

Verksamhetsberättelse 2022 för SPF Seniorerna Stallarholmen

Styrelsens sammansättning under året:

Ordförande: Dolf Bergsten

Vice ordförande: Birgit Carlsson

Kassör: Ingrid Seiboldt

Sekreterare: Kjell Ahnström

Ledamot: Ann-Sofi Källberg

Ledamot: Irja Sternberg

Ledamot: Else-Marie Jarl

Suppleant: Anita Engström

Suppleant: Rolf Sundman

Revisorer: Monika Arnstein och Kerstin Borell. Ersättare: Ulla Bergsten

Ledamot i Rådet för Seniorfrågor: Dolf Bergsten. Ersättare Anita Engström.

Valberedning: Monica Andersson, Bengt Engström och Lena Sundin (sammankallande).

Ombud till distriktsstämman: Dolf Bergsten, Birgit Carlsson och Ingrid Seiboldt

Ledamot till distriktets valberedning: Dolf Bergsten.

Webmaster: Christer Hyllbrant

Aktivitetsansvariga:

Akvarellmålning: Tuulikki Sandell

Bokcirkel: Monica Andersson

Boule: Rolf Sundman och Arvi Huhta

Bridge: Sten Borell,

Bridge kurs: Dan Stenmark

Canasta: Anita Andersson

Hälsocirkel: Else-Marie Jarl och Birgit Carlsson

Linedance: Petra Lundstedt

Musik-Caféer: Sten Borell

Matlagningskurs: Lennart Blomgren

Promenader: Kjell Ahnström

Ekonomi:

Föreningens ekonomi är stabil.

Det förmodade underskottet blev i stället ett överskott i föreningens kassa, beroende på en del oförutsedda inkomster som t.ex. vinst i distriktets rekryteringstävling.

Föreningens möten:

Styrelsen har hållit 12 protokollförda sammanträden under 2022. Årsmöte hölls 2022-02-17.

Månadsträffar:

Det har varit åtta medlemsträffar under året med blandad underhållning, föredrag och information från Kommunen och avslutade traditionsenligt med en luciaföreställning.

Medlemsutveckling – Rekrytera och behålla:

Antal medlemmar ligger stadigt runt 300 personer. Vår ambition är att behålla och utveckla medlemsantalet. Föreningens olika aktiviteter lockar många medlemmar och den sociala gemenskapen har gett möjlighet att minska ofrivillig ensamhet. Under hösten ordnade vi en informationsträff för intresserade seniorer och även en träff för nya medlemmar.

Medlemmar som under året fyllde jämnt uppvaktades med gratulationskort och bjöds in till en jubilarlunch.

Aktiviteter**Akvarellmålning:**

2-3 personer har träffats och målat tillsammans på torsdagar.

Bokcirkeln:

Det har varit ca 10 personer som träffats 8 gånger under året. Alla läser samma bok, som de sedan diskuterar. Litteraturen består av både svenska och utländska författare.

Boule:

Det har spelats 38 omgångar under 2022 räknat både sommar- och vinterboule. Antal personer som varit med att spela någon gång under 2022 är 60 stycken.

Bridge:

Bridge har spelats regelbundet på måndagar under året och haft både sommar- och vinteravslutning med tävlingar där alla fick priser. Ibland bara 8 – 9 spelare och sällan fler än 12 – 15 vilket är oroväckande för framtiden.

Bridgekurs:

Bridgekursen startade vårterminen 2022 starkt påverkad av pandemin. Antalet deltagare minskade och när den äntligen kom igång hade fyra deltagare slutat. I slutet av maj avslutades kursen med 12 bridgespelare.

Canasta:

Det har varit 14 deltagare som spelat canasta på onsdagar mellan 13:00 – 15:00.

Folkhälsa 2022:

Under våren har en hälsocirkel genomförts med träffar var 14:e dag under sex tillfällen. Gruppen har varit 6 deltagare plus 2 ledare. Efter önskemål från gruppen har Livsmedelsverkets studiecirkelmateriel om "Mat för äldre" studerats och diskuterats.

Förbundet anordnade en folkhälsovecka där föreläsningar från förbundet sändes under vardagar. Dessa föreläsningar sändes på storbild på Mötesplatsen. Det anordnades också extra tillfälle för nybörjare i boule samt möjlighet till att få förevisning av träningsredskapen vid IP. Det var en vecka med vackert väder men svagt intresse för det anordnade.

Under hösten fortsatte hälsocirkeln med ytterligare två deltagare. Då studerades boken "Hjärnhälsa – på dina fem fingrar.

