



Jämtland Härjedalens Distrikt

VERKSAMHETSPLAN FÖR 2026.

Ändamål och Värdegrund

SPF Seniorerna är en ideell, partipolitiskt och religiöst obunden organisation. Syftet är att ta tillvara äldres sociala och ekonomiska intressen samt bedriva lokalt, regionalt och nationellt påverkansarbete.

Av stadgarna framgår att diskrimineringslagen är grunden för vår verksamhet, vilket innebär krav på jämställdhet och alla människors lika värde.

I SPF Seniorernas värdegrund utgår distriktets arbete från en demokratisk grundsyn. Vi värnar varje persons lika värde och rätt. Vi anser att rätten till ett gott och värdigt liv är av central betydelse. Vi visar varandra respekt och hänsyn och tar tillvara de erfarenheter och den kompetens som finns bland seniorer. För att förverkliga dessa värden fokuserar vi på livskvalitet och valfrihet

Äldrepolitiska frågor

SPF Seniorernas föreningar utgör kärnan i hela organisationen. SPF Seniorernas uppgift är att på alla nivåer tillvarata och verka för äldres intressen. De frågor som distriktet under året kommer att fokusera på är bland annat Osteoporos, Syn, Hörsel, samt Demensdiagnos. Att vi deltar i samhällsdebatten i framför allt frågor som berör de äldre är mycket viktigt för oss. SPF vill göra skillnad.

Enligt stadgarna är det distriktets uppgift att

- Ge service till föreningarna inom sitt område
- Föra ut information om SPF Seniorerna till medlemmar, föreningarna, allmänheten och media
- Anordna utbildningar för föreningsfunktionärer, informationskonferenser, kulturdagar samt initiera tävlingar och andra sammankomster för föreningarna
- Verka för nybildning av föreningar

ÄPK, Äldrepolitiskakommittén, kommer under året att verka för aktivt deltagande av SPF Seniorers deltagande i organ där äldrepolitiska frågor behandlas.

Läkemedel

Läkemedel och läkemedelsanvändning skall prioriteras även i fortsättningen. Bland annat förskrivning av olämpliga läkemedel för äldre är viktigt att bevaka. Distriktet läkemedels - ansvarig, Ingalisa Backlund kommer under året att aktivt delge medlemmarna nya informationer om frågor som hänförs till läkemedelsfrågorna.

Friskvård

SPF Seniorernas Folkhälsovecka 2026 äger rum vecka 21, 18 - 22 maj. Målsättningen är att inspirera till aktivitet och rörelse och öka kunskapen om vägen till ett hälsosamt liv och åldrande. Det handlar dels om olika digitala föreläsningar och aktiviteter. Programmet kommer att presenteras på förbundets hemsida. Under veckan kommer också föreningar och distrikt att anordna aktiviteter.

Regionala Pensionärsrådet (RPR) samt KPR

Regionen och är inte klar med sin nya politikiska organisation ännu, pausande av RPR fortsätter året ut. När ett beslut om samarbetet mellan regionen och pensionärsorganisationerna är klart, återkommer distriktet med information till föreningarna.

Medlemsrekrytering

Under 2026 bör stort fokus läggas på rekryteringsarbetet. Det skall vara intressant och förmånligt att vara medlem i SPF. Därför kommer SPF att öka vårt samhällsengagemang som rör vår medlemsgrupp. Vi skall även arbeta vidare med attraktiva rabatter från lokala företag.

Distriktet kommer att stötta föreningarna för deltagande på lokala marknadsdagar för att visa upp vår organisation och värva medlemmar.

Det är viktigt att vår organisation värnar om de nuvarande medlemmarna men även ser till att värva nya. Vi ska slå vakt om eldsjälarna i föreningarna som arbetar med stort intresse och är grunden för vår verksamhet! Viktigt att föreningarna hjälps åt att motverka den ofrivilliga ensamheten

Ordförandekonferens

Det är Distriktsstyrelsens förhoppning att det skall ordnas en ordförandekonferens under året. Det är viktigt att stärka vi-känslan och dela erfarenheter mellan ordförandena i våra föreningar.

Styrelsekonferenser

Föreningsstyrelserna och funktionärer i föreningarna ska under 2026 inbjudas till styrelse - konferenser för information och idéutbyte. Vi hoppas att detta skall stimulera till ett effektivare styrelsearbete och stärka Vi-andan mellan föreningarna och distriktet.

