

PRO

Stockholms län

Vi förnyar oss
tillsammans!

Nyhetsbrev nr 5 – december 2025

Det här nyhetsbrevet riktar sig till dig som är förtroendevald inom PRO Stockholms län. Dela gärna informationen till intresserade i din förening.

Mer information finns på vår hemsida PRO Stockholms län
Följ oss även på Facebook – PRO Stockholms län

Positiv medlemsutveckling 🙌

Vi ser en tydlig ökning av antalet medlemmar. I dag är vi 34 776 medlemmar i distriktet, och hittills i år har 4 560 personer valt att gå med. Samtidigt har 3 183 medlemmar, av naturliga eller andra skäl, lämnat organisationen. Det innebär att vi i början av december har ett positivt tillskott på 1 377 medlemmar.

Ett trettiotal föreningar växer just nu, och i PRO Handen, PRO Norrtälje, PRO Lidingö och PRO Hägersten har medlemsantalet ökat mest i distriktet under året.

Det här är ett positivt tecken och visar att utbudet och det starka lokala engagemanget verkligen lockar nya medlemmar. Det personliga mötet och mun-till-mun-kontakter ger bäst resultat – nästan hälften av alla nya medlemmar har värvats av en vän eller familjemedlem, enligt PRO:s undersökning. Även våra insatser vid större evenemang, mässor och kampanjer spelar en viktig roll. Stort tack till alla er som värvar medlemmar och gör ett fantastiskt jobb!



Kursen - Rekrytera, Aktivera, Behålla PRO 2.0 – välkommen med din anmälan

Vi har tillsammans med ABF- tagit fram en kurs riktad till styrelseledamöter och engagerade medlemmar som vill göra PRO ännu bättre.

Kursen bygger på ”**Medlemsmodellen**” som innehåller åtta steg

- identifiera föreningens unika roll
- locka fler medlemmar
- kom förbi rekryteringsmotstånd
- hantera onöjdhet och behåll medlemmar
- få passiva medlemmar att bli aktiva
- skapa en inkluderande organisation och öka mångfalden
- utvärdera medlemsarbetet

Det tillkommer material som handlar om ledarskapsutveckling och inkludering, omvärldsbevakning samt samarbete med andra aktörer.

Tid: kursen omfattar fyra heldagar klockan 10 – 15, plus en båtresa som avslutning
 När: under våren när det passar bäst februari, mars eller april (eller senare under året).
 Var: på hemmaplan eller i ABF-distriktets lokaler på Löfströms allé 7 i Sundbyberg

Du/din förening ska anpassa innehållet under kursens gång så att den ger bäst nytta. Det är också en förutsättning att två eller flera föreningar genomför kursen tillsammans.

Kursen kommer handledas av en eller två personer. Handledarna har rekryterats både från PRO och från ABF:s värld. Fika och lunch, litteratur och annat material samt den avslutande båtresan är utan kostnad för föreningen/deltagarna.

Gör intresseanmälan för din förening/eller flera föreningar tillsammans till:

Annika Lindblad Nieminen, kanslichef, PRO Stockholms län

mejl: annika.lindblad-nieminen@stockholm.pro.se

Information om kursen/länkar till dokumenten finns inlagt på hemsidan/Nyheter, Medlemsbrev nr 5.

Vårens utbildningspaket levereras längre fram

Studiekommitténs arbete inriktas främst på att rekrytera PRO-föreningar, stödja handledarna och genomföra kursen Rekrytera, Aktivera, Behålla - PRO 2.0.

Under våren behöver också de intressepolitiska frågorna och aktionerna få ta utrymme inför valet 2026, vilket kräver både engagemang och resurser.

Det innebär att vårens hela utbildningspaket kommer att levereras först under januari/februari 2026 när hela bilden är klar över vad som är mest angeläget, möjligt och rimligt att erbjuda.

Givande dialogmöten under hösten



Under hösten har vi bjudit in till fyra dialogmöten, ett i varje geografiskt område i länet.

Vid alla möten medverkade Åsa Lindestam, ordförande, PRO Riks, och Curre Hansson, ordf, PRO Stockholms län. Vid det sista mötet medverkade även Christine Cars, generalsekreterare PRO Riks.

Britta Kärnström, distriktsstyrelsen var ledare för samtliga möten.

Förtroendevalda från 46 PRO-föreningar och representanter från distriktsstyrelsen deltog. Under eftermiddagen var även medlemmar inbjudna. Vi har noterat många uppskattande kommentarer om att mötena var välarrangerade. Deltagarna var särskilt nöjda med att få aktuell information direkt från PRO Riksorganisationen och att kunna föra en öppen dialog med ordförande Åsa Lindestam.

