

---

# VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2025

---

DEN 13 JANUARI 2026

## Verksamhetsberättelse för år 2025

Styrelsen för SPF Seniorerna Köpingshus lämnar för verksamhetsåret 2025 följande berättelse:

### Styrelsens sammansättning

|                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|
| Ordförande            | Per-Åke Moe           |
| Vice ordförande       | Thomas Manbo          |
| Kassör                | Åsa Loord             |
| Sekreterare/arkivarie | Pia Åkerman Axelqvist |
| Vice sekreterare      | Ulla Danielsson       |
| Ledamot               | Marianne Ek           |
| Ledamot               | Göran Westerholm      |
| Ledamot               | Hans Andersson        |
| Ledamot               | LiseLotte Dovholt     |

### Arbetsutskott

Per-Åke Moe  
Thomas Manbo  
Åsa Loord  
Pia Åkerman Axelqvist

### Revisorer

Ewa Wiik  
Tony Ericsson  
Monica Sanell (Ersättare)

### Försäkringsansvarig

Ewa Wiik

### Valberedning

Barbro Broman (ordförande)  
Barbro Södermark Manbo  
Staffan Johansson

### Styrelsens verksamhet

Detta verksamhetsår har varit SPF Köpingshus femtiofemte.

Styrelsen har under verksamhetsåret haft 12 protokollförda möten och 11 AU-möten där ordförande, vice ordförande, sekreterare och kassör har träffats och förberett ärendena inför styrelsemötena.

Årsmötet ägde rum den 12 februari.

På Distriktsstämman som anordnades den 21 mars i Fagersta deltog 6 medlemmar.

Under året har vi haft två möten inom SPF KAK-kretsen för erfarenhetsutbyte.

Gruppen som arbetar med bostadspolitiska frågor, där vi samarbetar med PRO, Aktiva Seniorer, SKPF och Hyresgästföreningen har fortsatt sitt arbete.

Friskvård är ett område som föreningen arbetat med. Vi har skapat aktiviteter och möten, där man kunnat träffa både nya och gamla vänner, och därigenom motverkat ensamhet.

Vi har även i år haft ett sommarprogram med bildspaning och quiz på restaurang Fallo.

Under november bjöds alla som har ett uppdrag inom föreningen på en lunch som tack för allt det fina ideella arbete som man gör för föreningen.

Nya medlemmar bjöds in till informationsträff. Intresset var svalt.

### Medlemsutveckling

Medlemsantalet har under 2025 fortsatt att minska något. Antalet aktiva medlemmar var sista december 780 samt 3 vänmedlemmar. Under året har vi fått 70 nya medlemmar. Antalet avslutade medlemmar var 91, därav hade 34 personer avlidit, 13 hade begärt utträde och 44 hade inte betalat medlemsavgiften och därmed utslutits. Det är ungefär samma utveckling som föregående år. Dessutom 4 inflyttade och 5 utflyttade.

### Arbetsgrupper

|                      |   |
|----------------------|---|
| Annonser programblad | Göran Westerholm<br>Hans Arbin (våren)  |
| Betalningsmottagare  | Monica Palmqvist<br>Louise Larsson  |
| Bordtennis           | Håkan Lövling   |
| Boule                | Leif Hoffstedt<br>Sven Eric Kåberg<br>Barbro Broman<br>Kerstin Markström<br>Bengt Myrelid |
| Bowling              | Eric Kustmark   |
| Damluncher           | Gunilla Svansbo<br>Monica Loftin<br>Margareta Kejrot                                      |
| Digitaliseringsombud | Stefan Wester   |
| Facebook             | Gunilla Svansbo<br>Ulla Danielsson<br>Per-Åke Moe   |
| Folkhälsa/Friskvård  | LiseLotte Dovaholt<br>Agneta Söderman<br>Anne Andersson                                   |

