

VERKSAMHETSPLAN 2020 OCH BUDGETFÖRSLAG

ALLMÄNT

SPF Seniorerna är en partipolitiskt och religiöst obunden organisation för seniorer. Vi finns runt om i landet och har cirka 260 000 medlemmar fördelade på knappt 800 föreningar och 27 distrikt. SPF Seniorerna Östersund är distriktets största med sina 950 medlemmar. För att vår förening ska åstadkomma så bra verksamhet som möjligt, är det viktigt att den enskilde medlemmen engagerar sig genom att besöka föreningens möten och delta i olika aktiviteter.

ÄLDREPOLITISKA FRÅGOR

Prioriterade frågor för oss lokalt är mera inflytande i samhällsutvecklingen, översyn av orättvisa skatter och pensioner, ökade åtgärder för att främja äldres hälsa, bättre tillgång till lämpliga bostäder och en värdig och jämlik vård och omsorg.

Arbetet med de pensionärspolitiska frågorna är en av SPF:s viktigaste uppgifter. Vi fortsätter arbetet i kommunala pensionärsrådet (KPR). Där får vi angelägen information om kommunala insatser på olika områden som rör äldre och kan även påverka kommunen i pensionärspolitiska frågor som boende för äldre, hemtjänstinsatser m.m.

KPR/RPR

Kommunala PensionärsRådet (KPR) och Regionens PensionärsRåd (RPR) är föreningens viktigaste informationskälla och organ för påverkan i saker som rör seniorer i kommunen och regionen. Information till medlemmarna både på medlemsmöten och på föreningens hemsida är viktigt för ett ökat inflytande.

Hur arbetar vi vidare med samhällsfrågor?

- * Följa upp ”bussprojektet” enligt det framlagda förslaget.
- * Följa upp ”kontantupproret”. MSB och Riksbanken påpekar att kontanter behövs i krissituationer och är ett lagligt betalningsmedel. En stor grupp seniorer har inte råd att köpa/förnya datorer och smarttelefoner (beräknad hållbarhet max. 3-5 år) för att kunna utföra betalningar, resa eller få information från TV och radio som kräver internet och stängs därmed ute från bl.a. viktig information och att kunna delta i olika aktiviteter.
- * Arbeta för en översyn av KPR som möjliggör syftet för rådet genom en synligare och tydligare plats i kommunens organisation (= KS), dels genom obligatorisk årlig utbildning av ledamöter som resulterar i en genomförandeplan i föreningen (se tidigare resultat från genomförda konferenser).
- * Arbeta för att systematiskt föra ut information till medlemmar via hemsida och på medlemsmöten. Referat under mötesnytt ger en bra information om genomförda aktiviteter.

REKRYTERA OCH BEHÅLLA

Det är viktigt att vi kan rekrytera nya medlemmar till vår förening. SPF Seniorerna har en kampanj ”värva en medlem – få en Sverigelott”. Anmälan ska ske till www.nymedlem.se.

Det är också viktigt att behålla de medlemmar vi har i dag genom trivsamma aktiviteter. Vi fortsätter också med gratulationsbrev till medlemmar som fyller 70, 75, 80, 85 och 90 år.

TRÄFF MED NYA MEDLEMMAR

Under 2020 kommer den 9 november att arrangeras en träff med nya medlemmar.

KURSER/UTBILDNING

Kurser/studiecirklar inför 2020

Planering och genomförande av utbildningar/studiecirklar sker till stor del tillsammans med Studieförbundet Vuxenskolan (SV). I samband med ett medlemsmöte i oktober 2019, ett rundabordssamtal och ett möte med nya medlemmar i november framkom en hel del önskemål om studiecirklar, föreläsningar, träning för äldre, yoga, kulturreSOR, studiebesök samt trivselaktiviteter m.m. Samtliga förslag har överlämnats till SV för planering och genomförande av 2020 års studiecirkelverksamhet tillsammans med oss i föreningen. Kvarstår gör också de flesta av de önskade studiecirkelarna som lämnades till SV inför 2019.

För SV gäller att få kontakt med medlemmar som är intresserade att ta på sig rollen som cirkelledare/samtalsledare. Det handlar inte om en lärarroll utan att som samtalsledare se till att cirkeldeltagarna träffas, att deltagarlistor fylls i m.m. När ledare ordnats kan SV lämna förslag på utbud och start av olika cirklar. Dessutom krävs tillräckligt intresse för att delta i de olika cirkelarna, vilket har varit tämligen svagt för vissa av de cirklar som planerades att starta under 2019. SV har tagit fram ett axplock av kurser under våren 2020 varav anmälningstiden redan gått ut för en del. Dock finns möjlighet att, om intresse finns, starta ytterligare studiecirklar med dessa teman. Broschyrer för dessa studiecirklar finns på föreningens årsmöte.

