



# Verksamhetsplan 2021

Stockholms Makalösa Föräldrar  
organisationsnummer 802408-9032

## Målgrupp

Alla föräldrar som är ensamstående i någon form och deras barn  
– oavsett kön, sexualitet, etnicitet, samhällsklass eller bakgrund.

## Syfte

Att motverka social isolering och utsatthet hos ensamstående föräldrar och deras barn genom att skapa kontaktytor och forum för gemenskap.

Att stödja, stärka och synliggöra ensamstående föräldrar och deras barn.

## Mål

Att under 2021

- Fortsätta att växa som förening.
- Bedriva utåtriktad verksamhet i centrala Stockholm.
- Ordna frekventa öppna nätverksträffar med olika teman på Sofia öppna förskola, med samtal, pyssel, musik och föreläsningar.
- Ordna en dagsutflykt för målgruppen med småbarn.
- Ordna en dagsutflykt för målgruppen med ungdomar.
- Ordna parkträffar under sommaren.
- Ordna en picknick 6 juni i Rålambshovsparken.
- Ordna studiecirkel om barn på nätet.
- Ordna regelbundna mindfulnessträffar med fokus på self-compassion
- Ge kvalificerat stöd i form av gruppcoaching på temat ledarskap i föräldraskapet, med extern samtalsledare, under våren, i samarbete med Dana Care & Coaching och Nanaz Fassih.
- Ordna en HLR-kurs till symbolisk kostnad för alla medlemmar med certifierade externa instruktörer med fokus på stora barn och vuxna.
- Ordna två sommarläger.
- Ordna gemensamt midsommarfirande.
- Ordna gemensamt julfirande på Skansen på julafton.
- Ordna utflykt till Fjärdlång.

---

**Stockholms Makalösa Föräldrar**

Klara Södra kyrkogata 20, 111 52 Stockholm

Tfn 070 978 76 93 \* [stockholm@makalosa.org](mailto:stockholm@makalosa.org) \* [www.stockholmmakalosa.se](http://www.stockholmmakalosa.se)

Org.nr. 802408-9032 \* PG 1235967-5

- Ordna skogsvandringar.
- Arrangera en föreläsning om Lekens betydelse.
- Ordna träffar för föräldrar med bebisar.
- Förankra verksamhet och nätverk i Rinkeby-Kista stadsdelsområde/Fokusområdet Kista-Järva.
- Ordna minst ett medlemsmöte för att hämta in synpunkter och önskemål kring föreningens verksamheter. Ej att förväxla med föreningsårsmöte.
- Bekosta en kurs i styrelsearbete för alla ledamöter alternativt delta i Riksförbundets kurs.
- Bekosta en kurs i valberedningsarbete för valberedare alternativt delta i Riksförbundets kurs.
- Granska medlemsregistret sett till antal medlemmar och kontaktuppgifter med målet adekvat medlemstatus samt tillhörande kontaktvägar.
- Rekrytera fler frivilliga och aktiva volontärer som kan avlasta styrelsen och kansliet.
- Genomföra minst en medlemsundersökning för att hämta synpunkter och reflektioner på föreningens verksamhet.
- Samarbeta med andra föreningar.

## Metod

Föreningen arbetar enligt principen hjälp till självhjälp, genom att frekvent skapa olika typer av kontaktytor och möjliggöra utbyte mellan medlemmar. Föreningen har ökat sitt fokus på att ta in kompetens utifrån, som på ett kvalificerat sätt kan stärka ensamma föräldrar i föräldrarollen.

Vid föreningens alla aktiviteter medverkar en eller flera styrelseledamöter för kontinuitet och kvalitet.

Föreningen hyr lokaler lämpliga för aktiviteterna och skapar ramar för nätverkande, gemenskap, samtal och lärande, i öppna och slutna grupper.

För aktiviteter som riktas till bara föräldrar, som mindfulness och samtalsgrupper, anlitas barnvakter som tar hand om medföljande barn.

Från stiftelser och fonder söks bidrag för att genomföra utflykter och läger. En deltagaravgift tas även ut av deltagarna. Avgiften återbetalas vid avanmälan, om platsen har gått till annan deltagare. Avgifterna differentieras utifrån inkomst, enligt Stockholms stads riktlinjer, så att familjer med låg inkomst får del av bidragsmedlen i första hand.

Styrelsen följer de mål som årsmötet har beslutat och ser till att aktiviteter som medlemmarna efterfrågar genomförs, i mån av resurser.

För information och kommunikation används hemsidan, en mejlfunktion via medlemsregistret samt Facebook-sidor och Instagram.

## Utvärdering och dokumentation

Föreningen inhämtar utvärderingar från deltagarna efter alla utflykter och läger. Svaren är viktiga då vi vill ha medlemsnära aktiviteter.

Styrelsen utvärderar och följer upp verksamheten vid varje styrelsemöte och ser till att verksamhetsplan och budget följs.

Till varje årsmöte sammanställs verksamhetsberättelse, ekonomisk redovisning och årsrevision.

---

### Stockholms Makalösa Föräldrar

Klara Södra kyrkogata 20, 111 52 Stockholm

Tfn 070 978 76 93 \* [stockholm@makalosa.org](mailto:stockholm@makalosa.org) \* [www.stockholmmakalosa.se](http://www.stockholmmakalosa.se)

Org.nr. 802408-9032 \* PG 1235967-5