

SPF SENIORERNA HÅBOS VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2024

Styrelsen för SPF Seniorerna Håbo får härmed avge följande verksamhetsberättelse.

Föreningens årsstämma ägde rum den 29 februari 2024.

Vid årsmötet valdes Carin Svensson till ordförande, övriga ledamöter valdes och utsågs vid konstituerande mötet till angivna uppdrag:

- Vice ordförande: Sven-Olof Näslund, nyval 2 år
- Kassör: Anita A. Sigalit, ett år kvar på mandatperiod
- Sekreterare: Karl-Axel Cedergren, nyval 2 år
- Vice kassör: Lena Tydén, nyval 2 år även ledamot i distriktsstyrelsen
- Vice sekreterare: Anki Ferm, ett år kvar på mandatperiod
- Ledamot: Stanley Nilsson, ett år kvar på mandatperiod
- Ledamot: Kjell Dufvenberg, omval 2 år
- Ledamot: Christina Tegré, ett år kvar på mandatperiod

Till revisorer valdes:

- Lars Hammar, omval
- Yvonne Lindström, omval
- Anna-Karin Andersson, ersättare omval

Till valberedningen valdes:

- Håkan Jonsson, 2 år och tillika ordförande
- Britt-Marie Danielsson, 2 år ledamot
- Inger Smedberg, ett år kvar på mandatperiod ledamot
- Gunilla Kjerrström, ett år kvar på mandatperiod ledamot

Verksamhet

Styrelsen har haft 10 protokollförda sammanträden och träffats en gång för teambildning. Vidare har styrelsen haft budgetmöte med verksamheten. 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 runt 1000.

För att nå målen gemenskap, trygghet och trivsel har SPF Seniorerna Håbo i år varit representerade i samt medverkat i:

- Kommunala pensionärsrådet och Regionala pensionärsrådet
- Intresseföreningen Pomona (under året namnändrad till Intresseföreningen SÄBO)
- Föreningen Träffen
- Skeppets Gårdsråd
- Pratcafé tillsammans med Håbo Kommun och PRO (Nyhet 2024).

SPF Seniorerna Håbo har också varit representerat vid ordförandemöten i distriktet

SPF Seniorerna Håbo samarbetar med Studieförbundet Vuxenskolan (SV) och har erbjudit ett stort antal studiecirkelar och andra aktiviteter.

Föreningens tidning och expeditionen

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

SPF:s expedition har hållits öppen under vår och höst, tisdag, onsdag och torsdag 10–12. Styrelsen och medlemmar i de olika kommittéerna har hjälpts åt med bemanning.

Hemsidan - Facebook

Under året som gått har vi arbetat med att göra materialet på hemsidan mer lättillgänglig för de som använder telefon och/eller platta. Vi lär oss nyheter allt eftersom och satsar på fortsatt utveckling det kommande året.

Vi är tacksamma för allt material som skickas till oss - det är materialet som gör hemsidan läsvärd.

Vi har även fått mer fart på information via Facebook.

Ekonomi

SPF hade budgeterat ett underskott för 2024. Efter det att räkenskapsåret nått sitt slut visar vi dock ett positivt resultat. Överskottet beror bland annat på ökade intäkter av Sverigelotter samt minskade kostnader på ett antal områden. Ekonomin upplevs som stabil.

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.

Studiecirkelar

Under året har ett 25 tal studiecirkelar med god uppslutning. Ett flertal av studiecirkelarna har nu pågått i ett antal terminer och intresset är fortfarande stort.

Friskvårdskommittén

Natur och Kulturvandringar

Vandringskommittén har genomfört 8 vandringar av planerade 9. En inställd pga. dåligt väder. Det har varit c: a 25 deltagare vid varje vandring. Följande platser besöktes: Lastberget, Häggeby, Ekilla, Pungpinan med Bäckravinen, Järnvägsparken med Bålstaåsen, Dalkarsbacken i Bro, Frölunda i Bro, Stämsvik.

Vandringskommittén har bestått av Gun-Britt Wranding, Kerstin Träskböle, Margareta Elmqvist, Joachim Tiefensee och Peje Josefsson.

