

## SPF SENIORERNA HÅBOS VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2022

Styrelsen för SPF Seniorerna Håbo får härmed avge följande verksamhetsberättelse.

Föreningens årsstämma ägde rum den 25 mars 2022.

Styrelsen valdes vid årsmötet, Håkan Jonsson, ordförande, Övriga ledamöter valdes och utsågs vid konstituerande mötet till angivna uppdrag: Christina ”Kicki” Tegré, vice ordförande, Carin Svensson, sekreterare, Anki Ferm vice sekreterare, Inger Smedberg, kassör, Ralf Diktonius, vice kassör samt ledamöterna Stanley Nilsson, Annica Daneskär och Kjell Dufvenberg

### VERKSAMHET

Styrelsen har haft 10 protokollförda sammanträden. SPF har också deltagit i ordförandemöten med Gårdsrådet, PRO och Bålsta finska förening med syfte att samordna verksamheterna i Skeppsgården på bästa sätt. Vårt medlemsantal var vid årsskiftet 1006 samt 10 vänmedlmmar.

För att nå målen livskvalité – inflytande – valfrihet har SPF Seniorerna Håbo även i år varit representerade i:

- Kommunala pensionärsrådet
- Intresseföreningen Pomona
- Seniorrådet
- Föreningen Skeppsgårdens Gårdsråd har också varit representerat vid några av distriktets möten och kurser.

Vi har genom Yvonne Lindström arbetat för att få igång södra samrådet efter pandemin. Södra samrådet Enköping-Heby-Håbo är en mötesform där Kommunala pensionärsrådet (KPR) och Regionala pensionärsrådet (RPR) behandlar frågor samt där man kan ge varandra tips och råd om aktiviteter för medlemmarna i respektive förening.

SPF Seniorerna Håbo samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan (SV) har fortsatt under året.

### FÖRENINGENS TIDNING

Medlemsforum har utkommit med nio uppskattade nummer. Större delen av upplagan har distribuerats av föreningsmedlemmar. Hemsidan har under året hållits ajour av Ursula Edfast och Ingemar Persson. Expeditionen hölls öppen under våren tisdag och torsdag, under höstterminen har expeditionen varit öppen tisdag-torsdag. Styrelsen och medlemmar i de olika kommittéerna har bemannat de flesta dagarna (må-to.) Post och telefon har under året bevakats av styrelsen.

### EKONOMIN

Ekonomi är god och årets resultat kommer att sluta med överskott. Verksamheten i föreningen är organiserad i ett antal kommittéer som bedriver en stor variation av verksamheter.

Kommittéledamöterna och aktivitetsledarna finns listade på vår hemsida [www.spf.se/habo](http://www.spf.se/habo).

## STUDIECIRKLAR

Under året 2022 har ett 25-tal cirklar genomförts med god uppslutning. SPF Håbo har cirklar inom ett brett område t.ex språkcirklar, släktforskning, juridik, hantverk m.m. Ett flertal cirklar har hållit på under flera perioder.

Studieintresset i föreningen är stort och många cirklar är fulltecknade.

## FRISKVÅRDSKOMMITTÉEN

### Natur och kulturvandringar

Under våren bildades en vandringskommitté med målsättningen att en gång per månad erbjuda medlemmar en trevlig och givande vandring.

Vandringar genomfördes i gamla Bålsta, Draget samt invigningen av den nya blå vandringsleden från Viby till Vattenöden.

Alla tre vandringarna har varit uppskattade av de ca 20 deltagarna per gång.

### Kultur och Stadsvandringar

Under hösten har genomförts två aktiviteter. I September besöktes Carl Eldhs Ateljé museum och i oktober Hallwylska Museet samt en vandring runt Kungsträdgården, Stockholm. Antalet deltagare har varit 8-10 per tillfälle.

### Boule

SPF boulesektion spelar två gånger i veckan -tisdagar och fredagar mellan kl 10-12 på boulebanan vid Gipsvägen. Boulesäsongen 2022 började den 12 april och avslutades 21 september. Utöver den officiella säsongen förkommer spontant spel så länge det är snöfritt. Under året har det spelats vid 44 tillfällen. Totalt har det varit 861 spelare.

RF-SISU Uppland, Grönadalsskolan och Slottsskolan samt Håbo kommun arrangerade fredagen 30 september idrottsdag. SPF Håbo och PRO Håbo lånade ut klot och undervisade under några timmar 86 elever i årskurs 8 och 9 i olika grupper som fick prova på att spela boule.

