

VERKSAMHETSPLAN 2024



Man tar lite härifrån och lite därifrån och joxar ihop det så blir det lagom jox.” Astrid Lindgren

PRO Umeå City-Mariehem vill

förmedla glädje och gemenskap

- att medlemmarna ska känna sig delaktiga
- vara lyhörd för medlemmarnas behov och önskemål
- ge ökade kunskaper i frågor som berör tillvaron som senior
- uppmuntra till sociala och fysiska aktiviteter
- tillsammans med Samorganisationen driva seniorers intressefrågor
- följa med och påverka i aktuella omvärldshändelser som rör seniorer
- ha en ekonomi i balans

MEDLEMSTRÄFFAR

Medlemsträffarna sker på Sjuans mötesplats, Mariehemsvägen 7 M mellan 12.30 – ca 15.00. Sommaruppehåll 13 juni – 27 augusti.

Träffar och andra aktiviteter annonseras på vår hemsida: <https://pro.se/umea-city-mariehem> och i Västerbottenskuriren och Västerbottens Folkblad under Allmänt möten onsdagar en

eller ibland två veckor före mötet. De medlemmar som uppgett e-postadress får också ett mail.

När vi har sopplunch, surströmming och dylikt måste vi ha anmälan om deltagande för att kunna beställa rätt antal portioner.

Vid de flesta träffarna har vi pausgympa och aPRO på där vi kort talar om något aktuellt som är av intresse för seniorer.

Vår ambition är att alltid skicka in ett referat till lokalpressen efter varje medlemsträff och övriga aktiviteter. Det kommer även att läggas in på vår hemsida. Det är ett sätt att informera om vår verksamhet till medlemmar och locka medlemmar till föreningen.

Informationsblad om datum för medlemsträffar och andra aktiviteter, kontaktpersoner m.m. kommer att skickas ut via mail till medlemmar som uppgett e-postadress och per post till övriga medlemmar efter årsmötet i februari.

PROGRAM 2024

Medlemsträffar våren

- | | |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 24/1 | Kristina Hammarström om Umeå/Vasa |
| 28/2 | Årsmöte
Aktuell info om virusläget med professor Niklas Arnberg |
| 27/3 | Påsk lunch med musikunderhållning |
| 24/4 | Information av Friluftsförbundet |
| 29/5 | Ingen träff då lokalen är bokad som vallokal för valet till EU-parlamentet (förtidsröstning fr.o.m. den 22/5–23) |
| 12/6 | Vi avslutar vårterminen med en uteaktivitet i form av kubb |

Sommaruppehåll



Medlemsträffar hösten. Den nya styrelsen ansvarar för programinnehållet under hösten och fram till årsmötet 2025.

- | | |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| 28/8 | Vi startar hösten med en surströmmingsfest |
| 25/9 | Kultur för seniorer – något aktuellt via Umeå kommuns plattform |
| 30/10 | Medlemsträff |
| 27/11 | Medlemsträff |
| 11/12 | Julgröt
Tomten kanske tittar in och undrar om det finns några snälla seniorer! |
| 2025 | |
| 29/1 | Medlemsträff |
| 26/2 | Årsmöte |

Vi serverar alltid något gott och trevligt vid alla träffar.

Våffelfkaféer

Måndagar 13–15 en gång i månaden på Sjuans Mötesplats (uppehålljuni - augusti).
Alla seniorer är välkomna.

Övriga träffar

Våren 2024 Öppet Hus – alla seniorer är välkomna!

Hösten 2024 Höstfest – dans eller pubafton.

AKTIVITETER

Boule

Boulehallen Umestan. Kontaktperson: Lennart Johansson 070 248 27 15

Vattengymnastik

Hemgårdens äldrecenter, Kontaktperson: Agneta Wennebro 070 336 19 52

Canasta

Sjuans Mötesplats. Kontaktperson: Bo-Erik Persson, 070 336 43 15

Bokcirkel

Sjuans Mötesplats. Start i februari. Kontaktperson: Anita Berg

Studie- och besöksverksamhet

Beroende på medlemmarnas intresse, behov och önskemål hoppas vi att några studiecirkel kommer att kunna genomföras. Även resor till olika intressanta besöksobjekt ska finnas med bland det som kan genomföras.

Några förslag:

Kaffeprovning

Fotobok på telefon

Vinprovning

Svampkurs

Dagsutflykter i form av kulturresa till exempelvis Sara Kulturhus i Skellefteå och/eller Sjungaregården i Granö.

Styrelsemöten

Styrelsemöten sker normalt onsdag 2 veckor före medlemsträffar. Vid behov träffas även arbetsutskottet bestående av ordförande, kassör och sekreterare.

INTRESSEPOLITISKT ARBETE

Förutom att vara en mötesplats för social samvaro och gemenskap arbetar också PRO med intressepolitiskt arbete och driver frågor som är viktiga för äldre. På lokal nivå sker det i huvudsak genom våra representanter i Umeå Pensionärsråd. Protokoll från råden finns på Umeå kommuns hemsida.

SAMARBETE MED ANDRA

Andra PRO-föreningar

Vi kommer att arbeta för att utveckla samarbetet med andra föreningar när det gäller studier och eventuella andra aktiviteter.

Vi på Sjuan

Vi på sjuan är en samlingsgrupp som består av representanter från Frivilligcentralen, SKPF, PRO Umeå City-Mariehem och PRO Teg. Gruppen träffas för att diskutera gemensamma frågor som rör lokaler, utrustning och gemensamma aktiviteter som t ex Luciafirande och måndags kaféer där Frivilligcentralen, PRO Samorganisation i Umeå, SKPF och PRO Umeå City-Mariehem turas om att ha en aktivitet på måndagar mellan 13 -15. Till måndags kaféerna är alla seniorer välkomna. PRO Umeå City-Mariehem fortsätter med våffelkaféer då de blivit mycket uppskattade.

Flera gemensamma aktiviteter kan bli aktuella. Swingkaféerna under 2023 på lördagar har blivit en veritabel succé och kommer därför att fortsätta under 2024.

Frivilligcentralen

PRO är en av medlemsorganisationerna i Frivilligcentralen. Det är en viktig verksamhet som ger stöd och hjälp där samhällets resurser inte kan gå in. Frivilligcentralen verkar i huvudsak inom Umeå stad. PRO föreningarna i Umeå har en ordinarie och en ersättare i styrelsen. Ledamöterna utses av Samorganisationen.

Vi ska aktivt hålla oss a`jour med Frivilligcentralens aktiviteter och informera om deras verksamhet t ex på våra medlemsträffar.



HEMSIDA, E-POST

Hemsida: <https://pro.se/umea-city-mariehem>

Vi har en aktuell hemsida där våra medlemmar som har internet kan läsa vad som händer i föreningen.

Epost: umea@pro.se

Vi ska fortsätta att försöka fånga in alla som har e-post. E-post är ett enkelt, billigt och snabbt sätt att informera våra medlemmar om medlemsträffar och andra aktiviteter.

UPPFÖLJNING

Uppföljning av verksamhetsplanen kommer att ske på årsmötet 2025 som då dokumenteras genom verksamhetsberättelsen.