

SPF SENIORERNA HÅBOS VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2023

Styrelsen för SPF Seniorerna Håbo får härmed avge följande verksamhetsberättelse.

Föreningens årsstämma ägde rum den 27 februari 2023.

Vid årsmötet valdes Håkan Jonsson till ordförande, övriga ledamöter valdes och utsågs vid konstituerande mötet till angivna uppdrag: Christina ”Kicki” Tegré, vice ordförande, Carin Svensson, sekreterare, Anki Ferm vice sekreterare, Anita A. Sigalit, kassör, Ralf Diktonius, vice kassör samt ledamöterna Stanley Nilsson, Annica Daneskär och Kjell Dufvenberg.

Till revisorer valdes Lars Hammar och Yvonne Lindström, samt Anna-Karin Andersson som ersättare. Till valberedningen nyvaldes Inger Smedberg.

Lena Tydén har som vår representant i distriktsstyrelsen varit adjungerad ledamot i styrelsen.

Verksamhet

Styrelsen har haft 10 protokollförda sammanträden och ett extra styrelsemöte under året. Vi har också deltagit i ordförandemöten med Gårdsrådet, PRO och Bålsta finska föreningen med syfte att samordna verksamheterna i Skeppsgården på bästa sätt. Vårt medlemsantal var vid årsskiftet 1000.

För att nå målen livskvalité – inflytande – valfrihet har SPF Seniorerna Håbo även i år varit representerade i:

- Kommunala pensionärsrådet
- Intresseföreningen Pomona
- Föreningen Träffen och Skeppets Gårdsråd,

SPF Seniorerna Håbo har också varit representerat vid ordförandemöten i distriktet

Lena Tydén har representerat SPF Seniorerna Håbo i Södra samrådet Enköping-Heby-Håbo, en mötesform där KPR- och RPR-frågor behandlas, där man kan ge varandra tips och råd om aktiviteter för medlemmarna i respektive förening.

SPF Seniorerna Håbo`s samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan (SV) har fortsatt under året.

Föreningens tidning och expeditionen

Medlemsforum har utkommit med nio uppskattade nummer. Större delen av upplagan har distribuerats av föreningsmedlemmar.

Expeditionen har hållits öppen under vår och höst, tisdag, onsdag och torsdag 10-12. Styrelsen och medlemmar i de olika kommittéerna har bemannat de flesta dagarna (tis-to)

Hemsidan

Under året som gått har vi, på startsidan, lagt till ytterligare några direktval efter önskemål från användare. Detta för att göra det lättare för alla att hitta till de olika aktiviteterna.

De vi har lagt till är:

- Aktuella resor
- Studiecirklar
- Material inskickat av medlemmar

- Medlemsförmåner
- Trygghetsringningen

Ekonomi

Ekonomi

Resultat 2023 har slutat med ett överskott. Budgeten 2023 var beräknad med att ett underskott skulle uppstå. Styrelsen har med hjälp av kommittéerna, medvetet sökt att finna kostnadseffektivare lösningar, på olika aktiviteter utan att göra avkall på kvalitet. Ekonomin upplevs stabil och eventuella framtida underskott kan balanseras.

Verksamheten i föreningen är organiserad i ett antal kommittéer som bedriver en stor variation av verksamheter. Kommittéledamöterna och aktivitetsledarna finns listade på vår hemsida www.spf.se/habo.

Studiecirklar

Under året 2023 har ett 25 tal cirklar genomförts med god uppslutning. Ett flertal cirklar har hållit på under flera perioder. Studieintresset i föreningen är stort och många cirklar är fulltecknade.

Friskvårdskommittén

Natur och kulturvandringar

Under året har vandringskommittén planerat och genomfört 11 natur och kulturvandringar. Vandringarna har genomförts i Biskops Arnö, Sigtuna (hälsans stig), Torresta naturstig, Biskops Arnö, Ängsö slott, Övergran, Drömparken i Enköping, Biskops Arnö, Lejondals naturreservat, Arnöhuvud och Granåsen.

Vandringarna har varit uppskattade av de ca 15-20 vandrare som har deltagit per gång.

Konst och stadsvandringar

Två av våra medlemmar planerar, förhandsgranskar och genomför dessa.

April - Filmstaden i Solna.

Sept - Stadsbiblioteket, Observatorielunden, Vasa kyrka med columbarium

Okt - Stadshuset 100 år.

SPF Boule 2023

SPF boulesektion arrangerar boulespel för våra pensionärer två gånger i veckan - tisdagar och fredagar mellan kl. 10 - 12 på boulebanan vid Gipsvägen. Där finns en container som vi kan låsa in tillbehör i. Boulesäsongen 2023 började redan 4 mars och har tills idag - tisdag 14 november - ännu inte avslutats. Den slutar när snön lägger sig på boulebanan.

