

Verksamhetsberättelse för år 2025

SPF Seniorerna Maria Högalid
Organisationsnummer 802409-3349

Om föreningen

SPF Seniorerna Maria Högalid, bildat 1988 är en av två SPF-föreningar på Södermalm i Stockholm. Föreningen är ideell, partipolitiskt och religiöst obunden. Föreningen har 1 060 medlemmar och erbjuder ett brett utbud av aktiviteter som bidrar till social gemenskap, delaktighet och ett aktivt seniorliv. Föreningens verksamhet är inriktad på att stärka medlemmarnas situation gällande inflytande, valfrihet och livskvalitet.

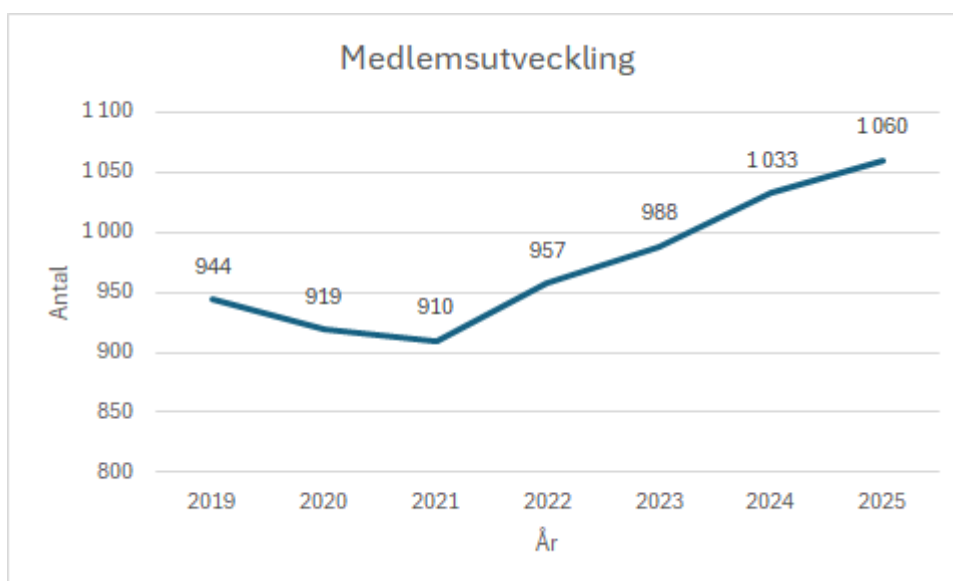
Verksamheten omfattar månadsträffar, föreläsningar, studiecirklar, kulturarrangemang, friskvårdsaktiviteter, utflykter och resor. Föreningen samarbetar med lokala aktörer som SeniorNet Södermalm för att främja digital delaktighet, samt Activage Södermalm som erbjuder anpassad fysisk träning för seniorer.

Föreningen är representerad i stadsdelsnämndens pensionärsråd, där man verkar för att stärka äldres inflytande i frågor som rör trygghet, omsorg och livskvalitet i området. Föreningens hemsida och programblad används aktivt för att informera medlemmarna om aktuella aktiviteter och beslut.

Genom sina insatser bidrar SPF Seniorerna Maria Högalid till att skapa en meningsfull, engagerande och inkluderande gemenskap för seniorer på Södermalm.

Medlemmar

Föreningen har haft en positiv trend vad gäller antalet medlemmar de senaste åren.



Antalet vänmedlemmar var 24 (en ökning från 19).

Könsfördelning, 78 % kvinnor och 22 % män.

Åldersstruktur	Antal
Födda på 20-talet	11
Födda på 30-talet	204
Födda på 40-talet	553
Födda på 50-talet	274
Födda på 60-talet	17
Födda på 70-talet	1

Av totala antalet medlemmar bor 938 i Södermalms stadsdelsområde.