SPF Boule

SPF Boulesektion anordnar boulespel för våra pensionärer två gånger i veckan. Spelet sker på boulebanan vid Gipsvägen på tisdagar och fredagar mellan 10 och 12. Vid banorna finns en låsbar

container där vi kan förvara diverse utrustning. Nycklar till containern har Erik Lindström och Monika Körner. Vi delar container och skötsel av banan med PRO.

Boulesäsongen 2024 började den 5 mars efter städning då banan används som avfyrningsramp för nyårsraketer.

Ett lag med tre spelare har deltagit i ENA-kulans bouletävling på Hökens boulecenter i Enköping den 25 juli.

Spelet fortgår tills snön lägger sig på banan. Under året har det varit 59+ speltillfällen med 864 spelare, ett snitt på c: a 15 spelare per tillfälle.

Senioryoga

Vi har träffats i yogagruppen under våren vid 12 tillfällen mellan 24/1–25/4 och hösten vid 12 tillfällen mellan 19/9–5/12 vi har som mest varit 17 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.

Seniordans

Seniordansen är ett samarbete mellan PRO och SPF Seniorena. Vi är omkring 25 personer, som dansar på onsdagar, mellan 10.00-12.00, 12 gånger per termin.

Seniordans är danser i olika turer med grund steg ifrån gammeldans. Vi dansar även Linedance.

Dansen ger motion, glädje och en fin social samvaro. Kavaljerer mottages tacksamt, men damer med slips är bra ersättare.

Vi avslutade terminen med en liten uppvisning på sista månadsträffen för i år.

Ledarfrågan är ständigt aktuell.

Stavgång

Vi är 13 som träffas vid tennishallen på onsdagar för att gå stavgång. Under året har det blivit 30 gånger. Vi väljer olika stigar på Åsen och går cirka 5–6 kilometer.

Vi har också gjort utflykter till Ekillå och Biskops Arnö.

Förutom motion och frisk luft får vi en trevlig social samvaro.

Bowling

Ett 45-tal bowlare uppdelade på 4 grupper har träffats 37 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 3 lag med i Bowlrooms korpserier Måndagsligan o Tisdagsligan. De 4 bästa lagen i resp. liga blev kallade till slutspel, där SPF1 blev 2: a i Måndagsligan o SPF Dam 3: a i Tisdagsligan. Första tisdagen i varje månad får ihop lottade paret med högsta sammanlagda poäng i par tävlingen varsitt paket kaffe. Bästa kvinna/man utses i november i klubbmästerskapet. Prisutdelning vid avslutningen i december.

Varje år spelas 4 matcher mot PRO Håbo och i år vann PRO alla dessa matcher. Vid förbundsmästerskapet (FM) i Markaryd 8–10 okt deltog endast 4 av våra spelare (orsak kanske Spanienresan 27sep-6okt?), där vi hamnade på den nedre halvan i resultatlistorna. Inget distriktsmästerskap i år heller.

Året avslutas i mitten av dec. med skoj tävling, äta landgång o sedan ett antal prisutdelningar innan hemgång för julleddighet.

Skidåkning

Skidåkningen har bedrivits under januari-mars på Granåsens fina skidspår som sköts av Bålsta skidklubb och de har erbjudit pensionärerna i Bålsta ett bra pris för 6 tillfällen.

Vi har samlats 6 tisdagar för att åka under en timme så många varv man önskar och orkar och sedan fortsätter vi till Bålsta alpinas fina klubbstuga för att umgås över en kopp kaffe med dopp. Några vintervandrare har också dykt upp lagom till fiket.

Vinterns härliga möjligheter att vara ute i sol och naturliga kyla har vi som deltagit (ca 10–12 personer) verkligen tagit vara på.

Shuffleboard

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.

Cykling utan ålder

Vi har även denna säsong vår par-cykel i bruk alla onsdagar på äldreboendet Parkgården. Cykeln har också varit ute på turer i närområdet.

Vi har instruerat personer som vill köra cykeln (nödvändigt för att försäkring skall gälla), och vi tänker oss fler cyklister även kommande säsong.

Tanken är att den som har fått instruktioner även skall kunna använda sig av cykeln om någon nära anhörig vill komma ut på en tur.

Gåfotboll

Gåfotbollen startade i oktober med Håbo FF som huvudansvarig och i samarbete med SPF och PRO. Verksamheten sker på Räddningsstationen och Futurum. 15–20 deltagare som var och en betalar 429 kronor till Håbo FF. Betalningen är medlemsavgift till Håbo FF samt olycksfallsförsäkring. Kostnader för handledare, material och lokal står Håbo FF för.