Under året har vi hittills spelat vid **62 tillfällen** och vi har varit **970 spelande**, vilket i snitt blir **~16 spelare per gång**.

Senior yoga

Vi har träffats i yogagruppen under våren vid 14 tillfällen mellan 26/1-27/4 och hösten 10 tillfällen mellan 28/9-30/11 och har som mest varit 15 deltagare. Vårt mål är att förbättra vår

styrka, smidighet, balans och vår kroppsmedvetenhet. För att nå målen har vi till stor del tränat med mindfulnessyoga och poweryoga. Övningarna utförs stående, liggande och sittande. Stor vikt har lagts vid andning och avslappning. Passet avslutas med "långa vilan" i ca 7 minuter.

Seniordansen

Dansen har sin verksamhet på onsdagar mellan kl. 1000–1200. Under hösten 2023 har dans genomförts onsdagar med ca 40 deltagare per gång från både SPF och PRO.

Stavgång

Vi är 13 stycken som träffas vid tennishallen på onsdagar för att gå stavgång. Under året har det blivit 35 gånger. Vi väljer olika stigar på Åsen och går cirka 5-6 kilometer. Vi har också gjort utflykter till Parnassen, Vibyspåret, som går ner till Mälaren samt Lejondals naturreservat. Förutom motion och frisk luft får vi en trevlig social samvaro.

Bowling

Ett 45-tal bowlare uppdelade på 4 grupper har träffats 36 tisdagar i Bowlroom för att träna/spela och umgås. Möjlighet till extraträning varje fredag em för de som så önskar (max 12 spelare). Vi har haft 2 lag (5-7 spelare/lag) med i Bowlrooms korpserie Måndagsligan. Första tisdagen i varje månad får ihopplottade paret, med högsta sammanlagda poäng i partävlingen varsitt paket kaffe. Bästa kvinna/man utses i november i klubbmästerskapet. Varje år spelas 4 matcher mot PRO Håbo och i år vann PRO flest matcher. Vid årets förbundsmästerskap (FM) i Örebro 4-5 okt deltog 12 av våra medlemmar och vi alla hamnade på den nedre halvan i resultatlistorna. Även i år ställdes regionens distriktsmästerskap in.

Skidåkning

De tre seniorföreningarna SPF, PRO och BFF i Håbo har sedan 4 år deltagit i den gemensamma skidåkningen 6 tisdagar januari-mars - mottot är: åk så många varv du vill och orkar under en timme mellan klockan 10-11. Som alltid på Granåsen fina spår och varierande vinterväder. Kaffe med gott tilltugg intas i Bålsta Alpinas fina klubbstuga. Även de som inte åker skidor kommer till backen/stugan för att delta i samvaron.

Shuffelboard

Vi är 14 personer som träffas varje tisdag i ca två timmar. Vi tävlar mot varandra på mattor som är indelade i poängsystem. Vi är ett troget "gäng" som en gång på gamla Skeppet startade schuffelboarden.

Rullstolar

Varannan vecka har ett gäng pigga SPF pensionärer som ställt upp och skjutsat rullstolsbundna pensionärer från äldreboendet på Västerhagsvägen 17. I snitt har det blivit 14 personer som under en timma kört 7 rullstolar och 1 cykel. Det har varit mycket uppskattat av de rullstolsbundna, men även av de som kört och kunnat träffas. Efter vandringen har äldreboendet bjudit "chaufförerna" på kaffe.

Medlemskommittén

Kommittén har tre medlemssekreterare. Kommittén har medverkat vid föreningens månadsmöte under hösten och då särskilt tagit hand om de medlemmar som är nya och på möte för första gången. Välkomst- och informationsträffar har genomförts för nya medlemmar under våren och hösten. Kommittén har också ansvarat för registrering i och uppdatering av medlemsregistret. Enligt förbundets statistik var medlemsantalet 1007 den 1 januari 2023 och 1010 vid årets slut.

Marknadskommittén 2023

Marknadskommittén: Gruppen har bestått av Anki Ferm sammankallande, Eva Johnson, Gunbritt Wranding, Inger Smedberg, Olle Atling, Ronnie Jyrell, Ursula Edfast och Lena Tydén. Till hösten inträdde Inger Smedberg som sammankallande.

Marknadskommittén har genomfört 9 möten och flera arrangemang under 2023. 2 nya aktiva medlemmar har rekryterats till gruppen under året.

