

VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2023

SPF Seniorerna Svanen Älta

**Verksamhetsberättelse för år 2023.**

Styrelsen har under 2023 bestått av 6 ledamöter tom 31/5 och därefter 5 ledamöter.

*Ledamöter Ansvarsområde*

Anette Ahston Ordförande

Liselotte van den Tempel Vice ordförande / Hemsidan

IngaLill Krantz Ekonomi / Kommunikatör

Beatrice Åsvik Sekreterare

Erik Hasmats Ledamot / Café Svanen

Pekka Alén, tom 31/5-23 Medlemsekreterare

Börje Mohlin tf 1/6-23. Ej ledamot i styrelsen. Medlemssekreterare

*Årsmöte* den 22 februari på KulturKnuten, Älta Centrum.

Till årsmötesordförande valdes Lennart Eriksson, SPF Boo:s ordförande.

Konstituerande möte för styrelsen den 22 februari 2023.

Styrelsen har haft 9 fysiska protokollförda möten. Samt samråd/beslut digitalt som protokollförts vid påföljande möten.

*Revisorer*

Barbro Larsson Ordinarie

Ingegerd Gunnarzon Ordinarie

Gunilla Söderlind Ersättare

*Valberedning*

Marie Törnblom Sammankallande

Kenneth Frölin Ledamot

Gunnel Looström Ledamot

*Funktionärs- och arbetsgrupper.*

IngaLill Krantz Ekonomi.Mejl till medlemmar, Ordförandemöten med SPF Nacka/Värmdö. Lotterier. Möten med PRO och KulturKnuten. Månadsmöten.

SPF-appen. Styrelsemöten

Liselotte van den Tempel Träff med nya medlemmar, Ordförandemöten med SPF. SPF-appen. Nacka/Värmdö. Digitaliserings ombud.

 Hemsidan. Månadsmöten. Styrelsemöten.

Beatrice Åsvik Kontakt med Actic. Månadsmöten. Styrelsemöten.

Erik Hasmats Café Svanen. Månadsmöten. Styrelsemöten.

Anette Ahston Södertörnsgrp SPF. Trygg & Säker i Älta. Facebook. Träff med nya medlemmar, Volontärsresan. Utskick till jubilerande medlemmar. Möten med PRO och KulturKnuten. Seniorrådet. Ordförande möten med SPF Nacka/Värmdö. Styrelsemöten.

Styrelsen Fester/Aktiviteter

Anita Pelizzoli Sammankallande aktivitetsgrp.

Solveig Thelander Aktiviteter

Eva Larsson Aktiviteter

Kenneth Frölin Aktiviteter.

Kjell Bengtsson Aktiviteter

Lennart Nettelbladt Aktiviteter

Marie Törnblom Reseombud

Laila Sundberg Reseombud

Britt Fridh Teaterombud

Gunnel Looström Teaterombud

*Vi tackar alla våra fina Svanen medlemmar/volontärer som ordnar kaffe/bröd och möbleringar mm till våra möten! Mycket fina insatser! Samt alla övriga, ingen nämnd ingen glömd. Tack!*

***Externa grupper och kontakter:***

*Nacka kommuns Seniorråd.*

Anette Ahston har deltagit i dessa möten. Det är en viktig kanal för oss äldre medborgare där frågor lyfts som berör oss seniorer. Det är tjänstemän och politiker samt företrädare från alla Nackas SPF - resp PRO föreningar i kommunen. Vi får mycket information och vi har möjlighet att föra fram synpunkter och frågor från medlemmar.

Arbetat i ”Bostadsgrp för seniorer - Mellanboende”, tillsammans med olika representanter från Seniorrådet. Vi har varit på olika studiebesök för att lära oss mer om olika boenden. Även samarbetat med Svea fastigheter.

*Södertörnssgruppen av SPF föreningar.*

Gruppen bestod av 28 SPF föreningar från södra delenav länet. Fyra möten har genomförts.

Vid sista mötet beslöts att gruppen delas i Östa resp Västra Södertörnsgruppen. Detta för att kunna arbeta smidigare och enklare. SPF Svanen Älta hör till den Östra gruppen. Som ska representeras av ordföranden och en suppleant vid behov.

Anette Ahston har deltagit. 4 träffar/år.

*Trygg och säker i Älta.*

Informationsutbyte av Ältas företagare/bibliotek/Nackas kommunpolis/Polarna/Ältas Fritidsgård/Sigfridsborg – Älta – Stavsborgsskolorna/Socialen/Scouterna/Älta IF/ Älta Tennisklubb mfl. Fyra digitala möten år 2023. Anette Ahston har deltagit. Totalt 6 träffar/år.

