

Verksamhetsberättelse för SPF Seniorerna Tabergsdalen år 2024

Medlemmar

Föreningen hade vid utgången av år 2024: 394 medlemmar, vilket är 21 fler än föregående år. Sex 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 Karin Schön, kassör Reidun Samuelsson, vice kassör Solveig Lind Einarsson och ledamöterna Dan Lindgren, Anitha Fick och Håkan Ossowicki.

Årsmöte, månadsträffar och temamöten

Årsmötet hölls den 5 februari, i Tabergs Missionskyrka. Föredragshållare var Fredrik Blomqvist. Han visade bilder från en vådlig resa med Göran Kropp, när Göran cyklade från Sverige till Mount Everest.

Under året har föreningen hållit 11 månadsträffar.

Vid månadsträffarna medverkade:

- Januari: -Musiker Lena Robèrt framförde musik under temat "För kärlekens skull".
- Mars: - Pecke Polis från Enköping spelade och sjöng och höll också igång oss med ett trevligt musikquiz.
- April: - Pga av snöoväder fick vi klara oss utan underhållare.
- Maj: - Skolpräst, författare Torgny, Tojje, Wirén berättade om sitt författarskap och delade även berättelser från sitt arbete som präst, med oss.
- Maj: - Sommarträff på Sevdabo med underhållning av välkända duon Anders Ruberg och Christer Möller. Vi åt också mycket god mat.
- På höstens upptaktsmöte gästade vi Martinsgården. Leif Ockander underhöll med dragspelsmusik. Vi fick även information om "Tennis på studs".
- September: - Per-Åke Lindholm från dansbandet Bagage besökte oss.
- Oktober: - Diakon Annwor Haglund talade utifrån sin mångåriga erfarenhet av arbete innanför fängelsemurarna.
- November: - Edward C Johansson spelade Country och Rock'n Roll.
- 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.

- Håkan Ossowicki berättade om vad som händer med vårt blodprov när det kommer till laboratoriet.
- Joel Mellin gav oss information om klimat och miljö.
- Eugén och Margareta Arvidsson har levt 30 händelserika år i Bolivia. Vi fick ta del av deras upplevelser och erfarenheter.
- Tessan Jigfjord från Missing People informerade om deras verksamhet i vår region.

Distrikt, samrådsgrupp, KPR, LPR

En styrelseledamot i vår förening, sitter i distriktsstyrelsen för Jönköpingsdistriktet. SPF :s distriktsstämma genomfördes den 11 april, på Kungsporten, Jönköping. Fyra styrelsemedlemmar deltog.

Flera medlemmar deltog i 4-länsfesten: ”Njut av livet”, som anordnades av Jönköpings distrikt.

Tre medlemmar ingår i SPF- föreningarnas samrådsgrupp inom kommunen.

En medlem ingår i KPR; kommunala pensionärsrådet

En medlem ingår i LPR; läns pensionärsrådet

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

- Revyresa till Falkenberg
- Besök på Linnés Råshult och IKEA-muséet
- Eksjö Tattoo
- Teaterresa: Musikalen Änglagård, Stockholm

Kultur och konserter på Spira

- Jubileumsrevy – 50 år på tronen – Jönköpings teater
- Vi älskar danzbands
- Familjen Moreau
- Oscar och den rosa tanten
- SVF kören sjunger in våren
- BeatUs spelar Beatles
- En strålande jul
- Lunchkonsert i Juletid

Studiebesök i närområdet

- Stora Enso Packaging AB, Torsvik
- Industrimuséet i Norrahammar

Trivselaktiviteter

- En sommarpresent, en check på 100 kr till var och en av medlemmarna, har delats ut, att lösa in på konditori Rosetten.
- Tjejkväll i butiken Sandströms i Jönköping.
- Vinprovning med Peter Forsberg på Åsavallen.
- Grabbkväll. Ett gäng hockeyfans samlades på Hotell Taberg för att titta på HV och umgås.
- Möte för att välkomna nya medlemmar, två tillfällen.
- Funktionärsträff

Fredagslunch, SPF-fika på Rosetten

- Medlemmar har, en gång i månaden, träffats för att äta fredagslunch tillsammans.
- En gång i månaden har medlemmar träffats för att fika tillsammans på Konditori Rosetten, Taberg.

Friskvård

Yoga/lättgympa och qigong/stolsgympa har pågått hela året. Även **Medicinsk yoga** har anordnats.

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 ca 12 deltagare i varje grupp har deltagit i olika aktiviteter med och utan redskap.

Tennis på studs: Tabergsdalens Tennisklubb bjuder in seniorer för att spela, en light version av tennis, som passar seniorer. Flera medlemmar har deltagit under hösten.

Utomhusaktiviteter:

Vandring: Varje vecka, har ca 20-25 medlemmar vandrat, i alla slags väder, och utforskat omgivningarna med ett par timmars promenad och fika. Terminens avslutning skedde vid Åsasjön med bastubad, bad i sjön och sedan lunch.

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

Gåfotboll: På Åsavallen har några medlemmar sparkat boll, utan att springa.

Stickcafé och bokcirkel

Ett antal medlemmar har, varannan torsdag, träffats för att sticka och umgås. En grupp medlemmar samlas en gång/månad till bokcirkel.

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 musik, kaffe, fikabröd, promenadsällskap. Det har varit uppskattat.

Utåtriktad verksamhet

- Föreningen är representerad i publikationen "För oss Seniorer"
- Deltagande i "Bergets Dag"
- Deltagande i Tomteland vid Berget
- Vår förening har medverkat till, att bankomaten i Norrahammar fått vara kvar. Insändare och artiklar i JönköpingsPosten och vår medlemstidning Senioren, har publicerats.
- Med hjälp av en enkät, har föreningen inventerat hur medlemmarnas kontakt med vården ser ut. Detta har sedan kommunicerats med vårdgivarna. Och insändare har publicerats: "Behåll direktnummer till sjukvården."

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. Detta bidrar till en bra och stabil 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 2025

Kerstin Persson

Ingegerd Hugosson

Kerstin Hansson

Anitha Fick

Reidun Samuelsson

Solveig Lind Einarsson

Dan Lindgren

Håkan Ossowicki

Karin Schön