

SPF Seniorerna Tunasol hade vid årets början 1103 (1 122) medlemmar och vid årets slut 1 109 (1 129), 765 kvinnor och 344 män. Under året har 73 (39) medlemmar tillkommit, 46 (26) har avlidit och 49 (55) har utträtt. Därutöver har föreningen 79 (62) vänmedlemmar, dvs personer som har sitt huvudmedlemskap i en annan SPF-förening.

Styrelse

Styrelsen har under året haft följande sammansättning

Ordförande	Margareta Erman
Vice ordförande	Agneta Björklund
Sekreterare	Lars Engvall
Kassör	Peter Hellström
Medlemssekreterare, Hemsida & Redaktör	Annika Karlsson
Klubbmästare	Birgitta Hultkvist
Programansvarig	Cecilia Verner
Kulturrevenemang	Ninni Ossmark
Friskvård	Kerstin Hahne och Agneta Hovmöller
Ledamot	Ulf Wester

Under kalenderåret har styrelsen haft tio protokollförda styrelsemöten och två planeringstillfällen.

Kommunala pensionärsrådet (KPR)

Agneta Björklund med Margareta Erman, som ersättare har varit föreningens representanter i KPR.

Valberedning

Valberedningen har bestått av Esbjörn Melin (sammankallande) och Monica Sveningsson.

Revisorer

Revisorer har varit May Zackrisson och Else-May Wirén med Ann-Margret Bratt som ersättare.

Medlemsmöten

Årsmöte hölls i Edsvikskyrkan den 20 februari 2023. Före mötet underhöll **Elin Rise**, sopran och utbildad vid Stockholm Operastudio och Kungl. Musikhögskolan i Stockholm.

Månadsmöten

Som vanligt har vi haft våra möten i Edsvikskyrkans lokaler på Kapellvägen 2.

Josefin Sundström

Programledare och författare berättade bl a om de populära barnbokskaraktärerna Saga och Dam-Dam. Josefin tilldelades Sollentuna kulturpris 2022 för sitt imponerade bidrag inom genren litteratur för barn.

Tom Alandh

Under de senaste 35 åren har han producerat nära 100 dokumentärfilmer. År 2011 mottog han hederspriset på Kristallengalan, 2017 Lukas Bonniers stora journalistpris och 2020 tilldelades han KTH:s stora pris. Vi får ta del av hans engagemang och arbete med att i dokumentärfilm lyfta fram och lyssna till människors berättelser.

Tobbe trubadur

En trubadur från Stockholm som har en bred blandad repertoar, från visor till pop och rock, från 60-talsdängor till moderna hits.

Göran Everdahl

Journalist, författare, krönikör och filmkritiker - känd för oss bl.a för spännande reflektioner i programmet Spanarna. Idag möter Göran oss med sina tankar kring begreppet lagom, som han utvecklar i bok Landet Lagom där han går på djupet kring hur det påverkar oss och vårt förhållningssätt.

Sommarbuffé

Som vanligt inledde vi sommaren med en liten försommarträff - den här gången på Lillstugan. Vi fick välkomstdrink, buffé, lättöl/bordsvatten, kaffe och kaka. Solen strålade från en klarblå himmel - det kunde inte bli bättre!

Stig Fredriksson - rysslandsexpert

Den ryska presidenten trodde att han snabbt skulle kunna besegra Ukraina, men kriget har inte gått som Putin hade tänkt sig. Stig Fredriksson, mångårig kommentator i bl a SVT Aktuellt, analyserar varför Putin kommer att förlora, men också vad det är som har format honom och hans världsbild.

Eddie Oliva

Föddes i Scala på Amalfikusten. Eddie är en charmig och personlig estradartist med många stora hits på bland annat Svensktoppen. Eddie har flera gånger spelat för den kungliga familjen och var det vår tur!

Pekke polis

Pekke Abrahamsson underhöll och gav oss kunskap om bedrägerier, hur vi kan luras att lämna ut koder eller bankkonton och lösenord.

Året avslutades med en ***Adventsträff***. Som traditionen påbjuder serverades det glögg, jultallrik, måltidsdryck, kaffe och pepparkaka. *Julian Olin* sjöng och berättade om den populäraste sångaren från den gamla folkhemstiden, Gunnar Wiklund. Julian har fått ärva Gunnars egna gitarr, guldskivor, hans utklippta annonser och sparade minnen. Men vad hände Gunnar när rampljuset försvann?

Informationsträff nya medlemmar

Den 2 oktober var nya medlemmar inbjudna till träff i Edsvikskyrkan, där delar av styrelsen presenterade sig och föreningen.

Program och kultur

Programgruppansvarig är Cecilia Verner. I gruppen ingår Birgitta Hultkvist, Annika Karlsson och Ninni Ossmark från styrelsen samt våra medlemmar Mia Forsberg och Inga Ovanmo.

Resor

Vårkonsert i Uppsala med *Orphei Drängar*. Vi åt lunch i Gamla Uppsala och åkte på konserten till Uppsala universitet. Resan var väldigt populär så vi kunde som tur utöka så att vi blev två bussar i stället för en.