|   |   |
|---|---|
| Hemsida                                       | Pia Åkerman Axelqvist<br>Per-Åke Moe  |
| Hjärnkoll                                     | Cristina Hahre  |
| Julträff                                      | Gunilla Svansbo<br>Eva Svansbo<br>Ann-Marie Uddqvist<br>Pia Åkerman Axelqvist                               |
| Kommunala pensionärsrådet (KPR) - Seniorrådet | Jane Hjelm (ordinarie)<br>Marianne Ek (ordinarie)<br>Agneta Söderman (ersättare)<br>Per-Åke Moe (ersättare) |
| Kulturutflykt                                 | Ann-Marie Uddqvist<br>Pia Åkerman Axelqvist   |
| Linedance                                     | Kerstin Enström (hösten)<br>Lars-Göran Enström (hösten)   |
| Lotterier                                     | Evi Söderquist<br>Cristina Hahre  |
| Matlagning för herrar                         | Gunilla Svansbo<br>Margareta Sjöström (våren)<br>Eva Svansbo (hösten)                                       |
| Matpatrull                                    | LiseLotte Dovholt<br>Barbro Broman<br>Kerstin Herbertsson   |
| Mattcurling                                   | Karl-Åke Gustafsson<br>Fumiko Gustafsson<br>Anders Pålsson  |
| Medlemsregister                               | Ulla Danielsson   |
| Medlemsrekrytering                            | Gunilla Svansbo<br>Pia Åkerman Axelqvist<br>Ann-Marie Uddqvist  |
| Program                                       | Cristina Hahre<br>Hans Andersson<br>P-G Markström<br>Agneta Sellholm<br>Henry Fellhammar                    |
| Programblad                                   | Staffan Johansson   |

|                   |   |
|-------------------|---|
| Pubaftnar         | Gunilla Svansbo<br>Staffan Johansson<br>Kent Hahre<br>Ulf Höglund<br>Göran Westerholm (hösten)<br>Bengt Eriksson (hösten)<br>Sven-Eric Kåberg (hösten)  |
| Qigong            | PerÅke Landerdahl (hösten)  |
| Resor             | Kent Hahre<br>Per-Åke Moe<br>Stig Larson  |
| Sambacanasta      | Ann-Marie Uddqvist  |
| Seniorboende      | Thomas Manbo (sammankallande)<br>Marianne Ek<br>Agneta Sellholm<br>Veine Eliasson (våren)<br>Per-Åke Moe (våren)<br>Dag Björnemo (våren)<br>Edvard Ruin (våren)<br>Staffan Johansson (våren)  |
| Seniorgolf        | Sven Eric Kåberg  |
| Servicegruppen    | Majvor Öster<br>Tore Oscarsson<br>Christina Klangsell<br>Bengt Klangsell<br>Louise Borg-Larsson<br>Margareta Kustmark<br>Sven Eric Kåberg<br>Göta Kåberg<br>Barbro Södermark Manbo<br>Monica Arbin (våren)<br>Hans Arbin (våren)<br>Ann Kristin Nilsson (hösten)<br>Lillemor Bard (hösten)<br>Lena Hedberg (hösten) |
| Sommaraktiviteter | Göta Kåberg<br>Gunilla Svansbo<br>Pia Åkerman Axelqvist   |
| Spelträffar       | Gunilla Svansbo<br>Ray Mattsson   |

Tennis på studs                      Ann-Marie Uddqvist  
   Marianne Ek  
   Pia Åkerman Axelqvist

Trafikombud                              Thomas Manbo  
   Dag Björnemo

Vattengymnastik                        Berit Pettersson  
   Margoth Cederberg  
   Monica Palmqvist

Övningar för en hållbar kropp    Britta Lindberg (våren)

## Föreningsaktiviteter

### Bordtennis

Vi har numera pingis alla vardagar på förmiddagarna. I samarbete med Köpings BTK spelar vi i Energihallen vid Scheeleskolan. Under året har drygt 40 personer deltagit.

10 oktober firade vi 1 år med damgruppen.

