



TOMAS

**ÅRSMÖTESHANDLINGAR
och
VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2019**

**Malmabergs mötesplats
18 februari 2020 kl 14.00**

Program

**Välkommen
Parentation
Årsmöte
Avtackning
Underhållning av Sånggruppen
Kaffe**

Årsmöte den 18 februari 2020 kl 14.00 Malmabergs mötesplats

FÖREDRAGNINGSLISTA

1. Hälsningsanförande
2. Parentation
3. Mötet öppnas
4. Val av ordförande och sekreterare för mötet
5. Val av justeringsmän tillika rösträknare
6. Fråga om mötet stadgeenligt utlyst
7. Godkännande av föredragningslista
8. Verksamhetsberättelse med resultat- och balansräkning
9. Revisionsberättelse
10. Fråga om ansvarsfrihet för styrelsen
11. Verksamhetsplan och budget för 2020
12. Ersättning till styrelse, revisorer och funktionärer
13. Medlemsavgift för 2021, information
14. Fastställande av antal styrelseledamöter
15. Val av styrelseledamöter
16. Föreningens ledning för 1 år
17. Val av revisor och suppleant
18. Val av valberedning
19. Motion
20. Övriga frågor
21. Avslutning

**ÅR 2019 HAR STYRELSEN, REVISORER OCH VALBEREDNING BESTÅTT
AV**

Ledningsgrupp

Kerstin Frykberg

Lennart Thern

Johnny Karlsson

Ledamöter

Jan-Ove Johansson

Lena Ericson

Bibbi Öreberg

Kerstin Damberg

Brita Sjödahl

Göran Brofeldt

REVISORER

Maj-Britt Lundvall, ordinarie

Karin Turesson, ordinarie

Karl-Erik Karlsson

VALBEREDNING

Karl-Erik Karlsson

Karl-Erik Adolfsson

VERKSAMHETSBERÄTTELSE

Den 31 december 2019 hade SPF Seniorerna Tomas 606 medlemmar (408 kvinnor och 198 män).

Styrelsemöten

Styrelsen har under året hållit 8 protokollförda sammanträden inkl årsmötet, varav två med den tidigare styrelsen. Styrelsen har också haft au-möten, mail- och telefonkontakt. Rese/programgruppen haft egna möten samt även med de övriga i Västeråskretsen.

Konstituerande sammanträde hölls direkt efter årsmötet den 19 februari 2019.

Västeråskretsen har hållit två protokollförda möten, den 12 april med SPF Tomas som värd och den 18 oktober med SPF Hamre som värd.

Trivselträffar

Under året har det varit 16 trivselträffar med sammanlagt 1286 deltagare som kom till mötesplatsen. Flest kom till Lucia den 10 dec 115 personer och årsmötet 110 personer. Till våravslutningen på Björnö kom 95 och till midsommarfesten 94 deltagare.

Den 18 december bjöd föreningen alla som aktivt deltagit i föreningsarbetet – aktivitetsledare, kaffevärdar och styrelse inkl revisorer och valberedare på jullunch på Malmabergs mötesplats.

I samband med lunchen erhöll samtliga aktivitetsledare och kaffevärdar ett presentkort hos ICA.

Representation

Styrelsen har varit representerad vid SPF Hamres, SPF Aros och SPF Rudbeckius årsmöten samt vid distriktets årsstämma den 29 mars i Culturen Västerås.

Öppna träffar

Föreningen har s.k öppna träffar och aktiviteter på Malmabergs mötesplats.

Det betyder att man inte behöver vara medlem för att delta.

Aktiviteter på mötesplatsen är kostnadsfria.

Resor och utflykter

11 april Dagskryssning med m/s Rosella.

9 maj Bussresa till Elsa Anderssons Konditori i Norberg.

11 juni 80/90+ resa till lunch på Färna Herrgård.

16 okt Miniature Kingdom i Kungsör

5 dec Julbordskryssning med m/s Rosella

Resor och utflykter har även gjorts med de övriga SPF-föreningarna

Studiebesök

15 febr Hälsans Hus, 26 september Robotdalen, Skrapan i Västerås, 21 november Västerås Konserthus.