"Smaka på Bergslagen"

Inställd på grund av för få anmälningar.

Det gamla och nya Stockholm

Inställd på grund av för få anmälningar.

Norrälje Brenneri och Pythagoras Industrimuseum

Inställd på grund av för få anmälningar.

Det gamla och nya Stockholm med besök i det nya Spårvägsmuséet

Inställd på grund av för få anmälningar.

Studiebesök

Waldemarsudde - utställningen Isaac Grünewald. Konst och teater är den mest omfattande monografiska presentationen med Grünewalds verk sedan 1989. I utställningen visades både bredden och mångsidigheten i Isaac Grünewalds rika konstnärskap. Här presenterades måleri från olika perioder, förstudier till scenografier och offentliga utsmyckningar, konsthantverk, illustrationskonst och film.

Fotografiska

- Peter Lindbergh - *Lightness of Being*, över hundra verk av den inflytelserika fotografen, som är känd för att ha omdefinierat synen på modedefotografi.
- Konstnären Alexander Wessely, som har samarbetat med några av världens största artister, gör nu sin mest omfattande utställning någonsin på Fotografiska.
- Multikonstnären AdeY - *Uncensored*. Ingen vet riktigt vem AdeY är. Den svensk-brittiske konstnärens riktiga namn och ålder är fortfarande okänt.

Sveriges Radio

Under studiebesöket berättas det om deras journalistik, om public serviceuppdraget, hur det är att jobba på Sveriges Radio och vilka olika yrkesroller som finns.

Riksdagshuset

Riksdagshuset är säte för Sveriges riksdag och beläget på Helgeandsholmen i Stockholm. Komplexet uppfördes mellan 1895 och 1904 efter ritningar av arkitekt Aron Johansson.

Kulturevenemang

Från hösten 2023 utökade vi våra aktiviteter genom att erbjuda biljetter till olika evenemang. Tex Oscars, Soppteater, Bio, Dramaten etc. Vi hoppas att det här ska bli ett fint tillskott till våra övriga aktiviteter!

Jazz

Under våren har vi haft 9 tillfällen

- antal deltagare från Tunasol 757 personer
- antal externa deltagare 138 personer
- andel män på jazztillfällen är ca 45 %

Under hösten har vi haft 8 tillfällen

- jazzen har lockat 570 medlemmar och 82 icke medlemmar
- andelen män är fortfarande ca 45 %

Vid jazzkonserten den 24 oktober passerades antal besökande 10 000, sedan vi startade med jazzen.

Livsberättargruppen

En livsberättargrupp är en samtalsgrupp för åsrika som syftar till att bryta ensamhet. Gruppen består av max 8 deltagare och två samtalsledare. Under strukturerade former ser deltagarna tillbaka på livet, sin nuvarande situation och blickar framåt. Gruppen träffas tio gånger. Under våren genomfördes en livsberättargrupp med Agneta Björklund och Inga Ovanmo som ledare. Under hösten har en ny grupp börjat under ledning av Ewa Frisk och Solveig Kark. Tack vare bidrag från Socialstyrelsen var deltagandet kostnadsfritt. Träffpunkt Malmgården har låtit oss använda deras lokaler.

Friskvård

Boule - I boulehallen i Stinsen vid Friskis & Svettis spelar Tunasol boule alla vardagar utom torsdagar. Boule är en bra aktivitet för hela kroppen och en mycket social aktivitet.

Bowling - Tunasol har fem banor i Bowlinghallen. Vi söker en kontaktperson för denna aktivitet.

Sollentuna Bridge - Intresset för bridge är stort i föreningen. Man spelar både på nybörjarnivå och mer avancerad nivå.

Lunkare - Under hösten har Kerstin von Malmberg berättat inspirerande om Lunkarna på ett månadsmöte. Deltagarna går en planerad tur i Stockholm med avbrott för lunch. Det hela avslutas med cafébesök.

Promenad i lugn takt - Varje tisdag samlas 8-9 personer på Turebergs torg för promenad i lugn takt. Promenaden avslutas med fika i centrum.

Promenader Edsbergs sportfält - onsdagar har en grupp utgått från Sportfältet och promenerat cirka 5 km. Kaffepaus på olika ställen runt spåret. Väderleken avgör både startplats och fikaställe. Vid risk för halka har gruppen träffats vid Edsvik.

Vandringar

Fredagsvandringarna har träffats på olika platser för att vandra, även utanför kommunen. Vid målet har matsäcken smakat bra.

Medlemstidningen och marknadsföring

För marknadsföring och information till våra medlemmar och andra intresserade används i huvudsak medlemstidningen, gruppmejl och hemsidan. Vår tidning kommer ut fyra gånger per år men däremellan skickade vi även ut gruppmejl med olika information.

Hemsidan

Vår hemsida uppdateras hela tiden och vi önskar att alla går in där med jämna mellanrum. Det är ett ypperligt sätt att hålla sig informerad om vad som händer mellan tidningarnas utgivningstillfällen.

