

SPF 056 AKTIV FILIPSTAD

VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2023.

Styrelsen för SPF AKTIV får härmed avge följande verksamhetsberättelse för 2023:

Under år 2023 har följande styrelse och övriga funktionärer verkat:

Styrelse och kommitté-ledamöter

Ordförande	Jerry Bjord	Ingår i AU
Vice ordförande	Karin Paulsson	
Kassör	Jan-Erik Svensson	Ingår i AU
Sekreterare/medl.sekr	Ann-Marie Witteberg	Ingår i AU
Sekreterare/medl.sekr	Ulla Lindbärg	
Web.ansvarig	Monica Svensson	
Ledamot	Kent Edin	
Ledamot	Inger Berggren	

Revisorer Helle Andersson och Sören Kronberg

Revisorsuppleant Britt Seffel

Programkommitté Monica Mellström, sammankallande, Jerry Bjord, Bo Pedersen

Festkommitté Jerry Bjord

Resekommitté Rolf Sander, sammankallande, Rune Bratt. Anders Storm

Serveringskommitté Bosse Pedersen, sammankallande, Ulla-Britt Andersson, Kerstin Wahlsten och Eleanor Eriksson. Suppleanter Ing-Marie Eriksson, Marianne Johansson, Karin Paulsson och Eva-Lotta Axelsson.

Vävstugeansvarig Gunnel Magnil

Boulekommitté Jan-Erik Svensson, sammankallande, Wilfried Weber, Monica Svensson och Kent Edin.

Folkhälsoansvarig Elisabeth Ferrmark-Johannesson

Studieansvarig Monica Mellström

Musikledare Margareta Ahlzen

Gubbröra Vakant (sammankallande), Dick Larsson

Livslust Inger Berggren

Kafferepskommitté	Berith Nylander
Trafikombud	Jan Sundelin
PHC representantskap	Per Hellberg, Ann-Marie Witteberg
Pressombud	Marie-Louise Persson, ordinarie, ersättare Karin Sundelin
KPR-ombud	Ulla Lindbärg-Thungren, ordinarie och Ann-Marie Witteberg, ersättare, valda för perioden 2023 - 2026.
Valberedning	Styrelsen.
Webbansvarig	Monica Svensson

Medlemsställning 2023

Antalet medlemmar var vid årets slut 387, varav antal nya medlemmar under året är 19.
 Antal avlidna 6. Antal vän-medlemmar 12. Totalt **399 medlemmar**, inkl vänmedlemmarna.

Ekonomi

Se kassörens redovisning, bilaga

Styrelsemöten 2023

3 januari	Styrelsemöte
31 januari	Styrelsemöte
28 februari	Styrelsemöte
4 april	Styrelsemöte
2 maj	Styrelsemöte
5 september	Styrelsemöte
3 oktober	Styrelsemöte
31 oktober	Styrelsemöte
5 december	Styrelsemöte

Månadsmöten 2023

11 januari	Månadsmöte, cirkelledarna	55 deltagare
8 februari	Årsmöte	67 deltagare
3 mars	Månadsmöte	68 deltagare
12 april	Månadsmöte, modevisning	84 deltagare
10 maj	Månadsmöte	74 deltagare
13 september	Månadsmöte.Lilla Bandet	69 deltagare
11 oktober	Månadsmöte. Hannes Fellsman	69 deltagare
8 november	Månadsmöte. Modevisning	92 deltagare
13 december	Månadsmöte. Lucia, kör	88 deltagare

Resor 2023

19/3 Karlstad: Teater "Sista dansen"	28 deltagare
15/6 Hemlig 1-dag: Lekvattnet m.m.	45 deltagare
13-16/8 Ystad och Visby Cinderella	22 deltagare
12/9 Hemlig 1-dag: Mora	35 deltagare
29/10 Säffle musikal "Kinky Boots"	43 deltagare
3-4/12 Adventsresa: Blå Hallen	11 deltagare

