



## Verksamhetsplan 2023

PRO Örebro City är en förening med cirka 500 medlemmar.  
Föreningen bildades 1 april 1942.

### **Medlemsrekrytering**

Styrelsen ska aktivt arbeta för att öka medlemsantalet.

Nya medlemmar ska snarast kontaktas via e-post, brev och telefon samt bjudas in till en fysisk träff.

### **Medlemsvård**

Viktigt att behålla befintliga medlemmar genom att anordna aktiviteter som efterfrågas.

Att genom kontakt vid möten och per telefon undersöka vad medlemmarna vill ha för aktiviteter.

Fånga upp medlemmars intressen och kunskaper som kan komma föreningen till godo  
Medlemmar som fyller 80, 90 och 100 år inbjudes till särskild träff, även bjuda in de som fyller 70 år.

Träff för nya medlemmar anordnas 2 gånger/termin. Förutom information om PRO och föreningsverksamheten ska önskemål och idéer från nya medlemmar efterfrågas.

Erbjuda information, underhållning och social samvaro vid Medlemsmöten september-maj samt en våravslutning i juni.

Styrelsen ska följa planen hur vi bemöter och tar hand om medlemmarna vid månadsmötena. Detta följs upp kontinuerligt.

Informera om KPR:s/RPR:s arbete i kommun och region samt återkoppla ev frågor från medlemmarna till råden.

Informera om PRO:s "andra ben" dvs Intressepolitiken.

### **Aktiviteter**

Förutom Månadsmöten erbjuder studiebesök, konst- och kulturevenemang, social samvaro med varierande tema.

### **Friskvård**

Styrelsen utser en Friskvårdsgrupp.

Friskvårdsgruppen sammanställer förslag till aktiviteter som tas upp i styrelsen för beslut.

Friskvårdsaktiviteter såsom sittgympa, balansträning och cirkelträning genomförs i samverkan med Södermalmshemmet.

# PRO

Örebro City

Yoga genomförs i samarbete med Anahata Camel.

Veckovis återkommande aktiviteter erbjuds: innegolf, bridge, canasta, och sällskapsspel.

Anordna återkommande aktiviteter under sommarhalvåret: boule, boccia, gåfotboll och parkgympa

Anordna aktiviteter i Sveaparken under PRO:s Nationella Friskvårdsdag  
Uppmuntra medlemmarna att delta i Distriktets och Samorganisationens friskvårdssatsningar t ex Blodomloppet.

## Studiecirklar

Styrelsen utser en Studiecirkelgrupp.

Studiecirkelgruppen sammanställer förslag till cirklar som tas upp i styrelsen för beslut.

Hörsamma medlemmarnas önskemål om intressanta cirklar.

"Snegla" på utbud i andra föreningar.

Bedriva studiecirklar i de ämnen som efterfrågas: passion hela livet, trafik- och säkerhetsfrågor, mobiltelefoni, hjärngympa, canasta, bridge samt läsecirklar.

Samarbeta med andra föreningar och samorganisationen.

## Övriga aktiviteter

Delta i PRO-vetarna som anordnas av PRO Riks.

## Styrelsen

Styrelsen har beslutsmöten 1 gång/månad förutom juli och augusti. Dessutom ska styrelsen ha Arbetsmöten 1 gång/månad förutom i juni och juli.

Ordförande, kassör, sekreterare och respektive områdesansvarig kan även ha utbyte med motsvarande befattningshavare i andra föreningar i specifika frågor.

Representanter för styrelsen ska delta i möten/utbildningar som anordnas av PRO Samorganisation och Distrikt.

Arbeta kontinuerligt med utveckling av styrelsen.

Underhålla den skriftliga dokumentationen över befintliga rutiner.

Planeringsdag för styrelsen.

## Årsmöte och höstmöte

Årsmöte hålls i samband med månadsmötet i mars då val av styrelse sker och höstmötet i samband med månadsmötet i november då budget och verksamhetsplan behandlas.

## Örebro i oktober 2022

PRO Örebro City

Styrelsen