

PRO

Syns inte bilderna i detta mejl? [Klicka här för att läsa mejlet i webbläsaren istället.](#)

Nyhetsbrev från PRO

PRO informerar december 2020



Hej! Här kommer PRO informerar december 2020. Vi önskar er en fin annorlunda jul.

Redaktörer: Eva Risberg & Anneli Nygårds

Bilder: Stefan Winberg/Mostphotos, Anneli Nygårds, UR, Äldrelinjen, Digitalhjälpen, Korpen

Utskriftsvänlig version av PRO informerar

Här kan du ladda ner en utskriftsvänlig pdf utan bilder.

[Ladda ner PDF här](#)

Kansliet stänger över jul och nyår

PRO:s kansli och växel är stängd från och med den 23 december till och med den 6 januari. Vi önskar er en riktigt god jul och ett gott nytt 2021.



Frågor och svar om Harald

Det finns ett stort behov av att få svar på många frågor. Vi har haft en frågestund med anställda på distrikten. Tillsammans med distriktens IT-ansvariga genomförde vi motsvarande möte 2020-12-02. Frågestunderna var lyckosamma och vi kommer att bjuda in till nya möten under 2021.

Vi får in en del frågor via mail och besvarar dessa så fort vi kan, arbetsbelastningen gör att det ibland kan ta ett par dagar innan svar kommer.

En uppdatering genomfördes 2020-11-30, där en del förändringar och rapporter kom till. Mer detaljerad information om detta i nästa Harald-nytt som vi räknar med kommer att sändas ut 2020-12-17. Vi planerar att sända ett nyhetsbrev om Harald fyra gånger per år. Första kommer i slutet på första kvartalet där vi kommer att redovisa de önskemål som kommit in och hur vi kan genomföra dem. Det har anmälts enstaka buggar som rättas till så snart det går efter att de upptäckts.

Uteslutningar av icke-betalande medlemmar

Personer som inte har betalat sin medlemsavgift under året kommer att uteslutas den 2020-12-14. En påminnelse har skickats till alla som inte betalat sin medlemsavgift under året. Den påminnelsen hade sista betaldatum 2020-12-09.

Utbetalning av föreningsavgiften till distrikt och föreningar - det behövs inte ett SUS-konto

Utbetalningar av föreningsavgiften från riks till föreningar och distrikt har inte gjorts i tid. Det beror på att den funktionen i medlemssystemet inte varit färdigbyggd. Utbetalningarna kommer att ske inom kort. I förra PRO informerar informerade vi om att alla behövde skaffa ett SUS-konto. Förutsättningarna har sedan dess ändrats och vi kommer kunna betala ut till era befintliga konton. Ni behöver således inte skaffa ett SUS-konto. Vi ber om ursäkt för den felaktiga informationen.

Fakturering till distrikten

Sista dagen för att söka ersättning för distrikt/föreningar avseende kurskostnader för Harald är den 2021-01-10. Ersättningar som inkommer efter det datumet kommer vi inte kunna ersätta

Uppföljning av bifallna motioner kongressen 2018

Bifogat återfinns en uppföljning av bifallna motioner från kongressen 2018. Ett ständigt arbete pågår med motionsuppföljning. Redovisning görs vid representantskapets årsmöten, i år blev det vid höstmötet på grund av pandemin. Denna information sänds också ut till föreningar, samorganisationer och distrikt genom PRO informerar. [Länk till dokumentet](#)



PRO:s nya samarbete med Folksam

Folksam och PRO samarbetar om medlemsförsäkringar

Folksam och PRO har inlett ett nytt samarbete när det gäller dina medlemsförsäkringar. Från och med den 1 januari välkomnas alla PRO-medlemmar till Folksam för att ta del av försäkringarna Olycksfall 60+, Sjukdom 60+, Medlemsbarn och hemförsäkring till ett förmånligt pris.

[Läs mer om dina försäkringar här](#)



Digitalhjälpen är här!

I dagarna lanseras hemsidan Digitalhjälpen som innehåller vägledning och tips för en lättare vardag. Digitalhjälpen har tagits fram inom ramen för ett regeringsuppdrag med syftet att bidra till att bryta den sociala isoleringen under coronapandemin. En viktig del i uppdraget var att genomföra insatser för att öka äldres digitala delaktighet och förmåga att använda digitala tjänster.