Gåfotbollen är mycket uppskattad och vi har både roligt och får motion.

Rullstolsvandring

Under året har ett gäng pigga SPF-pensionärer skjutsat rullstolsbundna pensionärer varje onsdag. Ojämna veckor från äldreboendet på Parkgården och jämnaveckor från Dalängen.

Aktiviteten har varit populär och i snitt 14 pensionärer har skjutsat 7 rullstolar och 1 cykel. Efter vandringen har äldreboendet bjudit ”chaufförerna” på kaffe.

Medlemskommittén

Medlemskommittén har två medlemssekreterare. Kommittén har medverkat vid föreningens medlemsträffar under året och då särskilt tagit hand om de medlemmar som är nya och på möte för första gången. Representant från kommittén har även suttit vid insläpp till medlemsträffar och Pub-kvällar. Kommittén har utfört schemalagd expeditionstjänst. Medlemskommittén samarbetar också med marknadskommittén.

Välkomst- och informationsträffar har genomförts för nya medlemmar under våren och hösten. Kommittén har också ansvarat för registrering i och uppdatering av medlemsregistret. Medlemsantalet håller sig kring 1 000.

Marknadskommittén

Marknadskommittén: Gruppen består av Annica Daneskär, Anki Ferm, Ursula Edfast, Lena Tydén, Britt-Marie Danielsson och Ronnie Jyrell som sammankallande.

Marknadskommittén arbetar för att SPF Håbo skall synas och att antalet medlemmar ökar.

Vid 60 + mässan i Uppsala, 19–20 mars, hade SPF Upplandsdistrikt en fin monter. Montern bemannades och besöktes av Bålstabor.

Via Konsertkarusellen anordnades den 31 januari 2024 konsert med Linnékvintetten och Gunnar Axelsson Fisk i våra egna lokaler. 60 personer kom, lyssnade och njöt.

Under året har SPF Håbo haft informationsträffar på ICA Maxi/Bålsta Centrum.

Håbo festdag, 31 aug. genomfördes med gott resultat vilket gjorde att ett antal nya medlemmar rekryterades.

Håbo Julmarknad genomförs 7 december i Bålsta centrum, där vi informerar om vår verksamhet och värvar nya medlemmar.

Resekommittén

Resor som genomförts är Anders Hanser i mars, Trandansen vid Hornborgarsjön i april, Barberaren i Sevilla på operan i april, Nora i maj, Landskapsresan till Kalmar, Öland, Blekinge i juni, traditionell Räkkryssning i augusti, Västana Teater, Herr Arnes Penningar i augusti, Andalusien i september, Soppteater och Nordiska museet november, Adventskonsert i Blå Hallen med efterföljande Julkryssning på Glory i nov-dec. Resekommittén arbetar nu med resor för 2025/26.

Programkommittén

Kommittén har träffats regelbundet inför Pub-kvällar, medlemsträffar och andra festligheter för våra medlemmar.

Under året har vi arrangerat åtta Pub-kvällar och åtta medlemsträffar. Till pubkvällarna med varierande underhållning har vi komponerat välsmakande pubtallrikar och sett till att det funnits goda drycker att köpa därtill. Vid medlemsträffarna med intressant information av varierande slag serveras kaffe/te o gott kaffebröd i den efterlängtnade fikapausen innan underhållningen.

I år har även våra kommittéer fått chansen att presentera sin verksamhet, vilket uppskattats mycket. Pubkvällen i oktober med Jacke Sjödin och medlemsträffen i samma månad där Joachim Tiefensse berättade sin levnadssaga hade båda högst deltagarantal detta år.

Sammankomsterna avslutas alltid med dragning av vinstlotterna i vinlotteriet. Luciasoaren den 13 december, som var fullsatt avslutade året på Skeppsgården. Överskottet från arrangemanget skänks till Lions club i Bålsta som tack för att Luciaföljet besöker oss. Under året har ca 1300 personer besökt våra arrangemang.

SPF Bridge

Under verksamhetsåret 2024 har vi haft 15 speldagar på våren och 16 på hösten. Speltider: onsdagar 12.30 – 18.00, plats Skeppsgården. 40 personer i medeltal har spelat per tillfälle. Varje termin har avslutats med att vi ätit en 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 Wöhre.

