

Verksamhetsberättelse år 2025 för SPF Seniorerna Hammarö (förening 170-0244)

Medlemsantalet var den 31 december 2025 343 personer (år 2024 330 personer).

Årsavgiften har varit 335 kr varav 45 kr gått till distriktet, 190 kr till förbundet och således 100 kr till vår egen förening.

Styrelse 2025

Ordförande	Bengt Tingdahl
Vice ordförande	Anders Carlsson
Sekreterare	Ing-Marie Enochsson
Kassör	Gun Hakefelt
Ledamöter	Eva Lind
	Marianne Mizgalski
	Wolf Pieske
Ersättare	Karin Börjeson
	Lars Larsson

Styrelsen har under året haft tio sammanträden, varav ett konstituerande på Folkets Hus och samtliga övriga på Clevegården.

Revisorer	Claes Lysén och Leif Olsson, ersättare Roland Stridh
Valberedning	Hans Andersson, Jan Fredriksson, Sven Sandin,

Funktionärer m.m.

SPF:s representanter i Seniorrådet

	Marianne Mizgalski, Bengt Tingdahl, Anders Carlsson
Friskvård	Wolf Pieske
Rese- och studiekommittén	Kjell Bergström, Anders Carlsson, Inger Diser, Marit Eriksson, Lena Lindsäth, Sigbritt Straubel, Monica Zetterlund-Johansson
Webbansvarig	Ing-Marie Enochsson, Lars Larsson
Månadsbladet	Ing-Marie Enochsson
Medlemsregisteransvarig	Ing-Marie Enochsson, Marianne Mizgalski
Digitaliseringsansvarig	Erik Gustafsson

Verksamhet

De flesta aktiviteter i SPF Seniorerna Hammarö sker i samverkan med Studieförbundet Vuxenskolan.

Månadsmöten

Föreningen har hållit tio månadsmöten (varav ett årsmöte).

Januari På månadsmötet i januari underhölls vi av den sjungande polisen från Grums, Ragnar Nordanstig, som sjöng kända visor och berättade anekdoter.

Februari Årsmöte med sedvanliga förhandlingar. För underhållningen stod Klas Kvarnevik, som tolkade både dikter och prosa av Gustav Fröding.

Mars På månadsmötet i mars gästades vi av biskop Sören Dalevi, som bl a pratade om sin bok "Barnens bästa bibel".

April Månadens underhållare var Bengt-Ingvars som består av Bengt Alsterlind, Ingvar Carlsson och Anders Kyrkander. De framförde låtar av Sven-Ingvars, Ulf-Peter Olrog, Gustav Fröding och Elvis Presley med mellansnack av Bengt Alsterlind.

Maj På månadsmötet i maj fick vi lyssna till dragspelsvirtuosen och underhållaren Tord Sölvesson samt avnjuta en delikat vårbuffé i Skoghalls Folkets Hus.

Augusti Den här månadens gäst var Johanna Gustavsson, docent vid Karlstads universitet. Dagens ämne var fallskador och vad vi kan göra för att förebygga dessa.

September På detta månadsmöte fick vi njuta av högklassig underhållning av kommunens kulturchef, Fredrik Sjöstedt och hans kompanjon pianisten Janne Karlsson.

Oktober Den här gången stod skönsjungande Hammarö manskör för underhållningen.

November På månadsmötet i november gästades vi av teatergruppen Passionisterna med pjäsen "Går livet på räls?".

December Jullunch med sång, diktläsning, julquiz och luciatåg av kommunala kulturskolan.

På de flesta av årets månadsmöten har vi också fått ta del av ett kortare pass med stolsgympa. Passen har omväxlande letts av Eva Lind och Marianne Mizgalski.

Idéverkstad på Clevegården

Den 5 juni träffades ett tjugotal medlemmar som hade hörsammat uppropet från styrelsen om en s.k. brainstorming för att utveckla verksamheten i vår trivsamma förening.

