

---

# VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2023

---

DEN 16 JANUARI 2024

## Verksamhetsberättelse för år 2023

Styrelsen för SPF Seniorerna Köpingshus lämnar för verksamhetsåret 2023 följande berättelse:

### Styrelsens sammansättning

Ordförande	Per-Åke Moe
Vice ordförande	Gunilla Svansbo
Kassör	Göta Kåberg
Sekreterare/arkivarie	Pia Åkerman Axelqvist
Vice sekreterare	Hans Andersson
Ledamot	Marianne Ek
Ledamot	Hans Arbin
Ledamot	Thomas Manbo
Ledamot	LiseLotte Dovholt

Arbetsutskott	Per-Åke Moe Gunilla Svansbo Göta Kåberg Pia Åkerman Axelqvist
---------------	--

### Revisorer

Revisor	Ewa Wiik
Revisor	Tony Ericsson
Ersättare	Anne-Marie Arnerud

Försäkringsansvarig	Ewa Wiik
---------------------	----------

Valberedning	Barbro Broman (ordförande) Anita Ericsson Barbro Södermark Manbo
--------------	--

### Styrelsens verksamhet

Detta verksamhetsår har varit SPF Köpingshus femtiotredje. Året har bland annat präglats av krigen i Ukraina och på Gazaremsan. Detta har i sin tur påverkat världsekonomin och därmed indirekt vår egen verksamhet genom den stora inflation som varit under året. Vi har dock inte sett någon avmattning i våra verksamheter utan snarare en liten ökning.

Styrelsen har under verksamhetsåret haft 12 protokollförda möten och 10 AU-möten där ordförande, vice ordförande, sekreterare och kassör har träffats och förberett ärendena inför styrelsemötena.

Årsmötet ägde rum den 9 februari.

På distrikts årsstämma som anordnades den 24 mars i Surahammar deltog 6 medlemmar.

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

Efter sommaren har vi flyttat våra medlemsmöten från Forum till Mötesplats Tunadal och därmed kunnat dra ner på kostnaderna.

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 jobbat aktivt med. Vi har skapat aktiviteter och möten, där man kunnat träffa nya och gamla vänner, och därigenom motverkat ensamhet.

Damluncher och matlagningskurs för herrar är två nya aktiviteter som föreningen startat under året som gått. Vi har även haft ett sommarprogram med bildspaning, fika på Sjömans konditori, bangolf och gympapass.

Styrelsen har besvarat en enkät från förbundet under året.

#### Medlemsutveckling

Medlemsantalet har under 2023 minskat med 13 medlemmar, från 848 till 835. Under året har vi fått 62 nya medlemmar. Trots detta har antalet medlemmar minskat. 17 personer har avlidit, 34 har begärt utträde och 24 har inte betalat medlemsavgiften och därmed uteslutits. Det är ungefär samma utveckling som föregående år.

#### Arbetsgrupper

Program	Jacqueline Adolfsson Cristina Hahre Gunilla Svansbo (våren) Elisabeth Johansson Hans Andersson (hösten) P-G Markström (hösten)
Resor	Kent Hahre Per-Åke Moe Stig Larson
Lotterier	Evi Söderquist Cristina Hahre
Bowling	Eric Kustmark
Kommunala pensionärsrådet (KPR)	Jane Hjelm (ordinarie) Marianne Ek (ordinarie) Agneta Söderman (ersättare) Per-Åke Moe (ersättare)
Folkhälsa/Friskvård	LiseLotte Dovholt Agneta Söderman Anne Andersson
Trafikombud	Ulf Börgesson Tore Oscarsson

