



Mariefred-Åker

# Verksamhetsplan 2018-01-23

## Medlemskap

Vi är en partipolitiskt oberoende förening som arbetar för att kunna erbjuda en varierad och angelägen verksamhet för våra medlemmar som är mellan 55 år och 90+. Åldersspannet är stort och därför är det viktigt att ha en öppenhet inför medlemmarnas tankar och idéer. Medlemsvård är en viktig del i vårt arbete både för att behålla medlemmarna men också för att nå nya.

Medlemmar som är 90 år och äldre är avgiftsbefriade.

## Information

### Hemsidan

Vi har under 2017 fortsatt vårt förändringsarbete på hemsidan. Det är ett viktigt redskap för att nå nya medlemmar men även för att informera om vår verksamhet till befintliga medlemmar och samhället

Under 2018 kommer vi att fortsätta arbetet med att göra vår hemsida så informativ och tillgänglig som möjligt och att den kan användas för att hålla sig informerad om vårt arbete

### Medlemsregister

Vi har under 2017 haft en hel del problem i registersammanhang. Det gäller hela förbundet och man har gjort åtskilliga satsningar för att få registret att fungera. Arbeta för att säkra systemet fortsätter och supportstödet har utökats.

## **Mailadresser , annonser och brev**

Vi fortsätter arbetet med att få medlemslistor med mailadresser för att på ett snabbt och ekonomiskt sätt få ut information. Till medlemmar som inte har datorer är det fortsatt viktigt att informera via annonser, affischer och brev.

## **Medlemskap i Företagarföreningen**

2017 gick SPF Seniorerna med i företagarföreningen, iMariefred.nu Det innebar att vi också kunde delta i olika evenemang som anordnades i företagarföreningens regi. Under 2018 har vi för avsikt att delta under Ångans Dag, Bomässan i anslutning till SM i gatumusik, Litteraturfesten och Julmarknaden.

## **Aktiviteter**

Ett av vår förenings viktiga uppdrag är att värna om den sociala samvaron och bidra med aktiviteter som skapar trivsel och gemenskap.

### **Månadsträffar**

Föreningen erbjuder under året aktiviteter på 10 månadsträffar (januari – maj och augusti – december). Vid dessa träffar bjuds både på samhällsinformation, underhållning och social samvaro. Träffarna är öppna både för medlemmar och icke medlemmar.

Vi planerar även att vid vissa tillfällen under året hålla ytterligare månadsträffar då vi ger information och föreläsningar i olika samhällsfrågor som berör seniorer. Det kan exempelvis vara inom hälso- och sjukvård, trafik, boende, kultur- och friskvård med mera.

### **Studiecirklar och andra aktiviteter**

Föreningen har redan idag en mångfald av aktiviteter men är öppen för nya idéer och önskemål. Ett sådant önskemål är att börja med Thedans på söndagar i Åkers Folkets Hus. Start under våren. Vi planerar även att starta en "hjärnkollsgrupp" (frågesport) som träffas regelbundet. Vi planerar också att på nytt starta nybörjarkurs i bridge. Vi ska också anordna fler endagsresor.

Aktiviteter som vi har fortlöpande är Boule, Golf, Linedance, Easy Line, Gemensamma promenader, Bridge, Gin Rummy, Kulturcirklar, Mervetarcirklar, Måleri och handarbete, Datakurser och andra ämnen(kan anordnas efter önskemål).

### **Tävlingar**

Föreningen kommer under året att stimulera medlemmar att delta i tävlingar som arrangeras av SPF Seniorerna som exempelvis i boule, golf, bridge och "Hjärnkoll".

### **Reseprogram**

Vårt reseprogram erbjuder bl.a. en vårkryssning med M/S Cinderella i mars, en Polenkryssning i april och en resa "Ut i det blå" i augusti. Teaterresa till Örebro "Minns du mig?" med bl.a. Thomas Petersson och Annika Andersson, "My Fair Lady" med bl.a. Johan Rabaeus, Nina Zanjani och Magnus Ugglå samt Västana Teater och Gammelvala Marknad i juli.

