

Det här gjorde vi i PRO Björkskatan under 2022

Corona-pandemin - Covid 19

Under årets första månad medförde Corona-pandemin att den traditionella julgransplundringen och ytterligare tre medlemsmöten ställdes in.

Den höga vaccinationstäckningen i kombination med omikron-variantens mildare sjukdomssymtom gjorde det möjligt för Sverige att den 9:e februari avveckla de flesta åtgärder mot covid19 och PRO Björkskatanens verksamhet kunde startas upp.

Årsmötet den 24 februari

Vid årsmötet var Ann-Christin Nilsson mötesordförande. Efter att hon presenterat verksamhetsberättelsen och den ekonomiska redovisningen samt efter revisorernas presentation av revisionsberättelsen beviljades styrelsen ansvarsfrihet för år 2021.

Till ordförande på två år omvaldes Ethel Keisu. Därefter genomfördes val av övriga förtroendevalda till olika poster. Avslutningsvis bjöds 38 medlemmar på kaffe och semla.

Medlemsmöten 2022



10 februari samlades medlemmarna till ett medlemsmöte där Olof Stenlund informerade om Norrbottens Teaterns kommande program. PRO medlemmar hade reserverade platser till teatrarna Broarna i Madison County och till Barnen från Frostmofjället.

17 februari, hölls ett medlemsmöte inför det kommande årsmötet.

21 april spelade och sjöng Britt Nilsson Vyöni på mötet.

1 september, Börje Ericson från Kalix underhöll med sång och dragspelsmusik och fick 25 medlemmar att ta ton i allsång.

15 september, Författarna Sven Nyberg och Hans-Olov Ohlson besökte medlemsmötet och läste ur sina respektive böcker "Limerickar från Norrbotten och andra ställen" och Hans-Olov läste delar från sin roman "Älskade mamma".

29 september. Medlemsmöte med teaterinformation. PRO hade förbokad biljetter till teaterföreställningen Karl-Bertil Jonssons julafton.

10 november, Konsumentvägledare Renée Rosell från Luleå kommun lotsade medlemmarna i vilka rättigheter och skyldigheter man har som konsument.



Ordförande Ethel Keisu och
Konsumentrådgivare Renée Rosell

1 december. På Höstmötet informerades medlemmarna om den planerade verksamheten för år 2023.

Torsdagsträffar 2022.

Träffarna är utan agenda där medlemmarna samlas och umgås över en kopp kaffe.

Under 2022 har vi haft tre torsdagsträffar: 10 mars, 27 oktober med Halloween-tema samt den sista träffen den 24 november.

Luncher och fester

Påsklunch den 8 april

33 medlemmar åt en god påsklunch och lyssnade till sång och musikunderhållning.

Sopplunch 5 maj

Dagen till ära hade festkommittén fått ledigt och tre herrar: Torsten Rytiniemi, Bror Öhman och Folke Bergman lagade en god laxsoppa och en vegetarisk tomatsoppa och serverade de 40 närvarande medlemmarna. Stämningen var på topp och det kändes riktigt bra att träffas efter pandemin.

Vårfesten den 2 juni hos PRO Björkskatan fick golvet att gunga



Medlemmarna hälsades välkomna med en fördrink och fick sätta sig vid vackert dukade bord och avnjuta en god tre rätters middag.

Britt Nilsson Vyöni spelade och sjöng och fick de 42 deltagarna att klappa i händerna och röra sig i takt med musiken och dansa på stället.

Surströmmingsfest 19 augusti - Glada miner till sur fisk

Trots svårigheten med att fånga årets strömming så hade festkommittén lyckats fiska fram surströmmingsburkar så att det med råge räckte till 53 medlemmar.



Till tonerna av Niklas och Mona Tornéus härliga 60-talsmusik lockades medlemmarna upp på dansgolvet och svängde runt i dansens virvlar.

Det var en trevlig kväll och medlemmarna visade upp glada miner, fastän fisken var sur i burken.



Paltfest 13 oktober



På paltfesten berättade Fixar´n från Luleå kommun om vilka tjänster han tillhandhåller. Fixar´n hjälper dig kostnadsfritt i ditt hem med att till exempel byta glödlampor, sätta upp gardiner och spika upp tavlor.

Palten smakade bra och ingen av de trettio medlemmarna hamnade i paltkoma.

Jullunch 9 december. En försmak av julens mat - serverades på 60 fat



Vid ankomst hälsades de 60 medlemmarna välkomna med en kopp varm glögg och pepparkakor. Festkommittén hade gjort i ordning en tallrik med god julmat, varmrätt och ett bakverk till kaffet. Jan-Erik Larsson och Thomas Bergenskans skapade julstämning med sång och musik.

Mannekänguppvisning av Seniorshopens vår- och höstkläder den 7 mars och 26 september



PRO Björkskatan's medlemmar gick på cat-walken och visade upp Seniorshopens vår- och höstmode i Andreaskyrkan.

