

Verksamhetsberättelse för SPF Seniorerna i Väsby (org.nr 814801-0575) för tiden 1 januari – 31 december 2024

Organisation

Styrelsen

Tommy Hellström	Ordförande
Torsten Hemph	Sekreterare
Lars Östman	Kassör
Siv Rosenqvist	Ledamot tillika vice ordförande
Gunnevi Norgren	Ledamot
Britt Söderlund	Ledamot
Inga-Lill Runermark	Ledamot
Annikka Genberg	Ledamot
Christer Sjörin	Ledamot

Revisorer

Curth Månsson, Kenneth Brynolfsson

Revisorsersättare

Berit Ander, Gudrun Eriksson

Valberedning

Anders Björendahl, sammankallande, Mait Knuts, Kristina Klempt, Arne Jakobsson och Börje Sjöholm

Programkommittén

Gunnevi Norgren, sammankallande, Gunilla Ahlberg, Anna-Karin Alveström, Per-Olof Bergman, Birgitta Björklund, Birgitta Högelin, Irene Jansson, Ingrid Näsholm, Marianne Idering

Friskvårdskommittén

Britt Söderlund, sammankallande, Hans Forsén, Eila Gustafsson, Eva Johansson, Pia Nordström, Torsten Bergstedt

Marathongruppen

George Gustafsson, Hans Åke Gustafsson, Magnus Liljegren, Gunnar Allard, Gudrun Kasthed

Hemsidan

Torsten Hemph, Kenne Svensson

Resekommittén

Inga-Lill Runermark, sammankallande, Ginger Rengart (t.o.m. mars) Ann-Louise Hellsing (fr.o.m. augusti), Arne Jakobsson (t.o.m. november)

Handwritten notes and signatures in blue ink, including the number 1.

Medlemskommittén

Siv Rosenqvist, sammankallande, Barbro Carlsson, Britt Höglöv, Nasrin Sobhan, Päivi Sederblad.

Övriga funktionärer och ombud

Studieombud	Ingrid Näsholm
Vänner i Väsby	Siv Rosenqvist
Rubinen	Barbro Carlsson
Hörselombud	Ingrid Sandell
Lotteri	Marwin Höglöv
Garderob	Nils Persson

Ca 150 av våra medlemmar arbetar ideellt för föreningen.

Styrelsen

Styrelsen har haft nio protokollförda möten.

Styrelsens ledamöter och föreningens representanter har deltagit i aktiviteter som anordnats av förbundet och distriktet, såsom distriktsstämma, ordförandekonferenser och utbildningar, träffar för resor, program, ekonomi och friskvård. Representanter för föreningen har deltagit i Nordvästgruppen.

Föreningen Gemenskap i Väsby (GiV)

SPF är tillsammans med PRO, Vänner i Väsby och kommunen medlemmar i föreningen Gemenskap i Väsby (GiV). Syftet med föreningen är att verka för att alla äldre i Upplands Väsby får en rikare social tillvaro och gemenskap.

Samverkan med kommunen

Kommunen har ett råd för information och samråd med pensionärsorganisationerna i Upplands Väsby, kommunala pensionärsrådet (KPR) som sammanträder fyra gånger per år. I rådet sitter företrädare för SPF, PRO och finska PRO samt politiker. Under 2024 har Kenneth Brynolfsson (t o m 2024-02-26) och Anders Björendahl varit SPF:s ordinarie representanter. Ersättare har varit Nils Rydén och Annikka Genberg (t o m 2024-02-26). Fr o m 2024-2-26 har Annikka Genberg varit ordinarie ledamot och Börje Eriksson varit ersättare.

KPR behandlar allmänna pensionärsfrågor och bevakar särskilt frågor rörande äldreomsorg, boendeformer, avgifts- och bistandsfrågor. SPF har under året särskilt tagit upp frågan om SPF:s projekt om Hemtjänstindex med syfte att kommunen tillsammans med pensionärsorganisationerna ska utveckla och förbättra hemtjänsten.

