



Styrelsen för SPF Seniorerna Höstsol får härmed avge följande verksamhetsberättelse för verksamhetsåret 2024-01 01– 2024-12-31

Verksamhetsberättelse 2024

Styrelsen

Ordförande vald på 1 år

Carina Rhodin Nilsson

Ledamöter med 1 år kvar av mandattiden

Monica Wallin

Tommy Sjölund

Anita Björk

Gunnar Mellin,

Ledamöter där mandatperioden går ut 2024

Per Österholm

Ledamöter valda på 1 år

Björn Hellquist

Ersättare(suppleanter) valda på 1 år

Ann-Chatrine Hammarström

Kenneth Dahlgren

Revisorer

Björn Andersson

Jan Karefeldt

Valberedning

Benny Eliasson, sammankallande

Jonny Björk

Bernt-Ove Bergsten

Firmatecknare

Ordförande och kassör var för sig

Kommunala Pensionärsrådet (KTPR)

Har representerats av Björn Hellquist



Ombud till Distriktsstämman

Carina Rhodin Nilsson
Gunnar Mellin
Tommy Sjölund
Anita Björk

Antal medlemmar

310

Styrelsemöten

11 protokollförda möten

Årsmöte

2024 02 27

Genomförda aktiviteter under året

Föreningens hemsida och Facebookssida har kontinuerligt uppdaterats med aktuell information.

Under våren 2024 fortsättning av Cirkel, Släktforskning vid 6 tillfällen.

Ett omfattande program av olika aktiviteter har under året genomförts med innehåll av hälsa & motion, medlemsträffar 1 ggr/månad (ej juli), olika studiebesök, resor, underhållning, lunchbio m. m. vilket redovisas enligt följande;

17 januari. Lunchbio ”Ett sista race”

30 januari. Medlemsmöte med information av socialförvaltningen om äldreomsorgen i kommunen.

9 februari. Studiebesök på nya brandstationen

22 februari. Lunchbio ”En natt att minnas” Operaföreställning om och med Maria Callas.

27 februari. Årsmöte. Därefter musikunderhållning av Ulf Järnåker

6 mars. Lunchtrav på Bergsåker

20 mars. Lunchbio ”Hammarskjöld”

26 mars. Medlemsmöte med information från polisen om IT bedrägerier

1 april. Lunchbio ”En sista resa”

4 april. Äldre galan på Tonhallen



17 april. Lunchbio "Om att våga flyga "

23 april. Medlemsträff med information från Regionen och kommunen om " Nära Vård"

25 april. Modevisning hos New Fashion i Timrå

29 april. Ordf. Höstsol inbjuden av Timrå kommun till en workshop kl. 13-16 om "aktiviteter mot ensamhet och ohälsa hos äldre"

3 maj. Lunchbio "Möte i Rom"

16 maj. Studiebesök hos Pilgrimscenter i Selånger

20 maj- 22 maj (-24 maj). Den nationella årliga Hälsoveckan med olika hälso- och motionsaktiviteter under veckan.

- Läkarföreläsning av kardiolog Mona Lycksell om hjärta/ kärl och läkemedel.
- Promenader/stavgång, Boule, Frisbee golf.

28 maj. Medlemsmöte, Information av Näringslivsbolaget om vad som är på gång i Timrå (bland annat Torsboda satsningen)

18 juni. Sommarcafé i Vivstavarv. Frågeslinga, grillning och sommar fika.

Underhållare Lars-Åke Melin

11 juli. Resa, Lövvik Höga kusten, Tomas Ledin, Musikteater Bygdespelet "Höga kusten, sanningar och skrönor", Thomas Ledin

14 augusti. Resa, besök på Bilmuseet i Härnösand

22 september. Seniorgalan i Tonhallen

24 september. Kick Off/höstens upptaktsmöte nya och gamla medlemmar hälsas välkommen. Underhållning av Kenneth Tjernström med musikquiz.

3 oktober. Show "Det blir nog trevligt" med Morgan Larsson och Davis Knowitz på FH i Söråker

10 oktober. Lunchbio, "Så länge hjärtat slår"

17 oktober. Lunchbio, "Det kunde varit vi"

23 oktober. "Lunchbio, "Vi är fortfarande här"

14 november. Modevisning hos New Fashion i Timrå

16 november. " Från Broadway till Duvemåla", en fantastisk föreställning

19 november. Medlemsmöte/Planeringsmöte inför 2025 med Vuxenskolan

20 november. Modevisning hos New Fashion i Timrå (alla fick inte plats på den första modevisningen)



21 november. Lunchbio ”Det omätbara”

28 november. Lunchbio, ”Den svenska torpeden”

7 december. Resa, besök på Jamtli julmarknad i Östersund

13 december. Julpärlor med julbord och show, FH i Söråker

Antalet medlemmar som deltagit i ovanstående aktiviteter är ca. **1500**

Antalet medlemmar som deltagit i olika **motionsaktiviteter** är **605**.

Vad avser motionsaktiviteter har vi regelbundet varje vecka genomfört promenader, vår sommar och höst och Boule under sommar och höst. I maj genomfördes Folkhälsoveckan med en Läkarföreläsning om hjärta & kärl, vandring/promenader, stavgång, boule och Frisbeegolf.

Höstsols Hemsida

Hemsidan är tillsammans med SPF-appen föreningens digitala kommunikationsväg ut till medlemmarna där vi lägger ut information om kommande aktiviteter.

SPF-appen

Föreningen är ansluten till SPF-appen. Via den får de medlemmar som använder smartphone en avisering när en nyhet publiceras på hemsidan. Antalet användare av appen som hittills varit mycket lågt ökar nu succesivt i antal efter att föreningen regelbundet på medlemsträffar informerar om SPF-appen. Under 2025 kommer föreningen erbjuda utbildning i användande av smartphone och SPF-appen.

Facebook

Föreningen har en egen Facebooks sida där föreningen lägger ut information om bland annat lunchbio och hälsoaktiviteter.

Kommunala Pensionärsrådet (KTPR)

KTPR = Kommunala och tillgänglighets- och pensionärsrådet, är ett rådgivande organ för överläggningar, samråd och information mellan företrädare för fyra funktionshinderorganisationer, tre pensionärs organisationer och kommunens styrelser och nämnder. Rådet har under 2024 haft **4** protokollförda sammanträden. SPF Seniorerna Höstsol representeras av en ordinarie ledamot.

Rådets protokoll finns på kommunens hemsida: timra.se>Kommun och politik>
>Sammanträdesinformation>Kommunala tillgänglighets och pensionsrådet.

Timrå kommun är fr o m 2023 med i Hemtjänstindex (HTI) och rankningen bland landets 290 kommuner vad gäller kvalitetsarbetet inom hemtjänsten. Där HTI gör det möjligt att jämföra kommuner med varandra något som tidigare inte varit möjligt.



Styrelsen vill framföra ett stort tack till alla våra medlemmar som gör det möjligt att träffas och ha det trevligt på våra sammankomster.

.....
Carina Rhodin Nilsson Monica Wallin Per Österholm

.....
Tommy Sjölund Björn Hellquist Gunnar Mellin

.....
Anita Björk Ann-Chatrine Hammarström

.....
Kenneth Dahlgren