Vi anordnade **Konsertkarusellen** den 31 jan som genomfördes i våra egna lokaler och riktades mot allmänheten och våra medlemmar. 60 personer, kom njöt och lyssnade, samt löste den musikaliska gåtan.

26 maj genomfördes ett uppskattat **"Öppet hus"** Vi hoppades att ett enklare arrangemang skulle locka nya medlemmar, som inte varit hos oss tidigare, annonsering i Medlemsforum, på anslagstavlor i samhället och på Hemsidan gav resultat och ett 25-tal personer träffades, fikade och pratade en eftermiddag under enkla former.

Håbo festdag 27 aug. genomfördes med gott resultat vilket gjorde att ett antal nya medlemmar rekryterades. Ursula gjorde ett upprop till våra medlemmar vilket resulterade i att ett stort antal frivilliga anmälde sig och deltog under dagen.

Sverigelotter säljs på våra arrangemang. Uppmaning att alla ska köpa lotter för att stödja föreningen gör att intäkterna ökat markant under året, då vi arbetat specifikt med att saluföra dem.

Håbo Julmarknad genomfördes i centrum, där vi kunde informera om vår verksamhet och värva nya medlemmar.

Under året har vi arbetat med att påverka företagare att annonsera i vår tidning, arbetet har resulterat i att ett nytt företag stödjer oss genom annonsering och att andra företag sponsrat oss med kaffe till lotteri.

Resekommittén

Reseverksamheten är nu på samma nivå som före pandemin. Resor som genomförts är: Anders Hanser och EON i mars, Tosca på operan i april, Tyrolen i maj, Håbo Runt

vid tre tillfällen under året, Landskapsresan till Dalarna i juni, traditionell Räckryssning i augusti, Skottland september, traditionell julkonsert i Konserthuset i december.

Resekommittén arbetar nu med resor för 2024/25.

Programkommittén

Kommittén har träffats regelbundet inför Pub-kvällar, månadsmöten och andra festligheter för våra medlemmar. Under året har vi arrangerat åtta Pub-kvällar och åtta månadsmöten. Till pubkvällarna har vi komponerat goda pubtallrikar och sett till att det funnits goda drycker att köpa därtill. Vid månadsmötena serveras kaffe/te och gott kaffebröd. Sammankomsterna avslutas med dragning av vinstlotterna i vinlotteriet. Luciasoarén avslutade årets arrangemang på Skeppsgården vilket var mycket välbesökt, det var fullsatt. Överskottet från arrangemanget skänktes till Lions club i Bålsta som tack för att Luciaföljet besökte oss. Under året har ca 1300 personer besökt oss under våra arrangemang.

MC gänget

Vi startade den 11 maj och slutade den 12 oktober. Vi är totalt 14 motorcyklister som träffats på torsdagar klockan 10:00 vid G:a Järnvägsstationen för en motorcykeltur i Uppland, Västmanland, och Södermanland. Vi har träffats under 22 veckor och avverkat ca 290 mil, lika med ett snitt på ca 15 mil. Tyvärr så har vädret satt käppar i hjulen vid 4 tillfällen. När vi träffas har deltagarna kommit med förslag på en rutt ca 15–20 mil, målet för dagen kommer vi överens om, så att var och en skulle få sina intressen, på väg och mål tillgodosedda.

Grunden har hela tiden varit att vi skulle hitta fina vägar och att det finns ett bra mål med möjlighet till kafé eller restaurang i närheten där vi kan få något att äta och framför allt en god stund med intressanta diskussioner.

Besökta platserna under sommaren 2023:

Ängsö Golf, Björnön Västerås, Skultuna, Trögden, Fånö Bokskog, Skottvång, Fjärdhundralandet, Sala, Uppsala, Fullerö, Rimbo, Kvicksund, Strängnäs, Stallarholmen.

SPF bridge 2023

Under verksamhetsåret 2023 har vi haft 35 speldagar. Speltider: onsdagar 12.30 – 18.00, plats Skeppsgården. 40 personer i medeltal har spelat per tillfälle. Varje termin har avslutats med att vi avnjutit en god landgång på Skeppsgården. Därefter har vi lottat spelpartner.

Antalet aktiva medlemmar i bridgeklubben är för närvarande 50 st.

En datorgrupp som har hand om Bridgemate hålls samman av Viveka Alexander, som även utbildat nya personer att köra bridgedatorn. Stort tack Viveka!

Spelledare är Staffan Wohne.

Utrustning är gemensam med PRO, som också använder sig av Bridgemate.

Ekonomi är självgående och vi har inte tagit någon deltagaravgift. Förbrukningsmateriel mm som vi behöver äskar vi av Gårdsrådet.

