



# SPF Seniorerna Grindslantén Sollentuna

Lokalavdelning i Sollentuna inom SPF Seniorerna

## Verksamhetsplan och inriktning år 2023 för SPF Seniorerna Grindslantén Sollentuna

**Inledning.** Pandemin drabbade verksamheten under inledningen av 2022, men från våren kunde verksamheten bedrivas i någorlunda normal omfattning igen med iakttagande av myndigheternas smittskyddsregler. Ett fortsatt tänk på smittskydd kommer vara med oss även framgent när vi planerar vår verksamhet.

**Ambitionen** med verksamhetsplanen är att leva upp till de förväntningar och mål som finns i stadgarna för föreningen. Likaså ska ansträngningarna att nå icke föreningsanslutna pensionärer fortsätta öka bl.a. genom att föreningen kommer synas i den aktivitetskalender som kommunen planerar ge ut två gånger per år.

**Aktiviteter** ska spegla de ambitioner som behövs för att behålla de medlemmar föreningen har idag samt locka nya medlemmar. De ska liksom i förhandlingar och samarbete med kommunen generera bättre villkor för äldre i kommunen.

### Månadsmöten

Första måndagen i varje månad träffas medlemmarna i ändamålsenlig lokal för gemenskap, underhållning, lotteri och information. Självklart bjuds det också på kaffe med dopp som ingår i entréavgiften.

Inriktningen på den underhållning och informationen som ges attraherar både yngre äldre och äldre äldre.

Under verksamhetsåret ska attraktiviteten på mötena ytterligare höjas. En del i detta är att engagera än mer attraktiva föredragshållare/underhållare. Månadsmötena är en ryggrad i vår sociala verksamhet där vi bl.a. arbetar för att få så många som möjligt att mötas på olika sätt.

### Temamöten

Under vissa omständigheter kan ett månadsmöte vara ett forum för en frågeställning. Då det uppstår kommer medlemmarna att bjudas in till temamöten som tar upp ett specifikt område som berör oss. Ämnen för dessa temamöten kan tex vara: Senior Net, Var kan jag bo, visning av kyrkan, Vita arkivet, Framtidsfullmakt osv. Föreningen lider, som de flesta pensionärsorganisationerna i kommunen, av hemlöshet. Att lokalfrågan kan lösas är i många fall en förutsättning för att kunna erbjuda temamöten.

### Träffpunkter

Vikten av att det finns mötesplatser kan inte nog understrykas. Vi vill skapa dessa möjligheter på olika sätt. Vi siktar även på att fortsätta kunna erbjuda luncher efter rusningen mitt på dagen i Sollentuna Golfklubbs restaurang (där föreningsmedlemmar fått utvidgade rabatterad tid), eller annan lämpligt placerad restaurang.

## **Resor**

Vi arrangerar resor genom researrangörer. För att tillmötesgå så många som möjligt i föreningen har resmålen varierande innehåll. Resorna är både inom landet och utomlands. Föreningen verkar för att medlemmar i Grindslanten erbjudas möjlighet att delta i resor arrangerade av Tunasol och tvärt om på lika villkor, vilket breddar utbudet och gör det möjligt att arrangera fler resor samt att information om respektive förenings utbud publiceras i båda föreningarnas medlemsblad eller på annat sätt tex via e-post/hemsidorna. Vi utvidgar även samarbetet med andra föreningar i nordvästra distriktet, såsom Upplands Väsby, Järfälla, Sundbyberg m.fl. Distriktet erbjuder även konceptet "Del i resa" vilket ger en extra bredd på utbudet. Mervärdet med resor är att skapa gemenskap och sammanhållning bland medlemmarna.

## **Studiebesök**

Det finns mycket som vi är nyfikna på och en del av denna nyfikenhet tillfredsställs genom de många studiebesök som föreningen ordnar. Platser som besöks finns både lokalt och inom Storstockholm. Många studiebesök är unika så till vida att man som enskild person ej kan göra dem. Ett mervärde med studiebesöken är också att de skapar gemenskap och sammanhållning bland medlemmarna.

## **Kamratcirklar och kurser**

Eftersom vi som seniorer/pensionärer är fortsatt intresserade av att lära oss mer inom många olika områden eftersträvar vi att om möjligt i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan ordna studiecirklar och kurser. Föreningen kommer fortsätta med bokcirkel-verksamheten i Rotebro bibliotek under 2023. Vi planerar även fler studiecirklar som tex "Ekonomi för äldre". Seniororganisationerna i Sollentuna har fördjupat sitt samarbete och vi arbetar tillsammans för att bredda kunskapen om informationsteknik till de äldre i kommunen. Vi har under 2022 haft ett antal föreläsningar på temat "Lära mer om det digitala livet" som har varit mycket uppskattat. Vi räknar med att fortsätta detta samarbete under 2023. Kommunen är positiv till att pensionärsorganisationerna lånar utrymmen i de fem träffpunkter för seniorer som finns i olika kommundelar för studiecirklar och andra mindre möten .

