

## SPF Seniorerna Tabergsdalen

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

### Vi verkar för att

- sprida **gemenskap, trygghet och trivsel** bland medlemmarna
- tillvarata medlemmarnas intressen på det lokala planet genom att bevaka **pensionärspolitiska frågor**, t ex i KPR (Kommunala pensionärsrådet), LPR (Länspensionärsrådet), lokal media, kontakt med politiker
- främja en större kunskap, och en större säkerhet vid användning av **digitala tjänster och verktyg**
- vara en attraktiv förening som lockar **nya medlemmar**
- i övrigt bedriva verksamhet som främjar **förståelse och solidaritet mellan generationerna**
- **motverka ensamhet och isolering** hos äldre

### Verksamhetsplan för 2026

- Regelbundna månadsträffar och temamöten
- Regelbundna aktiviteter såsom yoga/lättgympa, qigong/stolsgympa, medicinsk yoga, cirkelträning, vandringar, boule, stick-café, studiecirkel, månadsluncher, SPF-fika på Rosetten
- Kulturella begivenheter såsom teaterbesök, konserter
- Resor/utflykter/studiebesök till intressanta och spännande platser
- Erbjuder aktiviteter som bidrar till en ökad kunskap om hur digitala verktyg och tjänster kan användas
- Medlemsvårdsgrupp: "Vi hjälper varandra" t.ex hembesök, skjuts Uppvaktning på "jämna" födelsedagar