Digitalhjälpen vänder sig till dig som vill och har behov av att lära dig mer om hur du till exempel kan handla, umgås eller legitimera dig digitalt. Men målgruppen är även anhöriga och familj samt vård- och omsorgspersonal, som alla kan stötta äldre att bli mer digitala. På sidan finns även goda exempel och tips på olika initiativ för den som vill lära sig mer. Ett exempel är PRO:s samarbete med Google, Digital fika med Google. Post- och telestyrelsen (PTS) står bakom sidan och PRO har deltagit i arbetet i en referensgrupp. [Länk till digitalhjälpens hemsida.](#)

Du kan även läsa om Digitalhjälpen på [PRO:s hemsida](#)



Inte ensam-projektet

Inte ensam är ett projekt PRO driver tillsammans med SPF Seniorerna och SKPF Pensionärerna med syftet att bryta ofrivillig ensamhet och isolering bland äldre personer.

Under året har mycket fått planeras om på grund av coronapandemin. Men trots det har 100 ambassadörer för projektet utbildats. Utbildningarna har hållits digitalt och det har fungerat mycket väl. Ambassadörerna är viktiga för att arbete ska komma igång lokalt.

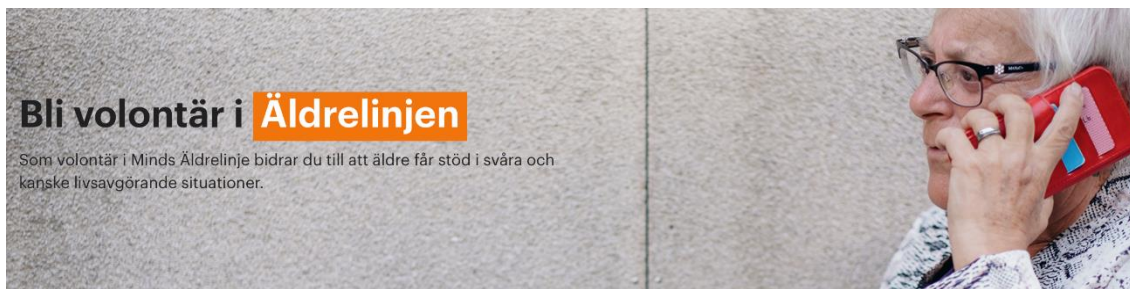
Pandemin har också inneburit att många nya idéer tagit form. Många känner ett behov av att bli mer digitala, när man inte kan träffas fysiskt på samma sätt. Därför har projektet tagit fram ett utbildningspaket för den som vill bli bättre på att utnyttja sin smartphone mer. Utbildningspaketet innehåller både små filmer samt lathundar på papper, som ska fungera som självstudier.

Samtidigt finns många som inte kan eller vill bli digitala. För att kunna hålla kontakt med andra och för att knyta nya kontakter har projektet tagit fram en [handbok om hur man kan umgås i grupp, via en gammal hederlig telefon](#). Handboken heter kort

och gott "Ett samtal betyder så mycket". Där finns både en teknisk instruktion om hur man kopplar samman samtal och hur man kan lägga upp olika typer av gruppsamtal.

Projektet bjöd också in till en skrivruppmaning som kallades Coronans år 2020. Över 200 berättelser skickades in. Fyrtio berättelser har valts ut och publiceras i en skrift som heter Liv i coronans tid. Alla de 200 berättelserna kommer också att publiceras på projektets hemsida.

Allt material kommer att finnas tillgängligt på projektets hemsida under januari 2021. Där hittar du också intervjuer och föreläsningar med intressanta personer som producerats under året. [Länk till Inte ensams hemsida](#)



Information om Äldrelinjen

[Länk till Äldrelinjens hemsida](#)

Föreningen Mind har sedan 1931 arbetat för psykiska hälsa. En av förgrundsfigurerna i starten var Viktor Wigert, professor i psykiatri vid Karolinska Institutet. Äldrelinjen riktar sig till dig som mår psykiskt dåligt eller som längtar efter någon att prata med. "Vi är bara ett samtal bort."

Äldrelinjen är öppen vardagar 8-19 och helger 10-16, och är bemannad av utbildade volontärer. De nås på telefonnummer 020-22 22 33.

Äldrelinjen erbjuder medmänskligt stöd genom att lyssna, reflektera och bekräfta. Man erbjuder inte behandling, men när tankarna är mörka och tunga kan ett gott

samtal bli en vändpunkt. Vid behov hänvisas vidare till annat eller professionellt stöd. Volontärerna arbetar ideellt två fasta pass per månad. Uppringaren och volontärer är anonyma för varandra.

Äldrelinjen söker volontärer

Äldrelinjen söker volontärer. Om du är intresserad gå in på deras hemsida för att läsa mer.



