

PRO

Upplands Väsby

Verksamhetsplan för 2024

Sammanfattning

Föreningens långsiktiga målsättning är att vara en av Sveriges bästa PRO-föreningar. Det betyder att det ska finnas aktiviteter så att alla kan finna något som de vill delta i. Aktiviteter som är intressanta och bra för deras hälsa i vid mening. Det betyder också att de flesta cirklar och aktiviteter ska vara avgiftsfria och att några resor per år kan ske till subventionerat pris.

En förening i toppklass drar också till sig nya medlemmar. Aktiv värvning och klar och tydlig information är här viktiga delar. En förening i toppklass är också en förening som kommunen har förtroende för och vars synpunkter och förslag således väger tungt.

Verksamheten under 2024 bygger vidare på de positiva erfarenheter vi har av de senaste årens ca 20 aktiviteter under vår, sommar och höst. Liksom tidigare är inriktningen att under vår och höst genomföra läsecirkel, språkstudier, släktforskning, IT/data-utbildningar, kortspel, målning, linedance, qi gong, seniorgymnastik, boule, bowling, mattcurling, pingis, promenader och vandringar, allsång samt äta tillsammans. Varje månad, med undantag av juli, anordnas också medlemmöten med föredrag och artistuppträdanden, glad samvaro med fika samt information

Under sommaren kan också några av de nämnda aktiviteterna fortsätta om de kan utomhusanpassas. Seniorgymnastik, linedance och qi gong är populära. Typiska sommaraktiviteter är vidare grillkvällar och sommarkaféer, ofta kombinerade med mölkky- eller boulespel. Även en fortsättning av Heta Stolen planeras.

Föreningen kommer att ha ett stort antal utflykter, flera av dem i Väsby och dess närhet. Målet är att ha minst en utflykt per månad. Två subventionerade medlemsresor kommer också att genomföras. Även ett flertal andra resor kommer att genomföras.

På det intressepolitiska området kommer föreningen att driva frågan om bättre information om hemtjänstföretag och särskilda boenden så att faktabaserade val kan göras.

Föreningens ekonomi är god och någon höjning av medlemsavgiften för att stärka intäktssidan behövs inte. Avgiften för 2024 blir 330 kr.

Styrelsen är medveten om att flera av kostnadsposterna kan komma att öka till följd av generella kostnadsökningar och har en beredskapsplan för eventuella nödvändiga kostnadsminskningar. Å andra sidan kan regeringens hälsosatsning på äldre inkluderande gymnastik och fysisk träning ge möjligheter för föreningen att få ökade bidrag.

Inledning

Föreningens långsiktiga målsättning är att vara en av Sveriges bästa PRO-föreningar. PRO påverkar och gör skillnad i frågor som är viktiga för oss äldre. Frågorna handlar om vårt välbefinnande, vår hälsa och om att motverka sysslolöshet och ensamhet. De handlar också om ekonomi, boende, vård och omsorg. PRO Väsby är en partipolitiskt och religiöst obunden förening och verkar främst på kommunal nivå men även på regional och nationell nivå.

PRO Väsby är en stor förening med många medlemmar och har successivt byggt upp en omfattande verksamhet. Föreningen är organiserad och genomför sina aktiviteter genom sin styrelse och ett flertal grupper med engagerade medlemmar. Den här verksamhetsplanen ligger till grund för de aktiviteter som föreningen ämnar genomföra under 2024.

Det är styrelsens förhoppning att dessa aktiviteter ska öka välbefinnande hos medlemmarna genom bättre hälsa och stimulerande socialt umgänge samt motverka sysslolöshet och ensamhet.

Genom kunnigt agerande i intressepolitiska frågor påverkar föreningen också beslutsfattande organ på främst det kommunala planet men även på de regionala och nationella nivåerna.

Styrelsen hoppas också att genomförandet av denna plan får fler pensionärer att se fördelarna med att vara med i föreningen och att antalet medlemmar därigenom kommer att öka.

Förutsättningar för verksamheten 2024

Sannolikt, på grund av lågkonjunkturen, kommer statens, kommunens liksom medborgarnas ekonomier att försämrats under år 2024. För många pensionärer kan den personliga ekonomiska situationen bli kärv. Föreningens intäkter kan komma att minska och utgifterna att öka.

