

VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2018 FÖR SPF 766 SENIORERNA LUTHAGEN UPPSALA

Styrelsen för SPF Seniorerna Luthagen får härmed avge följande berättelse för verksamheten år 2018. Huvuddelen av föreningens verksamhet sköts av de självständiga kommittéerna, vilka tillsätts vid det konstituerande styrelsemötet efter årsmötet. Styrelsen svarar för övergripande frågor.

Styrelsen har efter årsmötet **2018-02-11** och följande konstituerande styrelsemöte haft följande sammansättning:

Berthold Lindersten, ordförande, Lena Hägg, vice ordförande, Karin Bergström, sekreterare, Eli Chiverton, kassör, Elisabet Öhrt Lindersten, medlemssekreterare, Gunilla Persson, friskvårdsansvarig samt ledamöterna Sven-Olov Larsson (till juni 2018), Lars O Ericsson, Thomas Wenkel från augusti 2018) och Anna Öhrvik, hemsidesansvarig.

Styrelsen har haft **11** protokollförda sammanträden.

Antalet medlemmar i SPF Seniorerna Luthagen var vid årsskiftet **2018/2019** 903 st. SPF Seniorerna Luthagen är därmed den tredje största SPF föreningen i distriktet. Störst är SPF Håbo och därefter kommer SPF Enabygden. Under året har 62 nya medlemmar tillkommit, varav 24 från andra föreningar inom SPF Seniorerna. 85 medlemmar har lämnat föreningen och då antalet medlemmar vid årsskiftet 2017/2018 var 926 innebär det en minskning med 23 medlemmar under året.

Föreningen har sex hedersmedlemmar, Birger Andersson, Karin Wahlstedt, Elsa Carlsson, Bengt Merkel, Anna-Lena Pikas och Agneta Götling.

Föreningens ekonomi uppvisar nu ett underskott för fjärde året i rad. Avgiften höjdes med 50 kronor från 2017 för att täcka de större underskotten som uppstod för åren 2015 och 2016. Underskotten för 2017 och 2018 har legat på c:a 10 000 kr och vilket är mindre än 3% av intäktssidan.

Årsmötet 2017 beslutade att medlemsavgiften för 2019 skall höjas med 20 kronor till 295 kronor. Detta beroende på Förbundets aviserade höjning på 30 kronor från detta år.

I samband med införandet av central uppbörd fick föreningen inte längre behålla hela intäkten för nya medlemmar efter den 1 oktober 2017, då avgiften innefattade även det kommande året. Istället fick föreningen vår andel av medlemsavgiften året därpå.

Intäkter nya medlemmar

År	2014	2015	2016	2017	2018
Kr	11 250	10 000	18 425	9 950	7 975

Intäktssidan på resor är högre jämfört med 2017, då en teaterresa skedde i januari, varvid även kostnadssidan är motsvarande högre.

De förbundskostnader som redovisas 2017 och 2018 avser kostnader för medlemmar som av olika anledningar har avslutat sitt medlemskap under året.

Uppsala kommun lämnar efter ansökan bidrag till pensionärsföreningar, dels baserat på antal medlemmar, dels på antal deltagande i aktiviteter.

Revisorer: Thore Eklund och Ingrid Munkfors med Dick Friberg som suppleant.

Valberedning: Gunilla Stenkula (sammankallande), Leif Hällström och Gunnar Hedberg.

Den för verksamheten absolut viktigaste kommittén är Program- och resekommittén, som under 2018 har bestått av Elsa Carlsson, Lena Hägg, Gunilla Stenkula, Ann-Marie Forssten, Thomas Wenkel och Christine Wisell (mellan augusti – oktober 2018). Kommittén har ordnat program till möten på Träffpunkt Ramund varannan måndag och ett flertal resor till konserter, teatrar och utflyktsmål samt studiebesök. Det första måndagsmötet på hösten har varit ett informationsmöte till vilket styrelsen skrivit brev med inbjudan till de medlemmar som registrerats sedan förra informationsmötet. Detta möte har även besökts av dem som ännu inte är medlemmar och som har funderat på om de vill vara med i SPF Seniorerna Luthagen. Informationsmötet har fungerat som en introduktion till föreningen, dess funktionärer och aktiviteter.

MÅNDAGSMÖTENA 2018 har haft följande program: (besöksantalet inom parentes)