Studiecirklar/aktiviteter 2023

Ämne	Ledare	Timmar	Deltagare
Historia	Walter Petriz, Marianne Johansson	15 träffar	14
Hobby			
Stickcafé	Gunnel Magnil	15 träffar	8/snitt
SPF-kören	Margareta Ahlzén körledare	28 träffar	30/snitt
Friskvård			
Linedance	Leif Sundkvist/Ann-Marie Witteberg	22 ggr	11 / snitt
Livslust	Inger Berggren/Inger Persson	9 ggr	18 / snitt
Hopplös gympa	Lillevi Eriksson/Ingrid Nordqvist	28ggr	18 / snitt
Styrketräning	Jerry Bjord kontaktperson	28 ggr	12 / snitt
Boule	Jan-Erik Svensson	72 ggr	se sid 5
Stavgång	Ulla Lindbärg måndagar, nästan hela året		varierar
Qi-gong	Ulla Lindberg tisdagar, nästan hela året		10

Cirkelledarnas rapporter

Historia 2023,

Studiecirkeln i historia har haft 15 deltagare, som har studerat Polens historia, utifrån Herman Lindqvists bok "Sverige/Polen 1000 år av krig och kärlek", och därefter Dick Harrissons biografi "Leonardo da Vincis liv och gärning". Ledare Walter Petriz, Marianne Johansson.

Målarcirkel Under år 2023 har cirkeln haft 15 träffar, och (i snitt) 8 deltagare.

Stickcafé 2022 Stickcaféet är på PH-center, tisdagar ojämn vecka, kl 10-12.

Under året har vi varit (i snitt) 8 deltagare, och haft 15 träffar.

SPF-kören 2023

Under året har kören haft 28 träffar, varav 7 framträdanden. Kören har sjungit på SPF:s årsmöte, Good Evening i Kyrkans Hus, Älvkullen, Vasakyrkan, Åhlundsgården i Nykroppa, Fridensborg samt på SPF:s Luciafirande.

Antalet sångare är ca 30. Margaretha Ahlzén är körledare och Bosse Landberg ackompanjerar. Repetitioner sker måndagar i jämna veckor på PH-center.

Livslust 2023

Livslust är en öppen grupp för kvinnliga medlemmar. Träffas en gång per månad, oftast torsdag em, för studiebesök, utflykter, konserter osv.

23 februari: Besökte Kristina Henricsson på Grythyttans Herrgård. Kristina berättade om sina verksamheter i herrgården och den intilliggande kvarnen. 14 deltagare

23 mars: Vi åkte till Hagfors och fick en guidning i Monica Zetterlundmuseet. 14 deltagare.

27 april: Vi besökte Betelkapellet i Hällefors, lyssnade på pianomusik och drack kaffe med hemlagat gott bröd. 22 deltagare.

25 maj: Niklasdamms handelsträdgård, blev guidade i pelargonmuseet och fick tillfälle att köpa plantor. 18 deltagare.

17 augusti: samling vid Bjurbäckens slussar, där Inger Persson berättade om slussarnas historia. 16 deltagare.

21 september: Stadsvandring, Lena Wenander-Johansson ledde en vandring från Hötorget till kyrkan och berättade om stadens historia. 14 deltagare.

26 oktober: Fortsatte vandringen med Lena Wenander från kyrkan mot John Eriksson-monumentet. 12 deltagare.

15 november: träff i Kjortelgården, där Inger Persson berättade om Charles Peterson från Daglösen som emigrerade till Amerika på 1880-talet. 26 deltagare.

7 december: träff i Caféhuset, planering för nästa år. 8 deltagare

Samtliga träffar avslutades med en trevlig kaffestund.

Ansvariga är och har varit Inger Berggren och Inger Persson.

Gubb-röran inga aktiviteter under 2023 pga brist på ledare

Styrketräning 2023

Styrketräningen har haft en bra uppslutning under året. Vi har haft 16 träningstillfällen under våren och 12 under hösten. Onsdagar 8.30 – 9.30, på Vital Gym. Deltagare i snitt 12. De som kommer trivs och stämningen är god i gruppen.