### Yoga

Vi träffas i yogagruppen, som vanligt på torsdagar 08.30 – 09.50. Vi har haft nio tillfällen mellan 29/9 - 30/11 och som mest har vi varit 15 deltagare. Vårt mål med yogan är att förbättra vår styrka, smidighet och kroppsmedvetenhet. För att nå målen har vi till stor del tränat med mindfulnessyoga och poweryoga. Övningarna utförs stående, liggande och sittande. Stor vikt har lagts vid andning och avslappning. Passet avslutas alltid med avslappningsövningen ”långa vilan” i ca 7 min.

### **Seniordans**

Verksamhet på onsdagar mellan kl.10-12. Det är omkring 23 entusiastiska deltagare som träffats med start den 17 augusti.

### **Stavgång**

Har genomfört 13 träffar på onsdagar. Vi möter upp vid tennishallen och går olika stigar uppe på åsenområdet. Vi går ca 6 km per tillfälle. Vi har vandrat till Granåsen och Ekilla samt varit vid Parnassen vid Hjälstaviken.

### **Skidåkning**

Skidåkning har under vårterminen organiserats på Granåsen vid 5 tillfällen. Omkring 10 deltagare per tillfälle.

### **Bowling**

Drygt ett 45-tal bowlare uppdelade på 4 grupper har träffats 35 tisdagar i Bowlroom för att träna/spela. Möjlighet till extraträning varje fredag em för de som så önskat (max 12 spelare) I år har medlemsantalet utökats med 10 nya medlemmar, större delen kvinnor. Vi har haft 2 lag (5-7 spelare/lag) med i Bowlrooms korpserie Måndagsligan, där SPF-Mix kom 4:a på våren och SPF1 2:a på hösten. I år blev det endast en höstmatch mot Mariehamnarna och 4 matcher mot PRO Håbo, med vinst i de 2 senaste matcherna, positiv trend på gång, vem vet. Vid årets förbundsmästerskap (FM) i Eslöv 13-15 okt deltog 7 av våra medlemmar och alla hamnade på den nedre halvan i resultatlistorna. Årets DM ställdes in.

### **Golf**

Golfen startade på Sofielunds GK den 3 maj och pågick till 11 oktober. Antalet spelare har varit mycket litet i jämförelse med föregående år. Från att ha varierat mellan 4 till 11 spelare per tillfälle har det i år aldrig varit mer än 4 – 5 spelare under hela säsongen Vi presterade dock 110 starter denna säsong, 2 av våra spelare deltog dock i SPF:s Riksmästerskap med fina placeringar..

### **Bordtennis**

Det är 4-6 personer som träffas en gång per vecka på Skeppsgården (Kajutan). Vi spelar onsdagar mellan 9-11.

### **Shuffleboard**

Vi började spela shuffleboarden 6 september. Interna tävlingar har anordnats.

### **Rullstolspromenader**

Dessa genomfördes varannan onsdag under hela hösten/vintern. Vi var mellan 10 – 15 medlemmar som träffades vid Västerhagsvägen och gick ut med de boende som för tillfället ville ut och rulla.

### **MEDLEMSKOMMITTÉN**

Kommittén har två medlemssekreterare. Kommittén har medverkat vid föreningens månadsmöten under hösten och då särskilt tagit hand om de medlemmar som är nya och på möte för första gången. Välkomst- och informationsträffar har genomförts för nya medlemmar under våren och hösten. Kommittén har också ansvarat för registrering i och uppdatering av medlemsregistret.

## MARKNADSKOMMITTÈN

Marknadskommittèen har genomfört 9 möten och 3 arrangemang under 2022.

Vi anordnade Konsertkarusellen den 31 jan som genomfördes i våra egna lokaler och riktades mot allmänheten och våra medlemmar.

Håbo festdag 27 augusti genomfördes med gott resultat vilket gjorde att ett antal nya medlemmar rekryterades.

Julmarknad genomfördes i centrum med förväntat resultat där vi kunde informera om vår verksamhet.

## RESEKOMMITTÈN

Reseverksamheten har kommit igång på samma nivå som före pandemin. Resor som genomförts är Skultuna och Miniatur Sverige i april, Aida på operan i maj, Bodatomten och Alsike Kloster i juni, Höga Kusten 4 dagar i juni, traditionell Räk-kryssning i augusti, Skördefest Åland i september, Provence 8 dagar i september, besök Eons anläggning i Bro, Adventskonsert med julbordskryssning Cinderella i november, traditionell julkonsert i Konserthuset i december. Resekommittèen arbetar nu med resor för 2023/24.