- 15 jan: Det är aldrig försent att börja träna: Karin Hellström Sjukgymnast och lektor (63)
- 29 jan: Från Apoteket Elgen till Wall Street om Pharmacia: C- A Sjöberg berättar (60)
- 12 feb: SPF Seniorerna Luthagens årsmöte (48)
- 26 feb: Min kärlek till teatern: Petra Brylander teaterchef på Uppsala stadsteater (62)
- 12 mar: Sömn och sömnlösa nätter – hur sova bättre? Frida Rångtall doktorand (60)
- 26 mar: ”Uppsala i våra hjärtan” : Inge Thorsson Violinist (51)
- 09 apr: Brott mot äldre: Elin Demont från brottsofferjouren i Uppsala (68)
- 23 april: Den åldrande hjärnan: Åke Pålshammar Neuropsykolog (85)
- 07 maj: Äldre och läkemedel: Kerstin Hulter Åsberg Överläkare Enköpings lasarett (48)
- 21 maj: Professor Ingemar Hedenius. Hans tid och hans idéer. Berthold Lindersten (35)
- 04 juni: Pärlor och märkvärdigheter i Uppsala: L-Å Skagegård och L Fredriksson Författare (54)
- 27 aug: Information för nya medlemmar (31)
- 03 sep: Min kärlek till teatern: Petra Brylander Teaterchef Uppsala stadsteater (49)
- 17 sep: Vad är bildning? Carl-Göran Ekerwald Författare och fil.doktor (67)
- 01 okt: Öden runt Grisslehamn under många 100 år: Sven Hammar (71)
- 15 okt: Uppsala i ord, bild och musik- några tillbakablickar: Birgitta Nordenman guidar oss (63)
- 29 okt: Lasse Svensson och IFK Sirius: Lasse Svensson klubbordförande för Sirius berättar (55)
- 12 nov: ”En sån hade jag också”: Gunnar Flodén Författare och fotograf - analoga leksaker (47)
- 26 nov: Bohuslän under 10.000 år: Erik T. Karlsson berättar från bronsåldern till idag (44)
- 10 dec: Fyra vänner och en gitarr underhåller med visor från C Vreeswijks låtskatt (47)

Föreningen erbjuder kaffe och bröd till en kostnad av 20 kronor efter föredragen.

UTFLYKTER OCH STUDIEBESÖK

Bergsbrunna Buss har förtjänstfullt skjutsat oss de gånger som buss behövts

- 13 jan: Teaterresa Stockholms stadsteater ”Våra drömmars stad” (57)
- 10 feb: Operaresa till ”Metropolitan” i Heby ”Kärleksdrycken” av Polenzani (43)
- 10 mar: Konstvandring Nobinas bussdepå Jan Linder Arkitekt guidar (20)
- 20 mar: Wiskyprovning under ledning av Björn Hammarberg SPF Idun, Storgatan 11 (10)
- 06 apr: Konsertresa till Gävle med symfoniorkester och pianist Denis Kozhukhin (42)
- 21 april: Teaterresa till Dramaten Påklädaren av Ronald Harwood (49)
- 26 april: Villa Akleja – ett tidlöst konstnärshem, ett besök till Claes Mosel m fru i Vaxholm (44)
- 15 maj: Näsets Gröna, ekologisk besökssträdgård, ägaren Sven Secher guidar (24)
- 30 maj: Vandring i universalgeniet Olof Rudbecks fotspår, B Nordenman guidar (16)
- 06 sept: Operaresa till ”Metropolitan” i Heby ”Aida” av Verdi (39)
- 27 sept: Villa Akleja- repris på vårens resa på grund av efterfrågan, se ovan (38)
- 10 okt: Besök i Segerstedthuset med rundvandring och guidning (33)
- 24 okt: Resa till det nyrenoverade läns museet i Gävle (19)
- 31 okt: Konsertresa till Stockholm där Kungliga Filharmonikerna underhöll (29)

- 05 nov: Fotboll på Studenternas , gemensam upplevelse (4)
 02 dec: Årets adventresa gick till Björklinge Kyrka med guidning och kyrkkaffe (22)
 09 dec: Teaterresa till Stockholms stadsteater, "Shakespeare i love" (28)

Bland det viktigaste vi kan göra på äldre dagar är att hålla oss någorlunda i form genom lagom motion av både kropp och knopp. SPF Seniorerna Luthagens medlemmar har genom sin Friskvårdskommitté erbjudit följande aktiviteter:

Vattengymnastik har utövats av två grupper med ca 26 deltagare i varje, en gång i veckan, 12 gånger vår och höst. Ledare har under vårterminen varit Lena Ahlström med vikarie Inga-Lill Schönberger Pettersson under andra halvan av hösten och Christina Hoffstedt.

Boule har spelats utomhus varje tisdag och torsdag kl. 10.00 – 12.00 när vädret tillåtit. Inomhus har träning skett i Gottsundahallen tisdagar och torsdagar 09.00 - 12.00. Ledare för de 15 – 20 deltagarna har varit Inga Stenbrink. Det har varit ett framgångsrikt år med 3 - 4 lag (3 personer i varje lag) i varje fredagstävling. Lagen har varit bland de 3 bästa av 32 vid ett flertal tillfällen.

Stavgång har praktiserats i Stabby på torsdagar under ledning av Ingrid Munkfors. 5-6 medlemmar har utnyttjat möjligheterna.

Seniordans – internationella danser har arrangerats av Korpen på torsdagar 14 gånger per termin. Danserna är speciellt anpassade för pensionärer som bland annat får öva koordination av huvud, fötter, ben och armar med stor glädje och utan större fysisk ansträngning. Ledare har varit Annika Sjöberg och Elisabeth Schütt.

Bowling. Under året spelade ett antal medlemmar bowling.

Sittdans – En dansform för alla. Ledare har varit Elisabeth Schütt. (Administreras av UPS.)