Bordtennis	Staffan Johansson (våren) Håkan Lövling (hösten)
Golf	Ray Mattsson Sven Eric Kåberg
Vattengympa	Berit Pettersson Margoth Cederberg Monica Palmqvist
Boule	Leif Hoffstedt Sven Eric Kåberg Barbro Broman Mats Rosén Kjell Holgersson Bengt Myrelid
Tennis på studs	Ann-Marie Uddqvist Marianne Ek Pia Åkerman Axelqvist
Sambacanasta	Ann-Marie Uddqvist
Mattcurling	Karl-Åke Gustafsson Fumiko Gustafsson Åse Skogmo Gustavsson Anders Pålsson
Kul-tur med promenader	Majvor Öster Tore Oscarsson Agneta Göhle Barbro Broman
Hjärnkoll	Cristina Hahre
Hemsida	Pia Åkerman Axelqvist Per-Åke Moe
Facebook	Gunilla Svansbo Per-Åke Moe
Programblad	Staffan Johansson
Medlemsregister	Göta Kåberg Ray Mattsson
Matpatrull	Pia Åkerman Axelqvist (våren) LiseLotte Dovholt Barbro Broman Monica Arbin Kerstin Herbertsson (hösten)

Seniorboende                      Thomas Manbo (sammankallande)  
Veine Eliasson  
Marianne Ek  
Per-Åke Moe  
Agneta Sellholm  
Dag Björnemo  
Edvard Ruin  
Staffan Johansson

Betalningsmottagare          Monica Palmqvist  
Berith Larsson

Värdar (våren)                    Majvor Öster  
Tore Oscarsson

Servicegruppen (hösten)      Majvor Öster  
Tore Oscarsson  
Christina Klangsell  
Bengt Klangsell  
Louise Borg-Larsson  
Margareta Kustmark  
Sven Eric Kåberg  
Barbro Södermark Manbo  
Monica Arbin

Fika på Sjömans                  Samtliga i styrelsen

Övningar för en hållbar kropp   Britta Lindberg

#### Föreningsaktiviteter

##### Medlemsmöten

Föreningen har under året genomfört totalt 12 medlemsmöten. 6 under våren och 6 under hösten. Därutöver har det varit två vinprovningstillfällen samt en vårlunch.

På en del medlemsmöten har vi gästats av föreläsare. Då har det handlat om exempelvis en reseskildring från Svalbard, spännande äventyrsresor till Grönland och Nordpolen, våra rovfåglar i Mälaren och hur det är att arbeta i konflikthärddar. Vi har fått veta lite om Bergslagens utveckling, den senaste forskningen kring kopplingen mellan mat och hälsa, hur vi kan skydda oss mot brott samt höra hur det är att följa drottning Silvia. På andra medlemsmöten har det varit musik- och dansunderhållning. Allt från schlager till opera har serverats.

##### Utbildningar

Styrelsen har deltagit i flera utbildningar både i fysisk och digital form.

Den 13 oktober genomfördes "Digital idag" i regi av Internetstiftelsen. Då kunde alla intresserade följa ett webinarium via storbild på Tunadal.

##### Kamratcirklar/Läsecirklar

Medlemmar i SPF Seniorerna Köpingshus har flera bokcirklar, som med hjälp av Stadsbiblioteket hittat bra böcker att läsa och diskutera.

Studiecirkel - Övningar för en hållbar kropp

En studiecirkel under sjukgymnast Britta Lindbergs ledning, där deltagarna lärt sig ta vara på sin kropp genom övningar och information om vad dessa är bra för. Ca 10 personer har deltagit vid 28 träffar under året.

Utflykter, studiebesök och resor

Under 2023 har vi arrangerat 10 resor. Tillströmningen har varit mycket god. Många positiva reseberättelser har publicerats på hemsidan och i sociala medier. Resorna har vi arrangerat själva i samarbete med Götlunda Buss AB, Åkerlunds Buss och Charterbuss AB. Vi har även ordnat en bilutflykt med lite kluriga frågor och manöverprov.

Följande resor/besök genomfördes: Hemlig Resa (Vasamuseet och Lasse Åbergs museum), Så som i himmelen (Säffleoperan), Musikalen Hair (Göta Lejon), Högsjö Tunnbinderi (whiskeyprovning), Smakfulla Skåne med Österlen, Varnhem klosterkyrka och Jula konsthottel, Grimsö forskningsstation och Frövifors pappersbruksmuseum, Änglagård (Oscarsteatern), Hjalmar Revyn mot ljusare tider samt Adventskonsert med julbordskryssning.