## PROGRAMKOMMITTÈN

Under året har vi arrangerat sju Pub-kvällar och sju månadsmöten.

Luciasoaren avslutade årets arrangemang på Skeppsgården vilken var mycket välbesökt.. Överskottet från arrangemanget skänktes till Lions club i Bålsta som tack för att Luciaföljet besökte oss. Under året har ca 1300 personer besökt oss under våra arrangemang.

## MC-GÄNGET

Startade den 5 maj och avslutades den 6 oktober. Gruppen består av totalt 14 motorcyklister som träffas torsdagar klockan 10 vid Gamla järnvägsstationen för turer i Uppland, Västmanland och Sörmland. Har träffats under 22 veckor och avverkat 310 mil.

## BRIDGE

Under verksamhetsåret 2022 har vi haft 18 speldagar på våren och 18 på hösten. Speltider: onsdagar 12.30 – 18, på Skeppsgården. Totalt har 1332 personer spelat,

Antalet aktiva medlemmar i bridgeklubben är för närvarande 50 st.

En datorgrupp som har hand om Bridgemate är gemensam med PRO. De utbildar nya personer att köra på Bridgemate..

Gruppen anordnade en bridgeresa till Finland med Viking-line den 19-20 maj. 33 personer deltog. Som alltid mycket uppskattat.

En vidareutbildning har hållits i bridge på måndagar. 7 personer deltog.

Vi har även haft sommarbridge under 12 tillfällen och med totalt 260 personer både från SPF och PRO. I snitt deltog 43 personer under varje tillfälle. Ett mycket uppskattat arrangemang

## **REDAKTIONSKOMMITTÈN**

Vi har under året producerat nio nummer av Medlemsforum. Redaktionen har haft många möten och skapat en ny grafisk mall och utformning. Vi kommer att fortsätta arbetet med att utveckla Medlemsforum.

Bo Lundgren/Ansvarig utgivare

## **KOMMUNALA PENSIONÄRSRÅDET HÅBO (KPR)**

KPR består av 3 ledamöter från SPF Seniorerna i Håbo samt ledamöter från PRO Håbo, Bålsta finska förening och Anhörigföreningen. Verksamhetsperioden är 4 år och avslutas i december 2022. Rådet som arbetar enligt ett reglemente är remissinstans och underställt kommunstyrelsen.

Äldreboendet på Västerhagsvägen är nu inflyttat och klart.

Vad som skall hända med äldreboendet på Pomona är när detta skrivs inte beslutat. Delar av den yttre verksamheten såsom café, restaurang och underhållning är till viss del i gång. Korttidsplatser finns kvar på Plommonvägen 4 och 6. Platser på Iduns äldreboende i Enköping är fortfarande kontrakterade. Nytt boende är tänkt på Åsleden, men är för närvarande vilande.

Teknikgruppen för digitalisering har varit vilande under hela 2022.

KPR har under 2022 haft många extra möten både inom gruppen, och i kommunhuset med tjänstemän och politiker.

## **CYKLING UTAN ÅLDER**

Under 1 år har vi haft aktiviteten ”Cykling utan ålder”. Vi har en par-cykel. Den är numera placerad på Västerhagsvägens äldreboende. Under sommaren och hösten har vi erbjudit de boende på Västerhagsvägen en cykeltur samma förmiddag som rullstolspromenaderna har ägt rum. Vi har utbildat personer som vill köra cykeln (detta för att försäkring skall gälla), och vi tänker oss att utbilda fler i vår. Tanken är att den som har fått utbildningen även skall kunna använda sig av cykeln om någon nära anhörig vill komma ut på en tur.

## **TRYGGHETSRINGNINGEN**

Under 2022 har trygghetsringningen fungerat väl. Det dagliga arbetet har fördelats mellan medlemmar i Håbo SPF. Det innebär att de som deltar i arbetet avlyssnar telefonsvararen var tionde vecka.

Den årliga kontrollen av brukarnas telefonnummer och kontaktuppgifter har gjorts.

Verksamheten annonseras fortlöpande i SPF:s Medlemsforum och PRO:s medlemstidning. Även på kommunens hemsida finns information om trygghetsringningen.

I samband med planeringsmöte firades att trygghetsringningen funnits i 30 år.

Den arbetsfördelning som infördes 2019 är fortfarande aktuell.

## **HEMSIDAN**

Syfte: Att rekrytera och behålla medlemmar och förmedla information om SPF.