Ny säsong av Seniorsurfarna

Säsong 2 av programserien Seniorsurfarna är på gång - denna säsong bygger vidare på Seniorsurfarna säsong 1 men kan användas utan att man har sett den första säsongen. Programserien lämpar sig mycket väl för en studiecirkel. [Läs mer om Seniorsurfarna säsong 2](#)

På Utbildningsradions (UR) hemsida kan man titta på de sex avsnitten från säsong 1. Där finns också pedagogiskt material för den som vill starta en studiecirkel. [Länk till de sex avsnitten i säsong 1](#)

Dessutom kan man i Seniorsurfarskolan få tips och lära sig tolv olika moment, ett i taget, som till exempel 'Hur man använder mobiltelefon i stället för dator', 'Skaffa e-post', 'Hur du använder mobilt bank-id' och 'Hur du skaffar och använder swish'. Programmen är teckenspråkstolkade. [Länk till Seniorsurfarskolan](#)

Kolla in Digital tid tillsammans

Tid Tillsammans är en direktsänd digital gemenskap på tisdagarna den 15 och 22 december. Dit välkomnas alla som vill uppleva glädje, inspiration och engagerade diskussioner om tillvaron just nu. Du bestämmer själv om du vill lyssna eller delta och sändningen är helt kostnadsfri. Initiativet kommer från Lotta Loosme och Helene Hedqvist, som båda har en bakgrund inom kommunikation och med en vilja att bidra med en positiv gemenskap under ett år som varit tufft – inte minst för landets äldre. Finansiärer är riksförbundet HjärtLung, Storytel och Hypotekspension.

Följ programmet på tidtillsammans.se. Programledaren Doreen Månsson har en härlig mix förberedd i studion. Det blir samtal, expertpaneler, musik, böcker och frågesport. **Start kl. 15.00** – ingen föranmälan krävs. Välkommen!

[Läs mer om Tidtillsammans.se](#)

[Länk till Tidtillsammans hemsida](#)

Ta en rörelsepaus i jul!

Två pausprogram presenterades i senaste numret av PROpensionären. Programmen är ett utdrag ur Lättsam träning – ett gruppträningsprogram framtaget i samarbete mellan PRO, Korpen, Gymnastikförbundet och SISU Idrottsböcker. Nu kan vi även dela och sprida programmen digitalt. [Länk till pausprogram 2](#)

Hela träningspaketet Lättsam träning, med fem olika program och en musik-cd, kostar 325 kr och beställs genom PRO:s webbutik. [Länk till materialet i webbutiken](#)



Korpens projektledare Regina Hedström och Annika Norlén.

Aktiv Senior

PRO deltar sedan ett drygt år tillbaka som samarbetspartner i projektet Aktiv Senior – projektet som ska få Sveriges äldre befolkning att hålla i, börja om eller upptäcka den fysiska rörelsens fantastiska kraft. En webbaserad utbildningsplattform för seniorledare har tagits fram och under hösten har PRO-representanter i Linköping, Uppsala och Södertälje deltagit i pilotprojektet där det i december är dags att testa utbildningen på riktigt. Projektet drivs av Korpen Svenska Motionsidrottsförbundet i samverkan med PRO. Lansering av utbildningsplattformen planeras till februari 2021. [Läs mer om projektet här](#)

PRO och ABF kommer att samarbeta för att ta fram ett bra upplägg för Aktiv Senior-utbildningen i cirkelform.

Poddtips!

I det senaste avsnittet av Korpens podcast Motionspodden berättar folkhälsopsykiatrikern Jill Taube om den fysiska aktivitetens många positiva effekter, inte minst på det psykiska välbefinnandet. Jill ger bland annat lyssnaren en djupare inblick i hur våra kroppar funkar och hon lär oss att "stillasittande" heter

sedentärt beteende på fackspråk. Poddavsnittet kommer att ingå som en del av webbutbildningen.

[Länk till podden](#)



Tryggare ekonomi på äldre dar – ny film

Finansinspektionen har gett ut en ny kort film om investeringsbedrägerier.

Länk till filmen: <https://www.fi.se/sv/konsumentskydd/investeringsbedragier/>

PENSIONÄREN

PRO

8 • 2020

SVERIGES STÖRSTA PENSIONÄRS

PRO KRÄVER:

Gratis vaccin
till alla äldre

Inspiration

PRO Noras
roliga skattjakt



Dinajulsaker

– kan vara värda
tusenlappar!

Guide: Dataspel – bra för hälsan!

Inger vann VM i Counter-Strike

Nytt nummer av PROpensionären ute nu

I PROpensionären nr 8/20 berättar pensionerade Janne om sitt liv som

nykter alkoholist, och tipsar om hur den som dricker för mycket kan få hjälp.
Dessutom: Fråga PRO om vaccinationer, Så spelar du spel på internet, PRO Noras inspirerande skattjakt, Ordföranden för delegationen för Senior arbetskraft om hur äldre som vill och kan jobba längre ska kunna göra det, Bästa recepten på julgodis, Julprylarna som kan vara värda tusenlappar, längdskidåkning för pensionärer – och mycket mer.