Rubriken för dagen var: "*Hur kan vi göra vår förening ännu bättre med en varierad verksamhet och som kan locka fler medlemmar i olika ålderskategorier?*"

Fem post-it-lappar per deltagare delades ut med instruktionen att skriva ner en förbättrings-/utvecklingsidé på varje lapp. Inga förslag var för stora eller för små. Tavlan fylldes snabbt med post-it-lappar med olika budskap. Därefter vidtog styrelsens arbete att sortera upp alla goda idéer och jobba vidare efter medlemmarnas önskemål. Flera av idéerna sattes också i verket under år 2025, vilket framgår nedan.

Friskvård

Bordtennis (uppgiftslämnare Wolf Pieske)

Antalet aktiva spelare har ökat stort. Under hösten uppnåddes rekordet 20 aktiva, Flera av de nya medlemmarna kommer från Karlstad. Numera är deltagarna uppdelade i två grupper som tränar från 9.30 - 12.00 alternativt 13.30- 16.00, på tisdagar och torsdagar.

Boule (uppgiftslämnare Erik Gustafsson)

Sommaren och hösten 2025 har man haft ordinarie verksamhet där man förutom de vanliga speldagarna måndag, tisdag, torsdag och fredag även lagt in interna, mycket uppskattade tävlingar på onsdagar.

Traditionellt har man också tagit emot elever och handledare från högstadiet på Hammarlunden, i år totalt ungefär 175 personer.

Hammarö boule har även gästats av en bouleförening från Lysekil. Ett samarbete som förhoppningsvis kan fortsätta. Stort tack till Hammarö kommun som ställde två "bajamajor" till vårt förfogande vid detta tillfälle.

Många av föreningens medlemmar har också deltagit i ett flertal externa bouletävlingar.

Höjdpunkterna i tävlingsverksamheten har varit de interna tävlingarna klubbmästerskapen, "Påsksmällen", "Lussecupen", "Våryran" samt "Tasseboulén".

Genom att aktivera medlemmarna har utomhusbanorna vid Björkebo hållits i bra skick via manuell, ekovänlig (vi har också provat miljövänlig kemisk bekämpning) handrensning av ogräs. Gruset har också bytts ut både utomhus och i hallen.

Cykelturer

Under folkhälsoveckan i maj 2025 genomfördes en uppskattad cykeltur under ledning av Gun Hakefelt, Detta föranledde förslag från idéverkstaden 5 juni att anordna regelbundet återkommande cykelturer under året. Hösten 2025 ordnades därför två sådana cykelturer, dels den 29 september och dels den 10 november. Båda tillfällena var mycket uppskattade av deltagarna, men ännu fler cyklisterna efterlyses.

Discodans för kvinnor

Ytterligare en aktivitet som blev en direkt följd av idéverkstaden den 5 juni är discodansen för kvinnor, som initierats och letts av Bettan Lilja Landegren. Fyra gånger under hösten 2025 har ett drygt tiotal dansanta kvinnor träffats och skakat loss till musik. Aktiviteten har varit mycket uppskattad av deltagarna och fortsättning har redan utlovats.

Folkhälsovecka (uppgiftslämnare *Wolf Pieske*)

Årets Folkhälsovecka genomfördes den 12-16 maj i ett strålande men lite blåsigt försommarväder. Föreningens egen eldsjäl, Wolf Pieske, hade än en gång satt ihop ett späckat, varierande och uppskattat program med minst två, ibland tre, aktiviteter varje dag. Ett drygt hundratal medlemmar deltog i aktiviteterna som bestod av hälsoinformation, sittgympa, golvcurling, cykeltur, bangolf, boule, promenader, femkamp och årets nyhet frisbeegolf. Kort sagt innehöll veckan något för alla. Folkhälsoveckan genomförs samtidigt i alla förbundets föreningar, men vi kan konstatera att vår förening ligger i framkant när det gäller både antalet och variationen av aktiviteter. .

Mattcurling (uppgiftslämnare *Wolf Pieske*)

Som enda SPF förening i Värmland kan vår förening sedan sommaren 2025 erbjuda denna populära aktivitet. Till den festliga invigningen den 16 juni kom spelets uppfinnare, Carl-Åke Ahlquist från Göteborg. Han levererade utrustningen och berättade engagerat och pedagogiskt om mattcurlingens teknik och regelverk. I början av september började träningen och nu är det tio entusiastiska aktiva som ses varje onsdag. Hälften av deltagarna är glädjande nog nya medlemmar i SPF Hammarö.