*Ordförandeträffar med övriga SPF-föreningar i Nacka och Värmdö.*

Informationsutbyte och olika samarbeten mellan föreningarna. Vi turas om att vara gästa varandra. IngaLill Krantz, Liselotte van den Tempel och Anette har deltagit. Totalt 4 träffar/år.

*Ordförandekonferenser med SPF Stockholmsdistriket.*

20 februari Anette Ahston deltog.

IngaLill Krantz och Anette Ahston deltog den 20-21 september på Viking Line. Samt Anette Ahston, 6 november på Birger Jarls hotell ang vård.

*Programansvarigträffar för SPF-föreningar i Nacka.*

Anita Pelizzoli och Eva Larsson har deltagit på träffarna. Syftet är att öka samarbetet mellan föreningarna och tipsa varandra.

*Utbildningar/kurser.*

Liselotte van den Tempel, Pekka Alén, Beatrice Åsvik och IngaLill Krantz har deltagit i kurser och zoom-utbildningar.

*APT (Arbetsplatsträff) i Nacka Stadshus. Träff med alla medarbetare på äldreenheten. 9 november.*

Anette Ahston inbjuden att presentera vad SPF Svanen Älta kn erbjuda deras kunder. Även KulturKnuten och PRO Älta var inbjudna.

*Test av nya e-tjänster för seniorer. Plats Nackas Stadshus. 2 november.*

Från SPF Svanen Älta deltog Anette Ahston. Syftet var att undersöka och testa nya e-tjänster.

*Styrgruppen för Älta KulturKnut.*

Träff med deltagare från Älta KulturKnut, PRO Älta, ÄKF (Älta Kulturförening), SeniorNet och SPF Svanen Älta. Utvärdering och beslut om vårt gemensamma program. Bokning av lokaler mm. IngaLill Krantz och Anette Ahston deltar.

*Ältadagen 29 april och Julmarknaden den 9 dec i Älta Centrum.*

SPF deltog vid eget bord. Lottförsäljning och information om vår förening. Eva Larsson, Beatrice Åsvik, Erik Hasmats, Liselotte van den Tempel, IngaLill Krantz vid bägge tillfällena. Anette Ahston endast på Ältadagen.

*Volontärsresan med Viking Line gick av stapeln 11 september. 26 personer deltog.*

SPF Svanen Älta bjuder alla volontärer på en dagsresa innehållande premiumfrukost, fika, lunch. Samt en liten konferens.

Våra volontärer har hjälpt till att ordna månadsmöten, utflykter, aktiviteter, brevduvor och Café Svanen till oss alla. Ett litet tack till dem som gör så mycket för oss alla!

*Intervju ang Bedrägeriträffarna, ”STOPP! Mig lurar du inte!” av NackaVärmdöPosten, Dagens Nyheter, Nacka Närradio och Tidningen Senioren.*

Besök av journalister och fotografer som önskade information om träffarna. Alla ledare och flera deltagare medverkade. Mycket stort intresse från hela Sverige!

Ledarna var Ola Karlsson - PRO, IngaLill Krantz och Anette Ahston – SPF, Lena Zapala och EvaMarie Wallin – dramautbildade.

*Seniormässan, 3-5 oktober.*

 Laila Sundberg och Anette Ahston var besökare. Samt IngaLill och Göran Krantz.

Många tips fick vi ta del av.

*Utflykt med buss/båt på Hjälmare Kanal. 1 dagsresa. 4 september. 21 personer.*

Mycket trevlig resa som våra reseledare inbjöd oss till. Via Eskilstuna, Rademachersmedjorna.

*Skärgårdsutflykt till Bullerö med SPF Nacka. 28 augusti.30 deltagare.*

Vi hade förmånen att bli inbjudna att följa med på resan från Nacka Strand. Lunch ombord efter en otroligt fin rundresa genom norra och mellan skärgården. Stort tack att vi fick åka med!

*Besök på Långholmens museum, 1 juni. Ledare Peo Bengtsson.*

Visning av fängelset på Långholmen.

*Teaterbesök på Gustavsbergs teatern. 5 deltagare så Utvandrarna. 27 juni.*

Gemensam middag på restaurang. Mycket trevligt!

*Stockholms Stadshus, 100 år i år! Guidad visning med Marie Andersson.*

*15 deltagare. 30 augusti.*

Mycket bra guide och trevlig lunch efteråt tillsammans.

*Seniordagen i Kungsträdgården, 9 maj.*

Liselotte van den Tempel och Anette Ahston besökte Seniordagen.