## **Friskvård, motion och hälsa**

Den bästa medicinen är att hålla kroppen i trim säger många läkare. Föreningen samverkar därför med olika aktörer som erbjuder anpassade program för oss äldre. Dessutom har vi medlemmar i föreningen som leder promenader och skogsutflykter. Dessa promenader har under pandemin betonats och utvecklats tex med avseende på startpunkt för att bli mer varierade, vilket har uppskattats.

## **Samhällsdebatter**

En viktig del i vår verksamhet är att vara aktiva med att driva frågor som berör äldres situation idag och imorgon i samhället. Vårt boende, den vård vi anser oss behöva, den trygghet vi vill ha omkring oss, att inte halka då vi rör oss utomhus, mm. Listan kan göras lång på de ansvarsområden vi agerar inom för att främja en socialt bra tillvaro för oss äldre.

## **Äldrerådet**

I Äldrerådet, där pensionärsföreningarna i Sollentuna samt demens-föreningen i Sollentuna samverkar, är vi engagerade både i själva rådet och i de arbetsgrupper som finns. Här ingår alla de beröringspunkter vi äldre har med samhället. Inte bara för de som är med i vår förening utan för alla äldre i kommunen. Verksamheten i äldrerådet har under 2022 återgått till fysiska möten under smittsäkra former.

## **KPR**

I detta forum träffar och diskuterar representanter för pensionärsorganisationerna och demensföreningen kommunens företrädare i Vård- och omsorgsnämnden. Basen för föreningens insatser i KPR är resultaten från beredningen som görs i Äldrerådet. En återgång till fysiska möten har skett under 2022, förhoppningsvis kan vi fortsätta så.

## **Kommunens öppna verksamhet för äldre**

Kommunen har som mål att driva den öppna verksamheten, dagcentraler etc. i egen regi i medverkan med frivilliga krafter. Pensionärsorganisationerna har erbjudits att medverka i utformning av den verksamheten.

## **Medlemstidningen**

Den allmänna trenden i dag är att informationsspridningen allt oftare övergår från tryckt till digital form vilket framför allt ger billigare och snabbare distribution. Med tanke på att genomslaget för digital teknik bland svenskar i de högre åldrarna enligt en undersökning från den oberoende Internetstiftelsen dock sker relativt långsamt fortsätter Grindslanten tills vidare att producera medlemstidningen i tryckt form och med samma utgivningstakt som tidigare, fyra nummer per år. I externa sammanhang är det också ofta fördelaktigare att kunna lämna över en handfast trycksak, tidningen, i stället för att bara hänvisa till en hemsida eller gruppmail.

## **Informationsdelning via sociala medier och föreningens hemsida**

Att läsa tidningen är för många av oss årsrika naturligt. Men nu är det trycka mediet starkt kompletterat med digital information. D.v.s. information som ges via sociala medier och föreningens hemsida. Här vill vi stärka oss och är mycket medvetna om att vi inom detta är en mycket heterogen grupp. De av oss som är äldre äldre är många gånger främmande för sociala medier och hemsidor men de som är yngre äldre i vår gemenskap har med sig detta som något naturligt. Ambitionen för året blir att fortsätta utveckla oss på sociala medier och vår hemsida. Föreningen har under 2022 anslutit sig till en app som ger medlemmarna enklare tillgång till nyheter & information från förening/distrikt och förbund, vilket varit framgångsrikt.

## **Medlemsvärvning**

Föreningen har ett intresse av att öka medlemsantalet. Dels för att vi vill erbjuda fler personer det trevliga programinnehåll som föreningen erbjuder samt att ge våra medlemmar möjlighet att göra sina röster hörda via SPF Seniorerna på alla nivåer. Under pandemin har möjligheten att nå ut med information om våra aktiviteter via lokalpressen tyvärr begränsats, vi arbetar för att den möjligheten skall återkomma. Dock gäller fortsatt att "mun- till- mun- metoden" är bäst.

## **Ekonomi 2023**

Föreningen har drabbats av kostnadshöjningar för lokalhyran för månadsmötena, högre priser på kaffe och bullar mm då föreningens tidigare leverantör upphört med verksamheten. Planerna på temamöten kommer även de att generera nya kostnader för föreningen.

När det gäller distributionen av medlemstidningen går ca hälften av medlemmarna ej att nå via våra brevduvor varför portokostnaden gräver djupa hål i föreningens ekonomi. Vi har därför sett över distributionen av medlemsbladet och gått över till CityMail för distributionen av medlemsbladet till de medlemmar vi ej kan nå med brevduvor. Vi bedömer att nuvarande lokalföreningsavgift på 90 kr och vänmedlemsavgift på 50 kr kan bibehållas även år 2024.

### **Avslutningsvis**

Vår verksamhet leds och drivs av ideella krafter och drivkraften är att göra vardagen trevlig och innehållsrik för föreningens medlemmar samt lyfta fram medlemmarnas behov och önskemål inom den sociala delen i samhället.

I en tid då tyvärr färre väljer att gå med i föreningar är vårt arbete extra viktigt för det finns många pensionärer som mot sin vilja har ett liv i ensamhet. Gemenskap, trivsel och samvaro är våra rättesnören i vår förening.

Sollentuna 2023-01-14

Göran Ahlberg  
Ordförande