

**ÅRSMÖTE MED SPF SENIORERNA FRÖSÖN
DEN 15 FEBRUARI 2018 KL 14.00**

FJÄLLGATAN 4 C, HORNSBERG.

VERKSAMHETSPLAN SPF SENIORERNA FRÖSÖN 2018.

Inledning

Grundläggande förutsättningar för hälsa och livskvalitet för äldre är bl.a. att vara fysiskt, mentalt och socialt aktiv.

Under verksamhetsåret 2018 planeras månadsmöten och olika aktiviteter. Varje möte skall ha en aktivitet som känns meningsfull i form av föredrag, olika kulturella inslag och information.

Styrelsen kommer att under 2018 fördjupa samarbetet med föreningarna i Östersund , Odensala, Lit och Brunflo.

Olika aktiviteter som planeras under 2018:

Friskvård/kultur:

- Bouleverksamhet på Lövsta iP sommartid och i den nya boulehallen i Östersund vintertid.
- Friskvårdsdag planeras under 2018
- Tisdagsdax på Jamtli planeras tillsammans med SPF Odensala och Östersund.
- Konstvandringarna fortsätter
- Träffpunkt Svenssons café på tisdagar kommer att äga rum så länge önskemål finns.
- Motions- och naturvandringar på Frösön
- Vår lunch på Tivarsgården, Norderön.
- "Pubafton" med underhållning.
- Surströmmingsfest
- Julbordslunch
- Båttur med lunch på Ångermanälven.

Studiecirklar:

- Styrelsen skall tillsammans med Vuxenskolan medverka till att genomföra studiecirklar i olika ämnesområden utifrån önskemål och förslag.

Resor:

- Förslag från medlemmar på korta resor tar styrelsen tacksam emot.