12 november ordnade vi med hjälp av RF SISU en föreläsning med Patrick Rapp, Västerås. Vi fick lite nya vinklar på hur vi bibehåller styrka och rörlighet. En välbesökt tillställning, cirka 30 personer, avslutades med smörgåstårta.

### Boule

Sommarboulen har som vanligt spelats i den vackra Bivurparken med vår ståtliga kyrka som bakgrund. Vi har spelat där från 6 maj till 30 september. Det har blivit 20 speldagar och endast 3 dagar har inte kunnat genomföras på grund av regn.

Det har varit mellan 8 och 17 medlemmar som rullat de blanka kloten varje tisdag. På onsdagseftermiddagarna spelade ett gäng på Himmeta IP.

Under övrig tid, jan-april och oktober-december, spelar vi boule inomhus vid ICA Nibble, både på onsdag för- och eftermiddag. På förmiddagarna var vi nästan alltid 12 spelare och på eftermiddagarna något färre. En trevlig samvaro som uppskattas.

### Bowling

SPF Köpingshus bowlinggrupp samlades på vårterminen, måndagar med start 12.00. Samt på höstterminen, onsdagar med start 14.00. Vi spelade 4 serier med 2 personer per bana, vilket tar cirka 2 timmar. Det var mellan 6 – 8 deltagare per gång.

Vårterminen varade 13 januari – 28 april med 15 speltillfällen. Höstterminen varade 3 september – 19 december med 16 speltillfällen.

### Damluncher

Damluncherna har fortsatt under 2025. Vi valde att prova en ny restaurang att mötas i och där vi serverades vid bordet. Aktiviteten har varit uppskattad och antalet kvinnor som kommit har varierat från 35–50 stycken.

Vid några tillfälle har en gäst deltagit som pratat om olika saker som berör i första hand kvinnor. Vid sista mötet för året fick kvinnorna lämna önskemål om ämnen, många olika förslag har vi nu att arbeta vidare med.

### Folkhälsa/Friskvård

Måndagen den 12 maj startade SPF Seniorerna Folkhälsovecka med dagliga föreläsningar för alla medlemmar.

I Köping erbjöds våra medlemmar att delta i två lokala aktiviteter:

Tisdagen den 13 maj samlades cirka 10 nyfikna seniorer vid Gammelgården i Karlbergsskogen för att prova på Senior-parkour.

Senior-parkour är en träningsform för alla seniorer som kan ta sig fram i naturen av egen kraft. Det handlar om att använda naturens hinder som stenar, träd, lekparkar, utesoffor, backar mm för att på ett lekfullt sätt träna balans, smidighet, styrka och kondition. Allt utifrån sina egna förutsättningar.

På fredagen startade vi med en gemensam frukost i Vuxenskolans lokaler. 20 personer kom och under trevlig samvaro med många skratt intog vi kaffe och smörgåsar. Kl. 10.00 förflyttade vi oss till ett annat rum för att följa den digitala föreläsningen under ledning av Kay Pollak "Du kan påverka hur du mår". Han är en lysande inspiratör till att finna glädje i livet.

### Golf

Distriktsmästerskapet i golf spelades på Arboga GK den 22 augusti 2025. Totalt deltog 41 personer varav 11 damer och 30 herrar. Från SPF Köpingshus deltog 1 dam och 6 herrar. I damklassen kom Ann-Marie Uddqvist på 11:e plats och i herrklassen kom Ray Mattsson på 2:a plats. Övriga hade mera blygsamma resultat.

I Lagtävlingen vann SPF Rudbeckius. Köpingshus kom på 5:e plats av 6 lag.

### Hemsida och Facebook

Föreningens hemsida och Facebook uppdaterades kontinuerligt med aktuell information, inbjudningar och reseberättelser. Det var ett sätt att få ut information till alla medlemmar om vad som kommer att hända och vad som har hänt. Vi ser ett ökat intresse bland våra medlemmar i att följa oss på sociala medier.

