

VERKSAMHETSPLAN 2024 sept-dec



Sjuans mötesplats, Mariehemsvägen 7 M

PRO vill

förmedla glädje och gemenskap

- att väcka intresse hos seniorer gå med i vår förening
- att medlemmarna ska känna sig delaktiga i föreningen
- att vara lyhörd för medlemmarnas behov och önskemål
- att ge ökade kunskaper i frågor som berör tillvaron som senior
- att uppmuntra till sociala och fysiska aktiviteter
- att följa och påverka i aktuella omvärldshändelser som rör seniorer såsom ekonomisk trygghet, god vård och omsorg för alla efter behov
- att ha en ekonomi i balans

MEDLEMSCAFÉ

- Medlemscaféerna sker på Sjuans mötesplats, Mariehemsvägen 7 M eller på Ersboda Folketshus mellan 12.30 – ca 15.00.
- Caféter 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. Medlemmar med mobilnummer får ett sms.
- Medlemscaféets dags program: Info om kommande aktivitet, pausgympa, aPROpå där vi kort talar om något aktuellt som är av intresse för seniorer, föreläsning, kulturarrangemang och underhållning, fika eller någon matnyttigt. Försäljning av trippelskrap och 5 kr lotter. Vinstdragning innan avslutat café.
- 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 nya medlemmar till föreningen.
- Informationsblad om datum för medlemscaféer och andra aktiviteter, kontaktpersoner m.m. kommer att skickas ut via mail till medlemmar som uppgett mailadress.

STYRELSEMÖTEN

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

PROGRAM 2024

- | | | |
|----------------|---------------------------|----------------------------|
| ➤ 25/9 | Medlemscafé | Ersboda Folketshus |
| ➤ 10/10 | Sammanlagningsfest | Kummin Nolia |
| ➤ 30/10 | Medlemscafé | Ersboda Folketshus |
| ➤ 27/11 | Medlemscafé | Sjuans mötesplats Mariehem |
| ➤ 11/12 | Julfest | Ersboda Folketshus |

2025

- **29/1** **Medlemscafé**
- **26/2** **Årsmöte**

Vi serverar alltid något gott och trevligt vid alla träffar

GEMENSAMMA SKTIVITETER PÅ SJUANS MÖTESPLATS

- Våffelcafé: kl. 13.00–15.00 en måndag i månaden
- Swingcafé: kl. 13.00–15.00 en lördag i månaden
- Seniortorget: kl. 13.00–14.30 en torsdag i månaden. Digital information.
- Lucia: kl. 13.00–15.00 en gång per år

Flera gemensamma aktiviteter kan bli aktuella dit alla seniorer är välkomna på Sjuans mötesplats Mariehemsvägen 7M.

AKTIVITETER

Akvarellmålning

- ABF-lokalen Ersboda. Kontaktperson Eva Granberg, 070 241 52 32

Canasta

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

Boule

- Lokal? Kontaktpersoner: Rakel Vestman 070 684 54 51

Läsecirkel

- ABF- lokalen Ersboda . Kontakt person Göran Blomquist, 070 574 66 99

Vattengymnastik

- Hemgårdens äldrecenter, Kontaktperson: Agneta Wennebro 070 336 19 52

STUDIE-, KULTURVERKSAMHET

- Kurser, kortkurser studiecirkelar och annan gruppverksamhet samt kulturarrangemang ska utgå från medlemmarnas önskemål och behov. Samtliga delar ska uppfylla kriterierna tillgänglighet, lämplig och säker utrustning, klimatsmart material, kompetent ledarskap, kundperspektiv och stämna överens med PROs riktlinjer.

STUDIEBESÖK/DAGSRESOR

- Beroende på medlemmarnas intresse, behov och önskemål hoppas vi att flera studiecirkelar kommer att kunna genomföras. Även studiebesök och dagsresor till olika intressanta besöksobjekt som upplevs som roligt, positivt och skapar mervärde ska finnas med bland det som genomföras.

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.

MEDLEMSAGIFTER

- Medlemsavgiften 290 kr till PRO fördelas enligt följande:
- Riks 200 kr
- Västerbottensdistriktet 45 kr
- PRO UME 45 kr (av summan betalas 5 kr/medlem till PRO Samorganisation i Umeå, 1 kr/medlem till ABF)

SAMARBETE MED ANDRA

Samorganisationen

- En av Samorganisationens uppgifter är att ta initiativ och driva pensionärers intressefrågor samt verka för att pensionärernas inflytande stärks i kommun. Samorganisationen är alltså en viktig samarbetspartner när det gäller intressepolitiska aktiviteter och att driva frågor som granska äldreomsorgen inom kommun och region i Umeå Pensionärsråd (UPR).
- Samorganisationen ska genomföra seminarier i aktuella frågor, samt initiera och driva egna projekt.

Andra PRO-föreningar

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

ABF

- Tillsammans med ABF bedriva studiecirkelar och andra kulturevenemang.

Vi på Sjuan

- Vi på sjuan är en arbetsgrupp som består av representanter från Frivilligcentralen, SKPF, PRO UME. Gruppen träffas för att diskutera gemensamma frågor som rör lokaler, utrustning och gemensamma

aktiviteter som t ex Luciafirande och måndags kaféer där Frivilligcentralen, SKPF och PRO turas om att ha en aktivitet på måndagar mellan 13 -15. Till måndags kaféerna är alla seniorer välkomna. PRO UME 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 hösten 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 medlemscaféer.



HEMSIDA, E-POST

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

- Vi har en aktuell och uppdaterad hemsida, där våra medlemmar kan läsa reportage, program och vad som händer i föreningen.
- Ny hemsida kommer att publiceras under hösten. Vi kommer att meddela våra medlemmar om den nya hemsidesadressen så snart den nya hemsidan är i bruk.

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.