Peje Josefsson anordnade en bridgeresa till Åland 7-8 maj. 30 glada bridgespelare hade en trevlig kväll med god mat, dryck och gemenskap samt härlig storbandsmusik ombord på Cinderella kvällen den 7 maj. Efter frukost dag 2 blev det bridgespel för hela slanten till dess vi var åter i Stockholm. Stort tack Peje!

Berth Lundström har lett sommarbridgen. 12 speltillfällen. 24 personer har deltagit. Mycket uppskattat.

Redaktionskommittén

Vi har under året producerat nio nummer av Medlemsforum. Redaktionen har haft många möten och skapat en ny grafisk mall och utformning. Vi kommer att fortsätta arbetet med att utveckla Medlemsforum. Vårt mål för 2024 är att våra medlemmar skall vara nöjda med vår medlemstidning.

Trafikombuden

Har genomfört en studiecirkel ”Våra fordon” med 11 till 18 deltagare

Aktiviteter

Trafikombuden har haft 8 st träffar på Skeppsgården, då vi tittat på filmer och planerat för utflykterna där ca 4 till 8 personer deltagit.

3 st utflykter genomförda, Stockholm Energis Museum i Liljeholmen, ASEAs museum i Västerås och Besök hos en privat bilbyggare här i Bålsta.

Vid våra utflykter har vi haft betydligt högre antal deltagare, även personer som ej ingått i vår cirkel.

Kommunala Pensionärsrådet

Syfte och mål

Kommunala pensionärsrådet (KPR) består av ledamöter från SPF Seniorerna Håbo, PRO Håbo, Bålsta Finska förening och Anhörigföreningen. Rådet arbetar enligt reglemente och är ett remissorgan underställt kommunstyrelsen. Syftet är att ta tillvara seniorernas rättigheter. Vårt främsta mål är att få en öppen och kreativ dialog med våra politiker och att få information från först och främst Vård o Omsorgsförvaltningen om framtiden, vad gäller våra seniorer i kommunen samt att få vara delaktiga i diskussioner när det gäller förändringar inom äldreomsorgen, hemtjänst och färdtjänst samt övrigt som berör målgruppen.

Uppgifter

Vår uppgift är att så långt det är möjligt få framföra våra önskemål i olika frågor rörande våra seniorer. Detta skall ske innan kommunstyrelsen eller vård- och omsorgsnämnden fattar sina beslut. Tidigare Boendekommitté är nu en integrerad del av den interna KPR-verksamheten inom SPF Seniorerna Håbo. Publicera rapporter från KPR på hemsidan och i Medlemsforum.

Pensionärsrådet består av tio ledamöter och åtta ersättare. Av ledamöterna är sex representanter för pensionärsföreningar och fyra ledamöter utsedda av kommunens nämnder.

Pensionärsrådet har många olika uppgifter, några av dem är

- Förstärka inflytandet i alla frågor som rör äldre
- Verka för att pensionärernas frågor beaktas i nämndernas verksamhetsplanering
- Vara remissorgan i de frågor som rör pensionärerna
- Initiera nya pensionärsfrågor i nämnder och förvaltningar.

Kommunala pensionärsrådet består av representanter från fyra organisationer och politiker från kommunstyrelsen, vård- och omsorgsnämnden, kultur- och fritidsnämnden samt socialnämnden.

Cykling utan ålder

Vi har nu haft vår par-cykel i bruk alla onsdagar under hela säsongen. Den är numera placerad i ett garage på Västerhagsvägens äldreboende. Cykeln har också varit hos Träffpunkt Pomona som har erbjudit närområdet cykelturer. Vi har utbildat personer som vill köra cykeln (nödvändigt för att försäkring skall gälla), och vi tänker oss att utbilda fler även kommande säsong. Tanken är att den som har fått utbildningen, även skall kunna använda sig av cykeln om någon nära anhörig vill komma ut på en tur.

Trygghetsringningen

Under året har trygghetsringningen fungerat väl, inga problem med röstbrevlådan. Det dagliga arbetet har fördelats mellan medlemmar i Håbo SPF. Det innebär att de som deltar i arbetet avlyssnar telefonsvararen var tionde vecka. Under året har två par nya avlyssnare börjat som ersättare för två par som slutat. Antalet brukare är i stort sett oförändrat, några har slutat och nya har tillkommit. Verksamheten annonseras fortlöpande i SPF:s Medlemsforum och PRO:s medlemstidning. På SPF Håbos hemsida har trygghetsringningen fått en mer framträdande plats. Även på kommunens hemsida finns information, som i år har reviderats. Den årliga kontrollen av brukarnas telefonnummer och kontaktuppgifter görs i december. Den arbetsfördelning som infördes 2019 är fortfarande aktuell.