Samråd

För att behandla frågor som blir aktuella mellan sammanträdena i KPR, kallar kommunen till särskilda samråd inom omsorgsnämndens verksamhetsområde och då särskilt äldreomsorg. Oftast deltar någon av SPF:s representanter i KPR i dessa samråd.

Övrig samverkan

Samverkan sker med Medicinskt Ansvarig Sjuksköterska (MAS) i Väsby kommun, Medicinskt Ansvarig Rehabilitering (MAR), anhörigkonsulent, Väsby Stöd och Omsorg, Seniorrådet Lokalpolisområde Sollentuna, Region Stockholms Hälso- och Sjukvårdsförvaltning Digitala Möten samt Region Stockholms Kultur och Fritid. SPF arrangerar tillsammans med bl. a kommunen Seniormässan och Senior i centrum. SPF deltar också i Vilunda församlings Julafton. SPF är därutöver representerad i SPF:s Nordvästgrupp, Vilundarådet, Vänner i Väsby, Boken kommer och Kompisbordet på Himmel och Pannkaka.

Handwritten signatures and initials in blue ink, including "SR", "W", "M", "2", "M", and "ag".

Programkommittén

Programkommittén har haft 12 planeringsmöten under år 2024. Vi har en volontärgrupp med 15 medlemmar, som hjälper till vid månadsmöten, vår- och höstcaféer, samt vid behov på andra aktiviteter. Medlemmarna ur gruppen hjälper även Friskvårdskommittén vid behov.

Medlemsaktiviteter

Månadsmöten i Messingen

29 januari Vokalensemblen Stämgaaffeln underhöll oss med A-Capella sång. 227 medlemmar deltog.

26 februari Årsmöte. Rockgruppen The Shavers spelade, där även avgående ordförande Kenneth Brynolfsson ingick. Därefter årsmötesförhandlingar där 253 medlemmar deltog.

25 mars "Vad gör en riksbank egentligen?" Stefan Ingves f.d. riksbankschef berättade om sin bakgrund och om sina erfarenheter som riksbankschef. 216 medlemmar deltog.

22 april "Monica Z och Jag" ett personligt porträtt med artisten Lena Nilsson och pianisten Carina E. Nilsson. 207 medlemmar deltog.

27 maj Swing & Beat Big Band, storbandet med sångerskan Gunnel Gissen. 181 medlemmar deltog.

23 september "Svenska kvinnliga pionjärer". Eva-Karin Gyllenberg, mångårig journalist på DN berättade om åtta olika kvinnoöden. 196 medlemmar deltog.

21 oktober "Fly me to the moon, en 50- och 60-talskavalkad med sångerskan Titti Hvenare, Eva Källkvist och Kajsa Franke som förgyllde med dans och hisnande luftakrobatik. 287 medlemmar deltog.

25 november "Hits från förr till nu" lokala bandet Vassrugg underhöll med svängiga hits. 290 medlemmar deltog.

16 december Än en gång fick vi lyssna till skönsjungande Vokalgruppen Stämgaaffeln som underhöll med julinspirerade sånger. 250 medlemmar deltog. Därefter serverades jullandgång, dryck, kaffe o kaka i matsalen.

Månadsmötena inleds i scenrummet med underhållning och förenings- och samhällsinformation, därefter serveras kaffe/te och kaffebröd i matsalen samt dragning i lotteriet. Eftersom brandmyndigheten endast tillåter 220 personer i matsalen så kan inte alla som anmält sig få plats i matsalen.

