

## Arbets- och utvecklingsplan för 2023

### Våra huvuduppgifter.

- Att arbeta för att förbättra äldres livskvalité inom vår stadsdel.
- Att skapa trevliga och intressanta program och upplevelser för våra medlemmar.
- Att stimulera intresset för friskvård.
- Att hålla våra medlemmar väl informerade i frågor som berör dem.
- Att rekrytera nya medlemmar.

### Bakgrund

Sverige hade under år 2021 och 2022 liksom resten av världen varit drabbade av covid 19. Under januari 2022 påverkades vi fortfarande av pandemin då vi bland annat inte hade tillträde till den möteslokal vi utnyttjade för våra månadsmöten. Under februari kom vi igång igen och sedan har vi succesivt kunna erbjuda fler mötes-, och aktivitetstillfällen. Och våra medlemmar har strömmat till allteftersom. Under hösten 2022 var vi på samma besöksnivåer som innan pandemin trots att vi höjt inträdesavgiften på månadsmötet från 50 till 70 kronor. Utvecklingen under 2022 kommer förhoppningsvis att fortsätta även under år 2023.

### Arbeta för att förbättra äldres livskvalité inom vår stadsdel.

Vi inom SPF Seniorerna Farsta kommer även att under år 2023 verka tillsammans med vårt förbund på rikspanet. Detta i syfte för att äldre som befinner sig på vård och omsorgsboende samt hemtjänst som bedrivs dels i kommunens regi, dels av andra vårdgivare har det bra och får den vård och omsorg som de enligt uppsatta krav har rätt till. Vårdvalets kvalité, möjlighet att komma ut i friska luften m.m. måste följa lagar, normer och vad eventuella upphandlingar föreskriver.

Vi kommer också via pensionärsrådet att under det kommande året påverka politiker och andra beslutsfattare så att de lägger ner mer kraft på att skapa alternativa bostadslösningar för äldre som till exempel seniorboende med aktivitetscentra utan biståndsbeslut. Dessutom att beslutsfattare skapar godtagbara trafiklösningar vid nybyggnationer samt vid vinterväglag.

Under år 2023 kommer det lokala pensionärsrådet bestå av Alexandra Posacki och Gunilla Thorsson. Pensionärsrådet är ett rådgivande organ till stadsdelsnämnden i Farsta. Rådet sammanträder ca en gång i månaden och har till uppgift att lämna synpunkter och rekommendationer rörande stadsdelens äldre frågor. Ett sammandrag av pensionärsrådets protokoll finns efter varje sammanträde på vår hemsida. På stadsdelsnämndens hemsida finns också protokollen från nämndens sammanträden.

### Trevliga och intressanta program

Vår programverksamhet har en erkänd hög kvalité och står sig väl i jämförelse med föreningar av vår storlek i Stockholmstrakten. Vi kommer även under år 2023 fortsätta med att med att ta fram program som är underhållande, lärorika och med hög kvalité samt till

lägsta möjliga kostnad. Detta för att det är en av våra uppgifter men också för att vi vill motverka den ensamhet och isolering som tidigare års pandemi kan ha skapat. Vi skulle också i enlighet med vår policy fortsätta med att samarbeta med andra föreningar vid större projekt för att minimera de ekonomiska riskerna.

Vi hoppas också att redan under våren 2023 förverkliga en del av ovanstående intentioner genom att bland annat erbjuda guidade vandringar i närområdet.

### **Stimulera till friskvård**

För att vi äldre skall må bra och hålla oss friska behöver vi mer än någonsin röra på oss. I vår förening har vi sedan länge haft en mycket livaktig grupp som ägnat sig åt boule och mattcurling. Promenader med eller utan stavar är en fantastisk motionsform. Vi har pratat länge om att det är en motionsform som vi vill få igång. Vi hoppas att vi äntligen skulle kunna förverkliga detta under 2023.

Vi bör också vara öppna för cykelmotion för dem som är intresserade och vill ta ut svängarna lite längre från hemknutarna.

Att spela bridge stimulerar hjärnan, samtidigt som samvaron har stor betydelse. Vi försöker hitta en större lokal så att vi kan expandera.

Det är ett välkänt faktum att sjunga tillsammans med andra stärker välbefinnandet. Vår sångkör är mycket aktiv och förnyar ständigt sin repertoar.

### **Hålla våra medlemmar väl informerade.**

Föreningens informationskanaler är Bulletinen och Hemsidan. Den moderna senioren använder nästan uteslutande datorn för att informera sig. Vi kommer att även under 2023 intensifiera vår marknadsföring av vår hemsida och följa upp hur många det är som besöker den.

### **Rekrytera nya yngre medlemmar**

Personer som numera fyller 65 år är inte självklara pensionärer. Många har ett mycket rikt privatliv med många aktiviteter och får kanske också rycka in för att stötta sina vuxna barns livspussel vid förkyllningar, hämtning på skola och förskola m.m. Många har valt att stanna kvar i arbetslivet men kanske trappat ner arbetstimarna. I storstockholmsområdet är dessutom utbudet av aktiviteter nästan obegränsat och allt detta sammantaget gör rekryteringen ännu svårare. Dessutom har pandemins restriktioner påverkats oss alla och våra sociala kontaktvägar och kontaktnät.

Vår utmaning är att förmedla att vi vill och ska vara en förening för unga seniorer, ge dem glädje, underhållning och kunskap men också de äldres förening där gemenskapen är det viktigaste. Vi måste kunna förmedla att ett medlemskap betyder representation i ett större sammanhang, där vårt förbund med sina 260 000 medlemmar kan stå starka i förhandlingar med politiker och regering för att påverka de äldres förhållanden till det bättre.

### **Till sist**

*Under år 2023 ska vi fortsätta med att sätta vårt fokus på vård av äldre på vård och omsorgsboende och alternativa bostadslösningar för äldre samt arbeta för att även behålla de yngre medlemmarna*