Curre Hansson talade om vikten av att driva bostadsfrågan avseende tillgängliga bostäder vidare. Aktioner under våren finns med i planeringen mot bakgrund av att det är valår. Mer information om aktiviteterna kommer.

Några noteringar från dialogen:

Föreningarna har olika förutsättningar att bedriva sin verksamhet, beroende på storlek, antal förtroendevalda, tillgång till lokaler och mycket annat. Gemensamt är ändå det stora ideella engagemang som finns och den stolthet många känner över sina aktiviteter.

Samtidigt finns det utmaningar, och även dessa skiljer sig åt mellan föreningarna. Trots det märks en stark vilja att ta itu med utmaningarna och hitta bra lösningar.

Nedan följer ett urval av vad föreningarna lyfter fram som sina styrkor och vad de ser som kommande utmaningar.

Det här är föreningarna mest stolta över

- En varm, inkluderande och social gemenskap
- Trivselaktiviteter och mötesplatser som öppet hus/öppet café
- Engagerade medlemmar och stark sammanhållning
- Studiecirklar, kulturvandringar och föreläsningar
- Motion och friskvård: stavgång, promenader, sittgympa m.m.
- Gubbdagis” som social mötesplats
- Konserter, allsång och sociala evenemang
- Digitala bryggan, datasupport och smartphoneutbildningar
- Projekt och verksamhetsutveckling
- Samhällspåverkan och rättighetsfrågor
- Föreningssamarbeten och volontärinsatser
- Framtidstro och vilja att rekrytera fler
- Gott samarbete inom föreningar och styrelser

Viktigaste utmaningarna framåt

- Att engagera och behålla nya medlemmar
- Rekrytera yngre och nå fler med bakgrund från andra länder
- Nå ofrivilligt ensamma
- Ork och återväxt i styrelser
- Fördela och förenkla uppdrag
- Förnya verksamheten och hitta samarbetspartner
- Brist på lokaler och höga portokostnader
- Digitalisering

Dialogerna är ett givet och bra underlag för det fortsatta utvecklings- och förnyelsearbetet.

Tillsammans utvecklar vi PRO – en förnyelseresa

Vi är mitt i en viktig förnyelseresa. Tillsammans med föreningarnas styrelser arbetar vi för att utveckla PRO så att organisationen ska kännas modern, välkomnande och relevant – både för dagens pensionärer och för kommande generationer.

Under de senaste åren har medlemsantalet i många föreningar minskat och nya medlemmar lämnar ibland redan första året. Totalt för distriktet har dock trenden vänt och vi kan med

glädje notera en ökning både för 2024 och 2025, så vi hämtar in en del av den tidigare minskningen där pandemin hade stor inverkan.

Vi ser också en stor potential i att allt fler 50- och 60-talister blir pensionärer, och de söker gemenskap, aktiviteter och sammanhang. Här har PRO alla möjligheter att vara en magnet.

Vi arbetar bland annat med att:

- stärka styrelsearbetet och skapa mer lagkänsla (Styrelseutbildning 2,0)
- lyssna in medlemmarnas idéer och öppna upp för nya samarbeten
- utveckla aktiviteter som speglar medlemmarnas behov
- välkomna nya medlemmar på ett varmt och inkluderande sätt
- öka PRO:s synlighet i lokalsamhället

Det finns utmaningar – men också stor vilja och energi, vilket framstod tydligt på höstens dialogmöten. Många föreningar är redan igång och andra söker stöd.

Rapporten: PRO distriktets utvecklings- och förnyelsearbete av Annika Lindblad Nieminen finns inlagt på hemsidan, Nyheter, Medlemsbrev nr 5.

Beslut om 15 motioner som går till PRO Riks kongress

Det var 71 ombud som representerade 42 lokala föreningar vid det extra distriktsmötet för Stockholms län den 24 november. Inklusivt 11 styrelseledamöter var det 81 röstberättigade personer på plats i ABF-huset på Sveavägen.

Dag Larsson, PRO Katarina, valdes till ordförande för mötet och Christina (Kicki) Fjellström PRO Sundbyberg, till sekreterare. De 15 motionerna med distriktsstyrelsen förslag till beslut behandlades effektivt och i god anda på mötet.

Länk till protokollet från det extra distriktsmötet 5 december 2025 och en sammanfattning av de intressepolitiska frågorna finns inlagt på hemsidan, Nyheter, Medlemsbrev nr 5.

Ålderism - fördomar och ohälsosamma strukturer

Ylva Thörn, vice ordförande i PRO Riks, förmedlade vikten av att vi äldre ska ha en stark röst och att våra erfarenheter och vilja att bidra ska värderas i samhället. Hon talade om behovet av en infrastruktur som stödjer våra rättigheter och ett deltagande politiskt och socialt.