Ett par andra faktorer är också avgörande för verksamheten. Den viktigaste är föreningens medlemmar med dess åldersmässiga struktur och sammansättning. Den andra är den omfattande och omtyckta pågående verksamheten som successivt byggts upp under många år. Basen för verksamheten är en ekonomi i balans och en väl fungerande organisation.

Föreningens medlemmar

Föreningen har i början av november 2023 1134 medlemmar. Antalet nya medlemmar som tillkommit under de elva första månaderna 2023 är 83.

Föreningens aktivitetsplatser

Föreningens veckovis återkommande aktiviteter under vår och höst planeras på tio olika platser i kommunen: föreningslokalen Karlsro och dess aktivitetspark, ABFs lokaler, Sigma, Messingen med Scenrummet och Matsalen, Vilundahallen med A och B-hallen, Seniorernas hus samt Väsbys bowlinghall.

Spridningen av lokaler för verksamhet ger också möjlighet för föreningen att visa upp och ”göra reklam” för sin verksamhet.

Verksamheten

I detta avsnitt lämnas en sammanfattande redogörelse för de cirklar och aktiviteter som planeras bli genomförda under 2024. För att öka möjligheten att genomföra olika cirklar, aktiviteter, utflykter och resor kommer föreningen att samarbeta med PRO Sollentuna. Det gäller sådana aktiviteter där man är osäker på om det finns tillräckligt många intresserade i den egna föreningen.

Hälsa och socialt umgänge

Regelbundna aktiviteter

Föreningen väljer att ha stor bredd på sina aktiviteter. Omkring 20 olika slag av aktiviteter kommer att finnas på programmet år 2024.

Verksamheten innehåller både studiecirklar och många friskvårdsaktiviteter. Vi har cirklar för litteratur, språk, släktforskning samt IT/data. Vi har tre målerigrupper. Vi spelar kort, boule, bowling, mattcurling, pingis och har seniorgymnastik, qi gong, linedance, allsång samt promenader och vandringar. En gång i månaden med undantag av juni och juli har vi medlemsmöten i Messingen med artistunderhållning och fika med information och en gång i månaden Äta tillsammans.

Korta aktiviteter

Hit räknas föreningens resor och utflykter. Just sådana här aktiviteter tror vi kan vara det som nyblivna pensionärer söker när de funderar på att gå med i föreningen. Inriktningen är här att ha minst en utflykt per månad.

Under 2023 genomfördes aktiviteten Heta Stolen, ett samarbete mellan PRO, Hembygdsföreningen och kommunen. Aktiviteterna i övrigt bestod av föredrag samt artistuppträdanden. PRO planerar att genomföra liknande aktiviteter under sommaren 2024, finns också med i planeringen. I planerna ingår naturligtvis också sommarkalaset i juni samt surströmmingsfesten och kräftsivan i början av hösten.

Nya aktiviteter

Föreningen är beredd att knyta an till den satsning på hälsosatsning med gymnastik och fysisk träning som regeringen ger uttryck för i budgetpropositionen. Kunskap och kapacitet att vidga de nuvarande aktiviteterna finns. De statliga ekonomiska satsningarna kan enkelt infogas i planerad verksamhet.

Smalspåret

Denna hälsoinriktade aktivitet passar oss som vill minska risken för demens och Alzheimer genom att göra vissa ändringar i vår livsstil. Vi är många PROare som anmälde oss till Hjärnvägen men inte fick plats. Smalspåret är en minivariant av Hjärnvägen och genomförs i föreningens egen regi

Du anmäler att du vill delta i Smalspåret senast den 24 december till Hans Mohlin, hans.mohlin@telia.com. Ange namn, telefonnummer och e-mailadress.

Under året planeras också tre halvdagarskurser inriktade på hjärt-lung-räddning, brandsäkerhet och prepping.

Intressepolitik

Föreningens ambition är att behålla och öka det goda anseende som man har då det gäller kommunala frågor som rör pensionärer. Olika vägar för att bättre nå nämndernas politiker undersöks i samarbetet i Kommunens Pensionärsråd, KPR.

Föreningen har under flera år drivit frågan om hur informationen om hemtjänstföretag och särskilda boenden ska kunna bli bättre så att det blir möjligt för den enskilde att göra faktabaserade val. Denna fråga kommer även under 2024 att vara prioriterad. Detta är viktigt inte minst mot bakgrund av att upphandlingen av hemtjänstföretag kommer att förändras, från lagen om valfrihetssystem (LOV) till lagen om offentlig upphandling (LOU). Föreningen kommer också fortsättningsvis att driva förslaget att det ska finnas ett kommunalt alternativ till de privata hemtjänstföretagen.