Studiecirklar

Vi sjunger	Stina Järvå
Teatergrupp	Marianne Jansson
Samtalscirkel Apropå	Bibbi Öreberg

Aktiviteter

Qigong	Leif Petersson
Internat. danser	Gulleivi Ågren och Sigge Magnusson
Linedance	Elly Sjökvist och Birgitta Larsson
Gymnastik	Karin Öman
Bridge	Birgitta Karlsson (vårterminen)
Hobbygruppen	Atti Ojanen
Promenad/stavgång	Gulli Brodd Johansson (vårterminen) och Laila Svensson
Boule	Karin och Björn Turesson
Vattengymnastik	Birgitta Eriksson (vårterminen)

Kommunala Pensionärsrådet (KPR) 2019

KPR-året har som vanligt varit innehållsrikt och intressant. Vid de fyra ordinarie sammanträdena samt en hel studiedag har bl.a följande områden varit på agendan: olika boendeformer, beräkningsmall för hemtjänsten, anhörigstöd, upphandling, budget, kultur, brott mot äldre och inte minst den nya "Äldrekommisionen". Förslagen från pensionärsföreningarna kommer oftast på dagordningen. De blir uppmärksammade.

Samtalscirkel Apropå

Samtalscirkeln har träffats vid 14 tillfällen och diskuterat om vad som händer och sker i närheten liksom världen i stort blandat med samtal kring djupare existentiella frågor. Social samvaro med stor trivselfaktor är viktig vid träffarna.

Boule

Boule spelas måndagar vintertid i Westinghouse Arena och sommartid vid Skogslyckan Skiljebo. I år har de träffats 46 gånger med sammanlagt 740 deltagare.

SPF Tomas har varit med och anordnat DM i boule den 4/6 2019 vid Lövudden. Där deltog 5 lag som sponsrades av föreningen. SPF Tomas lag 3 vann hela tävlingen. Enakulan spelades den 27/7 i Enköping på Hökens idrottsplats och där deltog 121 lag från hela mellansverige. Även där deltog SPF Tomas med 5 sponsrade lag. Där kom lag 2 på plats 7 och lag 5 på 18:e plats.

Under sommaren har det varit seriespel inom SPF Seniorerna Västmanland. Där deltog 6 föreningar med 3 lag och varje lag tävlade 5 gånger.

Under året har Västerås bouleklubb tillsammans med SPF och PRO m fl. diskuterat möjligheten att få en ny boulelokal på Finnsletten i gamla reläfabriken 640 kvm stor yta. Beslut i frågan har dragit ut på tiden pga att det saknas pengar till inredning av lokalen. Bouleföreningarna får själva stå för den kostnaden. Senaste bud om ev inflyttning är okt 2020.

Sånggruppen

Sånggruppen med ca 25 medlemmar övar varannan vecka. Gruppen har sjungit vid föreningens trivselträffar tre gånger samt framträtt på en söndagskonsert på Malmabergs mötesplats. Den 21 maj uppträdde gruppen på Björskogens kaffe. Har även deltagit i SPF Västmanlands körstämma i Surahammar.

Linedance

Gruppen är mellan 25-30 st varje gång/vecka och har fortsatt att lära sig fler danser och steg under året. Den sociala samvaron är väldigt viktig, så en paus ingår där de pratar

och lära känna varandra. Sedan övas varje gång på danserna och ibland till olika låtar. Det är ett mycket positivt sätt att få motion där man mår bra och känner glädje tillsammans.

Gillesdanser

Har träffats 27 måndagsförmiddagar med i genomsnitt 26 deltagare varje gång. De har dansat olika gillesdanser och en och annan gammeldans, samt lärt sig lite nytt. Det kommer en och annan ny deltagare till varje termin, och det är de glada för, men det börjar bli brist på kavaljerer, så det vore trevligt om fler kavaljerer hittade dit. Dans på måndagsförmiddagarna är ett bra sätt att starta veckan med!

