2025-12-08

Vägen framåt - Verksamhetsplan 2026

SPF Seniorerna Markbygden

SPF Seniorerna är en ideell, partipolitiskt och religiöst obunden förening. SPF Seniorernas två huvudsakliga syften är att ta tillvara äldres sociala och ekonomiska intressen, samt att bedriva lokalt, regionalt och nationellt påverkansarbete. Föreningens största uppgift består i att erbjuda en intressant verksamhet som uppmanar till friskvård och gemenskap bland medlemmarna.

Föreningen hade i dec 2025, 337 medlemmar en ökning med 29 medlemmar.

Föreningens syfte att:

- påverka lokal politik samt samhället i övrigt i en riktning som gynnar seniorer
- ordna aktiviteter som stärker medlemmar till kropp och själ
- verka för att medlemmar ska få ett meningsfullt och tryggt liv

Styrelsen

Styrelsen ska:

- leda, samordna och följa upp de olika kommittéernas verksamhet
- utveckla verksamheten
- ansvara för ekonomi

Aktiviteter

- styrelsemöten minst nio gånger per år
- inrätta arbetsgrupper vid behov
- medlemsrekrytering
- informationsmöten för nya medlemmar
- marknadsföring t.ex. på mässor
- ansvara för riktade satsningar

Mål och strategier

Övergripande mål för SPF Seniorerna Markbygden år 2030:

-Antalet medlemmar ökar till minst 400
-Öka antalet deltagare per medlemsmöte
-Fler medlemmar som är aktiva i verksamheten

Medverka till att få Sveriges bästa äldrepolitik:

- Engagera kommunen i Hemtjänstindex
- Ökad kännedom om nya Socialtjänstlagen
- Verka för fler äldreboende

1. **Vi ska växa**
   Föreningen ska arbeta för medlemstillväxt. Genom att vara många får vi större möjlighet att ha betydelse för seniorer, erbjuda engagerande verksamhet och att vara en förening som uttrycker sina synpunkter och att dessa uppfattas som viktiga. Därför kommer samhället att lyssna på våra åsikter.

   Med ett växande antal medlemmar skapas ökade möjligheter till politisk påverkan i olika frågor och ökad medlemsnytta.

   Mål
   Vid varje kalenderårs utgång ha vuxit med minst 10 % jämfört med tidigare år.

Strategier för att nå målet:

- Behålla befintliga medlemmar och värva nya – Ta med en kompis
- Marknadsföra fördelarna med medlemskap
- Utveckla medlemsnyttan och medlemserbjudandet

2. **En engagerad förening**
   Medlemmars glädje och gemenskap är grunden i vår verksamhet. Vi är välkomnande, öppna och inkluderande. Vi har plats för alla seniorer och alla som vill arbeta för seniorer. Vi ska verka för att seniorer behandlas med den respekt som varje människa har rätt till, så att det blir ett slut på fördomar, dåliga attityder och diskriminering – den utbredda ålderismen ska bekämpas.

   Mål
   Vara en viktig förening i seniorers vardag.

   Strategier för att nå målet

- Minska seniorers utsatthet och ofrivilliga ensamhet
- Synliggöra seniorers erfarenhet och kompetens
- Bygga och utveckla föreningen

3. **Vi är seniorers röst**
   Vi ger röst åt alla seniorer, även de som inte själva har förmåga att höras. Seniorer är många och flera frågor berör oss därför. SPF Seniorerna arbetar med seniorers ekonomi, hälsa, sjukvård och omsorg samt boende. Det utesluter inte att ibland också agera i andra angelägna frågor.

   Mål
   Öka kännedomen om vår förening och ha hög närvaro i medier.

   Strategier för att nå målet

- Driva prioriterade frågor proaktivt och uthålligt.
- Stimulera medlemmar och andra till engagemang.
- Samverka, samarbeta och samgå med andra.

Påverka äldrefrågor
Föreningens medverkan i det Pensionärsrådet PR är viktig och där ska vi hävda seniorernas rätt till resurser och förändringar i riktning som stämmer överens med de behov våra medlemmar har. I samarbete med övriga SPF föreningar i kommunen ska vi vara en röst för seniorerna med stark påverkan och starkt inflytande.

