

## VERKSAMHETSPLAN 2024

Riktlinjer för hela SPF Seniorernas verksamhet fastställs av centrala SPF Seniorerna (Sveriges Pensionärsförbund) och ytterst av dess kongress.

De prioriterade målen och riktlinjerna är:

1. Vi-anda och identitet.
2. Rekrytera och behålla medlemmar,
3. Påverkan och inflytande
4. Synas och höras.

Uppdraget för den lokala SPF-föreningen är att skapa förutsättningar för att bevaka och påverka äldrepolitiska frågor samt social gemenskap och folkbildning. I takt med att föreningen får yngre medlemmar ska det påverka utbudet i vår verksamhet.

### Nya Medlemmar

Nya medlemmar får vi i första hand genom personliga kontakter. Vi sprider också kunskap om vår verksamhet i vårt program, på vår hemsida, genom information på bygdens anslagstavlor, i lokala blad och genom insändare i våra lokala tidningar. Vi ordnar också ett mingel en gång om året för att träffa personer som kan tänka sig att bli medlemmar.

### Äldrepolitiska frågor

Bevakning och påverkan sker genom våra två representanter i det kommunala pensionärsrådet (KPR).

### Program

Styrelsen tar varje år fram ett vår- och ett höstprogram som skickas ut till medlemmarna och läggs ut på vår hemsida. I programmen finns årets samtliga aktiviteter. Vårens program skickas ut i december. Höstens program skickas ut i juni.

- **Månadsträffar**

Ett större möte arrangeras i slutet av varje månad. Dessa möten äger oftast rum i Solgärdes samlingslokal i Sunnansjö. Till träffarna bjuder vi in externa föredragshållare och/eller någon form av musikalisk eller annan underhållare

- **Måndagscaféer**

Mindre möten äger rum två gånger i månaden i vår föreningslokal, Sunnansjö IK:s klubbstuga vid fotbollsplanen i Sunnansjö. Oftast med extern informatör, föredragshållare eller annan aktivitet.

- **Luncher**

En gång i månaden ordnas gemensamma luncher på något lunchställe i Ludvika eller närliggande kommuner.

- **Pubkvällar**  
Ibland ordnas Pubkväll med underhållning.
- **Resor**  
En eller två gånger per år gör vi en lite längre dagsresa. Kan också förekomma teaterbesök eller studiebesök. 2023 gick resan till Uppsala och i december till Stockholm för att gå på adventskonsert i Stockholms stadshus.  
I maj 2024 åker vi till Mariefred och besöker Gripsholms slott. Troligtvis blir det också en resa under hösten.
- **Sommarcafé**  
Sommaren 2023 genomförde vi sommarcafé vid 4 tillfällen vilket var mycket uppskattat. 2024 fortsätter vi med den aktiviteten.
- **Studiecirklar**  
Under året genomförs minst fem studiecirklar, Bokcirkel, två cirklar i Musiklyssning, KGK (Killar, grabbar, kompisar) och Tjejgruppen. Nya cirklar kan tillkomma utifrån medlemmarnas önskemål. Tyvärr har cirkelledaren för bokcirkeln inte kunnat fortsätta. Därför söker vi en ny cirkelledare och hoppas kunna komma igång igen under året.
- **Friskvård**  
Under året planeras fyra olika friskvårdsaktiviteter, boulespel, stavgång, qigong och kortspel med gemytlig samvaro. Fler aktiviteter kan tillkomma efter önskemål från medlemmarna
- **Övriga arrangemang**  
Även 2024 anordnas traditionsenligt julgransplundring, sillunch, friskvårdsdag och jullunch. Tanken är också att vi ska ordna ett mingel i vår föreningslokal för att bjuda in eventuella nya medlemmar och informera om vår verksamhet.