Gymnastik

Med ca 15-16 deltagare en gång i veckan körs gympapass, lite kordination, styrka och kondition. I år har det köpts in flexband (gummiband) som också används. Faktiskt 18 inskrivna, några nya i år 2020, det är kul men några försvinner ju också av olika anledningar.

Promenader/stavgång

Varje onsdag promeneras med eller utan stavar. En del går långt, en del går kortare och en del bara en liten vända. Efter promenaden har mötesplatsen bastun varm. Det finns plats för fler deltagare.

Qigong

Efter att ha deltagit qigong-passen ett antal terminer på mötesplatsen fick Leif Petersson inför sommaruppehållet 2019 erbjuda att ta över funktionärskapet för dessa pass. Höstterminen inleddes med trogna deltagare sedan årtal tillbaka plus ett antal nya.

Deltagarlistan kom att omfatta 17 deltagare och deltagarantalet har rört sig om drygt 10 deltagare i snitt. Fredagar 9.30-10.30 har använts för passen.

Verksamheten var öppen under fredagar inklämda mellan jul och nyårsfirande med lågt deltagande som följd förvisso inte 0 st. Positivt/rätt med tanke på varje människas lika värde.!!

En inspelad bakgrund på CD med speaker styr de olika positionerna i passet som brukats sedan uppstart. På förfrågan har framkommit att aktiviteten ger positivt resultat och önskemål om träningspositioner av annan karaktär inte har efterfrågats.

Att gruppen är väl förtrogen med de mjuka artroshämmande rörelserna i programmet drogs nytta av den gången utrustningen strejkade och det fick "köras" helt utantill.

Vattengymnastik

Vattengymnastiken har utövats på Levad med ledare från SPF Tomas.

Vattengymnastiken upphörde fr o m höstterminens början.

Hobbygruppen

Har träffats varannan vecka och målar, stickar, syr och gör allehanda värdefullt pyssel som lottas ut vid jul- och påskfirandet. I år har de även använt sig av material från naturen.

Bridge

Cirka 10 medlemmar har spelat snäll-bridge varannan torsdag. Upphörde fr o m höstens början pga för få deltagare.

Teatergruppen

Gruppen består av 8 personer som övar varannan vecka. Under året har de gjort ett program och framfört på föreningens trivselträff, samt även gjort två framträdanden för extern publik. Inför framträdandena har det gjorts rekvisita och övat in sånger och sketcher.

Kaffegruppen

Gruppen består av 3 personer plus olika medhjälpare som varierar. Under året har det varit 17 trivselträffar, ett midsommarfirande och en surströmmingsfest. De handlar varor till samtliga träffar, iordningsställer lokalen, dukar, brer smörgåsar ibland, kokar och serverar kaffe, diskar och iordningsställer lokalen efteråt.

Midsommarfirande på mötesplatsen

Ordnades tillsammans med PRO och Mötesplatsen den 20 juni. Det var sillbord och dansades till musik av Stina Järvå.

Surströmmingsfest

Den 20 september avnjöt 60 medlemmar årets surströmming.

Mötesplatsråd

Föreningen ingår i mötesplatsrådet för Malmabergs mötesplats.

NTF

Föreningen är representerad i NTF.

Styrelsen vill till sist framhålla att föreningens verksamhet och utveckling bärs upp av arbetande medlemmar. Dessa är ledare för olika aktiviteter, studier, resor m.m och sitter i de kommittéer som planerar program och övrig verksamhet.

STYRELSEN FRAMFÖR SITT VARMA TACK

Till funktionärer, aktivitets- och studieledare för ett gott arbete.

Till de medlemmar som frivilligt ställer upp och arbetar för föreningen och till dem som skänker gåvor till lotterier.

Till personal på Malmabergs mötesplats för gott samarbete.

Till Studieförbundet Vuxenskolan och Västerås Stad för ett gott samarbete och ekonomiska bidrag, som hjälper oss att finansiera vår verksamhet.