*Boule. Ledare Peo Bengtsson.*

Platser: Oxelvägen 55, Älta Tennishall och Vidablick Finnbodaberget.

Vårterminen var 6 tillfällen och höstterminen var det 10 gånger. Mellan 8-12 deltagare.

Mycket uppskattat och roligt!

*Stockholms Opera. 2 mars.*

Inställt pga få anmälda.

*Östermalmshallen besökte vi. 9 februari.*

3 deltagare som var så nöjda.

*Konståkning i T-banan. 13 april. Konstguide Marie Andersson, helt suverän! 7 deltagare.*

Guidad konstvisning av några tunnelbanestationer.

 *Paradoxmuseumet, 16 september. 10 deltagare.*

Kenneth Frölin var ledare för de medlemmar som ville bli förundrade! Annorlunda upplevelser!

*Chokladfabriken, Söder besöktes 13 november. Ledare Eva Larsson och Anita Pelizzoli.*

*10 deltagare.*

Vi gick i chokladskolan och fick lära oss mycket om kakao. Samt smaka. God lunch åt vi där.

*Stockholms Stadsmuseum.19 januari.*

Besök på museet. Ledare Liselotte van den Tempel.

*Musikalresa till Helsingfors, ”För evigt ung” på Svenska Teatern. 15 mars-17 mars. 17 medlemmar åkte med.*

Resa med Viking Line. Reseledare: Marie Törnblom och Laila Sundberg. Mycket roligt och trevligt arrangerat!

*Nacka Runt med buss! 11 maj med hyrd buss.*

Göran Krantz guidade oss den här gången. Henriksdal, Danviken, Kvarnholmen, Nacka Strand osv. Lunch avnjöts på Villa Graninge, Ferdinand Bobergs pampiga huvudbyggnad. Vi fick se otroligt mycket och lära oss lite nya saker.

*Julbordsresa med Eckerölinjen. Egen buss från Eckerölinjen, tor. Våra reseledare Marie och Laila skötte hela resan med bravur. 6 december. 38 personer reste dit hungriga och 38 mätta personer åkte med hem.*

Mycket god mat och så trevligt sällskap vi alla hade!

*Visning av Stavsborgskolan. 27 november.*

Rektor Anne Sjöö bjöd in oss +65 på rundvandring i skolan. 78 deltagare närvarade.

Mycket fin skola och trevliga elever och fin personal vi mötte.

*Föreläsning om Alzheimer, den anhöriges sjukdom. 1 december.*

Sophia Du Rietz representant från Alzheimerfonden berättade om sjukdomen. En otroligt bra föreläsning av en tyvärr svår och vanlig sjukdom.

***Månads- och temamöten och andra aktiviteter under året.***

*Månadsmöten:*

*Björn Hemstad underhåller med musik/sång och glädje. 25 januari.*

80 st medlemmar deltog i glädjen av musik.

*UPPSTART Knuten! Daniel Yngwe underhöll oss alla. Samarbete SPF, PRO, ÄKF, 30 januari.*

Fredagsmingel. Och högt i tak.

*Ninni Bautista och Anna Landström, 22 mars.*

Sång och musik i hög klass. 57 närvarande medlemmar.

*Pilgrimsvandring, Peter Sikström berättar och visar bilder från sin vandring i Santiago de Compostela. 21 deltagare. 3 maj.*

Mycket inspirerande och härligt att få höra.

*Rock och West. 23 augusti.*

Country och rockmusik. Musikfrågesport. Mycket roligt och trevligt.

45 medlemmar närvarande.

*”Vi minns Gunnar Wiklund.” 20 september.*

40 medlemmar närvarande.

*Månadsmöte: Tobbe Trollkarl underhöll oss. 19 april.*

40 medlemmar närvarande.

*Lars Lind Jaktlund sjöng Elvis och underhöll oss, 15 november.*

Mycket trevligt och uppskattat av 53 medlemmar.

*Författarinnan Catharina Ingelstam Sundberg, 1 mars.*

Inställt pga sjukdom.

*Jultallrik från Skafferiet! 13 december.*

Mycket god tallrik levererades från Skafferiet. Tallriken serverades på porslinstallrik från Skafferiet, som även diskade porslinet! Otroligt fin service!

 Vi önskade varandra God Jul och Gott Nytt År!

 *Italiensk eftermiddag. 21 april. Samarbete med SPF, PRO och ÄKF.*

+65 är välkomna efter anmälan. Pris 100 kr för en tallrik italienskt småplock samt 1 glas alkoholfritt/vin. 71 personer anmälda. Frågesport, musik, lotteri, bildspel.