Hopplös gympa 2023

Antal träffar vårterminen 14, med i snitt 17 deltagare, höstterminen 14 med i snitt 19 deltagare. Det blev ett bra år med ökat antal deltagare.

Vi gympar i en stor lokal på Vital Gym och har där tillgång till träningsredskap.

Vi gör ett eget program och väljer lämplig musik, så att vi kan anpassa till målgruppen. Helt nytt program till varje hösttermin samt förnyar en del till vårterminen.

Uppvärmning, rörlighet, puls, balans, styrka, mag- och ryggövningar, nedvarvning och stretch ingår i programmet.

Mag- och ryggövningar görs liggande på golvet eller som sittgympa.

Vi anpassar så att alla kan vara med efter sin förmåga.

Ledare är Lillevi Eriksson, huvudansvarig, och Ingrid Nordqvist. Vi leder passen tillsammans och visar varianter på hur rörelserna kan göras.

Linedance 2023

Linedancen har haft 11 träffar under våren, och 11 under hösten. Vi dansar på Munkeberg och har varit i snitt 12 deltagare. Vi brukar hinna med ett tiotal danser på våra 2 timmar, 15-17 på tisdagar. Dansen är individuell, vi står på linje, och försöker göra likadant som dansledaren. Danserna är allt från enklare nybörjardanser med 16-32 steg (counts) till lite mer avancerat med fler steg. Vi dansar mest till country, rock och olika gamla och nya hits. Vi dansar för att det är roligt. Att det är nyttigt (ger hjärngympa, och är bra för koncentration, balans och koordination) ser vi som en extra bonus.

Stavgång 2023

Vi har under året gått nästan varje måndag, kl 10. Så länge det varit barmark har vi utgått från parkeringen vid Kalhyttans skidstadion. Vi går en lätt runda cirka en timme, med eller utan stavar, och anpassar oss så det ska fungera för alla. Under vintern går vi i stan, med utgångspunkt från Coop-parkeringen. Turerna går tex upp mot Åsen till Abborrtjärn, Storbrorundan, eller längs Strandvägen och Sommarro.

Medicinsk Qi-gong 2023

Vi träffas i Vuxenskolans lokal på Kungsgatan, tisdagar 11-12, nästan varje vecka under året. 10 deltagare.

Boule, sammandrag 2023

Ledare Jan-Erik Svensson, 54 sammankomster+tävlingar+18 sammankomster inomhusboule.

Boule Aktiviteter år 2023

Inomhusboule med mjuka bollar i tennishallen 12 lördagar jan-feb och nov-dec. Snitt deltagare 22/gång

Lindfors boulehall 6 lördagar feb-april. Snitt deltagare 13/gång.

Utomhusspel Skogsryd startade 10 april med 2 gånger/vecka med gemensam fika.

54 sammankomster á 2 timmar. Snitt deltagare 26/gång. 55 medlemmar har deltagit under sommaren, varav hälften deltagit över 30 ggr. 31 maj var vi 36 deltagare, vilket var rekord.

Anordnade en nybörjardag den 11 maj med 6 deltagare, vilka har fortsatt att spela.

Klubbmästerskap 9:e augusti på Skogsryd med 14 st 2-mannalag (1 man 1 kvinna i laget).

1:a Fred Nilsson o Gunnel Stamvall 2:a Dietrich Laur o Christina Tillqvist

3:a Larry Henningson o Edith Nielsen

Inbjudna till Molkom för vänskapsmatch var vi 24 augusti. Vi var 6 st 3-mannalag med 3 reserver. En mycket trevlig dag. Tyvärr förlorade vi med någon poäng.

Bouleresa till Karlstad 21 februari m lunch och sen boulehallen på Våxnäs. 16 deltagare.

Övrig samvaro Varit ute och lunchat nästan varje månad med boulegänget. Besökt Lusten 63, Hertig Karl, Anso Grillen Molkom, Big Hill Lodge. Varit 15 – 30 deltagare varje gång.