Ett alternativ till studiecirkel är Kamratcirkel. En person är sammankallande och ansvarar för deltagarlista. I övrigt har gruppen ett gemensamt ansvar. Då inga kostnader finns för ledararvode kan SV stötta med t.ex. lokal, kopiering, studiematerial och föreläsare inom ämnet.

SV:s utbud läggs ut löpande på deras hemsida, adress: www.sv.se/jamtlandslan

Gå regelbundet in och se aktuella utbud. Kom ihåg att meddela att du är medlem i SPF Seniorerna vid anmälan till en kurs hos SV, detta för att erhålla 10 % rabatt på kurskostnaden (ska ske via telefon eller mejl).

Övrig utbildning m.m.

- Tillsammans mot ensamhet

Hösten 2018 genomfördes ett gemensamt projekt för att minska den ofrivilliga ensamheten och isoleringen bland äldre. Projektet finansierades med pengar från regeringen/socialdepartementet. I projektet deltog representanter för SPF Seniorerna, PRO och SKPF pensionärerna. Syftet med projektet var att finna metoder att minska upplevd ensamhet bland äldre.

Ofrivillig ensamhet är ett allvarligt problem, nämligen:

- ❖ Ökar risken för psykisk ohälsa och ökar risken för en förtidig död.
- ❖ Ökar risken för demenssjukdomar, depression och aktiverar hjärnans system för fysisk smärta.
- ❖ Det finns frivillig ensamhet, en person söker ensamhet.

Ett studiecirkelmateriel tas för närvarande fram av SPF centralt i samarbete med SV.

Vid föreningens styrelsemöte har diskuterats förslag att bilda tio studiegrupper med totalt 50 deltagare och att vi genomför fyra träffar och går igenom materialet. Frågan är hur vi får fram en "selektad" målgrupp? Olika möjligheter diskuterades och vi får diskutera detta vidare. Viktigt att vi bland medlemmarna till en början får fram ett antal personer som kan agera samtalsledare. Kan genomföras som studiecirkel alternativt kamratcirkel.

- Valberedningsutbildning

Från SPF centralt har information kommit om att vi under våren ska få besked om den centrala utbildningen (avsågs att starta redan 2019 men då kom den inte igång).

- Datorkurs – Windows 10

SPF Östersund erbjuder tillsammans med SV våra medlemmar en grundutbildning. Ledare för kursen är Simon Bylund, DataRut. Deltagarna får lära sig använda dator, våga testa sig fram på egen hand samt få kunskaper i internet och e-posthantering. Det blir tre kurstillfällen med maximalt sex deltagare för att alla ska ha möjlighet att ställa frågor. Inbjudan till kursen finns både på föreningens och SV:s hemsida. I samband med kursen finns möjlighet att köpa datorutrustning. Då deltagarantalet är maximerat finns möjlighet att senare starta ytterligare grupper med denna datorkurs.

- Kommunens digitala hemguide Kalle

Inom Östersunds kommun kan den som har fyllt 80 år och vill ha hjälp att använda sin dator, få besök av kommunens digitala hemguide Kalle. Den digitala hemguiden är en del i vård- och omsorgsförvaltningens hälsofrämjande satsning. Man kan få upp till tre kostnadsfria besök per år. I tjänsten ingår bl. a. hjälp med att installera Bank-id, skicka bilder, e-post, Skype samt i övrigt frågor kring datorn, surfplattan och mobilen. Den som vill ha ett besök kontaktar kommunens Kundcenter tel. 063-14 30 00, e-post: kundcenter@ostersund.se.

Föreläsningar

Föreningens samarbete med Hjärt-Lungfonden kommer att fortsätta under 2020. Det innebär kostnadsfria föreläsningar med forskare som har sin forskning knuten till något av våra Universitetssjukhus och med hjälp av anslag från Hjärt-Lungfonden. De teman som finns för närvarande är: Diabetes, hjärtinfarkt, hjärtrytmrubbningar-hjärtflimmer, hjärtsvikt, KOL/astma, kärlkramp, plötsligt hjärtstopp, pulsåderbräck, stroke och sömnapné. Anmälan om intresse för en föreläsning om något av ovannämnda teman kommer att lämnas in så snart som möjligt. Information kommer när vi fått besked från fonden.

