

## Verksamhetsberättelse för 2023

Styrelsen har bestått av

Ordförande Anne Vilu  
Ledamöter Marie-Louise Amløh, program- och trivselgruppen och studieombud  
Urban Bergsten, S:t Olofsbladet  
Ola Bergström, medlemsregistret, resor  
Christina B. Eriksson, vice ordförande, resor  
Bo Nilsson, kassör  
Siv Pettersson, sekreterare, webbredaktör  
Stanja Polter, hälsa och friskvård

Revisorer Britt-Louise Johansson  
Jan-Erik Lövbom

Revisorssuppleanter Jan-Åke Karlsson  
Marita Larsson

Valberedning Lars Ek  
Linda Holdaj  
Britt-Louise Johansson, sammankallande  
Nils Tuleborn

KPR Kommunens Pensionärsråd Eva-Britt Österlund

RPR Ombud i Regionens Pensionärsråd Jan-Erik Lövbom

Vårt årsmöte hölls i Bingolokalen, Slottsgatan 130 i Norrköping den 21 februari med 101 medlemmar närvarande.

Under året har en plats i styrelsen varit vakant.

Styrelsen har haft tolv protokollförda sammanträden och ett planeringsmöte.

Vid distriktets årsstämma 14 april på Arbetets Museum i Norrköping var nio ombud för vår förening närvarande och vår ordförande Anne Vilu var bisittare till ordföranden.

Anne Vilu deltog vid distriktets ordförandekonferens i Vårdnäs 25 - 26 oktober.

Distriktets Föreningsforum har fortsatt att mötas digitalt och har haft ett antal möten, varvid Anne Vilu eller Ola Bergström deltagit. Minnesanteckningar från dessa möten har delgivits vår styrelse.

Ordförandena i SPF Seniorerna i Norrköping med omnejd den s.k. Norrköpingskretsen har träffats sju gånger under året och två av gångerna tillsammans med KPR-representanterna.

En av våra medlemmar är representerad i distriktets arbetsgrupper, nämligen Jan-Erik Lövbom, där han arbetar med projektet ”nära vård”, han är dessutom vårt ombud i regionens pensionärsråd RPR.

## Program

Vår programgrupp tillsammans med styrelsen lägger ner mycket möda och energi för att kunna erbjuda våra medlemmar intressanta och underhållande arrangemang. Det ska finnas något för alla.

Vi öppnade med årets första sopplunch 19 februari då besökarna fick njuta av härlig Gulasch-soppa. Vid årets första café i slutet av januari kunde den som ville köpa smycken av äkta stenar, då Anita Täpp Halfvarsson besökte oss.

Hur man förebygger och behandlar stroke fick vi veta av sjuksköterska Niclas Skoogenäs från Vrinnevisjukhuset när han besökte oss i början av februari. Årets Hjärnkoll, i mitten av februari, vanns som vanligt av lag "Våryra". De fick representera föreningen vid distrikts-finalen. Laget bestod av Gunilla Dimitrov, Björn Ågren och Stina Jacobsson.

Vid en klubbafton i mars lyssnade vi till och tittade på Bo Caspers orkester via storbilds-TV. Meningen var att Marcus Fyrberg skulle underhålla oss men han fick plötsligt förhinder med anledning av tillökning i familjen. I mars hölls en informationsträff för ett stort antal nya medlemmar. Vi lyssnade till europakorrespondenten Rolf Fredriksson, som berättade om Berlinmurens fall och om Tysklands Angela Merkel och hur Rysslands krig i Ukraina förändrar Europa. En guidning av Visualiseringscenter och en domföreställning "STORT 3D – En kosmisk resa genom tid och rum", ett musikquiz med Torbjörn Isaksson och ett besök av Haga 49ers har också stått på programmet. Här blev trycket så högt så takplattor i undertaket flyttade på sig. Ytterligare ett café under våren och en föreläsning av Arne Borgstedt med titeln "Händelser som upprört Norrköpingsborna". Vårterminen avslutades med Sommarfest med sill å sånt och självklart blev det fullsatt även då.