Promenader

Den 15 maj var det åter dags för den årliga vitsippsvandringen vid Hammars Udde, där man också grillade korv och intog medhavd fika. Vitsippspromenaden ingick som en av aktiviteterna i SPF:s folkhälsovecka.

Den 10 juni träffades ett fåtal medlemmar i Stadsparken, Karlstad. Man tittade på de olika växterna, tog reda på en del fakta kring dessa, fikade och hade det väldigt trevligt.

Rese- och studieverksamhet

Rese- och studiekommittén, som sedan några år är en gemensam grupp i vår förening, har haft elva möten under året. Många av aktiviteterna som planerats och genomförts av gruppen återfinns under rubriken "Övriga genomförda aktiviteter" nedan.

Bridge (uppgiftslämnare *Marianne Mizgalski*)

Bridgen startade redan i januari. Det har spelats bridge under både vår och höst med uppehåll från slutet av maj till början av september. Bridgen avslutades den 18 december. Man har varit mellan 3 och 5 bord, vilket innebär 12-20 personer.

IT-verksamheten (uppgiftslämnare *Erik Gustafsson*)

Under 2025 genomfördes tre studiecirklar i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan. Syftet har varit att göra studiedeltagarna mer familjära och bekväma med sina tekniska hjälpmedel. Alltså att inspirera studiedeltagarna till att: vilja, kunna och våga använda sina kvalificerade tekniska hjälpmedel.

Två av studiecirkelarna har haft temat fotografering respektive sociala medier och den tredje har haft fokus på att inte råka ut för nätbedrägerier. Denna tredje gång innebar att vi deltog i Digitalidags webinarium 10 oktober. Allt har ägt rum på Clevegården,

Jazz

Trots att vår egen jazzguru, Gunnar Watz, tidigare meddelat att han hållit i sin sista jazzlyssning, återkom han den 30 september med ytterligare ett tillfälle, som var mycket uppskattat av de 20-talet närvarande entusiastiska medlemmarna.

Litteraturscirkel

Efter förslag på föreningens idéverkstad i juni, tog Margareta Tervell åter upp, den i flera år saknade, litteraturscirkeln på Clevegården igen. Tolv medlemmar har under hösten läst, lyssnat på och diskuterat bl a "Styr din plog över de dödas ben" av Olga Tokarczuk, "Sophies historia" av Jojo Moyes m.fl. intressanta böcker. Fortsättning våren 2026 är redan planerad.

Visafton med allsång

SPF Hammarös egna trubadurer Gråben (Bengt Tingdahl och Björn Hörgren), har under året genomfört två uppskattade och välbesökta visafnarnar med allsång på Clevegården, dels den 11 april på temat "visor på värkanten" och dels den 7 november på temat "nu blir kvällarna kyliga och sena".

Öppet hus

Som ett resultat av idéverkstaden tidigare under året, har styrelsen genomfört "öppet hus" i Clevegården varje fredag förmiddag under hösten med start i september. Styrelsemedlemmarna har turats om att vara på plats och välkomna gästerna med kaffe, te, och fikabröd. Glädjande nog har vi haft besök varje fredag och också som en direkt följd av samvaron kunnat välkomna några nya medlemmar.

Övriga genomförda aktiviteter under året (*uppgiftslämnare Rese- och studiekommittén*)

- 31 januari: Studiebesök på NWT med ett tiotal medlemmar, där man bl.a. gick igenom tryckeriet och fick information om verksamheten och historiken.
- 11 februari: Anders Carlsson visade film från bl.a. resan till Mariefred.
- 19 mars: Kurs i HLR (hjärt-lungräddning) med Marianne Mizgalski som ledare.
- 25 mars: Fullsatt våffelkalas på Clevegården med information av Lena Lindsäth om våffelätandets historia.
- 21 maj: Bussresa till Västergötland med besök på bl a Kata gård, Varnhems klosterkyrka och Husaby kyrka.
- 13 augusti: Studiebesök i Hammarö Kyrka med information om såväl byggnaden som kyrkans orgel.
- 6 oktober: Filmvisning av "Vår ö" av Åke Hermansson samt "Resan till Västergötland" och kortfilm om Verner Nilsson av Anders Carlsson.
- 20 oktober: Fullsatt provsmakning med rätter från restaurang Pasha på Clevegården.
- 21 november: Traditionsenligt "ärter och punsch" på Clevegården.