FRISKVÅRD

Personer som fyllt 67 år och bor i Östersunds kommun har rätt till s.k. Fixartjänster. För fixartjänster krävs inget biståndsbeslut.

Tanken med att erbjuda fixartjänster utan biståndsprövning är att minska risken för fallskador bland äldre och utförs av kommunen. Man betalar 80 kronor per påbörjad timme och kommunen står för resekostnaden.

Tjänsten handlar om att enkelt kunna få hjälp med sysslor som kräver att man t.ex. behöver gå upp på en stol eller stega eller nedför en brant källartrapp (byta gardiner, glödlampor m.m.).

Hjälp med fixartjänst? Ring Anders Rickardsson, tel. 076-109 89 78.

TÄVLINGAR

Boule – Tid är bokad fredagar kl. 11:00-14:00 i samarbete med SPF Seniorerna Frösön.

Förbundsmästerskap – 29-30 augusti i Västervik.

Hjärnkoll – Kommer att genomföras som distriktstävling under augusti.

Förbundsmästerskap – 1 oktober i Stockholm.

Golf – Distriktsmästerskap kommer att genomföras med Frösön som arrangör.

Förbundsmästerskap – 20-21 augusti i Nacka/Ingarö.

Bridge – Distriktsmästerskap genomförs i Östersund.

Förbundsmästerskap – 7-8 november i Sandviken.

Bowling – Tid är inbokad fr.o.m. tisdagen den 4 februari kl. 11:00-12:00 och därefter varannan tisdag. Förbundsmästerskap – 20-22 oktober i Tibro.

Månadsmöten m.m. – Planering för SPF Seniorerna Östersund 2020

Vi fortsätter om inte annat anges med **måndagar** för **månadsmöten** under 2020, även fortsättningsvis **kl. 13:00** och med **Gamla Teatern** som ordinarie mötesplats.

- * Fredag 17 januari 10:00–14:00 Prova på Boule
- * Tisdag 21 januari 10:30 – Prova på Bowling
- * 3 februari 13:00 Heta stolen – Kalle Olsson och Per Åsling från riksdagen – Simon Bylund, Datarut
- * 20 februari - Bussresa till Birsta
- * **Måndag 24 februari – Årsmöte** – Medverkan av Karin Mattsson – Idrottens betydelse för medborgarna
- * 23 mars – Föredrag om ögats sjukdomar – Jämtlands Tidning presenteras
- * 27 april – Sång för alla – Sjung med Anders Hedén
- * 18 maj – Program ej fastställt
- * 15 juni – Resa till Ulvön
- * Fredag 10 juli – Bussresa till Hotingtravet – Östersundstravet & Ångermanlands gille
- * Tisdag 14 juli – Tisdagsdax på Jamtli – Fem SPF-föreningar har ansvaret
- * Tisdag 4 augusti – Alla pensionärers dag på Jamtli
- * Torsdag 20 augusti – Surströmmingspremiär i samarbete med Ångermanlands gille
- * 14 september – Program ej fastställt
- * Ev. resa till Trondheim
- * 19 oktober – Program ej fastställt
- * 16 november – Modevisning?
- * 14 december – Julbordslunch

Arrangemangen annonseras under föreningsnytt i ÖP/LT och på vår hemsida.

ÖVRIGA AKTIVITETER

Mötesplatsen Prästgatan 58

Möjlighet att träffas för samtal och fika – även lunch – finns på mötesplatsen Prästgatan 58. Information om dess aktiviteter sker kontinuerligt genom månadsprogrammen, som förutom på Mötesplatserna finns även på kommunens webbsidor:

www.ostersundskommun.se

www.facebook.com/ostersundskommun

Månadsprogrammen sänds regelbundet ut per e-post av samordnaren för mötesplatserna till ”abonnenter” och övriga som så önskar och med budskapet:

”Sprid dem och berätta för nära och kära samt till dem som arbetar nära medborgarna!”

BUDGETFÖRSLAG VERKSAMHETSÅRET 2020

Konto	Benämning	Budgeterat
3010	Medlemsavgifter	65 000
3920	Kommunalt bidrag	30 000
	Summa	95 000
4010	Kontorsmaterial	-5 000
4011	PG samt Portokostnader	-8 000
4012	Annonskostnader	-10 000
4013	Styrelsen	-6 000
4210/4014	Möten/Friskvård/Tävlingar	-50 000
4211	Övriga kostnader	-2 000
4212	Distriktsmöte	-900
4225	Utflykter - resor	-10 000
4226	Styrelsemöten/utbildning	-13 100
	Summa	-105 000
Beräknat underskott som tas från eget kapital		-10 000