Höstens program inleddes med ett välbesökt IT-café i slutet av augusti och efterföljdes i september av surströmmingsfest. Däremellan klarade vi av en Folkhälsovecka, varom kan läsas under Utomhusaktiviteter längre fram. Ett café med sångquiz i stil med TV-klassikern "Så ska det låta" blev mycket populärt och svårt för Anna Karlsson och Ann-Berit Petersson att avgöra vem som var först att sjunga. Ett kåseri med Magnus Höijer om de första fotbollsproffsen blev herrarnas afton. Teatersalongen var fullsatt till bristningsgränsen. Så var det dags för Marcus Fyrberg att underhålla oss vid en klubbafton med en blandning av sånger, som också inbjöd till allsång samt ett antal "rumsrena" historier. Femtiofem-plus fick chansen vid ett café att presentera sig och vad de har att erbjuda för service i hem och trädgård. Vid ett annat café lyssnade vi till dietist Mona Lövbom om nyttig kost och Jan-Erik Lövbom gav information och nyheter från Regionens Pensionärsråd RPR. Dessutom informerade två av kommunens handläggare inom Vård- och Omsorg vad de kan erbjuda. Sopplunch med Mikael Andersson med temat "Dansställen från förr" blev mer än fullsatt. Trots detta räckte Gulaschsoppan till alla. Millan och Siv höll i en frågesport "Känner du din stad?" vid ett café i november. Sex personer vid samma bord utmärkte sig med flest rätt och vann var sitt fritt inträde till ett café. Föreningens julfest med jultallrik blev en riktig lyckoträff, då vi dukade upp i alla tre salongerna för 117 personer. Underhöll gjorde Lotta Källström. Hon gick runt i de tre salongerna och sjöng julsånger tillsammans med gästerna. Vid årets sista café då vi tände ljus och firade advent blev vi överraskade att så många ville komma och fika tillsammans.

## Inomhusaktiviteter

### Bridge

Vid två tillfällen i veckan, tisdagar och onsdagar, spelar vi bridge på S:t Olof. Under året har antalet speltillfällen varit 37 st per grupp. Antalet aktiva bridgespelare varje vecka har, liksom 2022, varit ca 50 personer. Spelavgiften/person/gång har varit oförändrad 30 kr, som betalats kontant eller via Swish till resp. grupps konto.

Hans Jakobsson tillsammans med Bo Kvist (som lärt sig dataprogrammet för resultatredovisningen) har under hösten delat på tävlingsledaransvaret för onsdagsgruppen.

Maud Nordlund med medhjälparna Hans Eriksson och Eli Osen Kaiser ordnade på hösten under fem söndagseftermiddagar en introduktionskurs om nyttan och glädjen av bridge. Sju nybörjare

och åtta vana spelare anmälde sig. Fyra av nybörjarna har förkovrat sig ytterligare i en 13 veckors kurs på Norrköpingsbridgen, så till våren hoppas vi se dem vid våra spelbord. De vana spelarna fick vid dessa tillfällen värdefulla tips för att förbättra det egna spelet.

Maud har varje vecka till S:t Olofs webbredaktör skickat in de fem bästa resultaten per speldag för publicering på hemsidan.

Samarbetet med styrelsen har under året fortlöpt mycket bra.

Festliga avslutningar med utdelning av priser till säsongens bästa spelare har, enligt tradition, ordnats före midsommar och jul.

### Canasta

Gunnel Axelsson och Britt-Louise Persson är ledare för canastagruppern, som träffas varje fredag. Från att ha varit 34 spelare har de efter pandemin minskat till ca 20 deltagare varje gång. Man spelar Samba-Canasta med tre kortlekar och det är tillåtet att prata och skratta, vilket den här gruppen är mycket bra på. Det finns förhoppningar att få några nya medlemmar under 2024.

### Gympa med TV-Sofia

Vi har under året bedrivit gympa med TV-Sofia under ledning av våra egna ledare. Ett gäng som träffas på måndagar mellan klockan 10 -11 i föreningens lokaler. Vi gympar via inspelade träningspass med TV-Sofias alla nyttiga rörelser. Alla övningar passar perfekt för seniorer.