Övriga aktiviteter

Datum	Aktivitet	Deltagare
30 januari	Pressbyråns museum	30
05 februari	Östermalmshallen, 2 grupper	28
07 februari	Blomsterboda	25
08 februari	Blomsterboda	25
12 februari	Pubmiddag, Texas Longhorn	76
14 februari	Vårcafé, Seniorernas Hus, kriminaltekniker Eva Hoppstadius, 2 tillfällen	54
19 februari	Aula Medica, Solna, 2 grupper	45
22 februari	Sveriges museum om Förintelsen, 2grupper	39
04 mars	O'Leary's, Mall of Scandinavia	17
05 mars	Waldemarsudde, 2 grupper	43
12 mars	Carl Eldh o Carl Milles, film Zita biograf	38
13 mars	Vårcafé, Seniorernas Hus, medarbetare från Kontoret för samhällsbyggnad U-V	28
21 mars	Bonnierska porträttsamlingen	30
8 april	Pub-middag Leyla's kök & bar	67
10 april och 18 april	Modebutiken O'Sofina	17
11 april	Bussutflykt Torshälla-Eskilstuna	42
15 april	"Sigtuna genom kvinnors ögon", vandring	54

SR 1/11 28 3
H Vor

17 april	Vårcafé, Seniorernas Hus. Civilförsvarsföreningar 2 grupper	54
25 april	Moderna museet, Skeppsholmen	29
6 maj	O`Learys, lunch, aktiviteter	18
7 maj	Vandring i Mariakvarteren, 2 grupper	33
14 maj	Viby By, Sigtuna	33
3 juni	Lunchkryssning o Drottningholms slottsteater	40
10 juni	Vandring Vanadislunden	38
31 augusti	Trädgårdvisning, Norrsundagränd	20
4 september	Kräftskiva på Grimstagården	28
12 september	Konst i Tunnelbanan, röda linjen	27
16 september	O`Learys, lunch och aktiviteter	13
19 september	Norra Begravningsplatsen	29
25 september	Höstcafé, Seniorernas Hus. Lisa Lister, berättade om The Nut House	30
30 september	Konstvisning SEB	28
3 oktober	Vandring Adolf Fredriks Kyrka-Norra Bantorget	20
7 oktober	Pub-middag Texas Longhorn	63
10 oktober	Konserthuset, guidning, 2 grupper	44
16 oktober	Höstcafé, Seniorernas Hus. Medarbetare från kontoret för Samhällsbyggnad i Upplands Väsby Repris från våren 2024	20
17 oktober	Brandstation i Upplands Väsby	10
22 oktober	Vandring Adolf Fredriks Kyrka-Norra Bantorget	19
23 oktober	Spritmuseum, "Dryckeslandet Sverige", guidning	11
29 oktober	"Hanser han ser" film på Zita bio	33
4 november	PUB-middag Leyla´s kök&bar	48
5 november	Stuckatörens våning, 3 grupper	44
11 november	O`Learys, lunch och aktiviteter	14
13 november	Höstcafé, Seniorernas Hus. F.d. polis Kjell Lindgren	26
19 november	Kungliga Vänthallen, Centralstation	20
20 november	Chokladtillverkning, "Choklad för själen"	25
26 november	Hallwylska Museet, juldramavisning, 2 grupper	48
28 november	Förfart Stockholm, presentation. 2 grupper	50
6 december	Sven Harrys Konstmuseum, guidad visning	16
12 december	Liljevalls konsthall, Svenskt Tenn 100 år. 2 grupper	40

Studiecirklar

Ämne	antal tillfällen	Huvudledare	Deltagare
Handarbete, Rubinen	8	Ingrid Näsholm	9
Canasta, Seniorernas Hus	39	Berith Brinck	12
Gin rummy, Seniorernas Hus	39	Margot Mårtensson	13
Litteratur, Lindhem *	16	Ingegerd Mattson	10
Litteratur, Lindhem *	17	Chris Rohlén	11

Handwritten notes and signatures:
 Nov 28
 1/11
 4
 [Signatures]

Bridgekurs för nybörjare, Seniorernas Hus **	20	Jan Bergstrand	12-16
Måla med akryl, Seniorernas Hus	8	Maria Mäkelä Jansson, vt	8
Måla med akryl, Seniorernas Hus	8	Inga Lönngren, ht	8
* I samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan			
** I samarbete med Väsby pensionärernas bridgeförening			

Resekommittén

Resekommittén har haft 11 möten under året.