Vilka intressepolitiska frågor ska vi driva inför valet 2026? - workshop

En sammanräkning gjordes av inlämnade förslag och högst på listan kom; Äldreomsorgen tätt följd av Tillgängliga bostäder. Andra frågor är exempelvis pensioner, ålderism, tandhälsan, miljö, åldersvänlig stad/kommun, immigrationspolitik, kris och föreningslivets villkor.

Inför PRO Riks kongress

PRO Riks kongress är den 12-14 juni 2026. Val av ombud sker vid PRO-distriktets årsmöte i april 2026.

Tidplan för arbetet inför kongressen finns på hemsidan Om oss Kongressen.

Äldreomsorgen tappar miljarder – PRO larmar

PRO Stockholms län har sammanställt kommunernas egna siffror och visar att äldreomsorgen för länets 80-plussare har minskat kraftigt. Sedan 2009 har kommunerna tillsammans lagt nästan 5 miljarder kronor mindre på hemtjänst och äldreboenden – räknat i dagens penningvärde.

Efter pandemin kom löften om satsningar, men utvecklingen har gått åt motsatt håll. 3,2 av miljarderna försvann bara mellan 2020 och 2024.

– Man skulle önska att politikerna tog äldreomsorgen på större allvar efter pandemin, säger Curre Hansson, i en intervju med Mitti Stockholm

Skillnaderna mellan kommunerna är stora. Österåker har minskat resurserna mest, med hela 45 procent per äldre invånare över 80. Kommunen hänvisar bland annat till effektiviseringar och att fler äldre klarar sig längre utan stöd. PRO varnar nu för att de fortsatta neddragningarna riskerar att slå hårt mot äldre med ökande omsorgsbehov.

PRO rapporten: Kommunerna har sänkt sina kostnader för äldreomsorgen med fem miljarder sedan 2009 av Jan Erik Wånell, december 2025 (Bilaga)

[Läs artikeln 5 miljarder har förvunnit från länets äldreomsorg, publicerad i Mitti den 17 november 2025](#)

Inspirationsdagen om Hållbart Mode blev en succé

Det kom över 500 besökare till vår inspirationsdag Hållbart Mode den 19 november i ABF-huset på Sveavägen. Det var en genomlyckad dag och vi har fått massor av glada tillrop. Många vill att det ska bli ett återkommande event.

Det var fullsatt på föreläsningarna med influenserna Merja Haanpää, Vintagemannen och Vintageqvinnan och Fair Actions "Bakom sömmarna". Det var trängsel bland alla som passade på att byta kläder. Modevisningen med kläder från Kyrkornas secondhand butik i Täby var helt klart populär.

Stort tack till vårt kansli som initierade och arrangerade detta härliga och uppskattade event. Stort tack också till alla som medverkade på olika sätt så att dagen blev så välarrangerad.

PRO glänste på Seniorfestivalen!

Det var intensiva tre dagar på Seniorfestivalen i Älvsjö 23 - 25 oktober. Vår fina monter var verkligen välbesökt och det var ett härligt team som var på plats.

Teamet berättar om trevliga och oftast långa samtal med både medlemmar och många som kan tänka sig att bli medlemmar. Några underbara kommentarer: "Det bästa jag har gjort är att jag gick med i PRO". "Jag kan gå med bara för att du är så trevlig". "Kan jag gå med i PRO redan nu, jag är 64 år men pensionär?".

Teamet delade ut massor av PRO-kassar med vårt informationsmaterial. Lottförsäljningen gick strålande och Medlemsresor var draghjälp till vår monter. Vi kan notera en märkbar ökning av medlemmar i direkt anslutning till Seniorfestvalen så det har betydelse att vi SYNS och aktivt värvar medlemmar på mässor.

Pensionärer i skolan – nytt treårigt projekt i gång

PRO har fått finansiering för projektet Pensionärer i skolan, som ska skapa fler möten mellan generationer. Tanken är att pensionärer, barn och unga ska lära känna varandra och få större förståelse för varandras vardag.

Projektledaren Maria Carlander startade efter sommaren och har redan dragit i gång en första pilot på Smedshagsskolan. Där deltar tre medlemmar från PRO Hässelby Villastad som volontärer en halvdag i veckan.

Under vintern tar projektet fram ett studiematerial tillsammans med ABF. Ett kapitel om barns och ungas mående kvalitetssäkras av Stiftelsen Friends, och materialet planeras vara klart för lansering i maj. Efter sommaren ska alla volontärer som är i gång eller ska påbörja ett uppdrag i skolan gå studiecirkeln.

Intresset från skolor runt om i Stockholmsdistriktet är stort, och Maria ser fram emot fler kontakter med PRO-föreningar och medlemmar som vill samarbeta.

