****

**Verksamhetsplan 2021 för PRO Västerbottens län**

**PRO Västerbottens län ska**

* *Driva pensionärernas intressefrågor och verka för att stärka pensionärernas inflytande*
* *Främja ett nära samarbete mellan distriktet, samorganisationer/samrådsgrupp och föreningar och genomföra gemensam verksamhet och aktiviteter*
* *Bidra till en positiv medlemsutveckling och medverka till att nya föreningar bildas*
* *Bidra till att utveckla och stödja samorganisationer/samrådsgrupper och föreningar*
* *Fastställa föreningarnas verksamhetsområde i samråd med samorganisationen där sådan finns (ur stadgarna)*

**Prioriterade områden**

* Pensionärernas intressefrågor i fokus
* Ett liv i hälsa
* Välfärdsteknik
* Medlemsvård och medlemsvärvning
* Konsumentmakt
* Studiedagar som aktiverar och stimulerar
* Ekonomi i balans

**1. Pensionärernas intressefrågor i fokus**

PRO påverkar och gör skillnad i frågor som är viktiga för äldre. Det handlar traditionellt om ekonomi, boende, vård och omsorg och inte minst ålders-diskriminering. Men PRO har också ett stort engagemang för klimat- och miljöfrågor.

Klimatförändringen är något som berör alla människor. Jorden har blivit varmare, isar smälter, växthuseffekten tilltar och det sker allt fler extrema väderhändelser – orkaner, översvämningar och skogsbränder. Det förändrade klimatet påverkar också hälsan och där äldre personer är en av riskgrupperna.

När Naturvårdsverket undersöker svenskarnas attityd till klimatförändringen tror många äldre att de inte kan göra så mycket för att bromsa den. Men visst kan vi det!

**Under året ska vi**

* Uppmana och uppmuntra samorganisationer och föreningar att utbilda oss i intressepolitiska frågor
* Anordna en utbildning ”Intressepolitik och opinionsbildning”
* Skriva minst två insändare/debattartiklar
* Anordna föreläsning/information om klimatförändringen och hälsoeffekter. ”Vad kan vi bidra med som enskild person för att minska hotet?”

**2. Ett liv i hälsa**

Äldre ska ha förutsättningar att leva ett hälsosamt och stimulerande liv. Det är aldrig för sent med hälsofrämjande och berikande upplevelser tillsammans med andra. Det livslånga lärandet är en del i ett hälsosamt åldrande – det ska vara möjligt att lära nytt hela livet.

Hälsosam lanserar ett helt nytt träningsmaterial riktat till pensionärer och äldre - Lättsam träning. Materialet är framtaget i samarbete mellan PRO, Korpen, Gymnastikförbundet och SISU Idrottsböcker.

Men det räcker inte med att träna. Maten är också viktig. Behöver då äldre äta annorlunda än andra? Ja, till viss del. Vad som är nyttigt att äta är ungefär samma för alla vuxna, men vid 65+ blir vissa näringsämnen viktigare. Med åldern kan aptiten minska och den som inte orkar äta så stora portioner som tidigare kan då behöva äta lite annorlunda.

Många äldre kände sig redan innan utbrottet av covid-19 ensamma och isolerade.  
  
Isoleringen leder till att allt fler äldre mår psykiskt dåligt. Att inte kunna träffa familj och vänner, delta i aktiviteter och röra sig samhället har blivit ett reellt hot mot äldres hälsa och välbefinnande.

**Under året ska vi**

* Fortsätta med PRO-vetarna, boule och bridge
* Fortsätta skriva nyhetsbrev
* Sprida information om PRO HÄLSOSAM
* Sprida information om matens betydelse
* Delta i projektet Aldrig ensam

**2. Välfärdsteknik**

Välfärdsteknik används allt oftare och ska bidra till äldres möjlighet att bibehålla sitt oberoende och leva ett självständigt liv. Användande av välfärdstekniken ska alltid utgå från den äldres självbestämmande, välbefinnande och integritet. Erfarenheterna från pandemin har inte bara visat på nya sätt, utan också än en gång visat på hur viktigt det är att alla har möjlighet att delta. Fortfarande beräknas 10 %, och då många över 65 år, stå utanför den digitala världen.

**Under året ska vi**

* Uppmana vårs föreningar och samorganisationer att informera/utbilda medlemmarna om välfärdsteknik inom hälso- och sjukvård och äldreomsorg i första hand
* I RPR och alla KPR arbeta för att förtroendevalda i dessa organ får information om pågående utveckling i dessa frågor.