### Linedance

16 danssugna deltagare har träffats varje torsdagsförmiddag för att träna kropp och knopp. Det gäller att hänga med och komma ihåg alla danstureorna och de olika stegen. Avbrott och fikapaus för litet trevligt småprat – nog så viktigt – ingår också i programmet. Vi har också deltagit som ”studieobjekt” vid Campus Norrköping, där några studerande vid programmet Kommunikation/Media/Samhälle skulle göra ett miniprojekt som handlade om ”äldre i rörelse”. Det resulterade i en kortfilm som visades upp för kursdeltagarna på Campus.

## **Utomhusaktiviteter**

### Boule

Under sommaren spelades boule i Folkparken under Rolf Kaisers ledning. Verksamheten har vuxit till 24 spelare och i genomsnitt är antalet spelare 14-15 st. För att öka gemenskapen avslutas spelet ibland med gemensam måltid. När det blir för kallt ute flyttar verksamhet inomhus till Racketstadion.

### Folkhälsovecka

Under fyra dagar i slutet av augusti bjöd föreningen på Folkhälsovecka, som började i våra lokaler med föreläsning av Göran Boll om medicinsk yoga och möjlighet att prova på. Dagen efter blev det stadsorientering, anordnad av Bosse och Gudrun Hellgren, i centrala Norrköping med 3,5 km lång promenad med tipsfrågor. Vinnare Christina Jansson Westerberg och Margareta Andersson. Nästa dag bjöds på fyrkamp i Folkparken i grenarna frisbee, bangolf, boule och tipspromenad. Vinnare blev Gudrun Hellgren. Syftet var att röra på sig. Efter

aktiviteterna bjöds på grillat. Sista dagen av Folkhälsoveckan avslutades med att Emma Hjärte och Elin Färnstrand från Region Östergötland berättade om projektet ”ABC för god psykisk hälsa” – med fokus på personer över 65 år. Deltagarna fick också möjlighet att i små grupper bland annat reflektera över vilka nuvarande aktiviteter man hade och mådde bra av.

Vi har ansökt om 3 900 kronor från distriktet till Folkhälsoveckan men tyvärr fick vi avslag.

### Folkparksvandring

Kent Hedman har fortsatt att leda stadspromenaderna i Folkparken varannan tisdag udda veckor. Samling vid Matteuskyrkan klockan 10 och sedan en stadsnära promenad i lugn takt. Ibland blir det överraskningar då Kent bjuder på hustruns hembakade bröd.

### Natur- och Kulturvandringar

Den första av årets natur-och kulturvandringar genomfördes vid Sätra gruva. En kort vandring som passerade den gamla avrättningsplatsen vid Röktorps Mo. I början av maj besöktes Marmorbruket i Kolmården, känt för sin rikliga mängd av blåsippor. Tredje och sista vandringen för vårterminen gick till Tyrislöt i S:t Anna skärgård. Vandringen gick runt ”Inre Käfte”, en vik som genom landhöjning avsnörts från havet och nu är en insjö med bräckt vatten.

Under hösten fortsatte vandringarna först med besök vid Kokärrets naturreservat i Kolmården, en repris från 2014. Nästa vandring hittades jungfruliga marker i Hinnerstorp på Vikbolandet. För ovanlighetens skull blev det en blöt vandring i regn i fin gammelskog. Tredje och sista vandringen för året gick i älgjaktstider. Då valdes en garanterat jaktfri vandring utmed Göta kanal till Tegelbrukets sluss och via Ramunderberget åter till kanalhamnen i Söderköping. Olle Eliasson tillsammans med Leif Winqvist är våra vandringsledare. Leif och hustrun Anita provgår alla vandringar innan de tar oss med på tur. Dessutom är Leif fotograf och serverar vår hemsida med fina naturbilder.

### Vrinnevipromenaderna

Våra utomhusaktiviteter såsom Vrinnevipromenaderna under ledning av Mona Podéus och Lisbeth Lindberg genomfördes en gång per vecka under så gott som hela året. Valfri längd 3,5 km eller 5 km med eller utan stavar. Antalet deltagare varierar från 4 till 14 personer. De flesta har matsäck med sig och avslutar med gemensam fikapaus vid rastplatsen vid den konstgjorda sjön.