Resor som utfördes under året.

Datum	Resmål	Deltagare
16 februari	Hjalmars revy	43
3-4 april	Trandansen, Varnhems kyrka o Gustaf Dalénmuseet	28
6 maj	Miniature Kingdom och Stora Sundby slott	28
24-26 maj	Konst och litteratur, Lerin- och Munchmuseum, Operahuset i Oslo	38
27-30 augusti	Två herrars tjänare, Gustavsbergs sommar-teater	11
4 augusti	Opera på Skäret - Norma	8
28 augusti	Arbetets museum, Sturehofs slott	26
9-11 september	Sensommar på Västkusten	33
11 oktober	Skultuna Bruk, Härkeberga kyrka, Landsberga gård	37
4-5 december	Julbordskryssning med Birka Gotland	51

Motion och friskvård

Promenader

Promenaderna är vår viktigaste verksamhet för rörelse och motion och är även viktigt för social samvaro ”ett enkelt sätt att umgås”. Deltagarantalet varierar men totalt beräknas 80-90 medlemmar delta varje vecka i någon av följande promenader:

Veckopromenader i närområdena: Fyra promenadgrupper har varit aktiva under hela året: Tre i Brunnby-Vik som går måndagar, onsdagar och fredagar; en på Sjukyrkoberget på måndagar; en i Runby på måndagar och en i Bollstanäs på fredagar.

Promenader i samtalstempo: i centrala Väsby på onsdagar under sommarhalvåret.

Långpromenader: varje onsdag under vår och höst med olika ledare och till olika platser i Väsby närområde.

Utomhusaktiviteter

Förutom promenaderna har vi haft flera aktiviteter utomhus. De har genomförts under sommarhalvåret då vädret tillåter och under 2024 har vi arrangerat följande:

- Discgolf i Sandaskogen på måndagar (även under vintern då vädret tillåter)
- Boule har spelats i Brunnbyvik på torsdagar
- Bangolf har spelats 3 dagar i veckan under sommaren vid Husarvägen
- Golftävling 2 ggr: 30 maj på Kyssinge Gk och 5 september på Lövsättra Gk
- Seniorparkour i centrala Väsby har genomförts totalt 8 ggr.
- Cykelturer har genomförts vid bra väder ca 1 ggr i veckan.

SR 16
m 28 ag
Nor 5
da

- Fjällvandring i Bruksvallarna den 17-21 september (28 deltagare).

Inomhusaktiviteter

Under vinterhalvåret både vår- och höstsäsong (september-maj) har vi genomfört följande aktiviteter inomhus. Varje vecka har drygt 200 medlemmar deltagit i någon av följande aktiviteter:

Varje tisdag och torsdag i Vilundahallen:

- Mattcurling
- Bordtennis
- Badminton
- Linedance har genomförts i kampsportcentret i Vilundahallen varje torsdag.
- Gympa soft har genomförts alla vardagar i veckan hos Friskis&Svettis; specialgympa stol med balans varje onsdag.
- Yoga i Seniorernas Hus på fredagar 10 ggr på hösten.
- Vattengympa hos Medley 16 veckor under vår och höst.

Övrigt

- Yoga: nyhet som vi startade på hösten, blev mycket populär, fortsätter nästa år.
- Seniorparkour: stor medial uppmärksamhet. Stort reportage i Dagens Nyheter som medfört bra reklam för SPF både lokalt och nationellt.
- Under året har 20% av våra medlemmar deltagit i minst en friskvårdsaktivitet varje vecka.
- Samarbete påbörjat med activage.

