

Verksamhetsplan år 2026

Föreningen har enligt stadgarna till uppgift att främja SPF Seniorernas mål genom att:

- informera medlemmarna i frågor som berör dem
- verka för gemenskap, trygghet och trivsel bland medlemmarna
- tillvarata medlemmarnas intressen på det lokala planet, t ex i KPR
- aktivt verka för att ansluta personer som enligt § 3 kan erhålla medlemskap
- i övrigt bedriva verksamhet som främjar förståelse och solidaritet mellan generationerna
- Samverkan bör ske mellan föreningarna i distriktet.

Allmänt föreningen

Föreningen har haft ännu ett framgångsrikt år med en omfattande verksamhet som lockat fler och fler till de olika aktiviteterna. Vår verksamhet och det eko detta gett hos presumtiva medlemmar har resulterat i en stor tillströmning och vi är nu 405 medlemmar och är den näst största föreningen i SPF seniorerna Jämtland Härjedalens distrikt.

Erfarenheter visar att intresset från nya medlemmar är starkt kopplat till föreningens aktiviteter vilka bl.a framgår i de referat som upprättas för samtliga aktiviteter och som publiceras på vår hemsida och i media. Vår hemsida "Ansiktet utåt" är en annan viktig del i medlemsrekryteringen. Vi arbetar vidare med att erbjuda aktiviteter som väcker intresse och är tillgängliga för så många som möjligt och är även fortsättningsvis synliga i media.

Styrelsen

Styrelsen med sju (7) ledamöter sammanträder 10 – 12 gånger under året. Två nya adjungerade ansluter till styrelsen och blir där en välkommen resurs i bl.a föreningens friskvårdsarbete, ansvaret för uppdatering av hemsidan.

Styrelsen representerar föreningen i Regionala pensionärsrådet RPR, som adjungerad i distriktets styrelse och har ett samarbete med Studieförbundet vuxenskolan. Vi medverkar i Tisdagsdax, Pensionärernas dag och Seniormässan.

Vi följer upp:

- **Jämställdhet**

För att tydliggöra föreningens målsättning med jämställdhet har styrelsen 2024 beslutat att infoga ordet Jämställdhet och följande aktiva åtgärder i föreningens dokument:

- Eftersträva en jämställd styrelse. Uppdrag till valberedningen.
- Planera, genomföra och följa upp föreningens aktiviteter utifrån ett jämställdhetsperspektiv.
- Planera aktiviteterna så att de är tillgängliga för alla (oavsett rörelsehinder och ev. andra hinder) och med en prisnivå som inte hindrar från att delta.

Uppföljning av föreningens aktiviteter utifrån jämställdhetsperspektiv sker varje styrelsemöte.

- **Åldersfördelning**

En sammanställning av åldersfördelningen bland våra medlemmar visar att åldersgruppen 75 till 84 dominerar. Med början 2026 följer vi upp åldersfördelningen bland medlemmarna men också hur fördelningen ser ut bland deltagarna i våra månadsträffar. Vi vill på det sättet få en bättre information om vad som intresserar våra medlemmar i olika åldersgrupper.

Verksamheten

Styrelsens arbete under året inriktas på följande målområden;

1. Månadsträffar

Träffarna som vanligtvis arrangeras månatligt är en av hörnstenarna i föreningens verksamhet. Träffarna är öppna för samtliga seniorer och målsättningen är att kunna erbjuda ett varierat program som lockar många att delta och som också bidrar till att locka nya medlemmar till vår förening. För 2026 planerar vi att arrangera månadsträffar ca en gång per månad, årets planerade träffar finns beskrivna på hemsidan och i de programblad som kommer att tas fram efter att årsmötet hållits.. Surströmmingsfest i augusti och Julfesten i december är givna traditioner liksom, på senare år, även Öl/vinprovning och Bioträffar med middag.

2. Cirklar och kurser

- **Bokcirkel nr 1** med 8 deltagare start hösten 2022. **Bokcirkel nr 2** med 8 deltagare start hösten 2023, båda cirkelarna i samarbete med Studieförbundet vuxenskolan SV, fortsätter under våren 2026.

- Föreningen arrangerar gärna fler cirklar och kurser när idéer och önskemål kommer till oss.

3. Friskvård

- Föreningen fortsätter att arrangera de populära "**Kultur och motionsvandringarna**". Vi startade upp den 13 januari och fortsätter tisdag varannan vecka med en variation av slingor med olika teman, under 2025 har företagsbesök tillkommit. Vandringarna planeras löpande och med ca 1 veckas framförhållning. Håll utkik på hemsidan, i gruppmail och SPF-appen.
- Vi planerar att delta i **Förbundets Friskvårdsvecka som hålls 18-22 maj**. Preliminärt datum är 22 maj och plats Surfbukten. Målsättningen är att som tidigare år arrangera egna friskvårdsaktiviteter under en dag, information om detta kommer senare i separat program. Även denna aktivitet genomförs i samarbete med Studieförbundet vuxenskolan SV

- **Aktiviteter varje vecka:**
- Varje tisdag kl 10.00 samlas vi på Tages Konditori Frösön för goda samtal och en trevlig samvaro.
- Boule spelas vintertid i Boulehallen (fd LT-huset på Rådhusgatan) onsdagar och fredagar kl 11-14, sommartid vid Lövsta idrottsplats Frösön måndagar och torsdagar kl 11-14

Tillfälliga uppgifter

Som en extra service till våra medlemmar har styrelsen sedan några år köpt in och förmedlat revybiljetter (Föllinge- och Östersundsrevyn) och även till operan i Bräcke. Det har visat sig vara en uppskattad service som kan fortsätta om intresse finns och tid kan avsättas.

För ytterligare information se hemsidan: spfseniorerna.se/frosen

SPF seniorerna Frösön

Styrelsen