



Ekenäs Pensionärer rf

VERKSAMHETSPLAN 2019

godkänd vid föreningens höstmöte 2 november 2018

Styrelsen för Ekenäs Pensionärer föreslår temat "*Glädje, hälsa och trygghet*" som tema för inkommande verksamhetsår. Också "*kultur och samhällsmedvetenhet*" betonas.

Glädjen i att träffas och umgås ska genomsyra hela verksamheten. *Hälsofrågor* beaktas i form av föredrag om förebyggande hälsovård, kost, motion och levnadsvanor. Sjukdomar typiska för äldre personer, såsom diabetes typ 2, cancer, problem i rörelseorganen mm belyses i form av föredrag av läkare och hälsovårdspersonal och anordnas utanför den ordinarie verksamheten.

Tryggheten ska gälla trygghet i vardagen, vården, hemmet, frihet från påträngande försäljare och datatrygghet gällande nätfiske. Datakunskap och datatrygghet lärs ut vid datakurser av olika svårighetsgrad. Föreningen har en representant i stadens Äldre råd och en suppleant i social- och hälsovårdsnämnden som kan ingripa när missförhållanden uppstår.

Kulturen är närvarande vid varje månadsmöte i form av föredrag och finlandssvenska sånger. Ofta prioriteras lokala artister. *Samhällsmedvetenheten* uppmuntras genom upplysning om lokala och riksdagsbeslut tex social- och hälsovårdsreformen och besök av vårdchefen och den lokala riksdagsmannen.

Intern verksamhet

Föreningsmöten arrangeras i enlighet med stadgarna, vårmötet med bokslut och verksamhetsberättelse i mars och höstmötet i november med val av ordförande, styrelse och olika kommittéer samt behandling av budgeten för nästa år. Samtidigt fastslås också medlemsavgiften för det kommande verksamhetsåret.

Föreningens månadsmöten arrangeras i vanlig ordning under 2019. Vid en födelsedagsfest i februari hedras de medlemmar som under året fyllt 75, 80, 85 och 90 år uppåt. De medlemmar som avlidit under året hedras under en högmässa i Ekenäs kyrka under början av året. Vårens verksamhet avslutas med en vårfest på Knipan i maj och hösten avslutas med en traditionell julfest.

Vi fortsätter också med våra populära veckoaktiviteter, EP-kören, seniordansarna, boccian och gammeldansen. Och flere teaterresor arrangeras både till Svenska teatern, Åbo svenska teater och revyer runt om i regionen. Också de populära kulturresorna fortsätter. Smågruppsverksamhet arrangeras vid jul och påsk.

Våra medlemmar kan också fritt delta i alla aktiviteter och resor som anordnas av Svenska pensionärsförbundet och SPF-Västnyland.

Vårt motionssamarbete med tre föreningar i staden, Topptrim, Diabetesföreningen och Folkhälsan fortsätter.

2

Informationen till medlemmarna sköts genom två medlemsbrev med verksamhetskalender, vår och höst och genom vår FaceBook sida som uppdateras fortlöpande.

Extern verksamhet

Delegater för Ekenäs Pensionärer rf deltar under 2019 i Svenska pensionärsförbundets förbundsmöten vår och höst. Också samarbetet inom SPF Västnyland fortsätter.

Övrigt

Styrelsen för föreningen samarbetar aktivt med staden, stiftelser, fonder, banker och övriga bidragsgivare för att ytterligare utveckla verksamheten. Ett ständigt problem är för små mötesutrymmen med brist på bord och sittplatser.

