

Verksamhetsberättelse för SPF Seniorerna Tabergsdalen år 2023

Medlemmar

Föreningen hade vid utgången av år 2023: 373 medlemmar, vilket är 37 fler än föregående år. Tre medlemmar har avlidit under året.

Styrelsen

Styrelsen har haft tio sammanträden under året. Styrelsen har bestått av ordförande Kerstin Persson, vice ordförande Ingegerd Hugosson, sekreterare Kerstin Hansson, vice sekreterare Anitha Fick, kassör Anders Berglund, vice kassör Reidun Samuelsson och ledamöterna Dan Lindgren, Karin Schön och Håkan Ossowicki.

Årsmöte, månadsträffar och temamöten

Årsmötet hölls den 6 februari, i Tabergs Missionskyrka. Anders Fennsjö underhöll med sång till eget ackompanjement.

Under året har föreningen hållit 11 månadsträffar.

Vid månadsträffarna medverkade:

- Januari: - Musikgruppen Samarkand, med Samuel Johansson, Mart Malek och Malin Persmo, underhöll med blandad musik.
- Mars: - Rickard Holmström berättade och visade film om sin omfattande transplantation.
- April: - Ingvar Bodin talade och visade historiska bilder om Jönköpings historia.
- Maj: - Kenneth Holmström höll ett musik-och nostalgiprogram från 60- och 70-talet.
- Juni: - Sommarträff på Sevdabo med Erling Lundberg som ansvarade för programmet. Vi åt också mycket god mat.
- På höstens upptaktsmöte gästade vi Martinsgården. Fredrik Larsson informerade om vikten av att hålla sig i trim.
- September: - Schlagerkompaniet: Naumann & Knutsson underhöll med sång, musik och anekdoter.
- Oktober: - Kristina Fritz, från SeniorShopen, visade höstens mode.
- November: - "Franskt så in i Norden" med Bolmsö Old Stars och Irene Olofsson. Irene berättade om Edith Piaff och sjöng hennes sånger.
- December: - Luciatåg från Södra Vätterbygdens Folkhögskola.

Förutom underhållning, informeras det alltid om verksamheten, det säljs lotter till det uppskattade lotteriet och vid fikaråder god samvaro.

Under året har fyra temamöten hållits.

- Claes Brodd informerade om Alzheimers.
- Maria Reichard berättade om hur det är att ha ett aktivt liv som synskadad.
- Leif Ockander berättade om "Flahultarn" Sven Ingemarsson och Herman Hjorton.
- Tandhygienist Ann-Christin Starud informerade om vikten av god munhälsa.

Distrikt, samrådsgrupp, KPR

SPF :s distriktsstämma genomfördes den 19 april, på Isaberg, Hestra. Fyra styrelsemedlemmar deltog.

Tre medlemmar har deltagit i SPF- föreningarnas samrådsgrupp inom kommunen.

Folkhälsovecka

Föreningen anslöt till SPF Seniorernas Förbunds folkhälsovecka, i maj månad, genom att erbjuda gratispass på våra friskvårdsaktiviteter. Dessutom gjordes det reklam för de webinarier som förbundet anordnar, under folkhälsoveckan.

Utflykter och resor

- Bussrundtur i Jönköping, med besök av nya hus och stadsdelar - maj
- Besök på Volvo i Göteborg och Gunnebo slott – maj
- Sommarträff i Sevdabo med besök i trädgård med husminiatyrer – juni
- Tvådagarsresa till Kosta och Virserum - augusti
- Julmarknadsresa med Veterantåg och julmarknadsbeök på Kalmar slott– december

Kultur och konserter på Spira

- "Håll musiken igång" - februari
- SVF-kören sjunger in våren – april
- "Pappan" - Teaterföreställning med Philip Zandén - september
- "Jul runt jukeboxen"- november
- "Lunchkonsert i Juletid" - december

Studiebesök i närområdet

- Samhjälpen – jan
- Fjärrvärmeverket i Torsvik - febr
- Husqvarna Group – nov

Trivselaktiviteter

- Trivselkväll med tema Norrahammar: Rolf Pettersson visade bildspel från gamla Norrahammar - mars
- Trivselkväll med tema Taberg, på Hotell Taberg. Kjell Johansson berättade om hotellets öden och äventyr m.m. - september
- Tjejkväll. Ett stort antal damer besökte industriområdet i Norrahammar. Besöket började med information om Dakabom. Därefter fika och möjligheter att shoppa hos Me In Color och besök i keramikverkstaden. Kvällen avslutades med besök hos Tyghuset. - oktober
- Vinprovning med Peter Forsberg på Åsavallen. - november
- Grabbkväll. Ett gäng hockeyfans samlades på Hotell Taberg för att titta på HV och umgås. - november
- Möte för att välkomna nya medlemmar, två tillfällen. – januari, oktober

Fredagslunch, SPF-fika på Rosetten

- Medlemmar har, en gång i månaden, träffats för att äta lunch tillsammans. Den sista gången, i december, fanns det möjlighet att äta julmat på Hotell Taberg.
- En gång i månaden har medlemmar träffats för att fika tillsammans på Konditori Rosetten, Taberg.

