

Förening



Verksamhetsplan

2023

PRO-förening planerar för framtiden

Inför 2023 är det viktigt att vi har en gemensam plattform att planera verksamheten utifrån.

Tanken är att Riksorg. och Distriktets planeringsunderlag skall ligga till grund för föreningens verksamhetsplan.

PRO skall erbjuda medlemmarna en mötesplats för gemenskap, personlig utveckling, glädje och hälsa.

Vi måste hela tiden tänka på att rekrytera nya medlemmar, samtidigt som vi behåller dom som redan är med.

Utmaningen är att i en tid när antalet pensionärer växer, stärka vår position och bli en ännu bättre och starkare organisation.

Ännu fler pensionärer skall tycka att det är positivt att vara PRO-medlemmar.

Från styrelsens sida vill vi prioritera följande:

- Vi skall på olika sätt kontakta blivande och nyblivna pensionärer om PRO och informera om vår verksamhet.
- Vi skall bli ännu bättre på att ta emot nya medlemmar och förbättra medlemsvården.
- Vi skall fortsätta driva våra prioriterade frågor i det kommunala Äldre- och omsorgrådet.
- Vi skall få fler medlemmar att ägna sig åt fysiska aktiviteter i olika former.
- Vi skall erbjuda kurser för våra förtroendevalda.
- Vi skall även erbjuda ett attraktivt utbud av cirklar för våra medlemmar.
- För våra äldre medlemmar 85+ ska det även fortsättningsvis vara gratis inträde på våra månadsträffar.

1. Månadsträffar

För verksamhetsåret 2023 föreslås att vi håller våra månadsträffar den 1:a tisdagen i månaden. På samma sätt som tidigare år.

Tisdag den 7 februari	Vakant	Trosa
Tisdag den 7 mars	Årsmöte	Trosa
Tisdag den 4 april	Vakant	Lånesta
Tisdag den 9 maj	Vakant	Trosa
Tisdag den 13 juni	Sill lunch	Lånesta
Tisdag den 22 augusti	Grill träff	Lånesta
Tisdag den 12 september	Studieupptakt	Trosa
Tisdag den 3 oktober	Vakant	Lånesta
Tisdag den 7 november	Budget, föreningsavgift och verksamhetsplan för 2024	Trosa
Tisdag den 12 december	Jul lunch	Trosa
Tisdag den 12 december	Grötmöte	Lånesta ??
2024		
Tisdag den 6 februari	Vakant	Trosa
Tisdag den 5 mars	Årsmöte	Trosa

2. Stavgång

Vi går stavgång tillsammans med SPF på måndagar kl 10.00 med start från Pensionärernas Hus

3. Gymnastik

Tillsammans med SPF i Skärborgarnas Hus på onsdagar kl 9.00-10.00 och 10.00-11.00 samt i Pensionärernas Hus på Torsdagar kl 10,00-11.00 då vi gör lugna övningar för hållning, balans och andning.

Britt-Marie har även startat en lättgympa och balansträning i Vagnhärad på tisdagar 13.30 i TBOKs lokal.

4. Simning/Vattengymnastik

Vi har tillgång till simbassängen på Safiren på tisdagar och fredagar. mellan 09.30-11.00 Ledare: Britt-Marie Andersson.

Vi har vatten gympa på tisdagar mellan 09.30-10.00 och fredagar mellan Kl. 8.30 – 9.00. Ledare Britt-Marie Andersson.

5. Boule

Vi kan prova på och träna vid Pensionärernas Hus. För de som vill lära sig mer och tävlingsspela så hänvisar vi till Trosa Boulsällskap. Även i Vagnhärad finns en boulegrupp.

6. Sång

Vi har en egen sångkör med ledare Tor Lind som tränar en gång I veckan i Västerljung. Flera deltagare önskas.

7. Resor

Vi föreslår att vi även fortsättningsvis anlitar Nya Resekompaniet för våra resor.

