

Verksamhetsplan för år 2026

Inledning

SPF Seniorerna Maria Högalid är en ideell, partipolitisk obunden medlemsorganisation. Verksamhetsåret 2026 ska erbjuda ett brett utbud av sociala, kulturella och hälsofrämjande aktiviteter som skapar gemenskap, delaktighet och ett aktivt seniorliv.

Mål för verksamheten

Övergripande mål

- Skapa en attraktiv och inkluderande mötesplats för seniorer i området.
- Främja social samvaro och motverka ensamhet.
- Bidra till fysisk och mental hälsa bland medlemmarna.
- Stärka föreningens organisation, kommunikation och medlems engagemang.
- Tillvarata medlemmarnas intressen på det lokala planet som till exempel i SPR och KPR.

Delmål

- Öka medlemsantalet med 3–5 %.
- Genomföra minst två större medlemsarrangemang under året.
- Erbjuder återkommande veckovisa/månadsvisa aktiviteter inom friskvård, kultur och socialt umgänge.
- Arbeta för utökning av antalet frivilliga funktionärer/ledare.

Verksamhetsinriktning 2026

Sociala aktiviteter

- Månadsträffar med fika och en blandning av intressanta föredrag och god underhållning.
- Säsongsbundna träffar såsom sommarlunch och julbord.
- Informations/föreläsningar om olika samhällsfrågor, till exempel AI.
- Stimulera till gemensamma måltider genom regelbundna besök på restauranger (Ut och Ät med Maria Högalid), ibland i kombination med museibesök (Kultur och Måltid).
- Bjuda in våra medlemmar som fyller 85 år till gemensam lunch.
- Bjuda in våra funktionärer till gemensam lunch.

Kultur och studieverksamhet

- Intressanta evenemang och studiebesök runt om i Stockholm.
- Arrangera cirklar såsom Canasta, Litteraturcirklar och Deckarcirkel.
- Ombesörja teater och operaföreställningar.

Friskvård och hälsa

- Friskvårdsaktiviteter för kropp och själ med syfte att förebygga ohälsa, såsom vandring och bowling.
- Seminarium om munhälsan och om hur vi förebygger och tar hand om smärta i rörelseapparaten.
- Samarbete med lokal träningsanläggning.

Resor och Dagsutflykter

- Dagsutflykter i Stockholms närområde.
- Resor i samarbete med Larssons Resor.
- Resa till Mallorca, i samarbete med SPF Seniorerna Katarina Sofia.

Kommunikation och information

- Arbeta med en aktiv hemsida som informerar om kommande aktiviteter och referat från det som hänt.
- Informera medlemmarna i frågor som berör dem.
- Trycka föreningens vår- och höstprogram och via postbefordran distribuera till våra medlemmar.
- Vid behov skicka medlemsbrev via e-post samt publicera dem på hemsidan.
- Optimera informationsflödet genom digitalisering.
- Förbättrad synlighet i lokalsamhället som att delta vid Seniordagar Medborgarplatsen och Seniorfestivalen).
- Engagera nya medlemmar genom att bjuda in till informationsträffar.

Samverkan

Föreningen avser samarbeta med:

- Citygruppen, som är ett samverkansråd inom Stockholmsdistriktet av SPF Seniorerna.
- Delta i Stockholmsdistriktets ordförandekonferenser och möten för andra funktionärer samt vid eventuella utbildningstillfällen som anordnas.
- SPF Seniorerna Katarina Sofia.
- Stadsdelsförvaltningen Södermalm.
- Studieförbundet Vuxenskolan.
- SPR (Stadsdelsnämndens pensionärsråd), KPR (Stockholms kommunala pensionärsråd) och i vissa regionala nätverk.
- Seniorcenter i området.

Avslutning

Vår ambition är att vara en engagerande och inspirerande mötesplats för seniorer i området. Verksamhetsplanen ska fungera som ett levande dokument som stödjer både styrelsen och medlemmarna i att utveckla föreningen vidare. Medlemmar inbjuds att komma med förslag till nya aktiviteter.