

Verksamhetsplan för 2023

SPF Seniorerna Vattudalen har en speciell förmåga att skapa trivsel och gemenskap då vi möts, det är något som måste bevaras. Vi vill att öppenhet och lyhördhet gentemot varandra ska råda. Allas styrkor och förmågor, förslag och idéer ska tillvaratas för att gynna den positiva utvecklingen i vår förening.

Förutsättningar för hälsa och livskvalitet för äldre är bl.a. att vara fysiskt, mentalt och socialt aktiv, samt ha ett anpassat boende och ha tillgång till variationsrik och näringsrik kost. Detta strävar SPF Seniorerna Vattudalen att tillgodose, genom att erbjuda och stimulera till varierande aktiviteter, där den enskilde individen utifrån sina egna förutsättningar och intresseområden finner meningsfullhet och glädje.

Läkemedelshanteringen för äldre och då särskilt övermedicinering ska ägnas särskilt intresse även i fortsättningen.

Månadsmöten

Under verksamhetsåret 2023 planeras för 9 månadsmöten inklusive årsmötet.

Samhällsinformation, föredrag, olika kulturella inslag och underhållning kommer att ingå.

Dessutom kommer surströmmingsfest och julbord att avhållas.

Friskvård

Boule-verksamheten kommer att fortsätta, både utomhus på banan vid Tingshuset och inomhus på Folkets Hus.

Cykelaktiviteten att besöka postlådor vid fyra av samhällets utfarter och där anteckna sitt namn kommer att fortgå. Nya postlådor för promenad eller sparkturer är uppsatta vid Strömsvallen och vid OK på Näsviken.

En fisketävling kommer att äga rum i mars på Kärrnästjärn och en friskvårdsdag i maj.

Samarbeten

Samarbetet med Cruising Strömsund kommer att fortsätta. Vi har möjlighet att åka med vid deras träffar och i gengäld kommer vi att hjälpa till vid deras cruisingdag.

Studiecirklar

Studiecirklar i boule, sittgympa, vad minns Du av gamla Strömsund, linedance, körsång, släktforskning, simning m.fl. planeras. HLR utbildningar planeras för våren och hösten.

Resor

Resor är redan planerade till Östersundsrevyn i januari, till Föllinge och Botvidsgängets friluftsspel i juli. Ytterligare någon resa kan komma att arrangeras.

KPR

Via KPR deltar vi i diskussioner och debatter rörande äldres situation i kommunen och verkar för att pensionärernas frågor beaktas i kommunens verksamhetsplanering och ser till att bostadsfrågan för äldre i kommunen kommer i fokus.

Vuxenskolan

Vårt goda samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan skall vi fortsatt odla på bästa sätt.