Sambacanasta

Sambacanasta har spelats på tisdagseftermiddagar i ett grupprum på mötesplats Tunadal.

Under våren var det 21 speltillfällen med genomsnitt 14 spelare och under hösten 16 tillfällen med i snitt 12 deltagare. Bordsplaceringen lottades bland de närvarande. 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. Kortspelet är mycket uppskattat och samvaron runt kaffestunden i Tunadals cafeteria är trivsamt.

Hjärnkoll

Vid två tillfällen under året har medlemmarna fått svara på 12 tipsfrågor med svarsalternativ, 1x2. Med dessa svar som underlag togs ett lag ut som representerade Seniorerna Köpingshus vid Distriktstävlingen den 15 augusti. Denna tävling hölls traditionsenligt i Vuxenskolans lokaler i Köping. Tyvärr så placerade sig Köpingslaget inte bland de tre bästa lagen.

Boule

Boule spelas numera året runt. Under vinterhalvåret spelade vi på en inomhusbana som kommunen gjort i ordning i en lokal bakom Nibblehallen. Tre gånger spelade en gång i veckan och då kastade 10-12 personer klot och kämpade om poängen.

På sommarhalvåret spelade vi i den vackra Bivurparken på tisdagseftermiddagarna. 20-25 medlemmar kom per gång, kastar klot, fikar, umgås och trivs. På onsdagseftermiddagarna spelade ett gäng på Himmata IP.

Medlemsrekrytering

Att sprida kunskap om det arbete SPF gör via förbundet och föreningarna är viktigt.

I SPF Köpingshus har vi under 2023 haft riktade aktiviteter för att möta nya och gamla medlemmar.

Vid två tillfällen, i februari och november, har vi i samarbete med ICA Maxi haft rekryteringsdagar i deras butik.

Vi deltog i Nationaldagsfirandet och Hantverkets dag som vid båda tillfällena hölls på Gammalgården.

Seniorbostadsgruppen

Den 10 mars var vi på Samhällsbyggnadsförvaltningen där vi fick en föredragning om Köpings framtidsplaner av planchefen Anita Iversen.

Den 27 april gjorde vi ett studiebesök på den kooperativa hyresrätten Tallen i Frövi.

Hans Ollman från Riksbyggen kom till Seniorbostadsgruppens AU den 18 augusti och lämnade en fördjupad information om kooperativ hyresrätt.

Vi har bjudit in Samhällsbyggnadsnämndens ordförande Astrid Lamprecht till vårt AU. Astrid ansåg att vi kan vara en naturlig samarbetspartner i bostadsfrågor för äldre.

Oppositionsrådet Maria Liljedahl fick dessvärre förhinder och lät sig representeras av partikollegan Göran Eriksson. Han menar att Seniorbostadsgruppen är en resurs för Köpings kommun.

Marianne Eek och Thomas Manbo har representerat gruppen i det så kallade BID-projektet. Syftet med ett BID är att förbättra och främja det lokala affärlivet samt den allmänna miljön i Köpings centrum

Vi har yttrat oss över ”Detaljplan för fastighet Tunadal 39 m fl”. Planen ska möjliggöra byggande av fler trygghetsbostäder i anslutning till ”Mötesplats Tunadal”. Vi betraktade detaljplanen med seniorögon i vårt yttrande.

Marianne Eek och Thomas Manbo har träffat KBAB:s vd Peter Landin. Peter såg positivt på vårt arbete och vill att vi ingår i en referensgrupp när det blir aktuellt att bygga nya äldreboenden

KPR

Pensionärsrådet är en viktig kanal för de äldre i samhället, vilka i hög grad påverkas av kommunens beslut. Pensionärsrådet kan aktivt arbeta för förändringar i den kommunala verksamheten. Fyra ordinarie möten samt fyra arbetsutskottsmöten har genomförts under året.

