

SPF SENIORERNA HÅBOS VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2025

Styrelsen för SPF Seniorerna Håbo får härmed avge följande verksamhetsberättelse. Föreningens årsmöte ägde rum den 27 februari 2025.

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

- Vice ordförande: Sven-Olof Näslund, ett år kvar på mandatperioden.
- Kassör: Anita A. Sigalit, ett år kvar på mandatperiod
- Sekreterare: Karl-Axel Cedergren, ett år kvar på mandatperiod
- Vice kassör: Lena Tydén, ett år kvar på mandatperiod
- Vice sekreterare: Anki Ferm, omval 2 år
- Ledamot: Ronnie Jyrell, nyval 2 år
- Ledamot: Karl-Erik Thulin, fyllnadsval 1 år
- Ledamot: Christina Tegré, omval 2 år

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, ett år kvar
- Kjell Dufvenberg, nyval ett år

Verksamhet

Styrelsen har haft 12 protokollförda sammanträden. Vidare har styrelsen haft budgetmöte samt verksamhets diskussioner med funktions- / budgetansvariga. 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 SÄBO (under början av året för att sedermera upphöra med sin verksamhet)
- Skeppsgårdens Gårdsråd
- Pratcafé tillsammans med Håbo Kommun och PRO.
- Bingo tillsammans med Lions Club Bålsta

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 studiecirklar 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 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 ut mer information via Facebook.

Vi kommer fortsättningsvis att satsa på Medlemsforum, Webbsidan och Facebook som våra informationskanaler. Vi har av denna anledning skapat gemensam mejladress till dessa för att snabbt få ut information via alla kanaler.

Ekonomi

SPF hade budgeterat ett underskott för 2025. Efter avslutat räkenskapsår visar vi, trots 40-årsfirande och investering i ny dator, ett bättre resultat än beräknat. Det förbättrade resultatet beror bland annat på ökad annonsering, stabil försäljning av Sverigelotter, engagerade medlemmar samt en god ekonomisk förvaltning. Ekonomin upplevs som stabil

Organisation

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. Under året har kommittéernas sammansättning förändrats. Denna förändring kommer att publiceras på hemsidan så snart mejladresser till alla kommittéer finns tillgängliga.

Studiecirklar

Under året har vi haft ca: 25 olika cirklar. Många av dessa har varit aktiva under många år. Hantverk, språk, släktforskning, kreativt skrivande, bokcirklar, matlagning, fordon och musik är några av våra aktiviteter.

Friskvårdskommittén

Natur och Kulturvandringar

Vandringskommittén har genomfört 7 vandringar med ett 25-tal deltagare vid varje vandring. Följande platser har besökts: Skörby, Frösundavik med Kalmar kyrka, Sandhagens naturreservat, Sånka, Biskops-Arnö, Ekolsund och Sjöö gods.

Vandringskommittén har bestått av Gun-Britt Wranding, Kerstin Träskböle, Margareta Elmqvist, Joachim Tiefensee och Peje Josefsson. Ansvarig för merparten av vandringarna har varit Joachim.

SPF Boule

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 såsom poängtavlor, krattor, några låneklot m.m. Nycklar till containern har Erik Lindström och Monika Körner. Vi delar containern och skötseln av banan med PRO.

Boulesäsongen 2025 började när banan blev snö och isfri den 4 mars.

Eftersom intresset för spel under trivsamma former är stort även efter sommaren och trots att vädret blivit kallare har ett stort antal personer fortsatt spela, så säsongen är ännu inte avslutad. Vi hoppas kunna fortsätta tills snön lägger sig på banan.

Under året har vi hittills spelat vid **68 tillfällen** och det har varit **858 spelande**, vilket i snitt blir **~13 spelare per gång**.

Två lag med tre spelare vardera har också deltagit i ENA-kulans bouletävling på Hökens boulecenter i Enköping 31 juli.

Ansvarig Erik Lindström

Senioryoga

Senioryoga, vi har träffats torsdagar, i yoga gruppen under våren vid 14 tillfällen (23/1–24/4). Från hösten har SPF och PRO yogagrupperna slagits samman 19/9–5/12 vi har träffats vid 12 tillfällen.

Ansvarig Svea Sahlén

Seniordans

Seniordansen är ett samarbete mellan PRO och SPF Seniorerna. Vi är omkring 25 personer som dansar på onsdagar mellan 10.00-12.00, 14 gånger i år.

Seniordans är danser i olika turer med grund steg ifrån gammeldans. Vi dansar även Linedance. Med alla dessa danser går det bra för damer att dansa som kavaljerer, eftersom det alltid är få män och överskott på damer.