Dessutom har föreningen vid flera tillfällen under året synts i lokaltidningen Hammarönytt, t ex i ett omfattande reportage om föreningen i stort samt i ett reportage om den årliga samlingen kring "ärter och punsch" och om mattcurlingpremiären.

Seniorrådet (*uppgiftslämnare Bengt Tingdahl*)

SPF Seniorerna är representerat i kommunens seniorråd med två ledamöter och en ersättare. Ledamöter är Bengt Tingdahl och Marianne Mizgalski, ersättare är Anders Carlsson. Under 2025 har seniorrådet haft fyra sammanträden.

I rådet informerar socialförvaltningen om aktuella frågor. Vi har bland annat fått fyllig information om - seniormottaget, som är ett team med flera olika kompetenser för att bättre kunna ge äldre råd och vägledning

- enkätundersökningen "vad tycker de äldre om äldreomsorgen" – även om svarsfrekvensen är relativt låg är resultatet positivt för Hammarö
- hemtjänsten inom kommunen varvid meddelats att någon minutstyrning inte förekommer
- verksamheten vid kommunens träffpunkter för äldre
- projektet lägersommar för äldre
- nya socialtjänstlagen

Vidare har vi tagit upp och ställt frågor om följande.

- Hemtjänstindex, ett samlat kvalitetsmått, som tagits fram av SPF Seniorerna, på kommunernas hemtjänst. Hammarö har sjunkit från plats 132 till plats 216 främst beroende på att man inte besvarat en viss enkät från Socialstyrelsen. Men även inom andra delar ligger Hammarö ganska dåligt till och vi har uppmanat socialnämnden att inköpa den fördjupningsrapport som finns och som kan ligga till grund för kvalitetsarbetet. Vi har också uppmanat socialnämnden att skapa rutiner så att enkäter inte blir obesvarade. Inget svar från socialnämnden har inkommit ännu.
- Frågan om hur vårdcentralen i Skoghall fungerar har varit en följetong de senaste åren och på initiativ av SPF fick vi till stånd ett möte med vårdcentralen varvid en del frågetecken kunde rätas ut.
- Varför gör man inte en koll i belastningsregistret innan anställning? Nu verkar det som om kommunen kommer att införa denna rutin.

- Önskemål har framförts om att bli remissinstans i frågor som rör äldre. Vi arbetar för närvarande på att finna former för hur detta skulle fungera.

Ordföranden i seniorrådet, Dag Ohlsson, avled oväntat under året och nu är Marianne Ohlsson ordförande. Hon är även ordförande i socialnämnden.

Uppvaktningar

Uppvaktningar av medlemmar har, under året, skett i vanlig ordning enligt nedan.

70 och 75 år uppvaktas med kort. Från 80 år och sedan vart femte år uppvaktas med blommor eller annan gåva. Styrelsen har beslutat att maxbeloppet för uppvaktning är 200:-. I de fall då jubilarer inte går att nå, har en hälsning lämnats i brevlådan tillsammans med Hammarökortet laddat med 200:-. Några jubilarer vill inte alls uppvaktas och detta respekteras naturligtvis.

Ekonomi

Den ekonomiska redovisningen sker separat. Årets resultat blev -33036 kr (*förra året +2440 kr*).

Avslutning

När vi tittar tillbaka på verksamhetsåret 2025 kan vi se att SPF Hammarö under året åstadkommit mycket värdefull verksamhet som på många sätt har bidragit till att minska ofrivillig ensamhet.

Ansvariga för respektive verksamhet vill även framhålla den fina kamratandan, glädjen och gemenskapen som finns i grupperna. Styrelsen ser fram mot ännu ett innehållsrikt verksamhetsår med både gamla och nya aktiviteter och tackar alla för visat intresse och förtroende under det gångna året.

Skoghall den 19 januari 2026

Bengt Tingdahl
ordförande

Anders Carlsson
vice ordförande

Ing-Marie Littmann
sekreterare

Gun Hakefelt
kassör

Marianne Mizgalski
ledamot

Eva Lind
ledamot

Wolf Pieske
ledamot