### Julträff

I början av december bjöd SPF in till en julträff. Den blev väldigt populär och platserna tog snabbt slut. Vi åt en jultallrik och lite småvarmt. Träffen avslutades med en jultävling.

### Kamratcirklar/Läsecirklar

Medlemmar i SPF Seniorerna Köpingshus hade flera bokcirklar i gång.

### Kulturutflykter

Under året har två kulturutflykter anordnats. Man samåkade i egna bilar.

Den första var den 8 maj och gick till Spången i Ramnäs. 26 personer deltog. Först promenerade man på den 160 meter långa spången som anlades redan på 1700-talet över Kolbäckån. Den har rustats upp och blivit handkappsanpassad. Sedan besöktes Mabe

Skinnfasoner och Frändesta Kläder. Besöket avslutades med kaffe i deras bistro.

Den 4 september besökte 28 personer Stupan, ett buddhisttempel vid Solbo i Fellingsbro. En mötesplats och inspirationskälla för människor från olika kulturer. Syftet är att människan skall lära känna sitt inre och förstå sig själv och visa medmänniskors godhet. Efter en intressant guidning åkte alla vidare till Smedby gårdsbutik endast 8 km bort. Där kunde vi dricka kaffe och äta goda smörgåsar. Många passade på att handla de välkända Smedbyäggen.

### Matlagningsträffar för herrar

Under första halvan av 2025 hade vi två matlagingsgrupper igång. Under hösten fortsatte nybörjarkursen. Herrarna är nu inte längre några nybörjare utan början till stjärnkockar. Sammanlagt i de två grupperna har 14 herrar deltagit.

### Linedance

Det har varit tre "prova på" tillfällen i maj månad 2025. Under hösten 2025 har vi haft en kurs med 10 träffar.

Vi har haft kul tillsammans och hunnit dansa sju olika linedancer. När vi dansat cirka 40 minuter tar vi en paus, så vi kan umgås och prata med varandra och sedan övar vi vidare på danserna.

### Lotterier

Vid medlemsmötena har det varit lotteri. Vinsterna har varierat allt från blommor till hemliga paket.

### Matpatrullen

Efter ett tidigare lyckat projekt, där vi från SPF Köpingshus besökte våra SÄBO i kommunen, kom vi överens med kommunens förvaltningschef om att ta oss ann Hemtjänsten.

Detta visade sig vara en svår utmaning. Brukarna finns utspridda över en stor del av stan. Personalen, under ledning av enhetschefer, fick ansvaret att hitta brukare som lämpade sig för ett besök från utomstående personer. Trots personalens försök blev det svårt att praktiskt och tidsmässigt få ihop detta med oss alla tre i matpatrullen. Vi blev som en ytterligare belastning där varje minut räknas. Vid flera tillfällen glömdes vi bort och fick då boka om till senare tillfällen.

På grund av detta så bestämde vi, efter att ha informerat förvaltningschefen, att avbryta projektet.

### Mattcurling

Vi har spelat mattcurling vid 28 tillfällen under året i Opalen Folkets Hus. I genomsnitt har vi varit 17 personer.

### Medlemsmöten

Med ett mycket växlande programinnehåll har 11 månadsmöten hållits under året. De flesta hölls på "Mötesplats Tunadal", där kaffe och smörgås serverades.

Några möten har varit förlagda till Bilmuséets möteslokal, bland annat både Sommar- och Höstlunchen. Orsaken var att verksamheten på Folket hus har förändrats.

Inträde till ordinarie månadsmöte har varit 70 kr per person.

Allt arbete runt våra träffar har gjorts av Servicegruppen, med den ära. 60 till 90 medlemmar har besökt våra träffar.

Följande programpunkter har förekommit: Musik från 30–70-talet, Pynta din balkong, Modevisning, Historien kring Salaligan, På spåret – KURJ-banan, Hantverkare vid livets slut (information av en begravningsentreprenör) samt Luciabesök. Vid Årsmötet bestod underhållningen av sång och musik.

