

## Verksamhetsberättelse 2024 för SPF Seniorerna Stallarholmen

### Styrelsens sammansättning under året:

**Ordförande:** Birgit Carlsson

**Vice ordförande:** Bengt Engström

**Kassör:** Ingid Seiboldt

**Sekreterare:** Kjell Ahnström

**Ledamot:** Ann-Sofi Källberg

**Ledamot:** Rolf Sundman

**Ledamot:** Birgitta Larsson

**Ledamot:** Barbro Hyllbrant

**Ledamot:** Ingegärd Reijmar

**Bokföring:** Kerstin Borell

**Revisorer:** Monika Arnstein och Jörel Modig. Ersättare: Ulla Bergsten

**Ledamot i Rådet för Seniorfrågor:** Dolf Bergsten. Ledamot: Else-Marie Jarl

**Valberedning:** Dan Stenmark(sammankallande), Anita Engström, Leif Sundsvik.

**Ombud till distriktsstämman:** Bengt Engström

**Ledamot i distriktets och förbundets valberedning:** Dolf Bergsten.

**Webmaster:** Christer Hyllbrant

### Aktivitetsansvariga:

**Akvarellmålning:** Tuulikki Sandell (början av året) Lilian Hedberg (resten av året)

**Bokcirkel:** Monica Andersson

**Boule:** Rolf Sundman och Arvi Huhta

**Bridge:** Sten Borell,

**Canasta:** Anita Andersson

**Hälsocirkel:** Else-Marie Jarl och Birgit Carlsson

**IT-café** Barbro Hyllbrant och Rolf Sundman m.fl.

**Linedance:** Petra Lundstedt

**Lätt gymnastik** Birgitta Larsson

**Musik-Caféer** Sten Borell

**Mattcurling:** Bengt Engström (Ny aktivitet 2024)

**Promenader:** Kjell Ahnström och Kerstin Borell

**Ekonomi:**

Ekonomi i föreningen är mycket god, aktivitetsavgifter och medlemsavgifter har ökat samtidigt som kostnaderna har minskat något. För detaljer se resultat- och balansrapport per 2024-12-31.

**Föreningens möten:**

Styrelsen har hållit 14 protokollförda sammanträden under 2024. Årsmöte hölls 2024-02-15.

**Månadsträffar:**

Det har varit nio månadsträffar under året med blandad underhållning och föredrag. Årsmötet hölls i februari och den årliga silllunchen hölls i maj.

**Medlemsutveckling – Rekrytera och behålla:**

Antal medlemmar är 293 personer. Vi har fått in 26 nya medlemmar under året, men har tappat ungefär lika många, så vi har inte haft någon större medlemsutveckling under året. Föreningens ambition är att behålla och utveckla medlemsantalet. Föreningens olika aktiviteter lockar många medlemmar och den sociala gemenskapen har gett möjlighet att minska ofrivillig ensamhet. I april ordnades en uppföljningsträff för de som var nya medlemmar förra året och i november en träff för de som var nya i år.

Medlemmar som under året fyllde jämmt uppvaktades med gratulationskort och bjöds in till den årliga jubilarlunchen.

**Aktiviteter**

Föreningen har haft många roliga och uppskattade aktiviteter under året

**Akvarellmålning:**

Det har varit tre deltagare på våren, den 19 januari till 13 maj och fyra stycken på hösten, den 28 september till 7 december som har träffats och målat tillsammans på torsdagar.

**Bokcirkeln:**

Ett tiotal personer träffas en gång i månaden och diskuterar en bok som vi har läst. Vi turas om att välja böcker. Vi läser både svenska och utländska författare, såväl klassiker som modern litteratur.

### **Boule:**

Våren:

De spelade 15 gånger och det var 364 som kom med ett snitt på 24,3 deltagare per gång.

Sommar:

De spelade 18 gånger och det var 334 som kom med ett snitt av 18,6 deltagare per gång.

Hösten:

De spelade 11 gånger och det var 288 som kom med ett snitt av 26,2 deltagare per gång.

