

## SPF Seniorerna Tabergsdalen

Är en ideell, partipolitiskt och religiöst obunden intresseorganisation för seniorer.

Vi verkar för att informera medlemmarna i frågor som berör dem

- verka för gemenskap, trygghet och trivsel bland medlemmarna
- tillvarata medlemmarnas intressen på det lokala planet genom att bevaka pensionärspolitiska frågor, t ex i KPR (kommunala pensionärsrådet), lokal media, kontakt med politiker.
- aktivt verka för att ansluta personer som kan bli medlemmar
- i övrigt bedriva verksamhet som främjar förståelse och solidaritet mellan generationerna
- motverka ensamhet och isolering hos äldre

## Verksamhetsplan för 2024

- Regelbundna månadsträffar med information, underhållning, lotterier och servering
- Temamöten med föreläsningar om hälsa, ekonomi och äldres rättigheter
- Regelbundna aktiviteter såsom yoga/lättgympa, qigong/stolsgympa, medicinsk yoga, cirkelträning, vandringar, boule, stick-café, studiecirklar, månadsluncher och SPF-fika på Rosetten
- Kulturella begivenheter som teaterbesök, konserter och studiebesök
- Resor/utflykter med buss eller bil till intressanta och spännande resmål
- Medlemsvårdsgrupp: "Vi hjälper varandra" t.ex hembesök, skjuts Uppvaktning på "jämna" födelsedagar