

## Verksamhetsplan för 2024

SPF Seniorerna har som ledord inflytande, valfrihet och livskvalitet.

Vår förening strävar efter att genom representation i Hägersten-Älvsjö stadsdelsnämnd via deras pensionärsråd – SPR och andra organisationer förmedla vad SPF Seniorerna står för när det gäller att värna varje persons lika värde och rätt. Inte minst vill vi genom våra olika aktiviteter skapa gemenskap och försöka minska ofrivillig ensamhet.

Under pandemin blev vi smärtsamt medvetna om hur svårt det var att upprätthålla kontakter. Då kom olika digitala hjälpmedel såsom Zoom och Teams att användas för möten av olika slag. Som en följd av detta antog förbundet i december 2022 en strategi som syftar till att göra organisationen och dess medlemmar mer digitala.

Vår förening har under året utsett ett digitaliseringsombud med uppgift att följa utvecklingen i digitaliseringsprojektet inom förbund och distrikt och rapportera till styrelsen i första hand.

### Månadsmöten

I februari kommer vi att arrangera vårt årsmöte.

Under våren ska, inklusive årsmötet fyra månadsmöten genomföras, och även under hösten planeras för fyra månadsmöten.

Månadsmötena ska inkludera kaffe och kaffebröd samt föredrag eller musikunderhållning i någon form.

### Utflykter

Vi ska anordna ett antal besök på utställningar och institutioner i Stockholmsområdet, företrädesvis guidade visningar.

Vi planerar också att fortsätta med våra torsdagsträffar där vi ses under trevliga former och tar ett glas vin eller alkoholfri dryck och, om man så vill, kan äta en tidig middag tillsammans. Vi kommer att besöka olika matställen så titta efter i Höstlövet eller på hemsidan för att se var aktiviteten är.

### Resor

I samarbete med vår systerförening SPF Seniorerna Mälarhöjden-Hägersten och samverkande researrangörer ska ett antal resor erbjudas våra medlemmar. Några är endagsresa och andra är flerdagarsresor. **Detta** under förutsättning att föreningen / årsmötet utser ett nytt reseombud.

## **Aktiviteter**

Precis som tidigare år ska föreningen under året anordna regelbundet återkommande aktiviteter, i första hand följande:

- Vandringar varje torsdag i Stockholmsområdet
- Motionsgymnastik på tisdagar och bordtennis på torsdagar i Väster-torpshallen.
- Bridge i två grupper, måndagar respektive onsdagar, i lokalen Hanna Paulis Gata 13 samt en tredje grupp på torsdagar på Solberga Ängsväg 13.
- En bridgegrupp spelar en gång i veckan även under sommaren i lokalen Hanna Paulis Gata 13.
- En bokcirkel träffas en torsdag i månaden i lokalen Hanna Paulis Gata 13.
- En bokcirkel träffas en måndag i månaden i Älvsjö Bibliotek och ytterligare en bokcirkel träffas en måndag i månaden på Örby Bibliotek.
- Boule genomförs i Prins Bertils Boulehall på Djurgården varje onsdag.
- En kortspelsgrupp (ej bridge) träffas tre torsdagar i månaden i lokalen på Hanna Paulis Gata

## **Övrigt**

Vi ska som våravslutning anordna en sillunch på försommaren och som höstavslutning en jullunch.

Nyttillkomna medlemmar ska under året inbjudas till en sammankomst med förtäring.

Medlemmar som under året fyllt jämna 10-tals år från 70 år och uppåt inbjuds till ett speciellt arrangemang i samband med ett månadmöte.

Funktionärer, brevdovor och aktivitetsansvariga ska också uppmärksammas på lämpligt sätt.

## **Samhällsengagemang**

Föreningen ska aktivt delta i Hägersten-Älvsjö's stadsdelsnämnd via deras pensionärsråd- SPR. Vi ska fortsätta att delta i arbetet i Veteranringen och sprida kunskap om dess existens som är en säkerhet för ensamma äldre.

## **Samverkan**

Föreningen ska delta i SPF Seniorernas samarbetsorgan, främst samverkansgruppen Söder om Söder inom Stockholmsdistriktet, samt i Hägerstensgruppen, ett samarbetsorgan för de båda föreningar som verkar inom Hägersten-Älvsjö's stadsdelsområde. Föreningen ska även samarbeta med SPF Seniorernas partners, till exempel Studieförbundet Vuxenskolan -

SV. Vi håller kontakt med Seniorhälsan via mail och utbyter aktivitetsprogram.

### **Medlemsinformation**

Medlemsbladet Höstlövet ska utkomma med minst fem nummer under året samt ett specialnummer med kallelse och årsmöteshandlingar.

En tryckt presentation av föreningen ska distribueras till nytillkomna medlemmar.

Vår hemsida på internet inom ramen för SPF Seniorernas portal ska hållas uppdaterad under året.