Västerås i februari 2020

Styrelsen för SPF Seniorerna Tomas

Kerstin Frykberg, sekreterare

Lennart Thern, kassör

Johnny Karlsson, medlemssekreterare
programansvarig

Lena Ericson, programansvarig

Bibbi Öreberg, programansvarig, KPR

Göran Brofeldt, trafikansvarig

Kerstin Damberg,
studiebesöksansvarig
programansvarig

Jan-Ove Johansson, studieansvarig

Brita Sjö Dahl, studieansvarig

SPF TOMAS AKTIVITETER 2019

SAMMANKOMSTER	GÅNGER	DELTAGARE
Trivselträffar	16	1286
Styrelsemöten	8	60
Rese-/Programkommite	6	29
Distriktsstämma	1	9
Boule	46	740
Bridge	9	32
Gymnastik	26	404
Hobbygruppen	12	36
Gillesdanser	27	695
Line-dance	32	795
Vattengymnastik	10	100
Stavgång och promenader	38	300
Resor	5	212
Studiebesök	3	38
Qigong	20	240
Studiecirklar		
Sånggrupp	17	323
Teatergrupp	19	161
Samtalscirkel Apropå	14	90
FESTER		
Midsommarfest	1	94
Surströmming	1	60
Medarbetarjullunch	1	27
Våravslutning Björnö	1	95
SUMMA TOTALT	313	5826

Närvaro vid trivselträffar på Malmabergs mötesplats under 2019

Dat	Program	Antal deltagare
8 jan	Julen dansas ut med Stina Järvå	50
22 jan	"Jazz på vinden"	95
5 febr	PT Patrik Rapp, tips för seniorer om fysisk träning/friskvård	76
19 febr	Årsmöte Sånggruppen underhåll	110
5 mars	"4 Knektar" Örongodis för hela slanten	82
19 mars	"Blandad kompott" med teatergruppen	100
2 april	"Slutar man vara ung" Sven-Erik Henriksson	59
16 april	Påskfest med underhållning av Vestarna	98
20 juni	Midsommarfest, i samarbete med Mötesplatsen och PRO	94
3 sept	Trubaduren Lars Håkansson	61
17 sept	Så undviker du hjärt- och kärlsjukdomar med Leif Stavåker	93
20 sept	Surströmmingsfest	60
1 okt	Amris, Gunilla Dahlman och Sven-Åke Andersson	70
15 okt	Fagerman Entertainment, Jonny "Kungen" Fagerman	100
29 okt	Trubadur Jennie Wernersson	70
12 nov	Har du synpunkter på vården Katarina Bye från Patientnämnden	40
26 nov	Aktuella frågor om privatekonomi och juridik för äldre, Ylva Yngvesson	67
10 dec	Luciafirande Sånggruppen, Hobbygruppens lotteri	115
Totalt 18 träffar med sammanlagt		1440
Dessutom på annan plats		
14 maj	Våravslutning på Björnön, tipspromenad, korvgrillning och sång	95
Resor		
11 april	Dagskryssning med m/s Rosella	44
9 maj	Buss till Elsa Anderssons Konditori Norberg	37
11 juni	80/90+ resa Färna Herrgård	49
16 okt	Miniature Kingdom Kungsör	47
5 dec	Julbordskryssning m/s Rosella	35
Studiebesök		
15 febr	Hälsans Hus	11
26 sept	Robotdalen Skrapan Västerås	12
21 nov	Västerås Konserthus	15

Valberedningens förslag till val vid årsmötet 2020 för SPF Seniorerna Tomas

Till ordförande för årsmötet föreslås Lennart Thern och till sekreterare Kerstin Frykberg.

Valberedningens förslag är att föreningen under år 2020 skall ledas av en ledningsgrupp om 4 ledamöter.

Ledamöter omval 2 år

Kerstin Damberg
Kerstin Frykberg
Göran Brofeldt

Kvarstår 1 år

Lena Ericson
Johnny Karlsson
Lennart Thern
Bibbi Öreberg

Ledamot nyval 2 år

Peter Stangfors

Revisor omval 2 år

Maj-Britt Lundvall

Kvarstår 1 år

Karin Turesson

Revisorsuppleant omval 1 år

Karl-Erik Karlsson

Protokolljusterare

Birgitta Larsson
Hillevi Andersson