*Improvisationer.*

Träffar, 10 st med teater/drama improvisationer. Ledare Anette Ahston. Vi öppnar upp vår fantasi, gjorde olika övningar, rollspel och lekar. Stärkte vår självkänsla och ökar tryggheten inom och mellan oss. Mellan 2-10 deltagare.

*Hemsidan. LiseLotte van den Tempel med lite extern hjälp ordnat vår hemsida!*

Så fint arbete genomfört och den uppdateras löpande. Spfseniorerna.se/svanen-alta

*Bokcirkel. Måndagar, totalt 8 tillfällen.*

Träffar där vi tillsammans valt att läsa olika böcker. De diskuterar vi och upplever att vi upplever böckerna lite olika många gånger. Ledare IngaLill Krantz. 15 deltagare.

*Smartphonekurs. Digitalledare Gabriel Eliasson.*

*Samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan. Hjälpledare IngaLill Krantz och Anette Ahston. Mellan 9-12 deltagare varje träff.*

Antal träffar var fem st. Både Android resp. iPhone på förmiddag/eftermiddag.

Otroligt bra kurs! Tål att upprepas!

*Bedrägeriträffar, ”STOPP! Mig lurar du inte!” samarbete med PRO.*

5 st träffar. Ledare Ola Karlsson, PRO. IngaLill Krantz och Anette Ahston, SPF. Lena Zapala och EvaMarie Wallin ej ännu medlemmar. 12 deltagare.

Vi använder oss av filmer/forumteater/egna berättelser/informationsmtrl mm.

Mycket uppskattade träffar.

*Nya medlemsträffen.* *13 september.*

Alla nya medlemmar inbjudna till informationsträff. Vi bjöd på paj, sallad, bröd, ost, kaffe och kaka samt dryck. 10 hörsammade inbjudan samt styrelsen.

*VR träff. Vi reser till Grekland, 22 september. Arr: SPF, PRO, ÄKF och SeniorNet.*

37 resenärer avsmakade grekisk sallad mm. Frågesport och film/bilder/musik från Grekland.

*VR träff. Vi reste till Island, 17 november. Arr: SPF, PRO, ÄKF och SeniorNet.*

45 reste med oss. Vi avnjöt räktoast och dryck. Frågesport och film/bilder/musik från Island.

*Modevisning av Michelles Mode, Orminge. 4 oktober.*

Duktiga mannekänger från SPF: IngaLill Krantz, Lennart Nettelbladt, Kenneth Frölin, Gunnel Sjöstedt Karlsson. Och Ann-Sofie Rehdin. Från PRO. 61 medlemmar närvarande.

*Fredagsfika med film. Ältarevyn visades. Arr SPF/Anita Pelizzoli. 25 augusti.*

Härligt att få uppleva vårt ”eget” revysällskap! Ingen anmälan.

*Café Svanen.* *Tisdagar kl 10-12*

Öppen mötesplats på KulturKnuten. Där vi kan fika, (20 kr eller rabattkupong 10 ggr för 150 kr) spela spel såsom Dart, Couronne, pingis, bordscurling och bara mötas. Balansskolan hade kortare föreläsningar om kost, diet, mediciner - läkemedel, balansövningar och fallteknik, risker i hemmet. Vårterminen var det 14 träffar och på höstterminen 16 träffar. Ansvarig Erik Hasmats tillsammans med våra fantastiska volontärer! Totalt 391 deltagare under året.

* ***Antal medlemmar och mejladresser:***

Vi har 259 medlemmar inkl vännerna. Information och utskick får 20 st medlemmar per post. Tack vare mejl sparar vi mycket pengar. Samt de ”brevduvor”, medlemmar som hjälper till att dela ut information, de sparar mycket porto till oss. Ett frimärke kostar 18 kr i nuläget. Det är knappt 8% som inte har mejladresser.

* ***Lite om våra kostnader:***

Vårt programhäfte kostar c:a 22.50/st. Därför använder vi oss av mejl till utskick. För att våra pengar ska räcka till verksamheten.

* **Våra medlemmar ska vilja komma** till våra aktiviteter – gärna ta med sig grannar/vänner. Ta många lotter vid månadsmöten och som vanligt vara härliga, trevliga och glada.
* **Har du tips, idéer** eller vill vara med i arbetsgrupper/styrelse kontakta någon av oss i valberedningen/styrelsen.
* **Stort tack för redigering av vårt programhäfte** och kontakt med tryckeriet, Yvonne Nilsson Gauffin och ErikNilsson.Ni är guld värda!

Älta 2024-01-15

Styrelsen

Liselotte van den Tempel Erik Hasmats

IngaLill Krantz Beatrice Åsvik

Anette Ahston