PRO Vetarna 12 maj, Framnäs Folkhögskola

Gunilla Ek, Tore Isaksson och Torsten Rytiniemi representerade vår förening väl och kom trea i årets PRO vetarna.

Julmarknad 26 november

På julmarknaden sålde Textilgruppen sina välgjorda handarbeten. Hembakat mat- och fikabröd fanns även till försäljning. Då årets julmarknad inte var lika välbesökt som tidigare år, beslutades att nästa års julmarknad skulle få en mer omfattande marknadsföring.



Friskvård

Onsdagspromenader och Aktivitetskort

Då deltagarantalet var lågt på onsdagspromenaderna inställdes dessa i början på året. För att inspirera medlemmarna till en aktiv vardag infördes i stället "Aktivitetskort" där medlemmen kunde fylla i de aktiviteter som han/hon utfört under en månad. Ifyllt kort lämnades in i en låda utanför PRO lokalen. I slutet på varje månad gjordes en dragning och vinnarna tilldelades olika priser.

I mitten på september återupptogs promenaderna runt Björkskata-området och från november avslutas promenaden med en välförtjänt kaffepaus.



Friluftsdag 19 maj



Vädret var soligt och varmt när 26 medlemmar gick en tipspromenad runt området.

De fick testa minnet och besvara frågor som handlade om "Äldre ord" som man inte använder till vardags.

Priser till de fem medlemmar som svarat rätt på frågorna lottades ut. Efter promenaden återsamlades deltagarna utanför PRO lokalen där varmkorv och kaffe serverades.

Vårruset 7 juni 2022



Vårruset är ett motionslopp för alla tjejer – gammal som ung, otränad som vältränad. Man kan välja att jogga eller promenera 2,5 km eller 5 km.

Dessa tjejer från PRO Björkskatan kan känna sig stolta över sitt deltagande.

Friluftsdag 19 september.

Det gäller att ha koll på rullande boll!

Friluftsdag inleddes med en tipspromenad där åtta frågor skulle besvaras. Promenaden avslutades vid Björkskatan fotbollsplan där medlemmarna fick prova på att spela Gåfotboll.

Gåfotboll är en rolig aktivitet. Det gäller att inte förivra sig och vara för snabb i benen. En av reglerna är att man måste gå och man måste alltid ha en fot i marken.

Aktiviteten uppskattades av samtliga spelare.

Efter matchen bjöd Björkskatan områdesgrupp på kaffe och smörgås på Lira BK kansli.



Resor

Skepp Ohoj! Vi hade skoj! PRO Björkskatan lättade ankar och kryssade runt i Luleå skärgård den 8 juni.



Kryssningen gick till Junkön via Tjuvholmsundet och Germandöfjärden. På Junkön besöktes det levande fiskeläget och den unika hattkvarnen.

Resan fortsatte till naturreservatet Kluntarna som bjuder på en fantastisk promenad på spångade stigar. Där guidades resenärerna till Labyrinterna eller den så kallade Kluntgubben.



Tre av de 17 personer från PRO som åkte med på båtresan.

De hade tur med vädret för det var soligt och lugn sjö.

Funktionärsverksamhet ger extra klirr i föreningskassan.

PRO Björkskatan har varit Funktionärer på Skridskomaraton och Putte i Parken



PRO Björkskatan var funktionärer på isen då det tävlades i Skridskomaraton 25 februari till 5 mars i Luleå.

Luleå kommun via Samorganisationen har betalat 5 574 kronor för medhjälpen under isbanetävlingarna.

Putte i Parken 14 till 16 juli

Under festivaldagarna var medlemmar från PRO Björkskatan funktionärer och arbetade som entrévärdar och i serveringstältet.

Lotter - Trippelskräpet. 16 000 lotter har sålts under 2022.



Styrelsens lotteriansvarige, Folke Bergman, har sålt 16 000 lotter under året. Det är ett bra resultat av lotteriförsäljningen för PRO Björkskatan.

Överskottet från Trippelskräpet är en viktig inkomstkälla för landets PRO-föreningar.

Tack vare Trippelskräpet kan medlemsavgiften hållas nere.

Medlemsrekrytering och medlemsantal

Som ett led i PRO:s medlemsrekrytering erbjöds nya medlemmar gratis medlemskap från oktober och fram till årets slut.

PRO Björkskatan har skickat ut ett personligt brev till personer som fyllt 65 år under det sista kvartalet och som är bosatta i Björkskatan's upptagningsområde. I brevet informerades om föreningens verksamhet och de fick erbjudandet att ta del av tre månaders gratis medlemskap.

Under året har vi välkomnat 16 nya medlemmar till vår förening.

Antal medlemmar 2022-01-01 till 2022-12-31 är 258 personer.