En ansökan om medel från Strängnäs kommun har skrivits. Medlen är planerade att användas för föreläsning om fallolyckor och hur dessa kan förebyggas samt förevisning av hur det går att träna för att stärka muskler som stödjer vid eventuellt fall.

Linedance:

Den här hösten har kursdeltagarna varit färre än tidigare. Både sjukdom och krock i agendan har gjort att flera dansare inte kunde vara med. Några nya deltagare kom med i gruppen i våras och en till när höstterminen startade. När det kommer nya deltagare så blir det fokus på linedancens grundsteg och tempot på utläringen blir ganska behaglig för alla, även de som har dansat länge uppskattar det. Det har varit bra med utrymme i scenrummet, så trots covid-smitta i samhälle kunde linedancen pågå ganska obehindrat senaste året, 5 tillfällen under hösten och ungefär lika många i våras.

Matlagningskurs:

Det har varit 8 herrar samt en ledare som samlats i skolans hemkunskapskök för att laga mat tillsammans. Första tillfället var den 4 oktober med ytterligare 6 tillfällen under hösten. Man arbetade i mindre grupper dels för att det är trevligare, men också för att lättare jobba med lite olika delar i matlagningen. Det kan vara svårt även för vana matlagare att hinna med alla moment vid vissa rätter.

De gick igenom lite olika tekniker i svensk husmanskost t ex hette första lektionen "Sött, salt och surt, men i vilken ordning". En social gemenskap där man avslutade med att äta tillsammans och smakade de andra gruppernas rätter.

22/11 genomfördes en avslutningsmiddag där man kunde bjuda med en gäst.

Om intresse finns så planeras en ny kurs i vår.

Musik-Caféer:

Under 2022 har 8 musik-caféer genomförts där priset inkluderade både landgång och musikunderhållning från inhyrda musiker. Evenemanget är riktigt populärt och har under året lockat totalt över 400 gäster.

Föreningen har redan fått bidrag från Sparbanksstiftelsen Rekarne även för verksamheten under 2023.

Promenader:

Under året har 10 tisdagspromenader genomförts, 5 på våren och 5 på hösten. Det har varit ett gäng på mellan 5 och 11 personer som deltagit. Samåkning har skett till olika ställen i närområdet och egen matsäck har medtagits som sedan avnjutits efter genomförda promenader.

Resor:

Under året har 18 resor eller andra programaktiviteter funnits i programbladen, 12 stycken har genomförts. Sex aktiviteter har ställts in på grund av för få anmälningar. Researrangör har varit Resekompaniet i Eskilstuna i samarbete med SPF-föreningarna i Stallarholmen, Strängnäs och Mariefred.

Påverkan och inflytande:

Föreningens representanter har deltagit aktivt i Rådet för seniorfrågor, bl.a. har man lämnat remissvar gällande kravspecifikation för upphandling av hemtjänst och deltagit i en workshop angående detta.

Synas och höras:

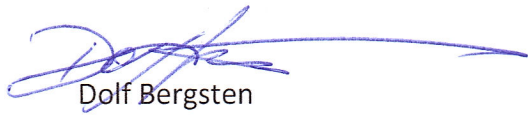
Föreningens hemsida har uppdaterats kontinuerligt. Programblad skickades ut till medlemmarna strax efter årsmötet. Medlemsträffar och aktiviteter har annonserat i tidningen Gilla och Strängnäs tidning, samt via mail till medlemmarna. En del aktiviteter har beskrivits under föreningsnytt i Strängnäs tidning. Föreningen var representerad på Stallarholmsdagen 21 maj.

Ordförandens slutord:

Många av medlemmarna har deltagit aktivt i föreningens arbete under året. Vi har jobbat tillsammans i olika grupper t.ex. matlagning för män, hälsocirkel och lärt oss spela bridge, boule, canasta eller andra aktiviteter. Våra månadsträffar har varit välbesökta, underhållande och lärorika. Musikcaféer har varit ett annat mycket populärt och uppskattat inslag i vår verksamhet.

Jag vill tacka alla gamla och nya medlemmar för ett positivt genomfört arbete i föreningen under 2022 och hoppas att vi satsar lika kraftfullt under 2023.

Dolf Bergsten
Ordförande
SPF Seniorerna Stallarholmen



Dolf Bergsten



Birgit Carlsson



Ingrid Seiboldt

Kjell Ahnström



Else-Marie Jarl

Ann-Sofi Kjällberg



Irja Sternberg



Anita Engström



Rolf Sundman