Kommunala Pensionärsrådet/Äldrerådet

Kommunala Pensionärsrådet (KPR) har haft fyra sammanträden under året. Rådets uppgift är att bevaka frågor som är viktiga för seniorer i nämnder och förvaltningar, se till att rådets synpunkter inhämtas i ett så tidigt skede att rådets synpunkter och förslag kan beaktas i handläggningen, medverka till att senioraspekterna beaktas i nämndernas verksamhetsplanering och initiera nya frågor som berör seniorer samt lämna underlag och synpunkter på samhällsplaneringen. Detta fungerar väl när det gäller vård- och omsorgsnämnden och vård- och omsorgsförvaltningen genom ett väl fungerande samarbete med organisationerna. När det gäller övriga nämnder finns brister och i praktiken ligger det på organisationerna att bevaka att frågorna kommer upp i KPR genom att ta initiativ till att representanter för övriga nämnder och förvaltningar bjuds in.

Under året har kultur- och fritidsnämndens ordförande varit inbjuden för att få synpunkter på bl.a. lokaler och föreningsstödet. Vd för Sollentunahem har deltagit för att diskutera företagets hantering av bostadskön till befintliga seniorlägenheter. Från vård- och omsorgsnämnden har rådet fått information om de oegentligheter som förekommit inom vissa hemtjänstföretag som resulterat i en ny upphandling av sex företag som sedan i maj ansvarar för all hemtjänst. Rådet har bjudits in att utse en representant i Capiro Geriatrik Sollentunas förtroenderåd.

Samverkansmöten har genomförts med Vård- och omsorgskontoret och representanter för seniororganisationerna vid fyra tillfällen. På dessa möten ges möjlighet till utbyte av information och synpunkter samt möjlighet att ställa frågor – något som fungerar väl.

Äldrerådet, som är ett informellt samarbetsorgan mellan Sollentunas seniororganisationer och Demensföreningen i Sollentuna, har som viktigaste uppgift att förbereda frågor inför KPR. Äldrerådet har träffats vid fyra tillfällen. Arbetet i rådets arbetsgrupper för bostäder, hemtjänst, på SÄBO/dagliga verksamheter och IT-frågor arbetar vidare. Gruppen för tillgänglighet ligger vilande.

Förebyggande verksamhet för seniorer

Tunasol har under året varit mycket aktiv att i samverkan med kommunen och övriga pensionärsorganisationer arbeta med att utveckla den förebyggande verksamheten bland seniorer. Styrelsen har under flera år haft en projektgrupp som i samarbete med

kommunen och SPF centralt drivit på för att utveckla de förebyggande verksamheterna. Bland verksamheterna kan nämnas de fem Träffpunkterna för seniorer, volontärverksamheten, uppsökande verksamhet, aktivitetskatalog för seniorer och ett stort antal andra aktiviteter. Vid halvårsskiftet konstaterade styrelsen att föreningens egen projektgrupp kunde avvecklas eftersom kommunen nu hade ett väl fungerande utvecklingsarbete. Tunasol deltar även fortsättningsvis mycket aktivt i detta arbete.

Förbund och distrikt

Förbundet har fortlöpande informerat alla SPF-medlemmar via tidningen Senioren och via sin hemsida.

Under året har ett omfattande arbete genomförts för att mäta kvaliteten i den kommunala hemtjänsten. Resultatet har redovisats kommun för kommun i rapporten Hemtjänstindex. Se ovan under rubriken *Kommunala pensionärsrådet*.

Distriktet har haft såväl fysiska som digitala utbildningar för föreningens funktionärer. Utbildningarna har gett stöd till utvecklingen av vår lokala förenings verksamhet.

Föreningens ekonomi

Beträffande föreningens ekonomi hänvisas till resultat- och balansräkningen.

Tunasol har erhållit föreningsbidrag om 15 000 kr från Sollentuna kommun, Vård- och omsorgsnämnden.

Kommunen har satsat på att minska den ofrivilliga ensamheten bland äldre. Med anknytning till detta ansökte Tunasol om pengar för Tisdagsjazzen, som vi dels ser som en möjlighet för spontana träffar, dels för att det är en aktivitet som är jämställd eftersom andelen kvinnor/män är 50/50. Kommunen, Vård- och omsorgsnämnden, beviljade under hösten ett bidrag på 39 000 kr för denna verksamhet

Slutord

Tunasol är en stor förening, ca 1 100 medlemmar. En av våra främsta uppgifter är att skapa en trivsam och stimulerande verksamhet för medlemmarna. Som klart framgår av verksamhetsberättelsen bedriver föreningen många och varierande verksamheter. Många medlemmar är aktiva i verksamheterna.

Medlemsmötena och Tisdagsjazzen lockar många. Andra aktiviteter har som särskild uppgift att stimulera hjärna och kropp – delta i en bokcirkel eller promenera tillsammans med andra. Våra gemensamma aktiviteter är sammantaget hälsobefrämjande. Det finns kort sagt verksamheter för alla.

Tack alla funktionärer, övriga medlemmar samt samarbetspartners som möjliggör föreningens verksamhet!