### **Mariefreds Dagfilmstudio**

Dagfilmstudion startar i januari sin fjärde säsong och erbjuder biokafé och filmvisning varannan onsdag. SPF Seniorerna har varit initiativtagare till dagfilmstudion och den är öppen för alla intresserade. För att delta i filmstudion betalar man ett säsongskort.

## **Påverkansarbete**

### **Seniorfrågor**

Föreningen deltar aktivt i den kommunala och landstingskommunala samhällsdebatten rörande både kort- och långsiktiga seniorfrågor.

Seniorrådet i Strängnäs kommun startade våren 2016 och är till för att föra en dialog mellan SPF Seniorerna, PRO och kommunen i för oss viktiga frågor. Under våren kommer rådet bland annat genomföra en "Seniordag" i juni i Folkets Hus i Åker då allmänheten kommer att vara inbjuden för att ta del av alla aktiviteter.

Rådet är remissinstans i frågor som bereds och beslutas inom den kommunala verksamheten och som berör våra frågor. Rådet är knutet till Kommunstyrelsen och Kommunalrådet Monica Lindell Rylén är ordförande.

Ledamöter för SPF Seniorerna i Mariefred Åker är Marianne Åkerlund och Bo Westh. Sven Ekström är ersättare.

## **Seniorplan**

SPF Seniorerna i Södermanlands distrikt har startat ett projekt "Seniorplan" som innefattar satsningar inom områdena "Boende", "Brukarrevision" och "Välfärdsteknik". Vi arbetar med dessa frågor i vår förening i egna fokusgrupper och tillsammans med föreningarna i Stallarholmen och Strängnäs där vi tillsammans för en dialog med företrädare för Strängnäs kommun.

## **Skriva insändare**

En viktig insats för att synliggöra våra frågor är att skriva insändare och påverka våra lokala tidningar att uppmärksamma vårt arbete. 2018 är ett valår och det är då extra viktigt att fråga samtliga partier hur de arbetar för att lyfta fram för oss angelägna områden. Vi ska komma ihåg att människor 65+ utgör en fjärdedel av valmanskåren. Det bör samtliga partier ta i beaktande.

## **Friskvård**

Många av våra regelbundna aktiviteter, såväl fysiska som sociala, har ett friskvårdsperspektiv. Under 2018 kommer vi att uppmärksamma problem med "fallolyckor" och bl.a. uppmärksamma Socialstyrelsens temasatsning på balansträning. Vi kommer att delta i landstingets "friskvårdsvecka" (vecka 42) på vårdcentralen. Men vi kommer att arbeta för att landstinget skapar mer intresse för den om det ska vara meningsfullt att delta.

## **Väntjänst**

SPF Seniorerna har en inställning att alla människor behöver känna gemenskap och delaktighet med sin omgivning. Ibland kan man behöva visst stöd för att kunna klara det. Då kan Väntjänsten vara till hjälp. Målgruppen för vår väntjänst är medlemmar i SPF Seniorerna i Mariefred och Åker och som är i behov av stödjande insatser.

Uppdrag vi kan ta på oss:

Sådant som ger vår målgrupp en ökad livskvalitet genom att tillföra mer gemenskap och social samvaro exempelvis genom promenader, "fikastunder", handla tillsammans, tillsammans gå på aktiviteter som konserter, möten eller föreläsningar, sitta och prata tillsammans.

### **Frivilligcentralen**

I Strängnäs och Stallarholmen har man startat en verksamhet, Frivilligcentral, som går in och gör insatser inom olika områden. Bland annat inom det som vi kallar "väntjänst". Vi kommer att möta dem för att diskutera om vi ska samverka på något sätt framöver.

### **Sommarkaféet på Calanderska Gården**

Även denna sommar kommer vi att ha ett sommarkafé i samarbete med Hembygdsföreningen. Det blir på torsdagar mellan 14 -16 med start den 28 juni och avslutning den 9 augusti.

### **Distriktsstämma**

-Hotel Malmköping 10 april 2018 (tre ombud från oss)