

Verksamhetsplan 2023

Verksamhetsplan för SPF Seniorerna Björken Umeå 2023

Verksamhetsplanen är styrelsens förslag och antagen vid styrelsens sammanträde den 9 januari 2023. Detta är förslag till årsmötet och i den mån den antas även ger möjlighet att följa upp verksamhetens mål, medel inklusive förslag till aktiviteter.

Nuläge

SPF Björken Umeå är en av distriktets större föreningar med 569 medlemmar och har en stabil ekonomi. Föreningen arbetar i ett antal lokala samverkansgrupper, såsom det kommunala pensionärsrådet (KPR), Frivilligcentralen och Seniortorget.

Övergripande idé

SPF Björken Umeå är en politiskt och religiöst obunden förening öppen för alla som har rätt till pension, oavsett ålder. Föreningens syfte är att verka för gemenskap, trygghet, hälsa och trivsel genom att regelbundet anordna aktiviteter för medlemmarna.

Föreningen strävar att tillvarata medlemmarnas intressen och sakfrågor genom deltagande i KPR och andra samverkansorgan med äldre frågor på agendan.

Föreningen ska informera sina medlemmar om frågor som berör dem. Föreningen är en del i SPF Seniorerna Västerbottensdistriktet och ska medverka och bidra i det som ingår i distriktets gemensamma samverkan.

Mål

- göra verksamheten attraktiv även för andra än nuvarande medlemmar.
- öka intresset för medlemsmöten.

- öka antalet medlemmar på varje anordnat möte.
- öka medlemmarnas användning av digitala hjälpmedel.
- årligen ha ett möte där nya medlemmar välkomnas.
- stimulera medlemmar att bidra till nya aktiviteter och program.
- ha ansvariga för föreningens samtliga funktioner.
- tillhandahålla och genomföra utbildning till samtliga som har en funktion i föreningen.
- ha ett förslag från valberedningen till kommande årsmöte.
- utveckla samarbetet med Vuxenskolan och erbjuda studiecirkelar.

Medel

För att vidareutveckla föreningen och verksamheten planerar vi att

- erbjuda utbildning och mentorskap till de som har en funktion i föreningen.
- skapa utvecklande studie- och cirkelverksamhet för medlemmarna.
- vidareutveckla medlemmarnas användning av dator, e-post och sociala medier.
- utveckla rese- och utflyktsverksamhet i samarbete med distriktet och andra intresserade SPF- föreningar.

Preliminärt program för 2023

Månadsträffar under våren

8/2 **Syna struntpratet.** Föreläsning av Martin Rosvall, professor i fysik vid Umeå universitet.

8/3 **Benen från helvetet.** Föreläsning av specialistläkare Lena Mjördal. Inledare och moderator: Olle Jonsson, ledamot av styrelsen av RLS (Restless Legs Syndrom) förbundet.

19/4 **Har du hört den förut?** Musikquiz live med elever från den klassiska musikutbildningen vid Framnäs' folkhögskola under ledning av sångpedagog Emma Rönnlund.

24/5 **Bussresa till Burträsk och experientcenter (ostcentret)**

7/6 **Säsongsavslutning med musikunderhållning framförd av Broparkens spelmadamner.**

Alla arrangemang sker i samarbete med studieförbundet Vuxenskolan

Övriga aktiviteter

Gymna måndagar 16/1-15/5, Gamlia.

Vattengymna tisdagar 17/11-23/5, Hemgården.

Promenad med fika onsdagar kl 13 ojämna veckor.

Boule på tider som meddelas på föreningens faceboksida

Planerade månadsträffar under hösten

Utflykt till Norrbyskär

Musikunderhållning

Föreläsningar: Minne och åldrande. Hälsoeffekter av naturupplevelser.

Surströmmingslunch

Jultallrik

Vin- eller ölprovning