



Vilhelmina

Verksamhetsplan

2024

Föreningen vill aktivt verka för att hitta program och aktiviteter som främjar den sociala samvaron, folkhälsan och medlemsrekryteringen. Viktiga mål för föreningen är att motverka ensamheten bland seniorer och den ålderism som finns ute i samhället.

FASTA AKTIVITETER

Må 13.00 Linedance

Må 15.00 Vattengymnastik

Ti 10.00 Styrketräning

Ti 13.00 Promenad

On 13.00 Boccia

To 10.00 Träning med Sofi Åman/Vuxenskolan

To 13.00 Bowling

Lunch 1:a fredagen i månaden på Hotell Vilhelmina kl 11.30

Fika V.a vecka ojämn vecka på Stenmans kl 14.00

ÖVRIGA AKTIVITETER

17 jan	Kickoff/Styrka	Annika Lundgren
19 jan	Lunch	Malgomaj
24 jan	Medlemsmöte	Mats Landin
31 jan/1feb	Telefonkurs	Vuxenskolan/ fyra tillfällen
31 jan	Film	Avgrunden
7 feb	Middag	Lilla hotellet
16–17 feb	Loppis	Inlämning 14 feb
21 feb	Sensinyoga	Sara Westman/Vuxenskolan
26 feb	Sittyoga	Eva-S Munter/Vuxenskolan
28 feb	Medlemsmöte	Årsmöte
6 mars	Fisketävling	Baksjön
20 mars	Medlemsmöte	Skidstadion/Våfflor/POSUM
19 april	Lunch	Malgomaj
24 april	Medlemsmöte	PMU
3 maj	Äldregalan	Ö-vik
22 maj	Medlemsmöte	Vårdskolan
20- 24 maj	Hälsovecka	Webbinarium m.m
maj /juni	Dagresa	
22–24 aug	Distriktsresa till Wasa och Karleby.	
28 aug	Medlemsmöte	
Aug	Svampplockning	
Sept	Utedag	
25 sept	Medlemsmöte	
23 okt	Medlemsmöte	
Nov	Julmarknad ev. Banafjäl/Bruksgodset	
27 nov	Medlemsmöte	
11 dec	Medlemsmöte/Julgröt	M.M

