berättade om Sollentunakändisen Malla Silverstolpes liv och leverne.
- I **november** gav oss Sollentunaförfattaren Elisabet Nemert en historielektion med ett kvinnoperspektiv och berättade hur det påverkat hennes författarskap.
- Årets sista månadsmöte i **december** i S:t Larsgården gick i Lucias tecken med elever från Sollentuna musikklasser som lussade för ca 80 åskådare. Vid detta månadsmöte lottades även 10 chokladaskar ut på inträdesbiljetterna, medlemmarna i kaffegruppen och lotteriet fick även de en liten julklapp.

Föreningen fick del av de stimulansmedel som regeringen avsatt för att bryta ensamheten för äldre, vilka användes för möjliggöra genomförandet av årets månadsmöten.

### **Utflykter och studiebesök mm**

- 15 februari planerades ett besök på Polismuseet, tyvärr kunde det inte genomföras pga. för få anmälda.
- 12 mars besöktes Östermalms Saluhall, det besöket blev övertecknat och ett nytt besök planerades längre fram.
- 23 maj visades Östermalms Saluhall för andra gången.
- 10 oktober var det vinprovning med Karl Soläng i Medborgarskolans lokaler.
- 7 november gick vi på biografen Grand och såg Anders Hansers bildspel/filmer om ABBA och Calle Moreus.
- 21 november planerades ett besök på Vikingamuseet, som tyvärr inte kunde genomföras pga. för få anmälda.
- 6 december åt vi Julbord i egen regi i Pingstkyrkan

### **Resor**

- 27 mars reste vi till modelljärnvägen Miniature Kingdom i Kungsör och det gamla Arboga.
- 19 april skulle vi ha rest till Vikbolandets strutsfarm mm, men för få var anmälda så den resan blev inställd.
- 25 april genomfördes en historisk vandring med Magnus Cedergren med temat "Tusen år vid Tuna" runt Sollentuna kyrka.
- 10 maj skulle vi rest till Nora för att genomföra en Mordvandring i Maria Langs fotspår, tyvärr blev det för få anmälda till denna resa.
- 15 juni reste vi till Moa Martinsons torp i Sorunda och besökte även Arbottna Herrgård för lunch och visning av herrgård och ägor.
- 6 september besökte vi Skultuna Mässingsbruk & Sala Silvergruva
- 27 september gjorde vi ett studiebesök på gamla Filmstaden i Råsunda.
- 3 oktober var det dags för en utfärd till Upplands Bro
- 19 oktober reste vi till Sörmlands museum

**Sammanfattning:** Av 16 planerade resor, studiebesök, utflykter mm kunde vi genomföra 12, ett ganska imponerande antal med tanke på de begränsade personella resurser föreningen har för detta!

### **Friskvård och motion Onsdags/Torsdags-promenader**

Torsdagspromenadernas vårtermin började den 12 januari och avslutades den 1 juni, med en promenad per vecka. Från vecka 39 lades *torsdagspromenaderna* om till *onsdagspromenader* som en anpassning till andra aktiviteter.

Antalet gruppdeltagare per gång har varierat mellan 8 till 12 personer. Promenadernas längd och destination har deltagarna tillsammans kommit överens om. Sträckan har varierat, c:a 7-15km, vi har gått och varit ute i friska luften 2-3 timmar/gång. Vi har promenerat på Järvafältet, Rotebro, Rotsunda, Antuna, Norrviken, Viby.

Höstterminen startade vi den 21 september och avslutades 22 november och innehöll bl.a. höjdpunkten var vandringen i Törnskogens naturreservat, som planeras upprepas våren 2024. Tanken med onsdagspromenaderna är att de skall utvecklas med flera "Tema-promenader" framöver.

Information om möjligheten till övrig friskvård som Padel, Bowling, Boule, Tennis m.fl. aktiviteter uppdateras och läggs kontinuerligt ut på föreningens hemsida.

### **Ekonomi**

Föreningens resultat- och balansräkning redovisas vid årsmötet.

### **Sammanfattning**

Året som gått har varit intensivt för föreningen, många resor, utflykter, studiebesök, vandringar mm har kunnat erbjudas till medlemmarna. Inga inskränkningar i våra månadsmöten har behövt göras, deltagarantalet har oftast varit högt på det som arrangerats, vilket är mycket positivt! Ett bekymmer är att "kön till att bli funktionär i föreningen" är så kort, utan tillskott där kommer vi få svårt att hålla uppe kvaliteten på verksamheten för våra medlemmar.

*Stort tack till alla som så förtjänstfullt bidragit till att vår verksamhet under 2023!*

Sollentuna i januari 2024

Göran Ahlberg  
*Ordförande*

Ove Öhrn  
*Vice ordförande*

Marta Ahlberg  
*Kassör*  
*Programkommittén*

Anders Westling  
*Sekreterare*

Kjell Bensing  
*Medlemssekreterare*

Birgitta Lundin  
*Distributionsansvarig*

Mia Kinnunen  
*Äldrefrågor*

Bernt Andersson  
*Annonser*  
*Studiebesök Utflykter*

Yvonne Örkander  
*Resor*  
*Värdinna månadsmöten*