SPF Folkhälsovecka 20-24 maj

SPF förbundet centralt beslutade att även i år genomföra en nationell Folkhälsovecka. Centralt anordnades olika digitala föredrag, stegtävling mm. Lokalt i Väsby började vi veckan med en Folkhälsodag i Messingen. Tillsammans med Väsby kommun och projekt Hjärnvägen bjöd vi in alla seniorer i Väsby och presenterade alla SPF:s friskvårdsaktiviteter. Dragplåster var Jacke Sjödin. Under veckan genomfördes förutom vårt ordinarie veckoprogram bl.a. gåfotboll, tipspromenad, cykeltur samt en populär avslutningsfest med dans och fika vid Seniorernas Hus.

Marathon

Under året har vi deltagit med 168 funktionärer i 8 olika motionslopp. Ersättningen för detta blev 52 tkr som tillfallit vår lokala SPF-förening.

Medlemskommittén

Antalet medlemmar var vid årets början 1300. Av dessa var 17 hedersmedlemmar (fyllt 90 år och varit medlem i 15 år i vår förening). 12 hedersmedlemmar kvarstår vid årsskiftet. Fr.o.m. 2020 noteras inga nya hedersmedlemmar.

Under året har föreningen fått 126 nya medlemmar. Denna siffra inkluderar de 12 som flyttat sitt medlemskap till oss samt 2 som återöppnats.

50 medlemmar har begärt utträde, 6 har flyttat och 39 medlemmar (varav 4 hedersmedlemmar) har avlidit. Totalt 95 stycken.

Vid årsskiftet 2024/2025 fanns det 12 medlemsansökningar till vår förening.

Vid årets slut var medlemsantalet 1331.

Föreningen hade 24 vänmedlemmar vid årets start. 11 har tillkommit och av de 4 som utträtt har 3 blivit huvudmedlemmar. 31 vänmedlemmar är noterade vid årets slut.

5 informationsmöten har hållits i Seniorernas Hus för nya medlemmar som där fick information om SPF i stort (förbund/distrikt) samt vad som pågick i vår lokala förening.

Medlemskommittén har träffats 3 gånger.

Hemsida, marknadsföring och utskick av information

Kenne Svensson ansvarar för e-postutskicken och Torsten Hemph uppdaterar hemsidan.

Verksamhetsberättelse för SPF Seniorerna i Väsby 2024

Handwritten notes and signatures:
 1/15
 Nov 6
 TM
 [Signatures]

Styrelsen och de olika kommittéerna använder e-post för att informera om nyheter och uppdateringar. Information finns också tillgänglig på hemsidan, som kontinuerligt uppdateras.

Hemsidan innehåller också kompletterande information om föreningen, vilka som sitter i styrelsen och kommittéerna, vilka förmåner som medlemmar i SPF Seniorerna i Väsby har, historia om föreningen och även handlingar från de senaste årens årsmöten.

Under rubriken "Vi påverkar" finns information om kommunala pensionärsrådet, studiecirkeln kommungruppen och kommunala beslut som särskilt berör äldre.

Hemsidan innehåller också en rubrik "Referat" med foton och beskrivningar av tidigare resor och utflykter.

På Facebook finns gruppen "SPF SENIORERNA I VÄSBY" med bland annat aktuell information om aktiviteter inklusive foton och beskrivningar av genomförda aktiviteter.

Information sker genom följande kanaler:

- Programblad som direktadresseras till medlemmarna vår och höst
- Direktutskick med e-post
- Hemsidan
- Facebook
- Personliga kontakter
- Anslagstavla i kommunhusets entré i Väsby centrum samt intill restaurang Himmel & Pannkaka.
- SPF-appen.

IT Café 2024

Inför verksamhetsåret 2024 så beslutades att skapa IT Caféer i syfte att öka kunskaperna i mobilanvändning på ett säkert sätt. Risken för bedrägerier är idag större och det kändes viktigt att även skapa en uppmärksamhet att ifrågasätta försök till bedrägeri via e-post, meddelande eller telefonsamtal.