Utrustning är gemensam med PRO, som även använder sig av Bridgemate. En ny bridgedator planeras tas i bruk 2025.

Ekonomin 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 28–29 april. 20 glada bridgespelare hade en trevlig kväll med god mat, dryck och fin gemenskap på Viking Glory. Stort tack Peje!

Sommarbridge har spelats onsdagar 8/5 – 21/8. Mycket uppskattat. Stort tack till Viveka Alexander, Rolf Andersson, Annika och Leif Magnuson som skött datorn vid speltillfällena.

Mellandagsbridge i december planeras av Viveka.

Redaktionskommittén

Medlemsforum, vår egen tidning. Medlemsforum utkommer med 9 nummer om året och skall spegla verksamheten i vår förening.

I tidningen annonseras alla evenemang och aktiviteter.

Vi tar in artiklar från medlemmar och redovisar artiklar från olika aktiviteter.

Vårt mål är att våra medlemmar skall uppskatta och värdesätta vårt arbete med tidningen

För att finansiera tidningen behöver vi fler annonsörer. Ett arbete pågår för att få fram annonsansvarig och "annonsjägare".

Vår tidning distribueras i huvudsak av medlemmar, brevduvor. Brevduvans arbete är extremt viktigt eftersom vi sparar mycket stora summor på porto genom att distribuera tidningen själva.

Trafikombudet

Har genomfört studiecirkel "våra fordon". Man har besökt Alfa Motor och Kaross i Nacka och blev guidade i bilmärket Maserati. Vid besök i Enköping åt man god mat på hamnmagasinet och besökte därefter Bachomuseet. Man avslutade dagen med besök på Mels "Car and Coffee".

8 cirkelträffar där man haft:

- Flera intressanta föredrag om historiska bilar, moderna och framtida bilar och även om klimatpåverkan.
- Planering av nya besök på intressanta objekt.

Cirkelledare:

- Bengt-Olov Olsson
- Björn Burström
- Lennart Bergsten

Kommunala Pensionärsrådet

Syfte och mål:

Kommunala pensionärsrådet (KPR) består av ledamöter från SPF Seniorerna Håbo, PRO Håbo, Bålsta Finska förening och Anhängarföreningen. 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.

Regionala pensionärsrådet

Regionala pensionärsrådet är en motsvarighet till det kommunala pensionärsrådet, fast inom Region Uppsala. Här arbetar man främst med Vård- och omsorgsfrågor. Susanne Hultgren-Edbom har

representerat SPF Håbo där.

Trygghetsringningen

Verksamheten har under hela året fungerat väl. Det dagliga arbetet har fördelats mellan medlemmar i Håbo SPF. Det innebär att de som deltar i arbetet avlyssnar telefonsvararen var tionde vecka.

Nya informationslappar har under året trycks och delats ut bland annat via vårdcentraler och kommunen. Dessutom annonseras trygghetsringningen fortlöpande i SPF:s Medlemsforum och PRO:s medlemstidning. Information finns också på SPF:s hemsida och kommunens hemsida.

Under året har fem nya anslutit sig till trygghetsringningen och en har slutat.

Den årliga kontrollen av de anslutnas uppgifter som telefonnummer och kontaktpersoner har gjorts. Ett möte för de som avlyssnar telefonsvararen har hållits. Arbetsfördelningen som infördes 2019 är fortfarande aktuell.

Pratcafé

Under året har vi startat en viktig verksamhet tillsammans med kommunen och PRO. Varje tisdag anordnas ett s.k. Pratcafé. Här är alla välkomna och det serveras fika till självkostnadspris. Vi har bemanning från kommunen, SPF och PRO. När gästerna kommer välkomnar vi dessa och går sedan runt och pratar med alla. Målet med caféverksamheten är bl.a. att nå ensamma människor.

Pratcaféet har blivit mycket uppskattat både av gäster och av oss som bemannar. För SPF:s räkning har bemanningen i huvudsak varit från styrelsen. Vid en trolig fortsättning kommande år så vore det bra om fler skulle kunna ställa upp.

I slutet av året utvidgade vi verksamheten till Skokloster och även detta med lyckat resultat.

Gårdsrådet

Lämnar egen verksamhetsberättelse