Ledarfrågan är ständigt aktuell. Dansen leds för närvarande av Jan-Olov Olsson, Christin Jonsson dubbelmedlemmar och Inez Adamsson PRO.

Stavgång

Stavgång för härlig samvaro och befrämjande av hälsan

Fördelarna med stavgång är flera; både över- och underkroppens muskler aktiveras mer än vid vanlig gång, det är skonsamt mot lederna då belastningen på knän, höfter och rygg minskar och du får bättre kondition. Stavarna ger extra stöd och trygghet, vilket minskar risken för fall. Vi är en grupp som träffas vid tennishallen på onsdagar och går stavgång i ungefär 5-6 km på olika stigar på Åsen. Under året har det blivit 32 gånger och ibland gör vi utflykter, t ex till Biskops Arnö och Ekilla.

Bowling

Ett 40-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). Första tisdagen i varje månad får ihop lottade paret med högsta sammanlagda poäng i partävlingen varsitt paket kaffe. Varje år spelas 4 matcher mot PRO Håbo och i år vann PRO 3 av dessa. I augusti deltog 16 spelare i Åland Sport Week's Bowlingturnering för veteraner i Mariehamn. Inget deltagande i årets FM i Ängelholm. För lång resa o även konkurrens av Portugalresan. Bästa kvinna/man utses i november i klubbmästerskapet. Året avslutas i mitten av dec. med skoj tävling, äta landgång o sedan ett antal prisutdelningar innan hemgång för juledighet.

Shuffleboard

Vi är 15 personer som träffas varje tisdag i ca 2 timmar.
Vi tävlar mot varandra på mattor som är indelade i poängsystem, och de flesta av oss började spela redan på gamla Skeppet.

Bordtennis

Ett antal personer spelar varje onsdag kl 09-11 med fikapaus. Både singel och dubbel spelas.
Ansvarig: Kalle Palm

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 har Håbo FF som huvudansvarig och sker 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.

Ansvarig är Sven-Olof Näslund

Rullstolsvandring

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

Aktiviteten har varit populär och i snitt 14 SPF-pensionärer skjutsat 7 rullstolar. Efter vandringarna har äldreboendet bjudit "chaufförerna" på fika.
Samordnare för aktiviteten har varit Peje Josefsson.

Medlems- o Marknadskommittén

Medlemskommittén och Marknadskommittén har under 2025 slagits ihop.

Gruppen består av Annika Magnusson, Karl-Axel Boström, Annica Daneskär, Ursula Edfast, Britt-Marie Danielsson och Ronnie Jyrell som sammankallande.

Kommittén har ansvarat för registrering i och uppdatering av medlemsregistret.

Medlemsantalet håller sig kring 1000. Välkomst- och informationsträffar har genomförts för nya medlemmar under våren och hösten.

Aktiviteter under året: Deltagit på 60 + mässan i Uppsala, genomfört Konsertkarusellen i våra egna lokaler, presenterade SPF vid 6 juni på Skokloster och Håbo festdag och Håbo Julmarknad.

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

Resekommittén

Resor som genomförts är Figaros Bröllop på Operan i mars, OD Vårkonsert i april, ABBA Voyage i London i maj, Landskapsresan gick till Halland i juni, Lennakatten i juni, Västanå Teater, Kejsaren av Portugalien i augusti, Lunchkryssning med mordgåta Västerås i september, Portugal 7 dagar med Högbergs Buss i oktober, Lunchkonsert i Uppsala UKK, Britta Borg i november, Adventskonsert i Blå Hallen med efterföljande Julkryssning på Glory i november. Resekommittén arbetar nu med resor för 2026/27.

Programkommittén

Kommittén har träffats regelbundet inför Pub-kvällar, medlemsträffar och andra festligheter för våra medlemmar. Under året har vi arrangerat åtta Pub-kvällar och sju medlemsträffar. Till pubkvällarna med varierande underhållning har vi komponerat välsmakande pubtallriker 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 efterlängttade fikapausen innan avdelning två. Sammankomsterna avslutas alltid med dragning av vinstlotterna i vinlotteriet. Luciasoaren den 12 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 1400 personer besökt våra arrangemang.

Bridge

Under verksamhetsåret 2025 har vi haft 17 speldagar på våren och 18 på hösten. Speltider: onsdagar 12.30 – 18.00, plats Skeppsgården. Cirka 38 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 har hand om och kör Bridgedatorn med programmet Bridgemate. Spelledare är Staffan Wohnr. Utrustning är gemensam med PRO, som även använder sig av Bridgemate. En ny dator med Windows 11 har tagits i bruk. Ekonomin är självgående och vi har inte tagit någon deltagaravgift. Förbrukningsmateriel mm som vi behöver äskar vi av Gårdsrådet.