Under året har ett antal IT Caféer genomförts, dels våren, 5 st, och dels på hösten, 6 st. Sammanlagt har 21 medlemmar deltagit under våren och 28 under hösten. Vid caféerna har bl a följande frågor tagits upp: bedrägerier, adresskydd på Riksskatteverket, adressändringar, säkerhet och skydd av personlig information, Artificiell Intelligens, viktiga och användbara appar, mobila servicetjänster."

Ekonomi

Resultaträkning (kronor)	2024	2023
Intäkter		
Resor och arrangemang (enligt program)	639 618	685 006
Bidrag Adolf Stafs fond	199 548	152 542
Ersättningar Sthlm Marathon	52 340	62 075
Medlemsavgifter	78 075	73 665
Medlemsmöten	23 200	24 102
Lotterier	24 820	23 779
Övriga intäkter	20 000	22 500
Ränteintäkter	19 678	17 938
Summa	1 057 279	1 061 607

[Handwritten signatures and initials in blue ink, including "M", "ap", "7", "2024", and "11/12"]

Kostnader

Resor och arrangemang (enligt program)	661 564	666 676
Kostnader medlemsmöten	214 031	228 265
Externa bidrag	5 000	5 000
Lokalhyror	10 848	10 534
Eldsjälsresor	0	40 784
Programblad och trycksaker	47 688	21 010
Representation, uppvaktning	41 476	28 994
Kurs- och konferenskostnader	22 526	22 977
Stockholm Marathon	7 755	9 799
Porto	23 196	20 933
Lotterier	11 172	13 565
Övriga kostnader	31 586	32 507
Årets resultat	-19 563	-39 437
Summa	1 057 279	1 061 607

Balansräkning**2024-12-31****2023-12-31****Tillgångar**

Kassa	3 986	2 378
Bank	694 555	779 883
	698 541	782 261
Förutbet.kostnader och upplupna intäkter	8 400	0
Summa tillgångar	706 941	782 261

Skulder och eget kapital

Upplupna kostnader	88 234	143 991
Ingående kapital	638 270	677 708
Årets resultat	-19 563	-39 438

mor 38 24
8
11

Ställda Panter och Ansvarsförbindelser

Inga

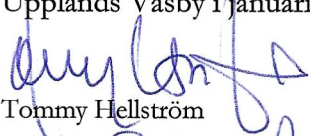
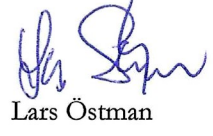
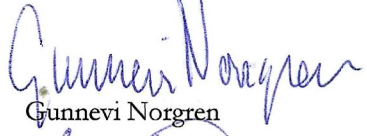
Inga

Som framgår av ovanstående bokslut för 2024 visar balansräkningen en omslutning på 706 941 kr och resultaträkningen visar ett underskott på -19 563 kr att jämföra med ett budgeterat underskott på 109 724 kr, en differens på +90 047 kr

Anslaget från Adolf Stafs fond, uppgick till 199 548 kr mot budgeterade 150 000 kr, dvs knappt 50 000 bättre än budgeterat. Detta tillsammans med ett visst överskott i mötesverksamheten och programaktiviteter är de enskilt största orsakerna till differensen mellan budget och verkligt utfall.

Vår ekonomi är fortsatt mycket stabil och det egna kapitalet är tillräckligt för att möta oväntade kostnadsökningar och eventuella nedgångar på intäktssidan. Styrelsen föreslår att årets resultat -19 563 kr balanseras i ny räkning.

Upplands Väsby i januari 2025


Tommy Hellström
Siv Rosenqvist
Lars Östman
Gunnevi Norgren
Britt Söderlund
Torsten Hemph
Annikka Genberg
Inga-Lill Runermark
Christer Sjörin