Läs mer på projektets webbplats: [Pensionärer i skolan | PRO](#)

Trippelskräpet – beställ och hämta nya lotter

Du som är lotteriansvarig kan hämta nya lotter på kansliet på Renathvägen 2, följande datum: 21 januari, 17 februari, 16 mars och på årsmötet 16 april. Mejla innan till elsie.mann@stockholm.pro.se

Vill du sälja 5 lotter för 100 kronor, mejla till Elsie senast 15 februari 2026. skicka med en enkel plan med de utåtriktade aktiviteter som planeras, samt när de ska genomföras.

Information om Trippelskräpet finns inlagt på hemsidan/ Nyheter, Medlemsbrev nr 5.

Klimatombud finns nu som uppdrag i Harald

Nu finns det möjlighet att registrera uppdraget klimatombud i medlemsystemet Harald. Det underlättar för Klimat- och hållbarhetskommittén att dela aktuell information direkt till alla som arbetar med klimatfrågor i distriktet, samorganisationen och föreningen.

Tips om att boka en guidad tur på KTH Campus

Upplev KTH:s verksamhet och tidsanda genom en guidad visning av konst, arkitektur och historia på KTH Campus Vallhallavägen.

KTH erbjuder guidade turer för grupper. Turerna är gratis och du bokar en visning på KTH:s hemsida. [Guidning av KTH Campus](#)

Kansliet har ledigt över helgerna

Vårt kansli har stängt från den 18 december 2025 - 7 januari 2026.

Vi flyttar till nya lokaler sommaren 2026

Den nya adressen blir Sveavägen 41 och lokalen ligger i ABF-huset. Styrelsen tog beslutet den 3 december efter ett grundligt förarbete. Nu återstår bara underskrifterna på avtalet med ABF huset. Vi har också ett samarbetsavtal med Samorganisationen Stockholm.

Vi ser fram emot att få tillgång till en lokal, i en inspirerande och kreativ miljö, vilken också är lättillgänglig centralt i staden.

Gemensamma möten våren 2026

Dialogmöten i våra geografiska områden (Fyrklövern).

PRO ställer krav på alla partier inför valet 2026. I februari ordnar vi fyra träffar för medlemmar där vi preciserar våra krav och samlar oss i en offensiv inför valet. Det gäller särskilt vår äldreomsorg och nära vård, tillgängliga bostäder där vi har råd att bo, och inte minst våra pensioner och vår ekonomi.

9 februari	Söder	ABF-lokalen Huddinge
11 februari	Nordväst	Långholmens folkhögskola, Sundbyberg (prel.)
12 februari	Sydost	PRO villan, Handen
16 februari	Norr	Norrtälje folkets hus

Samtliga möten är klockan 10 - 15. Fika från 09.30

16 april Årsmötet 2026 för PRO Stockholms län, klockan 10 - 15. Lokal meddelas senare.



Vår vision, långsiktiga målbild

PRO Stockholms län

1. Är en stark och välkänd samhällsaktör som driver pensionärernas intressepolitiska frågor
 2. Har en ömsesidig dialog med distriktets PRO-föreningar
 3. PRO-föreningarna utvecklas, ökar i medlemsantal och är självklara mötesplatser för alla pensionärer.
-



Bilder från Inspirationsdagen Hållbart Mode, Extra distriktsmötet och Seniorfestivalen.

Upprop – solidaritet med Ukrainas äldre

Vi vill påminna om att PRO:s insamling till Ukrainas äldre fortsätter. PRO-föreningar och enskilda medlemmar kan ge bidrag som kommer att gå bland annat till inköp av förnödenheter, ved, kaminer och bränsle till generatorer.

Situationen i Ukraina och för de äldre är mycket svår. Lokala frivilliga äldre-organisationer som Turbota och andra partner till HelpAge International gör vad de kan men behoven är stora och resurserna små. De har upprepade gånger uttryckt tacksamhet för att vi inte glömmer bort dem.

Bidrag är särskilt välkomna såhär innan jul.

Postgiro: 210 02 59-7

Betalningsmottagaren är PRO Stockholms län, distriktet, Ukraina-insamlingen.

Sprid gärna informationen om insamlingen vidare.

Prudence Woodford-Berger och övriga i styrelsen för PRO Global



Tusen, tusen tack för ditt värdefulla engagemang i vår förening.

Du gör verkligen skillnad hela året. ❤️

Skicka synpunkter på detta medlemsbrev till info@stockholm.pro.se
Redaktör: Birgitta Strinnlund, ledamot i styrelsen, PRO Stockholms län

PRO Stockholms län, distriktet
Telefon 08-411 04 55, mejl info@stockholm.pro.se
Hemsida: <https://pro.se/distrikt/stockholm/>
Besöksadress: Renathvägen 2 Johanneshov
Postadress: Nathorstvägen 21c 121 37 Johanneshov