### Medlemsrekrytering

För att möta nya medlemmar och prata om föreningen har vi ett samarbete med vår lokala ICA-affär. Vi står i affären en dag, två gånger per år, då vi informerar och tar in önskemål och synpunkter.

Vi deltar också vid olika mässor som kommunen eller andra organisationer ordnar. Flest medlemmar rekryteras via vårt stora utbud av aktiviteter. Mottot ”det ska finnas något för alla” strävar vi mot att uppfylla. Att vara lyhörd för medlemmarnas önskemål är viktigt både för att rekrytera nya medlemmar men också för att behålla dem vi har!

### Pubaftnar

Ännu en ny aktivitet som föreningen kunnat erbjuda. Vi hade pubaftnar med mat, dryck och quiz vid 6 tillfällen. En mycket uppskattad aktivitet där endast lokalens storlek satte gräns för antalet deltagare.

### Qigong

En ny aktivitet som startade med tre ”prova på” tillfällen i september. Intresset blev stort, så det resulterade i en kurs med cirka 20 deltagare. Totalt träffades man 10 gånger. I samverkan med engagerade och vetgiriga deltagare har träningen successivt utvecklats till ett koncept vi benämner ”träning för åldersrika”.

Inom idrotts- och träningsvetenskap används begreppet *kravprofil* för att definiera de fysiska, mentala och funktionella förmågor som krävs för att prestera inom en specifik gren. Utifrån detta synsätt har vi utformat en kravprofil anpassad för vardagens funktionella utmaningar hos äldre individer.

Vår grenspecifika träning tar sin utgångspunkt i dagliga rörelsemönster och omfattar utveckling av styrka, balans, rörlighet och kardiovaskulär kapacitet, i kombination med mental närvaro, emotionell balans och upplevelse av livsglädje. Syftet är att stärka individens funktionella förmåga och livskraft, samt att möjliggöra ett aktivt och självständigt vardagsliv.

Qigong fungerar här som en integrativ träningsform som förenar fysisk aktivitet med mental balans och välbefinnande.

### Sambacanasta

Sambacanasta har spelats på tisdagseftermiddagar med start kl. 13.00 i ett grupprum på Mötesplats Tunadal. Deltagarna samlades under våren vid 19 tillfällen med i genomsnitt 11,5 spelare och under hösten vid 18 tillfällen med i genomsnitt 13,5 deltagare.

Kortspelet är mycket uppskattat och samvaron runt kaffestunden i Tunadals cafeteria är trivsamt. Bordsplaceringen lottas bland de närvarande och beroende på antalet personer kan det vara olika antal spelare runt borden.

Det optimala är 4 spelare, som då spelar 2 personer i par. Blir det ojämnt antal personer vid något bord, så spelar man singel.

### Seniorbostadsgruppen

Gruppen har haft regelbundna träffar med Peter Landin på KBAB om det nya trygghetsboendet på Tunadal. KBAB välkomnar alla våra synpunkter. Vi har lämnat förslag på en bättre markplanering vid det nya äldreboendet på Tunadal. Vi fick med handikapparkering, flytt av boulevanen samt rollatorparkering i befintlig byggnad. Dessvärre fick vi inget gehör för angöringsparkering. Bygglovets överklagats till Länsstyrelsen, som avslagit överklagan. Ärendet befinner sig nu hos Mark och miljödomstolen.

Vi har blivit ombedda av KBAB att medverka till en enkät för att utröna intresset för ett nytt trygghetsboende. SPF skickade ut enkäten tillsammans med vårprogrammet till samtliga medlemmar i Köping. Som resultat av enkäten har KBAB beslutat att minska antalet enrummare i det nya trygghetsboendet på Tunadal.

Fredrik Leek och Jenny Urbanc har vi träffat på Mötesplats Tunadal. Mötet gällde enbart uppsnygning av själva möteslokalen och ingenting annat. Vi känner att vi har ingenting att tillföra vad det gäller byte av ytskikt på mötesplatsen.

