

## Verksamhetsberättelse för år 2023

SPF Seniorerna är en ideell, partipolitiskt och religiöst obunden organisation. Föreningen har till uppgift att tillvarata, främja och verka för seniorers sociala och ekonomiska intressen. Verka för att seniorers kunskaper och erfarenheter tillvaratas i samhället. Informera om samhällsfrågor som berör seniorer. Främja studier och annan kulturell verksamhet. Främja friskvård och verka för god livskvalitet. Motverka den ålderism som tar sig allt större uttryck i samhället.

### Styrelse och revisorer

Föreningens styrelse har under verksamhetsåret haft följande sammansättning:  
Ordförande Elisabeth Tängdén, vice ordförande Ann-Cristin Lundberg, kassör Ingrid Larsson, sekreterare Gunilla Högkvist. Övriga ledamöter har varit Tage Andersson, Gerhard Johansson, samt Jan-Allan Bergström. Revisorer har varit Astrid Nilsson och Keidi Johansson med Sven-Erik Isaksson som ersättare.

### Månadsmöten 2023

- 12 januari.** Musikaliskt quiz med Rolf Källqvist Trio
- 9 februari.** Årsmöte med ordförandebyste. Föreningen bjöd medlemmarna på kycklinggryta från restaurang Palma
- 9 mars.** Roland Eriksson, REAK, informerade om digitala verktyg (eller går det på tok)
- 13 april.** Leif Persson talade under temat: ”Kris i äldreomsorgen!”
- 11 maj.** Vi roade oss tillsammans med att tävla om en tårta till kaffet
- 8 juni.** Grillning och tipsrunda i Siknäs
- 14 september.** Sillbuffé, Nicklas Tarvainen underhöll
- 12 oktober.** Mästerskap i norrlandsquiz
- 9 november.** Laila Eliasson. Skrömta i Norrländsk folkstro. Om vittra och andra väsen.
- 14 december.** Julfest med julgröt, dragspelsmusik, glögg, luciatåg, tomtebesök.

I snitt har ca 80-120 personer deltagit. Vid varje månadsmöte har dessutom lämnats aktuell information om föreningen och dess aktiviteter m.m. samt sålts lotterier med många vinster. Bland inlämnade friskvårdskort har dragits vinnare av trisslotter.

### Tjejkvällar

- 30 mars** tjejkväll. Besök Popup Torget, därefter fortsättning i Gillestugan Centrumhuset
- 16 november** tjejkväll. Smörgåstårta. Elin Örebrand underhöll.

### Pubkvällar

- 3 mars** pubkväll/afterwork The Neighbours
- 28 april** pubkväll/afterwork. Ingrid Gunnarsson Perneholm
- 20 oktober** pubkväll/afterwork. Mackan och Karro
- 1 december** pubkväll/afterwork. Bo Beverlöv

### Styrelsemöten

Föreningen har under år 2023 haft 7 protokollförda styrelsemöten.

### Medlemmar

Föreningen hade 1 januari 2023 255 medlemmar (99 män 156 kvinnor) Antalet medlemmar 1 januari 2024 är 252 (98 män, 154 kvinnor), en minskning med 3 st.

## Övrigt

Under året har föreningen varit representerad vid distriktets årsmöte, distriktets konferenser och utbildningar, vid kommunala pensionärsrådets möten samt sammankomster som föreningen blivit kallad till. Pensionärs-parlamentet hölls i Umeå 5-6 oktober med temat Jobben, Makten & Härligheten. 170 personer från Österbotten och Västerbotten deltog. Från vår förening deltog Elisabeth Tängdén, Ann-Cristin Lundberg, Ingrid Larsson och Gunilla Högvist.

Utbildning i hjärt/lungräddning och hur en hjärtstartare fungerar har genomförts via Anders Broberg, Civilförsvarsförbundet. 14 medlemmar deltog. Via Länsförsäkringar fick föreningen därvid gratis en hjärtstartare som placerats i Centrumhuset men också kan tas med på resor etc. Föreningen har i samarbete med Vuxenskolan arrangerat kurser: Glasfusing, origami (pappersvikning), ljusdekorationer, ljusstöpning, samt Lär känna din mobiltelefon. Bakning i Granåns bagarstuga har också ägt rum.

## Ekonomi

Budget och ekonomiskt resultat redovisas separat.

## Friskvård/medlemsvård

Träningsmöjligheter har erbjudits genom Rörelsedriv på Centrumhuset, Friskvårdscenter Robertsfors samt i Folkets Hus Överklinten

Promenadbingon med vinstchanser har pågått under försommaren. Under Folkhälsoveckan 8-12 maj ordnades "Våffelrunda" med tipstävling, vilket lockade ca 20 deltagare, gåfotboll samt hela veckan pågick stegutmaning. Gåfotboll ordnades också några gånger därefter.

Dragning på Friskvårdskorten har skett vid månadmötena med trisslott som vinst.

## Resor

För att få ett större utbud av resor för våra medlemmar pågår sedan hösten 2021 ett samarbete mellan föreningarna i distriktet. Utbudet läggs kontinuerligt ut på hemsidan.

Denna samordning medför även att resande SPF:are lär känna varandra

Föreningen har i egen regi ordnat teaterresa till Sara Kulturhus i Skellefteå 19 januari (Musikanternas uttåg), 15 juni bussresa till Storforsen samt 10 december bussresa till Gammlia Umeå på julmarknad.

Styrelsen vill avslutningsvis rikta ett stort tack till våra medlemmar för engagemang och intresse under 2023. Varmt tack även till medlemmar i föreningen, som ställt upp under året i olika funktioner och därvid bidragit till att göra föreningens arbete trivsamt och givande.

Vi riktar också ett tack till Studieförbundet Vuxenskolan för gott samarbete.

Styrelsen ser fram emot att även det kommande verksamhetsåret ska erbjuda meningsfulla aktiviteter och arrangemang som ger glädje, god gemenskap och trivsel.

Styrelsen SPF Seniorerna Robertsfors                      2024-01-25

Elisabeth Tängdén

Ann-Cristin Lundberg

Ingrid Larsson

Gunilla Högvist

Gerhard Johansson

Tage Andersson

Jan-Allan Bergström