### **Bridge**

Det har spelats bridge på måndagar med både vår- och höstavslutning med tävling om priser. Trenden från förra året med allt färre deltagare har tyvärr fortsatt även under hösten och vi har fått ställa in några gånger. Det finns dock hopp om att det blir bättre igen redan i januari 2025 eftersom den Bridge kurs som hållits på måndagar i Strängnäs är avslutad och vi räknar då med tillskott i antal spelare från denna kurs.

### **Canasta:**

Det har varit 12 deltagare som spelat canasta på onsdagar mellan 13:00 – 15:00 under perioden 10 januari till och med den 4 december.

### **Hälsocirkel**

Under våren träffades 10 personer 6 gånger, tittade på en serie filmer av dr Mosley och diskuterade olika hälsofrågor kopplade till varje avsnitt.

Under hösten träffades 11 personer 6 gånger och diskuterade hälsa utifrån "Passion för livet" och en extra gång tittade vi tillsammans på SPF Seniorernas Webbinarium "Folkhälsa för seniorer".

### **IT-Café**

Det har genomförts 21 träffar med sammanlagt 425 besökare med ett snitt av 25 deltagare per gång. Målet är att på ett trivsamt sätt i lagom tempo göra den digitala världen mer tillgänglig och säker för seniorer. Från hösten gjordes en omstart då även seniorer utanför SPF inbjöds att delta eftersom projektet Säker@Digital är ett gemensamt projekt för alla pensionärer.

## **Linedance**

Det har varit en liten grupp som vid 15 tillfällen under ca 90 minuter dansat linedance i dans/spegel-salen på Mötesplats Stallarholmen. Under våren var det tio stycken på närvarolistan och under hösten förstärktes gruppen med två personer, så totalt 12 stycken har deltagit. De har träffats och dansat linedance på en begynnernivå och blandar nya danser med gamla tidigare utlärdade danser som nu repeterats.

## **Lätt gymnastik med balansövningar.**

Under vårterminen har vi träffats 18 gånger och under höstterminen 15 gånger. Måndagar mellan kl 10.00 – 10.45 har vi varit i scenrummet i Gula Industrihuset och tränat och svettas. Vi har varit mellan 16 och 22 personer per gång.

## **Mattcurling**

Under året har vi spelat Mattcurling varje fredag f.m. på Mötesplatsen, totalt cirka 30 tillfällen. Vi har varit 12-16 personer varje gång som spelat 6 omgångar och fikar tillsammans efter 3 omgångar.

## **Musik-Caféer**

Vi har under 2024 haft totalt 10 Musik-Caféer varav tre konserter erbjöds via Scenkonst Sörmland till mycket låg kostnad för SPF. Resterande sju Musik-Caféer med varierande musikstilar betalades med hjälp av våra sponsorer Sparbanksstiftelsen Rekarne och Strängnäs kommun. Inför 2025 har vi redan fått besked om att minst tre konserter från Scenkonst Sörmland och nya ansökningar om bidrag har skickats till innevarande års sponsorer och vi har redan fått pengar för 2025 från Sparbanken Rekarne..

Antalet gäster har åter igen varit rekordstort och det har totalt varit 640 gäster på detta populära arrangemang. Kostnaden för gästerna har kunnat hållas kvar på samma låga nivå som tidigare år tack vare att Olhssons Hembageri har velat stötta lokala pensionärer och därför inte höjt sina priser gentemot oss för maten vi köpt in. Vi betalar fortfarande samma pris per portion som vi gjorde 2021. Ett stort tack till bageriet.

## **Promenader:**

Under året har 5 tisdagspromenader genomförts, 2 på våren och 3 på hösten. Det har varit ett gäng på mellan 6 och 15 personer som deltagit. Samåkning har skett till olika ställen i närområdet och egen matsäck har medtagits som sedan avnjutits efter genomförda promenader.

Under sommaren, mellan slutet av juni till början av augusti, genomfördes ett antal tipspromenader vid Östa badet på tisdagar med mellan 6 och 14 deltagare. Efter tipspromenaderna fikade vi och hade lite sociala samtal tillsammans.

## **Resor:**

Under året har 12 resor eller andra programaktiviteter funnits i programbladen, 10 aktiviteter har genomförts. Två 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.