Samarbetet med Pensionärsallians om en gemensam resepärm fortsätter vi med även under 2023. (se vår resepärm)

8. Studiecirklar

Landskapscirkeln med resa blev inställd pga pandemin. Vi har inte fått någon information om hur det blir till år 2023. Med hälsan i behåll hoppas vi komma igång med igen. Säker@digitalt kommer att starta under hösten 2022 tillsammans med SKPF avd 43. En landskapscirkel till Åland 2023.

9. Pensionärernas Hus

Pensionärsalliansen driver Pensionärernas Hus helt på ideell basis. Är ni intresserade att hjälpa till att jobba i vårt café så tar vi gärna emot din anmälan.

10. Vår expedition

Under 2023 kommer vi att ha expeditionstid på tisdagar kl 11-13. Övrig tid hänvisar vi till vår telefonsvarare på tel 0156-12497 samt hemsidan www.pro.se/trosa. Vi förväntar oss att alla PRO.are som jobbar i caféet hjälper till att informera om vår verksamhet.

11. Nya medlemmar

Under våren 2023 kommer vi att bjuda in nya medlemmar som tillkommit under 2022 för att informera om PRO Trosa. Alla i styrelsen och våra kontaktombud kommer att medverka. Var och en berättar om sitt ansvarsområde, vad som är på gång o.s.v.

12. Kontaktombudsverksamheten.

Deras arbetsuppgift är att vara styrelsens förlängda arm och informera om vår verksamhet samt att besöka de medlemmar som normalt inte besöker oss. De används även att fungera som brevbärare vid bl.a. kallelse till årsmötet. Vi sparar på så vis kostnader för porto.

Målsättningen är att varje kontaktombud ska ha max 20 medlemmar inom sitt upptagningsområde. Vi har i dag 10 kontaktombud vilket täcker 200 medlemmar.

13. Föreningens hemsida

Målsättningen ska vara att det mesta som finns anslaget på vår anslagstavla och i vår Rese- och Studiepärm ska återfinnas på hemsidan. www.pro.se/trosa Det är viktigt att hemsidan fungerar och hålls aktuell inte minst för 50- och 60 talisterna som nu är våra nya medlemmar. De har datavana och kräver att en hemsida finns. Ett nytt sätt att informera om viktiga aktiviteter och händelser är att skicka E-post till dem som har datorer. Detta har nu skett under några år tillbaka och har uppskattats.

14. Utbildning av våra förtroendevalda.

Föreningens uttalade målsättning är att den som åtagit ett uppdrag i PRO Trosa också får den utbildning och hjälp som behövs för att vår verksamhet ska fungera och uppskattas av våra medlemmarna. Totalt så är det ca 40 uppdrag som behövs för att driva vår verksamhet under 2023

15. Ideellt arbete

Allt PRO-arbete bygger på ideellt arbete inom vår förening. Inga arvoden eller ersättningar betalas ut. Resekostnader och gjorda utlägg betalas dock mot uppvisande av kvitto. Alla beslut om inköp ska vara förankrade i styrelsen . Alla ekonomiska transaktioner måste/ska ske via föreningens kassör.

16. Medlemsregister

Riksorganisationen har infört ett nytt medlemsregister "Harald".. Vår medlemsregisteransvariga är Monica Lundquist. Användandet av registret kan endast ske genom angivande av en inloggningskod.

17. Ekonomin

De ekonomiska förutsättningarna för verksamhetsåret 2023 är ovisst då vi ännu inte kan överblicka hur medlemsantalet kommer att påverkas av sammanslagningen av Trosa och Vagnhärad-Västerljungs föreningarna men vi är hoppfulla att vi skall få en kraftfull och omtyckt förening med fler medlemmar.

Styrelsen föreslår att medlemsavgiften blir oförändrad totalt 320 kr för 2022.

Avgiften fördelas på följande sätt:

Riksorganisationen	200
Distriktet	50
Föreningsavgiften	<u>80</u>
	330 kr

I övrigt hänvisar vi till vårt bokslut för 2022 och budgeten för 2023.

**Verksamhetsplanen antagen vid
höstmötet den 1 november 2022**