Kommunikation

Intern kommunikation

Kommunikationen med medlemmarna sker på fem sätt: på Medlemsmöten, genom föreningens Medlemsblad, Hemsida, Facebooksida och e-mailutskick. Medlemsbladet kommer ut i anslutning till starten av vår och höstperioderna. Bladet innehåller detaljprogram för alla cirklar och aktiviteter, utflykter och resor.

Information om Medlemsmöten finns i Medlemsbladen och anslås också på en särskild anslagstavla i Upplands Väsby Centrum. Påminnelse ges också genom föreningens hemsida, Facebook-sida och e-mailutskick.

Extern kommunikation

Det låga antalet medlemmar i gruppen 65–69 år ställer ökande krav på information till nyblivna pensionärer så att de blir intresserade av att bli medlemmar. Det är en stor utmaning som föreningen arbetar med. Här tror vi att nöjda medlemmar genom ”mun mot mun-metoden” är ett bra sätt att nå ut.

I projektet Gemenskap i Väsby har en katalog med pensionärsföreningarnas och andras aktiviteter ställts samman för att underlätta för icke anslutna pensionärer att finna aktiviteter.

Organisation

Allt arbete som görs i föreningen är ideellt. Det är en styrka eftersom det baseras på engagemang och positiv vilja. Samtidigt medför det att stor flexibilitet alltid måste finnas. Privata händelser kan inträffa som gör att en ledare av exempelvis en cirkel inte kan följa schemat. Föreningen har försökt åstadkomma flexibilitet genom att man för de flesta funktioner också har en ersättare som kan gå in med kort varsel. Föreningen har på det sättet skapat en robustare organisation

Föreningens styrelse består av ordförande, kassör, studieorganisatör, sekreterare och för närvarande fem ytterligare ledamöter.

Tre grupper behandlar intressepolitiska frågor: KPR-gruppen, som utgörs av de personer som ingår i kommunens pensionärsråd, IP-gruppen som hanterar allmänna intressepolitiska frågor och samråd samt Framtidsgruppen som funderar över frågor som föreningen bör driva, främst på det kommunala planet.

IT-gruppen behandlar IT-frågor i vid mening. Här ingår som central del utbildning av medlemmar för att minska det digitala utanförskapet. Hit hör också frågor kring digitalisering av bl. a. kommunal verksamhet samt införande och användning av välfärdsteknik.

För information, såväl till föreningens medlemmar som till externa presumtiva medlemmar och andra, finns Informationsgruppen som ansvarar för Medlemsbladet, Hemsidan, Facebooksidan och inbjudningar via e-mail samt material till lokaltidningar. Även här behövs en förändring. Fler personer behöver arbeta med medlemsbladet och hemsidan. Gruppen behöver förstärkas.

Programgruppen tar fram förslag på artister och föredragshållare till medlemsmötena, de bokar även lokaler i Messingen. Mötesgruppen har hand om det praktiska i samband med medlemsmöten.

Resegruppen och Utflyktsgruppen förbereder resor och utflykter genom att undersöka marknaden och lämna förslag till styrelsen. De håller också kontakt med arrangörerna och tar emot anmälningar från medlemmarna.

Ekonomi i balans

En grundläggande viljeinriktning i föreningen är att alla aktiviteter ska vara avgiftsfria. Många medlemmar har låg pension och möjligheten att delta och därigenom må bra samt minska sysslösheten och bryta ensamheten får inte vara en pengafråga. Föreningens ekonomi gör det möjligt att fortsätta med denna inriktning. I vissa fall är det dock inte ekonomiskt möjligt eller av andra skäl lämpligt att tillämpa principen fullt ut. Exempel på detta är de årliga medlemsresorna. Här ges dock alltid en kraftig subvention. Det kan även vara så att vid exempelvis museibesök den enskilde betalar sin inträdesavgift medan föreningen subventionerar guidekostnaden. Entréavgiften vid medlemsmötena är subventionerad. Årsmötet, Sommarkalaset och Höstmötet är avgiftsfria för deltagarna.

Intäkter

Medlemsavgiften för 2023 blir oförändrat 330 kr för 2024.