Styrelse, revisorer och valberedning

Före årsmötet 2025

Styrelsen

Gunilla Lagerstedt	<i>Ordförande</i>
Anna Lena Centing	<i>Vice ordförande</i>
Stig-Lennart Ebberstein	<i>Kassör</i>
Anita Bengtär	<i>Sekreterare</i>
Margareta Kristianson	<i>Medlemssekreterare</i>
Björn Wiklund	<i>Klubbmästare</i>
Anna Ebberstein	<i>Programansvarig</i>
Ewa-Britt Axelsson	<i>Ledamot</i>

Revisorer

Margot Benisch	<i>Revisor</i>
Inga-Lill Larsson	<i>Revisor</i>
Ulla Brugell	<i>Revisorssuppleant</i>

Valberedning

Sören Kågedal	<i>Samman kallande</i>
Ann-Louise Ingerdal	
Inger Åseborn	

Efter årsmötet 2025

Styrelsen

Stig-Lennart Ebberstein	<i>Ordförande</i>
Anna Lena Centing	<i>Vice ordförande</i>
Per Lambert	<i>Kassör</i>
Ewa-Britt Axelsson	<i>Sekreterare</i>
Margareta Kristianson	<i>Medlemssekreterare</i>
Björn Wiklund	<i>Klubbmästare</i>
Anna Ebberstein	<i>Programansvarig</i>

Revisorer

Birgitta J	<i>Revisor</i>
Connie Ljung	<i>Revisor</i>
Ulla Brugell	<i>Revisorssuppleant</i>

Valberedning

Sören Kågedal	<i>Samman kallande</i>
Gunilla Lagerstedt	
Vakant	

Styrelsemöten. Under 2025 har styrelsen haft 11 ordinarie protokollförda möten, ett konstituerande möte och ett arbetsmöte/konferens. Några arvoden har inte utgått.

Årsmöte 2025, hölls den 20 februari. Protokollet finns på föreningens hemsida.

Verksamheten

Egna aktiviteter

Sammanlagt har 1 659 deltagare varit på våra aktiviteter under 2025 (1 527 2024). Könsfördelning, kvinnor 83%, män 17%, vilket återspeglar fördelningen bland medlemmarna.

Månadsmöten under 2025 och deltagare

Jan 23	<i>Behöver vi verkligen journalister? Journalistens viktiga roll att försvara demokratin, med Erik Fichtelius.</i>	66
Feb 20	<i>Årsmöte och därefter Som ett jävla solsken. En musikalisk föreställning med Anna-Lena Hemström tolkande reportern Ester Blenda Nordström.</i>	88
Mar 20	<i>Henrik Salander berättar om 60-talets musikrevolution.</i>	63
Apr 24	<i>Från ABBA till munkarna i Laos med Ewa Wigenheim.</i>	61
Maj 15	<i>Föredrag om fyra spännande, banbrytande och kreativa kvinnor. Sanna Evers berättade om Karin Larsson, Marie Kröyer, Ellen Key och Estrid Ericson som på olika sätt gett stora avtryck till eftervärlden.</i>	59
Jun 3 o 4	<i>Sommarluncher i form av buffé i Ekermanska Malmgården i Tantolunden.</i>	109
Sep 25	<i>Grand Opening höstens uppstart, smörrebröd och dryck samt trubadur och Musikkryss i Kristinehovs Malmgård.</i>	83
Okt 20	<i>Titanic – den osänkbara legenden med Åke Fagrell.</i>	63
Nov 14	<i>Wendela Hebbe, Ing-Marie Eriksson berättade om den första svenska kvinnliga journalisten.</i>	
Dec 9 o 10	<i>Julbord på Zinkadus.</i>	95

Evenemang och studiebesök

Jan 29	<i>Sven Hedin & Sidenvägen, Hanserbio biograf Zita.</i>	9
Jan 30	<i>Visning av Ersta museum och konsten i Ersta sjukhus.</i>	38
Feb 3	<i>Bubbelprovning – en sprudlande kväll att lära av, med sommeliern Anne Johanne Korsnes.</i>	27
Feb 10	<i>Från Lortsverige till världens högsta standard – en tidsresa, visning av Sveriges enda VVS-museum,</i>	29
Feb 12	<i>Jorden runt på 100 minuter, Hanserbio biograf Zita.</i>	8
Mar 5	<i>Visning av Skandia-Teatern/Bio Skandia, en kulturhistorisk vandring med Kjell Furberg.</i>	26
Mar 12	<i>Stockholms skärgård, Hanserbio biograf Zita.</i>	11
Mar 27	<i>Spritmuseum på Djurgården – visning med tema True Crime.</i>	12
Apr 3	<i>Visning av Ersta museum och konsten i Ersta sjukhus, grupp 2</i>	10
Apr 4	<i>Studiebesök i Södermalms ortodoxa synagoga.</i>	64
Apr 9	<i>Hertig Larsson – Äventyr i Mongoliet, Hanserbio biograf Zita.</i>	8
Apr 14	<i>Visning av Riddarhuspalatset, guidad visning runt i palatset.</i>	41