Studiecirkelverksamhet och cirkelledare

I början på februari 2022 var cirkelverksamheten åter igång. Under sommarmånaderna hålls qigong och boule utomhus.

Läsecirkeln-

Nio läsvänner träffas varje måndag i Forumlokalen för att diskutera innehållet i den senast valda boken. "I en bra bok står det bästa mellan raderna", säger ordspråket. Därför är det spännande att få dela läsoplevelsen med andra.

Luleå Stadsbibliotek ger service åt bokcirklar och tillhandahåller färdiga "bokkassar" som innehåller åtta böcker med samma titel. Bokkassen underlättar vid boklånet så att alla kan läsa den valda boken.

Man blir klok som en bok när man är med i PRO.



Carita Ek, PRO
Björkskatan är cirkelledare
och lotsar deltagarna i
böckernas värld.

Textilslöjd, tisdagar

Cirkelledare är Majbritt Renberg och Eva Berglund



Det är ett glatt gäng på sexton damer som träffas på PRO:s egen "Sy-junta". Under tiden stick- och virknålarna går varma finns tid för trevliga pratstunder och många skratt.

När PRO-föreningen tillhandahåller arbetsmaterialet så säljs handarbetet på den årliga julmarknaden. Man kan också välja att ta med eget arbetsmaterial och framställa alster för eget bruk.

Qigong är meditation i rörelse



Birgitta Eriksson, är utbildad ledare inom medicinsk QiGong enligt Biyunmetoden.

Samordningen mellan inre och yttre rörelser, stillhet och aktivitet, ökar människans förmåga till självläkning och förbättrar kroppens egna funktioner.

Biyunmetoden har uppmärksammats för sina hälsoeffekter och används nu av flera landsting.



Birgitta är kunnig i träningsformen då hon utövat qigong i mer än 18 år. PRO medlemmarna Anna-Lena Lundholm och Carita Ek är tillgängliga som medhjälpare vid en del av gruppens träningspass.

Qigonggruppen träffas sommartid på trädäcket vid Björkskatan's aktivitetspark och från september månad är träningen inomhus i PRO-lokalen på Björkskatan.

Linedance nybörjare, torsdag **Linedance fortsättning, tisdagar**

Ledare: Ann-Christine Nilsson

Ledare: Anders Wåhlin

Linedance är bra för både kropp och knopp.

Torsdagar och tisdagar träffas PRO Björkskatan's Linedance-grupper och dansar på linje utifrån olika fotpositioner och fasta stegkombinationer. De flesta stegkombinationerna är koreograferade till en viss låt och har ett eget namn som till exempel - Eas Up och Trickle Trickle. Dansutbudet är stort, för idag finns det runt 18 000 danser och det kommer ständigt nya. När man satt ihop de olika stegen och bildat dansen så upprepar man detta tills låten är slut.

Att dansa Linedance är ett trevligt sätt att få motion och man får träna både koordination och balans. Dansstilen har också andra goda effekter. Man får använda hjärnan och träna sitt minne när man ska lära sig de olika dansstegen.



Att dansa på rad - gör PRO:are glad

Linedance. Det visade sig att bentätheten bevarades och att den även ökade ända upp till 25%. För den som vill förebygga bensår är Linedance ett bra alternativ. Universitetssjukhuset i Umeå har genomfört en studie på ett femtiotal kvinnor som dansade

- Man blir glad och känner sig upplyft hela dagen när man dansat ett träningspass, säger en av deltagarna.

- Det är så roligt att träffas och dansa, för vi har en så fantastisk duktig och bra ledare, säger de åtta deltagarna enhälligt.

Ann-Christine Nilsson, PRO Björkskatan, är utbildad ledare i Linedance. Till medryckande musik står hon framför deltagarna och lotsar dem i de olika danskombinationerna. På tisdagarna leder Anders Wåhlin fortsättningsgruppen i Linedance.

Det kan bli många glada skratt i gruppen då ett felsteg kan locka till munterhet. Men alla är skickliga och har lärt sig de olika stegen, de dansar samstämmigt och de har full kontroll på ben och fötter.

Boule

Från oktober till i mitten på maj träffas spelarna i Boulehallen på Örnäset.

När snön har tinat bort spelar deltagarna utomhus på Björkskatan's Boulebana.

Boulesporten är en utpräglad precisionssport med en blandning av koncentration, teknik och taktik.



Anders Wåhlin är cirkelledare för PRO:s Boule-sport.

2022

Det kändes roligt att återgå till planerade träffar och möten när restriktionerna släpptes i början på februari.

De anordnade luncherna och festerna uppskattades verkligen av medlemmarna. Det var en extra höjdpunkt för alla att åter få träffas efter nästan två års isolering från de sociala kontakterna.

PRO Björkskatan ser fram emot 2023 och hoppas att vi möts under året.

PRO Förening Björkskatan