### **Resor**

Årets första resa gick till 250-årsjubilerande Kungliga Operan i Stockholm där La Bohème framfördes. Vi åkte på två dagsresor varav den ena gick till Östgötaslätten med shopping på Gunnes Väskor i Mantorp, besök vid Alvastra klosterruin, Omberg, Borensberg, Cloetta-butiken i Ljungsbro och Brunneby Musteri, med lunch på Väderstad Centralkrog. Den andra dagsresan gick åter till Stockholm med besök på Prins Eugens Waldemarsudde samt ABBA-museet eller Liljevalchs.

Den planerade resan till Holland 15 – 20 april fick ställas in p.g.a. för få anmälningar.

I slutet på augusti genomförde vi en mycket lyckad fyradagarsresa till Höga kusten. Vi bodde på hotell Hallstaberget i Sollefteå och gjorde dagsutflykter med lokalguide i Höga kustenumrådet.

En planerad tvådagarsresa i oktober till Ullared fick vi tyvärr ställa in, likaså p.g.a. för få anmälningar.

Intresset var desto större till ”Resa i det blå,” då bussen blev fullsatt. Efter många felaktiga gissningar hamnade vi till slut i Jönköping hos Lena Maria Vendelius f.d. Klingvall, i hennes vardagsrum. Ett mycket uppskattat besök, där vi fick ta del av ett fantastiskt livsöde och underbar sång. Efter lunch på Restaurang Fjällstugan med utsikt över Vättern, blev nästa stopp Husqvarnamuséet och även besök hos hantverkarna i Smedbyn.

Våra resor genomförs numera tillsammans med Kanalbuss. För att slippa ställa in resor har styrelsen beslutat att andra SPF-föreningar får erbjudande att anmäla sig efter två veckor. Under året har ansvaret för resorna förändrats och för närvarande är det en grupp på tre personer som samarbetar. Christina B. Eriksson är den som gör jobbet med Anne Vilu och Siv Pettersson som bollplank.

### **Studieverksamhet**

Under året har ansvaret som studieombud övergått till Millan Amloh, för att få en jämnare arbetsfördelning inom styrelsen.

Styrelsen har beslutat att under hösten pausa samarbetet med Studieförbundet Vuxenskolan (SV) då vi anser att vi får lägga ner för mycket administrativt jobb för det lilla bidrag vi får.

Vi har två olika Bokcirklar, som träffas och diskuterar de böcker man läst. De har träffats fyra gånger under våren och fyra gånger under hösten. De lånar en av stadsbibliotekets bokkassar, med det antal böcker som motsvarar deltagare. Alla läser alltså samma bok.

### **S:t Olofsbladet**

Vår tidning, som vi betraktar som vår verksamhetsplan, utkommer med två nummer varje år och innehåller bl.a. aktuell information om våra kommande program, studiecirklar, aktiviteter, resor, bioprogram samt kontaktuppgifter till styrelse och funktionärer. Du hittar också reportage och bilder från våra senaste aktiviteter såsom föreläsningar, vandringar m.m. I det första numret för året var ett tema digitalisering och i det andra numret ofrivillig ensamhet bland äldre. Tidningen är en viktig informationskanal för våra medlemmar, särskilt de som inte har tillgång till dator och som vi inte når via e-post. Redaktör för tidningen är Urban Bergsten, som också är fotograf, vilket märkes i tidningen. Tidningen återfinnes även på vår hemsida.

### **Medlemsmail**

Vi håller kontakt med våra medlemmar med s.k. Medlemsmail via vårt medlemsregister Miriam till de medlemmar som har angett e-postadress. Vi tycker att det är ett bra sätt att snabbt kunna informera våra medlemmar om programändringar, arrangemang och resor och därför har vi även under 2023 fortsatt med dessa mailutskick – totalt åtta Medlems-mail. Vi når idag ut till 955 (86 %) av våra medlemmar via e-post.

### **Hemsidan**

På hemsidan finns viktig information om oss och vår verksamhet, erbjudanden, förmåner, bridge-resultat, resor, bio och program samt rapporter från våra aktiviteter m.m. Du kan också hitta alla handlingar till årsmötet samt S:t Olofsbladet i sin helhet. På förstasidan lägger vi in viktiga nyheter! Du hittar också ett bildgalleri från träffar vi haft under åren. De personer som finns med på bilderna har godkänt publicering.