Maj 2	<i>Bååtska palatset på Blasieholmen, guidad visning,</i>	17
Okt 1 o 3	<i>Konstvandring på Kungliga Tekniska högskolan. En visning inställd p.g.a. sjukdom.</i>	33
Okt 27 o 30	<i>Konstutställning med Isaac Grünewald på Långholmen, fängelseguidning med extra fokus på konstnären Isaac Grünewald.</i>	65
Nov 7	<i>Kungliga Dramatiska Teatern bakom kulisserna, rundtur i Dramatens stora teaterhus.</i>	43
Nov 20	<i>Ölprovning, Joel Hedman guidade oss igenom sex olika stilar av öl.</i>	25
Nov 24	<i>Katarina kyrka och kyrkogård, guidad visning av kyrkan och kyrkogården.</i>	39
Dec 4	<i>Jul i växthuset, Bergianska trädgården, guidad visning i Edvard Anderssons växthus.</i>	24
Dagsutflykter		
Maj 9	<i>Vår gård Saltsjöbaden, lunch och konstvisning</i>	37
Maj 22	<i>Grönsö slott, visning och lunch.</i>	48
Sep 18	<i>Dagstur till Dalarö, fika, båttur, lunch och guidad vandring genom kulturkvarteren med besök i kyrkan.</i>	49
Okt 10	<i>Konsttur med buss i södra delen av Stockholm.</i>	31
Informationsträffar		
Feb 6	<i>Ekonomisk familjerätt, med Kim Lundgren från Actor juridik.</i>	64
Mar 4	<i>Informationsträff för nya medlemmar.</i>	15
Maj 14	<i>Informationsträff för nya medlemmar,</i>	7
Sep 24	<i>Informationsträff för nya medlemmar</i>	11
Mat och Dryck		
<i>Ut och Ät med Maria Högalid (gemensam middag på restaurang)</i>		
Jan 16	<i>Stavros Taverna.</i>	19
Mar 3	<i>Savoj Pizza.</i>	15
Apr 10	<i>Stekpannan.</i>	21
Sep 29	<i>Ramblas Hornstull.</i>	22
Nov 5	<i>Rianns Krog.</i>	27
<i>Kultur och Måltid (gemensam lunch med kulturaktivitet)</i>		
Feb 14	<i>Bonniers Konsthall, utställningen Modersberget.</i>	17
Mar 18	<i>Liljevalchs, Vårsalongen.</i>	11
Apr 16	<i>Livrustkammaren, utställningen Teaterkungen.</i>	11
Maj 8	<i>Waldemarsudde, utställningen från Mumin till Chop Chop.</i>	10
Sep 2	<i>Artipelag, utställningen Lars Wallin Atelier – 35 Years of Fashion Stories.</i>	7
Okt 9	<i>Vrak – Museum of Wrecks, utställningen Vikings before Vikings.</i>	12
Nov 11	<i>Kulturhuset, Landet utom sig av Lars Tunbjörk</i>	10

Konditoribesök

Var fjärde vecka besöktes olika konditorier.

Teater och Opera

Efter tio år som teaterombud beslutade Gunnel Levander lämna uppdraget vid halvårsskiftet. Andra halvan av året har föreningens ordförande vikarierat som teaterombud.

Föreningen har en operagrupp i samarbete med Katarina Sofia där vi ansvarar för kontakten med Folkoperan och Katarina Sofia med Kungliga Operan. Nytt operaombud för föreningen sedan hösten är Jeanette Malkan. Nedanstående föreställningar besågs under året.

Kulturhuset/Stadsteatern

Ural

Amadeus

1683

Fadren

Kgl. Dramaten

Skammen

Gertrud

Folkoperan

Trollflöjten

Tosca

Friskvård

Activage Södermalm

Föreningens samarbetsavtal med Activage förlängdes att gälla även under 2025. Avtalet ger medlemmarna i SPF Seniorerna Maria Högalid rabatter på fast medlemskap och Start- respektive Baspaket.