Bidraget från Adolf Stafs fond blev för år 2023 150 000 kr, vilket var mindre än budgeterat. Ett fortsatt bidrag från kommunen för folkhälsoinsatser förväntas ge 20 000 kr.

Inträdesavgiften vid medlemsmötena förblir oförändrat 50 kr. Det förväntas ge 45 000 kr. Lotteriintäkter och verksamhetintäkter från ABF förväntas ge 5 000 kr resp. 10 000 kr. Bidrag från Musikrådet förväntas ge 10 000 kr. Sammantaget förväntas intäkterna bli 324 000 kr.

De ovan redovisade intäkterna är de som sedan tidigare är kända. Regeringen har i budgetpropositionen för 2023 avsatt medel för att öka äldres hälsa genom aktiviteter. Föreningen är beredd att knyta an till denna hälsosatsning med gymnastik och fysisk träning som regeringen ger uttryck för. Kunskap och kapacitet att vidga de planerade aktiviteterna finns. De statliga ekonomiska satsningarna kan enkelt infogas i planerad verksamhet. Detta gör att intäkterna för 2024 kan komma att öka.

Kostnader

Föreningens tre största utgiftsposter är Medlemsmötena, Medlemsbladet och Medlemsresorna. Av dessa är det endast kostnaderna för medlemsresorna som enkelt kan påverkas. Föreningen planerar för två medlemsresedagar till en kostnad av 30 000 kr.

Kostnaderna för tryckning och utskick av Medlemsbladet uppgår till ca 50 000 kr för 2024.

Sammantaget är också hyror en stor utgift. Hyrorna för föreningslokalerna Karlsro, Messingen, Vilundahallen och Sigma uppgår sammantaget till ca 68 000 kr.

En mycket omtyckt ”aktivitet” är föreningens uppvaktning av medlemmar med presentkort på jämna födelsedagar. Det är ett sätt för föreningen att visa att man bryr sig om sina medlemmar. Detta uppgår till ca 25 000 kr per år.

För att stimulera utvecklingen inom 20-talet aktiviteter och cirklar har avsatts en ram på sammanlagt 10 000 kr för fri disposition. Förslagen på användning bestäms av respektive

cirkel och grupp och stäms av med styrelsen. Tanken är att medlen ska vara ”en vitamininjektion” och skapa ökad kreativitet. Här ingår utbildning av ledare, anlitande av extern hjälp, anmälningsavgifter vid tävlingar, priser vid interna tävlingar med mera. Alla aktivitetsledare har utgifter som är förenade med aktiviteterna - resor till och från aktiviteterna, eget material, utskrift av texter, telefonsamtal med mera. Deltagarna i föreningens grupper har motsvarande utgifter. Samtliga får därför alla ett presentkort på 300 kr för schablonmässig kostnadstäckning. I budgeten avsätts 15 000 kr för detta.

Resultat

Föreningen kommer, sett över en längre period, att ha en ekonomi i fortsatt god balans.

Budget	2023	2024
Intäkter		
Medlemsavgifter (1200 x 70kr)	84 000	84 000
Medlemsintäkter	45 000	45 000
Verksamhetsintäkter	10 000	10 000
Bidrag Adolf Stafs fond	152 000	150 000
Folkhälsobidrag	20 000	20 000
Lotteriintäkter	5 000	5 000
Musikrådet	5 000	10 000
Summa	316 000	324 000
Kostnader		
Medlemsbladet	70 000	50 000
Medlemsmöten	65 000	74 000
Hyra Scenrummet och matsalen	15 000	15 000
Medlemsresor	20 000	30 000
Utflykter	5 000	5 000
Olika aktiviteters hyra	18 000	18 000
Olika aktiviteters verksamhet	10 000	10 000
Friluftsdag + Öppet hus	3 000	4 000
Rekryteringsaktiviteter	8 000	3 000
Uppvaktning av födelsedagar	25 000	25 000
Hyra av Karlsro	30 000	30 000
Expeditionskostnader	2 000	7 000
Bredband	5 000	5 000
Utrustning m.m. i Karlsro	3 000	10 000
Styrelsearvoden	9 000	9 000
Revisorarvoden	1 000	1 000
Volontäraryvoden	25 000	15 000
Kontorsmaterial	5 000	5 000
Redovisning och bankkostnader	2 500	2 500
Medlemsavgifter till föreningar	3 000	4 000
Städning av Karlsro	0	20 000
Summa	333 500	342 500