

## **Verksamhetsplan för 2026**

SPF Seniorerna Vattudalens förmåga att skapa trivsel och gemenskap vid våra möten måste bevaras. Vi vill att öppenhet och lyhördhet gentemot varandra ska råda. Våra styrkor och förmågor, förslag och idéer ska tillvaratas för att gynna utvecklingen i vår förening. Förutsättningar för hälsa och livskvalitet för äldre är bl. a att vara fysiskt, mentalt och socialt aktiva, samt ha tillgång till variationsrik och näringsriktig kost. Detta strävar vi att tillgodose, genom att erbjuda och stimulera till varierande aktiviteter, där den enskilde medlemmen utifrån egna förutsättningar och intresseområden finner meningsfullhet och glädje. Ett antal aktiviteter samordnas med PRO Strömsund, IFK Strömsund samt Strömsunds gymnastikförening.

### **Månadsmöten**

Under verksamhetsåret 2026 planeras för 9 månadsmöten inklusive årsmötet. Samhällsinformation, föredrag, olika kulturella inslag och underhållning kommer att ingå. Dessutom kommer surströmmingsfest och julbord att planeras.

### **Friskvård**

Boule-verksamheten kommer att fortsätta, både utomhus på banan vid Tingshuset och under våren samt hösten inomhus på Folkets Hus. Cykelaktiviteten med besök vid postlådorna vid fyra av samhällets utfarter och där anteckna sitt namn kommer att fortgå. Postlådor för promenad eller sparkturer är uppsatta vid Strömsvallen och vid OK på Näsviken. I maj planeras en friskvårdsdag på hembygdsgården i samverkan med PRO Strömsund. Sittgympa, Linedance, dans, simning, gåfotboll och Floorcurling planeras enligt tidigare år. Vi arrangerar åter SPF Golf för distriktet i Strömsund.

### **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. Gemensamma aktiviteter planeras med PRO Strömsund.

### **Studiecirklar**

Körsång, släktforskning, It-kurser (mobil och platta), HLR utbildning malagningskurs, mm planeras. Fortsatt underhållning på Strömbacka i samverkan med PRO Strömsund, Svenska kyrkan och Röda korset planeras.

### **Resor**

En eventuell resa utefter Vildmarksvägen och besök av Föllingerevyn mfl.

### **KPR**

Via KPR deltar vi i diskussioner och debatter rörande äldres situation i kommunen och verkar för att pensionärernas frågor beaktas i kommunens verksamhetsplanering.

### **Studieförbundet Vuxenskolan**

Vårt goda samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan skall vi fortsatt odla på bästa sätt, De förskotterar våra kostnader för artister och föreläsare, kopiering samt sammanställer och fakturerar oss per halvår.