HGF:s nye ordförande Christina Engberg hälsades välkommen. Janne Hellberg kommer fortsatt att företräda HGF i Seniorbostadsgruppen.

Josefina Holmström och Jennie Liljehult från Victoriahem har besökt oss för att informera om vilka lägenheter de har som passar seniorer.

På det lokala planet har Victoriahem fastigheter i Arboga och Köping. För oss seniorer i Köping är Tunadalsgatan 4, 6 och 8 samt Stora Gatan 6A och 6B aktuella. Detta för att husen har hiss från markplan. Victoriahem har inget kösystem. Är man intresserad får man hålla ögonen öppna och anmäla intresse när någonting blir ledigt. Victoriahem ser gärna seniorer som hyresgäster framförallt på Tunadal.

Några nya idéer som gruppen tagit fram:

Bygga ny samlingslokal i stället för Mötesplats Tunadal. Bygga övervåning på Mötesplats Tunadal. Plats för nytt kök och vinterträdgård.

Var ska nytt SÄBO byggas? Ullvi Ängar, kvarteret Immanuel?

Vi beslutade vid mötet den 15 maj att lägga ned den stora gruppen och att utöka arbetsutskottet med representanter för alla pensionärsorganisationer som är verksamma i Köping. Detta innebär att vårt utökade AU nu ska heta Seniorbostadsgruppen och ingenting annat. Vi välkomnade Kent Andersson från SKPF och Nils Nordkvist från Aktiva Seniorer till Seniorbostadsgruppen.

Några ur gruppen har träffat kommunens lokalstrateg Anna Aldén Sahlin angående kommunens Lokalförsörjningsplan för 2025. Planen är ett levande dokument som avses revideras varje år.

### Seniorrådet (tidigare KPR)

Seniorrådet är en viktig kanal för de äldre i samhället, vilka i hög grad påverkas av kommunens beslut. Seniorrådet kan aktivt arbeta för förändringar i den kommunala verksamheten. Fyra ordinarie möten har ägt rum under året.

Exempel på vad SPF Seniorerna har drivit i seniorrådet under 2025:

Vårt arbete med att få till stånd ett nytt reglemente för KPR har äntligen burit frukt.

Kommunfullmäktige tog ett nytt och för vår del bättre reglemente den 12 december 2024.

När nya hemtjänstindex för 2025 presenterades i december visade det sig att Köpings kommun har tappat ytterligare i utförd kvalitet och har nu hamnat på plats 231 av Sveriges alla 290 kommuner. Vi ser detta som mycket allvarligt och kommer att arbeta vidare med detta under 2026.

Vi har tillsammans med PRO, SKPF, Hyresgästföreningen och Aktiva Seniorer fortsatt arbetet med att påverka för att få till ett attraktivare seniorboende med lägre boendekostnader.

### Servicegruppen

Två servicegrupper har en viktig roll i samband med våra medlemsmöten. De hälsar alla välkomna och tar hand om det praktiska som ex. möblering, dukning, bortplockning samt städning. När mötena är på Bil & Teknik ingår även kaffekokning och diskning.

### Sommaraktiviteter

Flera aktiviteter pausas under sommaren och tillfällena att mötas minskar. För att motverka det har SPF Köpingshus erbjudit sommaraktiviteter.

#### *Bildspaning*

Aktiviteten Bildspaning, där vi tog oss runt i stadens centrala delar och utifrån en karta letade upp en bild som skulle placeras rätt på kartan, fortsatte sommaren 2025.

Att aktiviteten har blivit uppskattad kan vi se på det antal kartor som lämnas ut.

#### *Pizzaträffar på Fallo*

För andra sommaren har vi haft träffar med pizza och frågesport på en lokal restaurang. Antalet deltagare har varit runt 20–25 personer.

Syftet har varit att ge tillfälle till medlemmarna att träffas och äta tillsammans. Frågesporten ger också gemenskap, hjärngympa och många glada skratt.

### Spelträffar

En ny aktivitet startade i början på året. Sammanlagt har vi haft 10 träffar. På våren kom mellan 7–10 personer men på höstens träffar har antalet deltagare minskat.