Vandringar

Under året med undantag av sommarmånaderna har vandringsgruppen träffats varje tisdag vid Zinkensdamms T-bana för gemensam vandring i Stockholm med omnejd.

Bowling

Under onsdagar har bowlingintresserade träffats i bowlinghallen Rock & Bowl vid Mariatorget.

Cirklar

Vi har som vanligt haft en Canastagrupp, tre litteraturcirklar, en deckarcirkel. Dessutom en berättargrupp under våren "Livsnära samtal – att dela livet".

Övriga aktiviteter

Uppvaktning av 85-åringar

Under året inbjöd föreningen alla medlemmar som fyllde 85 år under 2025 på gemensamlunch. Tjugotvå tackade ja till lunchen på Långbro Vårdshus.

Funktionärlunch

I föreningen finns ett antal medlemmar som ställer upp som funktionärer, utan dem skulle verksamheten inte fungera. Som ett tack för dessa insatser har alla inbjudits till lunch på Långbro Vårdshus.

Resor

Under 2025 har föreningen samarbetat med Larssons Resor, och föreningens medlemmar kunde delta i följande resor.

- Tranor vid Hornborgarsjön, Varnhem, Bergöskahuset och Arboga
- Lars Lerins Sandgrund med Mårbacka och Grythyttans Gästgivaregård
- Fira midsommar i Söderköping
- Kristina från Dufvemåla och Sveriges största samling av hemslöjdstextilier
- Dala jul på Lerdalshöjden i Rättvik
- Ölandsjul på Halltorps Gästgiveri
- Fira festligt Nyår i Göteborg, inkl. Trollflöjten på Göteborgsoperan

Vårt reseombud Lotta Gutterman lämnade uppdraget under hösten, och tills vidare är Ewa-Britt Axelsson resekoordinator.

Information till medlemmarna

Föreningens hemsida (www.spf.se/mariahogalid) har löpande uppdaterats med aktuell information om vad som hänt i föreningen. Sedan något år tillbaka är föreningen anslutet till SPF-appen. De medlemmar som laddat ned appen får en snabb ingång till föreningens hemsida, men även till andra föreningars, distriktets och förbundets hemsida. Möjlighet finns också att välja notiser för senaste nytt. Två gånger, vid årsskiftet och i augusti har föreningens tryckta programblad med information om kommande aktiviteter och resor skickats ut med vanlig post.

Med hjälp av det nya medlemsregistret Softadmin, har vi kunnat skicka ut "massmejl" för bland annat påminnelser om aktiviteter. 93 % av våra medlemmar har e-postadress.

Lokal samverkan

Samarbete har bedrivits med Katarina Sofia, Söderandan, Studieförbundet Vuxenskolan och Citygruppen (SPF-föreningar i city).

I varje stadsdelsnämnd finns ett pensionärsråd (SPR). Pensionärsrådet är ett rådgivande organ till stadsdelsnämnd och förvaltningar i frågor som berör äldres levnadsförhållanden. SPF Seniorerna Maria Högalid har haft två platser i rådet under 2025. Cecilia Söderman har varit ordinarie ledamot under hela året och Catrin Jarl har varit ersättare till och med september månad. Under 2025 har Cecilia Söderman varit ordförande i rådet.

Protokoll från SPR läggs upp på vår hemsida efterhand.

Styrelsen har varit representerad vid SPF Stockholm distriktets ordförandekonferenser och distriktsstämman 2025.

Ekonomi

Föreningens resultat för verksamheten och dess ställning per den 31 december 2025 framgår av bilagda resultat- och balansräkning.

Styrelsen föreslår att årets resultat, 10 984 kr, balanseras i ny räkning.

Slutord

Styrelsens ambition är att fortsätta utveckla föreningen, att bedriva en verksamhet som gör att medlemmarna stannar kvar och att nya och yngre tillkommer. En viktig förutsättning för att nå detta mål är att skapa intressanta och givande aktiviteter. Vilket kräver lämpliga lokaler till ett vettigt pris att tillgå, vilket tyvärr är en bristvara inom Stockholms Stad.

Styrelsen framför ett stort tack till alla gamla och nya medlemmar, ert medlemskap stödjer det viktiga arbetet för alla äldre personers välbefinnande Vi vill också tacka alla våra funktionärer utan vilkas arbete vi inte kunnat genomföra vårt program.