Vi når målen genom medlemmarnas engagemang och delaktighet
Verksamheten bygger på nöjda och aktiva medlemmar. Föreningens aktiviteter ska bidra med nya erfarenheter, motverka ensamhet och ta vara på ”livets goda” genom:

- ha roligt i umgänge med andra på fester och möten
- erbjuda fysisk aktivitet i grupp för god hälsa och välbefinnande
- skapa förutsättningar att få nya vänner, bl a på resor och utflykter
- erbjuda nytt lärande i form av studiecirklar och föreläsningar

Fler medlemmar bidrager
I en förening som vår bör många vara beredda att ta ett ansvar för olika delar av verksamheten. Fler som aktivt bidrager i vår verksamhet är vår klara inriktning som vi når genom delegering och genom att verka för att få igång nya verksamheter och arbetsgrupper som tar ansvar för olika områden.

Programkommittén
Programkommittén ska:

- ge medlemmar tillfälle till upplevelser och kunskaper
- skapa gemenskap

Aktiviteter

- ordna månadsträffar med förtäring som kombineras med föreläsning eller underhållning nio gånger
- månadsträffar juni och december ska vara lite festligare med inriktning på vår respektive jul
- trivsellunchеr och pubkvällar
- praktiskt arrangemang kring årsmötet

Resekommittén
Resekommittén ska:

• ge medlemmar tillfälle resor med varierat innehåll
• skapa gemenskap
• samarbeta med auktoriserade rese- eller bussföretag
• upprätta en årsplan med halv-, hel- och flerdagarsresor

Aktiviteter

Resor med tema såsom:

- konst
- inköp
- hantverk
- musik
- teater mm

Folkhälsokommittén
Folkhälsokommittén ska:

• ge medlemmar tillfälle till att främja sin hälsa
• skapa gemenskap
• under förbundets folkhälsovecka anordna en folkhälsodag/ar

Aktiviteter
Gruppaktiviteter inriktat på rörelse och gemenskap:

- boule
- bowling
- vattengymnastik
- promenader

Gruppaktiviteter inriktade på tankearbete och gemenskap:

- Bridge
- Canasta

Kulturkommittén
Kulturkommittén ska:

- hitta intressanta kulturupplevelser för SPF:s medlemmar
- hålla sig informerad om Studieförbundets Vuxenskolans kulturutbud och verka för att SPF ska framstå som en verksamhet som värnar om kulturen i alla dess yttringar.

Aktiviteter

- skapa gemenskap
- medlemmar tillfälle till att lyssna på musik ex jazz och klassisk musik
- ge medlemmar konstupplevelser

Studiekommiteén
Studiekommittén ska:

- samarbeta med Studieförbundet Vuxenskolan med inriktning på medlemmarnas intressen
- ge medlemmar tillfälle till upplevelser, erfarenhetsutbyte och kunskaper ex: ökad kunskap inom digitalisering.
- studiecirklar bedrivs företrädesvis som kamratcirklar
- samverka med närliggande föreningar för att anordna verksamheter där det krävs större underlag

Aktiviteter
• Studiecirklar kan vara inom områden som bokcirkel, hantverk, musik, läs o främja gemenskap mm
• engångsarrangemang

PR ska påverka äldrefrågor
Målet för arbetet i PR är att påverka politiker och kommunala tjänstemän så att man som äldre i kommunen ska ha det bra och få det bättre i framtiden.

- utbyta information och samråda i frågor som rör äldre,
- stärka inflytandet i frågor som rör äldre,
- bevaka att kommunala planer och beslut tar hänsyn till de behov som äldre har,
- vara pådrivare och initiera aktuella frågor till berörda verksamheter,
- vara ett forum för opinionsbildning och kunskapsspridning.

Aktiviteter

- Hemtjänstindex

- Äldreboende
- Nya Socialtjänstlagen
- Mötesplatser

Verksamheten bygger på nöjda och aktiva medlemmar

Föreningens aktivitetsprogram vill försöka bidra med nya erfarenheter, motverka ensamhet och ta vara på "livets goda" genom att

- ha roligt och skratta i umgänge med andra på fester och möten
- erbjuda fysisk aktivitet i grupp för god hälsa och välbefinnande
- skapa förutsättningar att få nya vänner, bl a på resor och utflykter
- erbjuda nytt lärande i form av studiecirklar och föreläsningar
- se till att nya funktionärer får en bra introduktion

På föreningens hemsida finns komplement till programmet, aktuell information samt bilder och referat från aktiviteter. Informationen läggs också upp på vår facebook-sida. På så sätt kan medlemmarna hålla sig informerade och vara delaktiga i det som händer i föreningen.