### Tennis på studs

I samarbete med Köpings Tennisklubb inbjöds till skonsam tennis på studs. Spel med mjuka

bollar som får studsa 2 gånger, spelplan är halva tennisbanan/serverutorna med korridorer. Under våren var det 20 speltillfällen med ett snitt på 10 deltagare. Och under hösten deltog snitt 11 vid 18 tillfällen. Gruppen utökades senare delen av hösten genom ett samarbete med Hjärt- och Lungföreningen.

Denna sport är mycket populär och spelades onsdagar kl. 11-13. I speltiden ingår en kaffepaus med livliga diskussioner.

### Utbildningar

Förbundet och distriktet har under året anordnat ett stort antal utbildningar som främst riktat sig till de som är aktiva inom ett specifikt område. Exempel på detta är medlemsregister, KPR-ledamöter, styrelsekonferenser, inspirationsdag Folkhälsa och IT-utbildningar.

SPF Seniorerna Köpingshus har i stor utsträckning deltagit i dessa utbildningar och webinarier.

### Utflykter, studiebesök och resor

Under 2025 har vi arrangerat 9 resor, med cirka 425 deltagare. Tillslutningen har varit mycket god och oftast har vi medlemmar på väntelista som kan ersätta vid sena frånfällan. Många positiva reseberättelser har publicerats på hemsidan och i sociala medier. Resorna har vi arrangerat själva i samarbete med Götlunda Buss AB. Vi har även genomfört en Bilutflykt med lite kluriga frågor och manöverprov.

Följande resor/besök genomfördes: Hemlig Resa till Historiska museet och Sjöfartsmuseet i Stockholm, Karlstad med Lars Lerin och Brigadmuseet, Ekomuseum Bergslagen, Öland, sol och vindarnas ö (4 dagar), Opera på Skäret, Bilutflykt till Sala, Järnvägs- och fängelsemuseet i Gävle, Trassel på Oscarsteatern samt Glenn Miller Orchestra Christmas Show i Västerås.

### Vattengymnastik

Vattengymnastiken har genomförts i Köpings sjukhusbassäng med engagerad och utbildad personal. Fyra grupper har träffats vid 30 tillfällen under året. Varje grupp kan ta 15 deltagare. Den ena gruppen har inte varit fulltalig. Både kvinnor och män har deltagit. Vid frånvaro kallas reserver in.

### Övningar för en hållbar kropp - Studiecirkel

Under våren genomfördes en studiecirkel under sjukgymnast Britta Lindbergs ledning. Deltagarna lär sig ta vara på sin kropp genom övningar med inslag av Qigong och information kring vad som händer i kroppen och vad övningarna är bra för.

### Slutord

Vi kan glädjas åt att 2025 är ett år med omfattande verksamhet och några nya aktiviteter. Våra resor och medlemsmöten är fyllda av glada, trevliga och förväntansfulla medlemmar.

Styrelsen har i olika grupperingar samarbetat med andra seniororganisationer i kommunen med hälsofrågor och äldreboende nu och i framtidens Köping. Detta är ett arbete som vi fortsätter med under kommande år.

Styrelsen vill framföra ett stort tack till alla kommittéer, funktionärer, aktivitetsansvariga för ett bra arbete, som så många får ta del av. Genom samarbete och gemensamma ansträngningar får vi också ett bra resultat.

Vi tackar personalen på Mötesplats Tunadal för god service på våra träffar och Köpings kommun, Studieförbundet Vuxenskolan och dess personal för ekonomiska bidrag och gott samarbete.

Styrelsen vill med detta tacka alla för det gångna året och ser med tillförsikt fram emot 2026.

Köping den 13 januari 2026

Per-Åke Moe

Thomas Manbo

Åsa Loord

Göran Westerholm

Marianne Ek

Hans Andersson

LiseLotte Dovholt

Ulla Danielsson

Pia Åkerman Axelqvist