Exempel på vad SPF Seniorerna har drivit i pensionärsrådet under 2023:

Vi har skickat in en skrivelse där vi föreslår att kommunen köper in hemtjänstindex som är ett kvalitetförbättringsverktyg. Kommunstyrelsen har ännu inte tagit ställning till vårt förslag. När nya hemtjänstindex för 2023 presenterades i november visade det sig att Köpings kommun gått upp från ranking 198 till 52 av samtliga kommuner i Sverige. Vilket är mycket positivt för oss som bor här.

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.

Bowling

SPF Köpingshus bowlinggrupp samlades måndagar med start 11.00. Vi spelade 4 serier med 2 personer per bana, vilket tar ca 2 timmar. Det var mellan 6 – 8 deltagare per gång. Betalning sker direkt till bowlinghallen (84 kr för 4 serier).

Vårterminen varade 9 januari till 24 april med 16 speltillfällen. Höstterminen varade 4 september till 18 december med 16 tillfällen.

Vattengymnastik

Vattengymnastiken har genomförts i Köpings sjukhusbassäng med utbildad personal. Fyra grupper med 15 deltagare har träffats vid 30 tillfällen under året.

#### Matpatrullen

Efter ett möte med Annasarah Pavasson, förvaltningschef vård & omsorg, där också äldreomsorgschefen och chefen för kostenheten deltog, blev vi inbjudna till ledningsgruppen för Säbo (särskilt boende). Syftet var att etablera kontakt med enhetscheferna och för att boka in besök till samtliga enheter. Dessa möten har varit mycket välkomnande och motiverat oss inför uppgiften.

Vi har nu besökt Rosendal och Sorbygården och fått ett mycket positivt bemötande från all personal och brukarna. Tyvärr så fick vi boka av besöket på Nordlund då covid-19 ökat under hösten.

”Bra mat för äldre”. En presentation av Måltidsenheten, Köpings kommun, hölls under våren på Tunadal och allmänheten bjöds in. Träffen blev välbesökt och mycket uppskattad.

#### Golf

Distriktsmästerskapet i golf spelades den 24 augusti i Sala. Totalt deltog 18 damer och 23 herrar. 5 personer hoppade av i det fruktansvärt dåliga vädret. 8 personer deltog från Köpingshus vars resultat blev blygsamma. Bästa placering fick Åke Frodin med en 18:e plats. Rudbeckius vann lagtävlingen.

#### Tennis på studs

I samarbete med Köpings Tennisklubb inbjudes till skonsam tennis på studs. Spel med mjuka bollar som får studsas två gånger, spelplan är halva tennisbanan. Man turas om att serva och alla flyttar sig i ett system på banan för att variera spelet forehand eller backhand. Matchräkningen sker med 1 poäng för varje vinst och man spelar till 11 poäng, men man måste vinna med minst 2 poäng. För bästa spel är 2 personer på varje sida om tenniset, då får man springa lite. Men vårt motto är att alla som kommer, får vara med. Så det blir ofta 3 på varje sida, alla tre tennisbanorna används större delen av speltiden.

Under våren var det 21 speltillfällen med ett snitt på 14 deltagare. Och under hösten deltog snitt 17 vid 17 tillfällen. Denna sport är mycket populär, fler och fler deltagare kommer. I speltiden ingår en kafferast och då förs livliga diskussioner.

#### Mattcurling

Under året har vi haft 28 speltillfällen med i genomsnitt 20 deltagare. Plats finns för fler deltagare! Plats: Folkets Hus, Opalen; fredagar 10.00 – 11.30.

#### Damluncher

Under senhösten erbjöds damer i föreningen att delta vid lunchträffar. Efterfrågan kom från kvinnor i föreningen och anslutningen har varit stor. Vid varje tillfälle har en gäst deltagit. Vid träffen i oktober var temat återbruk och i november fick vi se hur en dörrkrans tillverkades.