Bridgekryssning till Åland

Under bridgeåret är det tradition att åka på en Bridgekryssning. Söndag kväll 11 maj klev 22 SPF:are på bussen till Vikinglines Glory. Resan började med middag och efterföljande samkväm. Tidig måndag morgon anlände båten till Åbo och då gällde att inte missa frukosten (tidsomställning 1 timma). Sedan blev det bridgespel hela dagen för 18 spelare, medan 4 medföljande förlustade sig i taxfree mm. Vid kvällen var tillbaka i Stockholm och buss till Bålsta. Det är en uppskattad tradition.

Peje Josefsson

Sommarbridge

Sommarbridge har spelats på onsdagar 25/6–6/8. Mycket uppskattat av ca 34 medlemmar. Afternoonbridge har spelats vid 2 tillfällen under hösten där det ingick spel med middag, det ar också mycket uppskattat av de 30 medlemmar som deltog.

Annika Magnusson

Nybörjarbridge

Nybörjarbridge har varit en populär aktivitet.

Mellandagsbridge

I december - januari planeras mellandagsbridge.

Stort tack till alla funktionärer!

Staffan Wohrne

Medlemsforum

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. Vi har under året utökat antalet

annonsörer väsentligt genom ett gediget arbete av den nya annonsansvariga Elisabet

Cedergren

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.

Ansvarig utgivare är Bo Lundgren

Trafikombudet

Ingen information till medlemmarna genomförd. Eftersom få frågor kommer så är det svårt att veta vad som efterfrågas.

Ansvariga:

Bengt-Olov Olsson, Björn Burström

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.

Regionala pensionärsrådet

Regionala pensionärsrådet är en motsvarighet till det kommunala pensionärsrådet, fast inom hela Region Uppsala. Här arbetar man främst med övergripande frågor gällande hälsa, vård och trafik.

Susanne Hultgren Edholm har representerat SPF Håbo som ordinarie ledamot.

Trygghetsringningen

Ansvarig för verksamheten är Kerstin Jungmarker, vice ansvarig är Ralf Diktonius och för ändring och utskick av listor är Lena Hölbling ansvarig.

Verksamheten har i 35 år fungerat väl och har fortsatt så under 2025.

Det dagliga arbetet har fördelats mellan medlemmar i Håbo SPF. De som avlyssnar telefonsvararen gör det var tionde vecka. Ett byte av avlyssnare har gjorts under året, de övriga har varit med i många år. Antalet anslutna till trygghetsringningen har under året minskat med tre personer och det är idag femton som dagligen ringer. Den årliga kontrollen av telefonnummer och personuppgifter planeras till december.

Bingo

Under året har Bingo arrangerats tillsammans med Lions Club Bålsta, Vi har spelat 7 gånger och begränsar inte medverkan i spelet till enbart medlemmar i SPF. Det verkar som denna verksamhet börjar att bli etablerad och vi har flera spelare från gång till gång.

Pratcafé

Pratcafé verksamheten har tillsammans med Håbo kommun och PRO har fortsatt under året. 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.

Musik för mig, kanske för dig.

Under fyra onsdagskvällar i oktober till december mellan kl 19 och 21 har jag spelat lättlyssnad klassisk musik, jazz och visor. Lite lutning åt det franska har det blivit. Arrangemanget sker i samarbete med Vuxenskolan, som klassat det hela som kulturarrangemang. Vi kör första timmen jazzmusik och visor, därefter dricker vi kaffe och fortsätter med klassisk musik. Cirka 16 personer har kommit och lyssnat varje gång. Lokal Klipper, ledare Staffan Wohrne

Gårdsrådet

Lämnar egen verksamhetsberättelse

Slutord

I detta vårt jubileumsår vill vi i styrelsen framföra ett tack till alla som under årens lopp hjälpt till att bygga upp denna fantastiska förening. Vi tackar också alla funktionärer som får föreningen, med detta stora och varierande utbud, att fungera. Naturligtvis det viktigaste av allt vi tackar alla våra medlemmar. Tillsammans skall vi arbeta för att göra vår förening ännu bättre.

Godkänd i styrelsen 2025-12-10

Carin Svensson (Ordförande)

Karl-Axel Cedergren (Sekreterare)

Anita A Sigalit (Kassör)

Sven-Olof Näslund (Vice ordförande)

Anki Ferm

Karl-Erik Thulin

Lena Tydén

Ronnie Jyrell

Christina Tegré