**3. Medlemsvård och medlemsvärvning**

För att göra skillnad behöver vi vara många. Bland våra medlemmar finns flera generationer. Vår verksamhet måste därför tilltala nya och gamla, yngre och äldre medlemmar. Vi måste vara ett lockande alternativ för dem som ännu inte är medlemmar. Stimulansbidrag utbetalas två gånger per år till den förening som ordnar särskilda medlemsvärvaraktiviteter. Studiekommittén får i uppdrag att erbjuda funktionsträffar/utbildningar

Kontaktombuden är styrelsens förlängda arm till medlemmarna. Utbildningar för kontaktombuden ska innehålla information om PRO:s organisation, uppgifter och medlemsantalet. Kontaktombuden ska inventera det aktuella läget i föreningen och föreslå hur PRO:s verksamhet kan förändras i takt med nya medlemmars önskemål.

Brinner någon lite särskilt för kultur, internationella frågor eller sport kanske denne kan passa i PRO:s Konceptföreningar/intresseföreningar.

**Under året ska vi**

* Betala ut stimulansbidrag om högst 4 000:- till de föreningar som värvar medlemmar
* Hålla kontaktombudsutbildning
* Bilda konceptföreningar/intresseföreningar
* Anordna Seniormässa på Nolia, Umeå

**4. Konsumentmakt**

På allt mer avreglerade marknader ställs vi ofta inför fler val som kräver att vi har tid och kunskap. Aggressiva försäljningsmetoder lockar människor ini avtalsförhållanden som det kan vara svårt att ta sig ur. Särskilt utsatta är de allra äldsta, som kan ha svårt att freda sig mot påflugna försäljare.

Konsumenter ska ges ökad makt och ökad tillgång till kunskap. Medlemmarna ska bli kunniga och medvetna konsumenter för att kunna agera i en avreglerad marknad. För detta krävs fortlöpande information och utbildning i IT-frågor.

Under cirka 25 år har PRO genomfört prisundersökningar. Och under tiden har basvarorna i varukorgen ökat, från ursprungliga tjugo till dagens sextio olika varor.

För landets pensionärer är prisfrågan viktig – inte minst med dagens pensionssystem, där inkomstpensioner och tilläggspensioner är kopplade till den samhällsekonomiska utvecklingen och löneutvecklingen.

**Under året ska vi**

* Utbilda oss till kunniga och medvetna konsumenter och då särskilt i digitala sammanhang

**5. Studiedagar som aktiverar och stimulerar**

PRO Västerbotten ordnar studiedagar, kurser och aktiviteter. Verksamheten grundar sig PROs handlingsprogram för 2018 – 2022 samt PRO Västerbottens verksamhetsplan.

* Hålla Funktionsutbildningar
* Hålla utbildningar i nytt medlemssystem och hemsidessystem
* Kurser och aktiviteter anordnas i samarbete med ABF

**6. Ekonomi i balans**

Ekonomin är ett viktigt instrument för att kunna ge medlemmar upplevelser och utbildningar samt för att kunna påverka samhällsutvecklingen. Budgeten ska spegla distriktets målsättningar. Alla ekonomiska åtaganden ska vara sunda och visa distriktets verksamhet.

PRO trippelskrap är en viktig inkomstkälla.

**Under året ska vi**

* Stimulera till försäljning av PRO trippelskrap

##### **PRO VÄSTERBOTTENS län preliminära Studie – Aktivitetsplanering under 2021 OBS! datum kan ändras under året**

##### 

**PRO-Vetarna tävling** onsdag **15 april** , **Värdlag PRO Teg**

**Årsmöte** torsdag **22 april** Hotell Lappland, Lycksele

**PRO Bridge tävling** lördag **24 april**  **, Värdlag PRO Teg**

**PRO Skraplotterikonferens** tisdag 27 **april** Hotell Lappland, Lycksele

**Boule DM** onsdag **11** aug. **Värdlag PRO Vännäs**

**Seniormässan onsdag 8 sept.** Umeå , Nolia

**Höstmöte** torsdag **14** okt**.** Hotell Lappland, Lycksele

**Ordförande –Lotteri konf.** onsdag **24** nov. Hotell Lappland, Lycksele

***PRO Västerbottens län DISTRIKTSTYRELSENS MÖTE OCH KONFERENSER 2021***

**Styrelsemöte distriktet**  tisdag **9** febr. Hotell Lappland , Lycksele

**Styrelsemöte distriktet** torsdag **11** mars Hotell Lappland, Lycksele

**Distriktets planering 2022** torsdag maj Hotell Lappland, Lycksele

**Styrelsemöte - distriktet** fredag maj Hotell Lappland, Lycksele

**Styrelsemöte distriktet** torsdag **16 sept.** Hotell Lappland, Lycksele

**Styrelsemöte - distriktet** tisdag **23** nov. Hotell Lappland, Lycksele

**Föreningarna får sin information från Riksorganisationen och distriktet på**

**föreningens e-postadress!**

**PRO Västerbottens län**

**Järnvägsallen 15 E**

**903 28 Umeå**

**090-178622, 076-1472747**

[**info@vasterbottens-lan.pro.se**](mailto:info@vasterbottens-lan.pro.se)

[**www.pro.se/vasterbottens-lan**](http://www.pro.se/vasterbottens-lan)