

## **Munksnejdens pensionärer r.f.**

### Preliminär verksamhetsplan för år 2023

Munksnejdens pensionärer r.f.:s styrelse planerar att år 2023 satsa på medlemmarnas välmående. Genom väl valda program ska vi sträva efter att stärka såväl den fysiska som mentala hälsan. Såväl program med tyngdpunkt på ny kunskap eller aktuell samhällsdebatt som underhållning och musik ska stå på programmet. Efter alla corona-år märker vi nu hur glada och nöjda våra medlemmar är över att igen få träffas på månadsmöten två gånger per månad och på resor och besök på t.ex. museer. Det är viktigt att våra medlemmar får träffas regelbundet i utrymmen som är bekanta för alla. Vår strävan är att med intressanta program kunna värva många nya medlemmar.

Föreningens språk är svenska.

Föreningen sammankommer dels i Munkshöjdens kyrkas församlingssal där vi betalar hyra, dels i Munksnäs servicecentral som är gratis.

Svenska Pensionärsförbundets och Samrådets (samarbetsorgan för pensionärsföreningarna i Helsingfors) aktiviteter beaktas i planeringen av verksamheten och information förmedlas.

I början av vårterminen planeras en välkomstlunch för de nya medlemmarna som skrivit in sig i föreningen 2022. Vårterminen avslutas traditionellt med vårfest då vi uppmärksammar de medlemmar som under året fyller jämna år, fr.o.m. 75 år uppåt. Höstterminen avslutas med traditionell julfest.

Information: Medlemsbrev per post 3 gånger per år, per e-post, på föreningens hemsida och annonsering i Hufvudstadsbladet.

### Regelbunden verksamhet:

Medlemsmöten två gånger per månad, paus under sommarmånaderna.

### Smågruppsverksamhet:

- Promenad 2 ggr/vecka, året runt
- Bridge 1 gång/vecka, under terminerna
- Qigong 1 gång /vecka, under terminerna
- Dataklubb 2 ggr/månad, under terminerna

### Övrigt:

- Utfärder
- Besök på utställningar
- Teater o konsertbesök
- Lunch på restaurang 3-4 ggr/termin

Ekonomi: Medlemsavgiften har varit 25€. Fastslås senare.