## **Övriga engångsaktiviteter under 2024**

Den 5 mars genomfördes en vinprovning som Anders Grinell från SPF-Strängnäs höll i. Det var 32 deltagare som fick smaka på olika viner med lite tilltugg.

Den 21 maj bjöd vi in till en folkhälsodag på Toresunds IP där ungefär 70 personer deltog och fick prova på olika aktiviteter som Boule, Golfputtning, balansgympa och rullstolskörning. Undertiden var grillen på och gästerna fick äta korv och några genomförde den tipspromenad som vi ordnat.

Den 25 maj så deltog vi vid Stallarholmsdagen där många föreningar i Stallarholmen visade upp sig.

Den 1 juli deltog några av våra medlemmar i Pensionärernas dag på Djulö Herrgård.

Besök på Mälsåkers slott den 1 augusti där vi fick en guidad visning av slottet av Lena Holmer. 11 personer deltog

Grillkväll den 6 augusti vid Östabadet där ungefär 40 personer deltog.

Den 24 september hölls en träff för våra aktivitetsledare.

Den 28 november hölls en träff för nya medlemmar under året.

Den 20 oktober höll Sara Karlsson Stjärnholm, infolotta i Katrineholm Östra Vingåkers Lottakår, en föreläsning om Krisberedskap för 38 SPF- deltagare.

Den 28 maj och 20 oktober hölls kurser i Hjärt- lungräddning. Elisabeth Thor Sörensen, Röda Korset i Strängnäs har vid 2 tillfällen hållit kurs i grundläggande kunskaper i livräddande första hjälpen inklusive hjärt- lungräddning.

Kursen bekostades av MSB. 12 deltagare den 28 maj samt ytterligare 13 deltagare den 20 oktober.

**Påverkan och inflytande:**

Rådet för seniorfrågor har under året haft fyra möten, där föreningens representanter har deltagit aktivt och lyft många frågor, Varje möte har i år haft ett Tema och det har varit följande: Hemtjänst, Trafik, Boende och Äldres hälsa.

Föreningen har lämnat remissvar på "Strängnäs kommuns Biblioteksplan 2025-2030" och på "Policy för delaktighet och medborgardialog i Strängnäs kommun"

**Synas och höras:**

Föreningens hemsida har uppdaterats kontinuerligt. Vår SPF-App har slagit väl ut och har använts flitigt av många av våra medlemmar.

Programblad skickades ut till medlemmarna strax efter årsmötet. Medlemsträffar och aktiviteter har annonserat i tidningen Gilla och, Strengnäs tidning samt via mail till medlemmarna. Föreningen var representerad på Stallarholmsdagen den 25 maj.

## Ordförandens slutord:

Det har varit ett år med ett stort utbud av återkommande aktiviteter, som detta år har utökats med Mattcurling. Dessutom har vi haft några nya enstaka aktiviteter som Folkhälsodagen, Grillkväll och Vinprovning. Våldigt trevligt när det kommer initiativ till nyheter i föreningen som någon vill genomföra. Detta stora utbud av aktiviteter är en av orsakerna till att nya seniorer väljer att vara med i föreningen.

Men också att föreningen både syns och hörs på olika sätt som bl.a. SPF Appen som har blivit flitigt använd med många nyheter och våra representanter i Rådet för Seniorfrågor som verkligen försöker påverka politikerna, så de inte glömmer bort seniorerna.

Jag vill tacka alla, både styrelsen och medlemmarna som i stort eller smått är engagerade i föreningen och de som möter upp till aktiviteterna, ja alla som är medlemmar, utom er hade vi ingen förening.

Nu ser vi framemot 2025 med massor av aktiviteter och lika engagerade medlemmar.

Birgit Carlsson  
Ordförande  
SPF Seniorerna Stallarholmen

  
Birgit Carlsson

  
Bengt Engström

  
Ingrid Seiboldt

  
Kjell Ahnström

  
Birgitta Larsson

  
Ann-Sofi Källberg

  
Ingegärd Reijmar

  
Barbro Hyllbrant

  
Rolf Sundman