#### Matlagningsträff för herrar

I oktober startades en matlagningskurs för föreningens herrar. Åtta män deltar. Klimatsmart vardagsmat är det som tillagas.

#### Sommaraktiviteter

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

#### *Bildspaning*

En ny aktivitet för 2023 var Bildspaningen där vi tog oss runt i stadens centrala delar och utifrån en karta letade upp en bild som skulle placeras rätt på kartan.

#### *Bangolf*

I samarbete med Köpings Bangolfklubb erbjöds SPF:s medlemmar att prova på bangolf. Klubben bjöd in till Öppet Hus den 27 maj. Då blev det provspel och genomgång av regler. Träffen avslutades med korvgrillning, dricka och kaffe.

De som valde att bli medlemmar i Bangolfen för 200 kr, fick låna klubba och boll och kunde sedan spela fritt under hela säsongen.

Aktiviteten var uppskattad men tyvärr kan vi konstatera att aktiviteten till stor del regnade bort!

#### *Fikaträffar på Sjömans konditori*

För tredje året i rad hade vi välbesökta fikaträffar på Sjömans konditori. Vid varje tillfälle deltog någon styrelsemedlem som då hade tillfälle att möta nya och gamla medlemmar, ge information om vår förening och svara på frågor.

#### *Bordtennis*

Aktiviteten arrangeras i samarbete med Köpings BTK. Under 2023 har fler medlemmar hittat till aktiviteten och 15 - 20 seniorer spelar mot varandra vid två tillfällena i veckan. Dock är det få damer som deltar.

#### *Kul-tur med promenader*

Under året har ett flertal aktiviteter arrangerats. Samling för samåkning har skett vid Tunadals parkering.

Bil-och Teknikhistoriska samlingarna, Gammelgården, Skyttepaviljongen och Brandmuséet besöktes i Köping. I Häljesta Munktorp tittade man på hällristningarna som är ca 3 000 år gamla och som upptäcktes 1957. På 2 hällar finns ca 225 tecken.

Höstens sista besök gick till Kolsva lantbruk och gårdsbutik. I ladugården visades hur robotmjölkningen går till. Även barnkammaren med många kalvar och vagnen "kotaxi" som kossorna åker i till sommarbete visades. I gårdsbutiken kunde vi handla matvaror, dricka medhavt kaffe eller köpa kaffe och bröd.

#### *Folkhälsa/Friskvård*

Våra medlemmar inbjöds i mars till en utbildning i Hjärtlungräddning (HLR).

Ur innehållet: Hjärtlungräddning, Luftstopp och Hjärtstartare. 13 personer deltog.

Mindfulness, medveten närvaro, kan användas för att hantera bl. a stress, oro och smärta. Metoden går ut på att fokusera på nuet med hjälp av sinnet och andning. Denna föreläsning lockade 10 personer.

Under Folkhälsoveckan i maj kunde våra medlemmar delta i en Balanspromenad och en Tipspromenad i Karlbergsskogen. Dessutom gick det att följa digitala föreläsningar samtliga dagar.

Krisberedskap – vad är det? En föreläsning där de fem grundbehoven och hur förbereder jag mig inför en större kris diskuterades. 16 personer deltog.

En träff, Vad är ensamhet för dig? Fick tyvärr ställas in pga. för få deltagare.

Hemsida och Facebook

Föreningens hemsida och Facebook uppdaterades kontinuerligt med aktuell information, referat 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.

Slutord

Vi kan glädjas åt att 2023 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 om 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 och 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 Forum, Mötesplats Tunadal och Folkets Hus för god service på våra sammankomster. Samt Köpings kommun och 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 2024.

Köping den 16 januari 2024



Per-Åke Moe



Gunilla Svansbo



Göta Käberg



Hans Arbin



Marianne Ek



Hans Andersson



Thomas Manbo



LiseLotte Dovholt



Pia Åkerman Axelqvist