"Gubbgymnastik" har också erbjudits, ett antal personer har deltagit, både från Luthagen och från andra SPF-föreningar. Anordnare: Uppsala Gymnastiksällskap. Friskvårdsgruppen har även tipsat medlemmarna om friskvård på egen hand såsom *Muskelträning och gymnastik på gym*, *Fyrishovs träningsbassäng* och under sommaren *Bangolf* på golfbanan på Kap söder om Studenternas IP.

Lappteknik och Flitiga fingrar för den som vill sy nytt av lappar och för den som vill ta fram och avsluta gamla synder i sina gömmor. Ett flertal personer har deltagit, varav några från SPF Seniorerna Luthagen. Cirkeln har administrerats av UPS. Ledare har varit Ingrid Munkfors.

Tonträffen – körsång för pensionärer i Vindhems kyrkan. Några personer från SPF Seniorerna Luthagen deltog. Ledare Rolf Åke Windahl. Arrangör: Vindhems kyrkan.

Kaffevårdarna Barbro Blom (till juni 2018) Anna-Greta Edlund, Vera Sandström (till september 2018) Birgitta Sterner. Margareta Sandström och Ulla Robertsson (från augusti 2018) har sålt kaffebiljetter (20 kr) och hjälpt mellan 10 och 30 personer att trivas vid kaffestunderna efter våra måndagsföreläsningar.

Tekniskt ansvarig för mikrofoner och högtalare samt dator vid måndagsmötena har varit Agneta Götling och Sven-Olov Larsson med inskolning av Ann-Marie Forssten.

Gunilla Persson har ansvarat för att Annonser om aktiviteter införts under Pensionärsnytt i UNT på lördagar.

Allt skriftligt material värt att spara för framtida forskning kommer att lämnas på Folkrörelsearkivet av sekreterare Karin Bergström.

Elisabet Öhrt Lindersten har som medlemssekreterare hållit reda på medlemmarna genom Förbundets register, skickat informationsbrev till presumtiva medlemmar som just fyllt 65 år samt gratulerat medlemmar som fyllt jämna tiotal år med ett vackert kort.

Lena Hägg har haft huvudansvaret för att programhäftena redigerats.

Lokalen i Träffpunkt Ramund, Dalgatan 3, har använts för föreningens måndagsmöten.

SPF Seniorerna Luthagen har representerats vid följande tillfällen:

vid utslagsomgången i frågetävlingen Hjärnkoll 30/1 och distriktsfinalen 6/2 av Berthold Lindersten, Lena Hägg och Gunilla Persson,

vid årsmöte för *SPF Samråd i Uppsala och Knivsta kommuner* 14/3 av Berthold Lindersten, Karin Bergström och Gunilla Persson,

vid årsmöte för *UPS Uppsala Pensionärsföreningars samarbetsråd* 22/3 av Berthold Lindersten, Elisabet Öhrt Lindersten, Lena Hägg, Lars O Ericsson och Leif Hällström,

vid *SPF-distriktets* årsmöte 5/4 av Berthold Lindersten, Elisabet Öhrt Lindersten, Lars O Ericsson, Gunilla Persson och Leif Hällström,

vid höstmöte för *SPF-distriktet* 20/10 ingen representation,

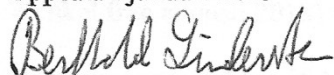
vid UPS höstmöte 25/10 av Berthold Lindersten, Elisabet Öhrt Lindersten, Lena Hägg, Karin Bergström och Anna Öhrvik,

I styrelsen för SPF Samråd för Uppsala och Knivsta kommuner har SPF Seniorerna Luthagen representerats av Berthold Lindersten.

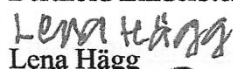
I styrelsen för UPS har SPF Seniorerna Luthagen representerats av Sven-Olov Larsson (kassör), Leif Hällström och Lars O. Ericsson.

Styrelsen vill tacka alla som genom hängivet arbete har verkat för att i enlighet med föreningens stadgar tillvarata medlemmarnas intressen i Uppsala, informera medlemmarna i frågor som berör dem, verka för gemenskap, trygghet och trivsel bland medlemmarna samt bedriva verksamhet som främjar förståelse mellan generationerna.

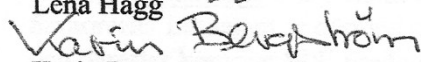
Uppsala i januari 2019



Berthold Lindersten



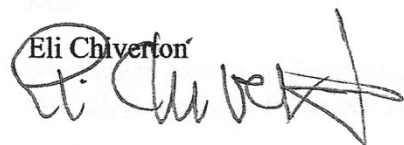
Lena Hägg



Karin Bergström



Elisabet Öhrt Lindersten



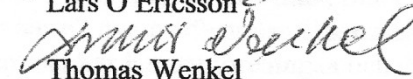
Eli Chilverton



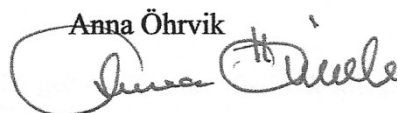
Gunilla Persson



Lars O Ericsson



Thomas Wenkel



Anna Öhrvik