### **KPR**

Vår medlem Eva-Britt Österlund är ordinarie representant i kommunens pensionärsråd. Eva-Britt deltar i KPR:s möten, som hålls en gång i kvartalet. Eva-Britt rapporterar vidare till föreningen inför styrelsemöten.

**Kansliet** har varit öppet måndagar, tisdagar och torsdagar 10.00 –12.00 (utom sommaruppehåll, jul- och nyårshelgerna samt övriga helgdagar). Vi är sex personer som tjänstgör på kansliet efter uppgjort schema.

## Medlemsantal

S:t Olof har under perioden 2023-01-01 – 2023-12-31 fått 143 nya medlemmar, 28 har avlidit och vid årets slut var vi totalt 1 124 medlemmar varav ca 65 % är kvinnor och ca 35 % är män.

## Bio

Under 2023 erbjöd Cnema seniorer att köpa fyra biljetter för 200 kr. för vår- respektive höst-omgång. De av SPF Seniorerna utvalda vårfilmerna var Ticket to paradise, Bränn alla mina brev, Hilma samt Ali & Ava.

Höstens filmer var En dag kommer allt det här att bli ditt, Skolan vid världens ände, Andra akten och A man called Otto.

Fr.o.m hösten 2023 har Leif V Eriksson överlämnat ansvaret som filmombud till Ann-Catrin och Hans-Göte Andersson.

## Fototävling

Bildgåtan Var då då? byttes ut mot en fototävling med temat broar som går över Strömmen i Norrköping. Vinnare blev Bo Hellgren.

## Kvar i sta'n

I slutet av juni träffades medlemmar för en gemensam fikastund på Färgargården vid Strömmen. En härligt solig dag i slutet av juli träffades medlemmar ute på Abborreberg. Där fyllde vi hela verandan och lite till. Skratten ekade över Bråvikens vatten. En tredje och sista gång för den här sommaren träffades de prat- och fikasugna på Tinas Café å sånt i Knäppingsborg. I lätt duggregn avslutades säsongen inomhus. En och annan herre vågade ta plats bland damerna!

## Övrig verksamhet

Vår förening tillsammans med SPF-föreningarna inom den s.k. ”Kretsen” stod som värdar för Östgötadistriktets distriktsstämma på Arbetets Museum 26 april.

Våra lokaler har även i år drabbats av vattenläckor i taket. Vid störtregn ute regnar det in.

Stolar från Fontänen har utökat våra inventarier. Två stolar i entrén har bytts ut. Golvtrösklar har bytts ut och husgeråd har kompletterats. 15 banderoller från SPF Förbundet har köpts.

Nödhammare för utrymning av Pelarsalen har köpts och monterats eftersom fönstret inte går att öppna. Tre matbord har köpts in och desamma har målats av Ola Bergström, Mats Broström och Rolf Kaiser. 14 batteridrivna bordslampor har inhandlats.

Som avslutning på året träffades styrelsen och våra funktionärer, då tillfälle gavs att tacka för deras stöd och erinra om vikten av att utan dem finns ingen verksamhet i föreningen.

Ett extra stort tack till Anita och Nöten Norén, som trots att båda under året genomgått operationer, har kämpat och servat oss på ett föredömligt sätt.

Våra lokaler har hyrts ut till utomstående vid flera tillfällen under året – ett välkommet bidrag till kassan.

Styrelsen föreslår: **att** medlemsavgiften till vår förening för 2025 skall vara oförändrad 150 kronor per medlem. Av medlemsavgiften för 2023 = 320 kronor går 160 kronor till förbundet och 10 kronor till distriktet.

**att** vänmedlem ska betala 50 kronor per år fr.o.m. 2024.

**samt att** årets underskott enligt bifogade räkenskapshandlingar kronor Trehundraåttiosju (387:-) överföres i ny räkning.

Tack för ett händelserikt 2023. Styrelsen ser fram mot att vi ska kunna träffas igen på nya trevliga, spännande och roliga sammankomster 2024.

Norrköping i januari 2024

/Anne Vilu/

/Christina B. Eriksson/

/Bo Nilsson/

/Siv Pettersson/

/Marie-Louise Amløh/

/Urban Bergsten/

Ola Bergström/

/Stanja Polter/

Företedd vid revision:

/Britt-Louise Johansson/  
Revisor

/Jan-Erik Lövbom/  
Revisor