

## Verksamhetsplan för år 2024

### Allmänt

I skrivande stund har föreningen 577 medlemmar. Det betyder att Milstolpen är en av de största föreningarna inom Svenska Pensionärsförbundet (SPF).

Vi strävar att under 2024 erbjuda våra nuvarande medlemmar ett traditionsenligt program i vilket våra månadsmöten utgör kärnan. Och till detta tillkommer sedan en mängd aktiviteter inomhus och ute i naturen, vilka beskrivs senare i verksamhetsplanen. Föreningen satsar nästa år på IT-utbildning, i hopp om att underlätta medlemmarnas digitala vardag.

Vi välkomnar nya medlemmar. Ett informationstillfälle för nya pensionärer ordnas traditionsenligt.

I fall det finns intresse före nya aktiviteter tar Milstolpen upp dem på sitt program efter övervägande om möjligheter och resurser att genomföra dem.

Klubbens synlighet garanteras genom information på Milstolpens egen webb- och Facebooksida samt digitala årskalendern, som kan laddas ned till t.ex. i smarttelefonen. Information om olika aktiviteter, datum och plats meddelas regelbundet också i ÖTs minneslista. Förbundets medlemstidning God Tid är den viktigaste informationskanalen inom förbundet och regionen (Österbotten).

### Verksamhetsformer

Aktiviteter inom föreningen: a) pidro, b) bridge, c) boule, vinter/sommar, d) golf e) frisbee-golf f) gym g) torsdagsvandringarna h) diskussionscaféet, i) IT för seniorer, datakurs på basen av enkäten, j) frågesportslag, k) lunchträffar. I samarbete med Arbis möjliggörs boule, pidro, bowling.

**Månadsmöten** Andra fredagen varje månad med undantag av juni - augusti  
Plats: Svenska Gården  
Tid: Kl. 13:00; december månads möte kl. 15:00

**Resor** En eller två dagsresor  
- teaterresor efter utbud och visat allmänt intresse  
- region Österbottens och förbundets resor

**Datakurser** Förbundets It skolning på Teams, se hemsidan  
Kurs på basen av vår enkät, plats och tid meddelas senare  
Data-café, Svenska gården, tid meddelas senare  
Kontakt Carl-Gustav Molander

**Diskussionscafé** Sista fredagen i månaden, med undantag maj – augusti  
Plats: Svenska Gården  
Tid: Kl. 13:00-15:00.  
Kontakt: Ulla Weckström

**Lunchträff** Första tisdagen i månaden, med undantag av juni - augusti  
Plats: Epoque  
Tid: Kl. 12:30

**Motion** Motionslådor 3 st: vid Aspegrens, Fäbodavägen och Gamla hamn  
Senior-Fitness/Jeppis Gym onsdagar kl. 9.30  
Friluftsdag/Motionsdagar

**Torsdagsvandringar** Varje torsdag kl.10:00 med start från Svenska gården. Paus på sommaren

<b>Pidro</b>	Måndag/torsdag kl. 9-12
Plats	Svenska Gården
Kontakt	Jan-Erik Backlund
<b>Boule</b>	
<b>Vinterhalvåret</b>	
Plats	Svenska Gården
Tid	måndag / onsdag kl. 13
<b>Sommarhalvåret</b>	
Plats	Segelsundsplanen
Tid	onsdagar / fredagar kl. 13
Kontakt	Erik Backman/Arne Björkman
<b>Tellushallen</b>	
Tid	onsdagar kl. 14, fredagar kl. 14
Kontakt	Gustav Vikström / Harald Nordman

<b>Bowling</b>	
Plats	Jakobstads bowlinghall
Tid	torsdagar kl. 15:00 – 16:30

<b>Bridge</b>	
Plats	Svenska gården
Tid	Måndagar kl. 12-15.30
Kontakt	

<b>Golf</b>	
Kontakt	Säsongsstart i medlet av maj. Mera info senare. Johan Karjaluo

<b>Företagsbesök</b>	
Kontakt	Meddelas senare Mats Weckström

<b>Frisbee golf</b>	
Plats	Petersparken 6
Tid	torsdagar kl.13:00.

**Under planering**  
Scrabble  
Kontaktperson senare

## **Reseverksamhet**

Styrelsen utser en resekommitté för att ta hand om researrangemangen och relaterade uppgifter. Föreningen informerar medlemmarna om förbundets och regionens resor. Föreningen ordnar egna teater- och dagsresor samt samordnar resor med andra pensionärsföreningar i nejden efter överenskommelse och behov.

## **Programplanering**

Styrelsen utser en programkommitté, som år 2024 planerar programmen för månadsmötena.

## **Intressebevakning**

Intressebevakningen på lokal nivå sker bl.a.via föreningens representanter i stadens äldreråd. Ulla Grönvall-Streng leder äldrerådet 2024 - 2025 samt är också ersättare i Österbottens välfärdsområdes äldreråd för Jakobstads del. Föreningen har därigenom ett direkt språkrör för påverkan i ärenden som föreningens medlemmar anser viktiga att genomföra för seniorernas välmående. Övervakningen och delgivningen av

evenemang och service som riktas till pensionärer i staden är en viktig del i verksamheten. Svenska pensionärsförbundet i Finland (SPF) och dess regionala organ SPF-Österbotten handhar intressebevakningen på riksnivå.

### **IT-verksamhet**

Föreningens IT-handledare har under flera år hållit datakurser i Arbis regi i Svenska gården. År 2024 kommer datahandledningen tidvis att ske på s.k. datacafé-timmar, som i första hand är avsedda för att lösa problem medlemmar stött i användningen av sina datorer och smarttelefoner.

Föreningen planerar ett kursprogram på basen av svaren på den enkät som skickades till medlemmarna i på våren/sommaren 2023. I varje månadsmöte år 2024 ingår en kort info/undervisnings del, "IT-biten".

Förbundet erbjuder online-undervisning i datakunskap regelbundet och föreningens mål är att så många medlemmar som möjligt skall ta del av nämnda gratis-kurser via Teams.

### **Samarbete med andra**

Styrelsen utser delegater till såväl förbundets som regionens vår- och höstmöte samt övriga möten och seminarier av intresse för pensionärsverksamheten. Föreningen fortsätter samarbetet med andra pensionärsföreningar i närområdet, Jakobstads Arbis och övriga aktörer såsom, staden, Folkhälsan, biblioteket m.fl. av intresse.

Verksamheten har under år 2023 axlats av en tämligen liten grupp medlemmar bestående av styrelsemedlemmarna, aktivitetsledarna, värdinnegrupperna, programkommittén och resekommittén.. För att framöver kunna upprätthålla föreningens mångsidiga verksamhet behövs fler frivilliga medlemmar, som vill vara med och också utveckla verksamheten.

Mer information om föreningen finns på webbsidorna:

<https://milstolpen.spfpension.fi/start/>

<https://spfpension.fi/startsidea/>

<https://sv-se.facebook.com/Milstolpen/>

<https://osterbotten.spfpension.fi/start/>

Styrelsen