Den 29 juni hade vi stor sommarfest på Sommarro med 36 deltagare med diverse tävlingar och trevlig samvaro.

PH-center

Lokalerna används vid månads- och styrelsemöten och även till studie-, hobby- och friskvårdsaktiviteter. Vi deltar också i vävstugan och i "Kôterboa".

SPF tillsammans med övriga pensionärsföreningar - Kafferepet el "Kom in å prat e stönn"

Under året har "Kafferepet – kom in å prat" varit öppet varannan måndag 9.30 – 11.00, på PHC. I praktiken är det Berith Nylander som fixat med både fika och goda smörgåsar.

Välbesökt, oftast 10 – 12 deltagare.

?

Kommunala pensionärsrådet, KPR

Pensionärsrådet har medlemmar från alla pensionärsorganisationer (SPF, PRO, SKPF). De träffar politiker och tjänstemän från kommunen, 4 gånger per år. Under 2023 var det träffar i mars, maj, september och december. Mandatperioden 2023-2026 är SPF:s ledamöter Ulla Lindbärg-Thungren, ordinarie och Ann-Marie Witteberg, ersättare.

Återkommande frågor har varit om äldreomsorgen, personal, särskilda boenden, planering, ekonomi, byggnation, mm.

Hemsidan

Vi använder den gemensamma hemsidesmodell som SPF centralt har infört.

Där ska allt som händer i vår förening finnas att läsa.

Under året har arbete pågått med att göra hemsidans lokala del mer lättöverskådlig, aktuell och rolig, bl.a. med fler bilder. Uppdateringen fortsätter. Gå in på "SPF Filipstad" och se själv!

Nya medlemmar-träffar har vi börjat med under året som gått. Monica Svensson har bjudit in till möte med nyblivna medlemmar vid tre tillfällen (23 mars, 15 maj och 6 november), för information om föreningen och vår verksamhet. Det har varit uppskattat av deltagarna. Nya medlemmar under 2023 var 19 personer.

SPF Värmlandsdistriktet

Distriktet håller kontakt med länets 22 SPF-föreningar (Filipstad är näst störst, efter Karlstad) med bl.a. ordförandebrev, ordnar distriktsmöten, konferenser, utbildning mm

Övrigt

Vi har uppvaktat vid födelsedagar samt skickat kondoleanser då medlemmar avlidit. Om anhöriga så önskat har vi sett till att vår fana kommit till jordfästningen.

Inför månadsmöte har vi annonserat under "Klubben kallar" i FT, med affisch i PHCs fönster, samt förstås på vår hemsida "SPF Filipstad". Refererat från våra månadsmöten och andra aktiviteter har lämnats till FT, som oftast varit vänliga att ta in i tidningen både i skrift och bild. Filipstadstidningen har ibland också kommit till våra möten med egen reporter. Att synas i tidningen är en viktig del i arbetet med att öka intresset för SPF och vår verksamhet.

Slutord

Styrelsen riktar ett tack till våra medlemmar, som flitigt deltagit i möten, resor och andra aktiviteter under 2023.

Slutligen vill vi framföra ett VARMT TACK till alla i kommittéer och studiecirklar, som skött sina uppdrag under året, samt till de damer och herrar som förser oss med kaffe, smörgåsar, fikabröd och fint dukade bord vid månadsmötena.

Det är ni alla som gör vår verksamhet så trevlig att nya medlemmar hela tiden tillkommer.

Filipstad 2024-03-08

.....
Jerry Bjord
Ordförande

.....
Karin Paulsson
Vice ordförande

.....
Ann-Marie Witteberg
Sekreterare/medlemssekreterare

.....
Ulla Lindbärg
Sekreterare/medlemssekreterare

.....
Jan-Erik Svensson
Kassör

.....
Monica Svensson
Ledamot, web.ansvarig

.....
Inger Berggren-Garnacho
Ledamot

.....
Kent Edin
Ledamot