Media och andra organisationer

Det är viktigt att vi engagerar oss i att skriva debattartiklar och insändare samt lämna in referat av våra aktiviteter till lokalpressen. Samarbetet med PRO, SKPF och andra organisationer skall fortsätta.

Fler seniorer i politiska församlingar

Fler seniorer måste engagera sig i politiken eller fortsätta att vara aktiva i de olika politiska partierna. Det är där vi kan driva våra viktiga frågor. Genom medlemmarnas politiska arrangemang så påverkas möjligheten till att hitta intresserade representanter och påverka så att dessa hamnar på "valbar plats" i partiernas nomineringslistor. Detta gäller såväl riksdag, region och kommuner.

Utbildning/Föreläsningar

I samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan (SV) planeras och genomförs utbildningar, studiecirklar, riktade till våra funktionärer och medlemmar.

SV:s utbud läggs löpande ut på deras hemsida www.sv.se/jamtland.

För våren 2026 kommer SV inbjuda till ett program "Digitala seniorer". Det är 4 digitala föreläsningar lokalt/digitalt med Gabriel Eliasson och genomförs under april 2026. Innehållet är AI för nybörjare, Digital säkerhet, Roliga appar och funktioner med AI samt AI för föreningsarbete. Föreläsningarna livesänds till olika fysiska grupper runt om i landet. Anmälan ska ske till den lokala SV-avdelningen.

Förbundskansliet kommer dessutom med inbjudan till en hel del webinarier/föreläsningar digitalt via zoom, vilka riktar sig till funktionärer, medlemmar och till allmänheten (s.k. publika webinarier). Det första webinariet för året 2026 sker i samarbete med Demensförbundet och planerat till januari/februari. Den 25 mars genomförs ett webinarium "vad innebär ett nytt tandvårdssystem 67+?" Kommande webinarier under året fylls på eftersom och annonseras bl. a på hemsidan "aktiviteter och utbildning". De flesta webinarier spelas in och går att lyssna till i efterhand.

Distriktet är medlem i Föreningsarkivet. En av deras målgrupper är "daglediga" med focus på seniorer. En populär föreläsningsserie är "After work" som fortsätter även under 2026. Det går även att delta digitalt, finns på adressen arkivetiostersund.se/after-work.

En ny utbildningsdag för KPR-ledamöter och ersättare kommer att genomföras hösten 2026. Planering av utbildningsdagen pågår. Från Förbundet inbjuds Malin Wennberg, projektledare och sakkunnig i pensionärsråd.

Digital hjälp

Digital hjälp erbjuds på Östersunds Bibliotek med individuell handledning, hjälp fås med smartphone, datorn eller surfplattan. Hjälp ges under våren varannan eftermiddag på torsdagar med början 15 januari 2026, dropp-in.

Seniorexpo

Seniorexpo återkommer även 2026 (10 års jubileum). Den genomförs i folkets Hus, Östersund under dagarna 25–26 februari. SPF Seniorernas Förbundsordförande Maria Larsson kommer att hålla en föreläsning den 25 februari över temat "Att vara årsrik är bra". En rad föreläsningar sker inom olika ämnesområden och ett 50-tal utställare finns på plats. Program läggs ut på deras hemsida www.aeniorexpo.nu

Tävlingar

Distriktets Föreningarna kommer att anordna distriktsmästerskap i ett antal grenar, där samtliga föreningar kommer att bli inbjudna för att tävla. Det är fjolårets vinnande förening som står för arrangerandet av årets mästerskap. Mästerskapet är endast för medlemmar i SPF Seniorerna Jämtland Härjedalen och inga klubbar / idrottsföreningar får delta.

Representation

Vid sammankomster som förbundet bjuder in till kommer distriktet att vara representerat.

Resor

Resor är viktiga och uppskattade av medlemmarna. Distriktet ska medverka till att resa som förening arrangerar och inte blir fulltecknad blir känd så att medlem i annan förening kan anmäla intresse. Arrangerande förening bestämmer om medlem i annan förening får delta i resan. Genom sådan samverkan kanske fler resor kan genomföras och samarbetet mellan föreningar i distriktet utvecklas.

Distriktet skall försöka att ordna någon längre resa som är svårare för föreningarna att ordna. Håll koll på Distriktets och föreningarnas hemsidor och i SPF Appen, när anmälningar till resorna blir aktuella.

Östersund den 10 Mars 2026

Martin Rolén

Knut Richardsson

Kia Rydell

Anna-Marta Roos-Näslund

Carl Bergsten

Jonne Andersson

Irené Westberg