Friskvård

Yoga/lättgympa och qigong/stolsgympa satte igång i januari och kunde genomföras hela året, som planerat. Möjlighet att delta i **Medicinsk yoga** har funnits under våren.

Friskvårdskortet har stimulerat flera medlemmar till regelbunden motion. Förutom att förbättra och bibehålla sin hälsa kan man också vinna presentkort i friskvårdslotteriet. Det har varit tre dragningar i lotteriet, med totalt ca 500 inlämnade kort.

Cirkelträning: Gymmet TRIM i Taberg/Hovslätt har erbjudit föreningen cirkelträning med tränare Fredrik Larsson. Sex grupper, med i ca 12 deltagare i varje grupp har deltagit i olika aktiviteter med och utan redskap. Den som ville kunde även komplettera med träning på olika maskiner.

Utomhusaktiviteter:

Stavgång: En gång i veckan, har medlemmar gått stavgång, start vid Åsasjön.

Vandring: Varje vecka, har ca 20-25 medlemmar vandrat, i alla slags väder, och utforskat omgivningarna med ett par timmars promenad och fika. Två olika grupper erbjuds: En grupp som går 3 km, och en grupp som går 5 km. Vid vandringsavslutningen i juni, sammanstrålade båda grupperna vid Finska Bastun, Åsasjön, för att efter dagens vandring avsluta terminen med ett bastubad, och därefter ett hopp i sjön. En enkel lunch intogs därefter tillsammans.

Boule: Under året har flera medlemmar samlats regelbundet för att spela boule både ute och inne.

Träslöjd, stickcafé och bokcirkel

Träslöjd har varit en regelbunden verksamhet för några medlemmar.

Ett antal medlemmar har, varannan torsdag, träffats för att sticka och umgås.

Under hösten har en grupp medlemmar samlats till bokcirkel, där en gemensam bok lästs och diskuterats.

Medlemsvård

Under året har gruppen för medlemsvård fortsatt sin verksamhet. Många medlemmar har fått telefonsamtal, besök och uppmuntran från gruppen. Även äldreboendena har fått besök, med clown, musik, kaffe, fikabröd, promenadsällskap. Det har varit uppskattat.

Utåtriktad verksamhet

- Föreningen är representerad i publikationen "För oss Seniorer"
- Deltagande i "Bergets Dag"- den 2 september.
- Deltagande i Tomteland vid Berget - 16 dec.
- Insändare, tillsammans med SPF Jönköpingsdistriktet, i JönköpingsPosten m.fl tidningar – Hemtjänstindex, maj, "Mänskliga kontakter med sjukvården önskas", oktober
- Arvfondsprojektet "Hjälpa ensamma äldre" för att minska ensamhet och isolering bland äldre i Tabergsdalen har pågått fram till hösten 2023, då det 3-åriga, nationella projektet avslutades. Denna satsning har gjorts tillsammans med PRO och RPG.

Medlemsinformation via hemsida, programhäfte, mail, sms

- Föreningens hemsida innehåller bra och aktuell information.
- Programhäftet delas ut till alla medlemmar två gånger per år. Det innehåller information om aktiviteter, kontaktuppgifter m.m. och uppgifter om sponsorer och rabatter från vissa företag.
- Gruppmail och sms används ofta, med information till medlemmarna.

Ekonomi

Vår förening har god och stabil ekonomi.

- Antalet medlemmar har ökat och har passerat 370. Detta bidrar till en bättre och stabilare ekonomi.
- Lotterierna, vid månadsträffarna, är uppskattade och ger ett bra tillskott till ekonomin. Även friskvårdsinsatserna genererar tillskott till föreningen.
- Föreningen har sponsrats ekonomiskt av 22 företag med annonsplatser i programhäftet. Ytterligare andra företag lämnar rabatter direkt till föreningens medlemmar.
- Föreningen har bra samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan och med Jönköpings kommun. Båda ger bidrag till vår verksamhet.

Slutord

Eftersom vi är en aktiv förening med god ekonomi, många engagerade medlemmar, och dessutom ett ökande antal medlemmar, har vi stora möjligheter att erbjuda ett varierat program.

Styrelsen tackar alla för de insatser som engagerade medlemmar gjort och för förtroendet styrelsen fått under det gångna verksamhetsåret.

Tabergsdalen i januari månad 2024

Kerstin Persson

Anders Berglund

Kerstin Hansson

Anitha Fick

Reidun Samuelsson

Ingegerd Hugosson

Dan Lindgren

Håkan Ossowicki

Karin Schön