Nästa nummer av PROpensionären, nr 1/2021, utkommer den 5 februari. Med den tidningen medföljer ditt medlemskort och en avi för medlemsavgiften för 2021.

PROpensionären ökade annonsförsäljningen – trots coronapandemin

Medlemstidningen PROpensionären slog under 2020 sin ursprungliga annonsbudget med hela 1,1 miljoner kronor. Totalt sålde tidningen annonser för 10,3 miljoner kronor, en intäkt som bidrar till PRO:s verksamhet.

- Vi är mycket glada för det här, särskilt under detta speciella år då coronapandemin tyvärr har drabbat många andra tidningar negativt, säger chefredaktören Åke Persson. [Läs hela texten här](#)



Upplev våren på Victorias Öland

Den öländska naturen är, liksom näktergalens sång, som allra vackrast i maj. Följ med PRO Medlemsresor till Sveriges näst största ö och minsta landskap! I maj är Öland en skattkammare av upplevelser och intryck. Vi ser drottning Victorias italienska sommarslott, vackra byar och ljuvliga trädgårdar. Självklart får vi även tid att umgås, äta goda måltider och ha det trevligt tillsammans. [Läs mer om resan här](#)

PRO
FOLKHÖGSKOLA

**Välkommen till PRO Folkhögskola i Gysinge,
platsen för dig som vill lära dig mer!**



I det bifogade informationsbrevet presenteras bland annat den nya rektorn, Titti Berg, som tillträder vid årsskiftet. [Läs informationsbrevet här](#)

PRO Folkhögskola vet just nu inget om hur Coronapandemin kommer att utvecklas men om läget tillåter kommer skolan under våren att erbjuda nedanstående kurser. PRO Folkhögskola följer Folkhälsomyndighetens rekommendationer - ändring av utbudet kan därför komma att ske med kort varsel.

I veckan har Folkhögskolan genomfört en digital utbildning i nya hemsidan (SiteVision). De tolv deltagarna var med via Zoom och i kursen ingick också att jobba praktiskt med den egna hemsidan. Utbildningen har pågått i fem dagar, totalt tjugo timmar. Både deltagarna och kursledarna, Lena Ottosson och Inger Johansson, var väldigt nöjda.

Kursprogram för våren 2021:

[Länk till kursprogrammet för Gysinge](#)

[Länk till kursprogrammet för Stockholm](#)



Gysinge Herrgård erbjuder alla PRO-medlemmar 20% rabatt på boende under 2021. Erbjudandet gäller i mån av plats och kan ej kombineras med andra erbjudanden. Bokning sker via hemsidan www.gysingeherrgard.se
Ange bokningskod: PROMED20

Renoveringen av villa 2 är klar och rummen går i ljusa toner med tydliga inslag av nordisk design och naturkänsla. Under våren kommer Gysinge Herrgård att presentera sina nya boendepaket – håll utkik! På sociala medier finns den senaste informationen.

PRO
MERVÄRDE



Adventschansen

I advent har du som medlem i PRO chansen att vinna riktigt fina priser i Adventschansen. Vi lottar ut hyrfilmer via SF Anytime, presentkort på 100 kr hos Adlibris och 1 000 kr hos Nordic Choice Hotels, samt helårsmedlemskap hos Actic.

Måndagen inför varje advent öppnar vi upp för ny utlottning med nya priser, som pågår till och med adventsdagen. Allt du behöver göra för att delta är att svara på en fråga och fylla i namn och e-postadress. Häng med från början den 29 november. Sista dagen att tävla är den 20 december. **Gäller 23 nov-20 dec 2020**

Lidl: 20% rabatt på köp över 500 kr

Från och med den 14 december kan du som är medlem i PRO köpa julmat med 20 % rabatt på köp över 500 kronor mot uppvisande av en kupong. Erbjudandet gäller på ett köp fram till och med den 3 januari 2021.

Kupongen kommer att finnas med i nr 8 av PRO Pensionären (utgivning 11/12), men även finnas att hämta på PROmervärde.se från och med den 14 december. Visa upp den i din närmaste Lidlbutik utskrivnen eller digitalt i mobilen. Gäller ej vid köp av tobak, alkohol eller presentkort. Kan ej kombineras med andra kuponger. **Gäller 14 dec 2020 – 3 jan 2021**

Med Mastercard blir ditt medlemskort ännu bättre!

Ett av dina medlemserbjudanden är att du kan ansöka om att uppgradera ditt medlemskort till PRO Mastercard – helt utan årsavgift. Kortet ger dig bland annat en köpförsäkring som ger ett extra skydd vid inköp av till exempel vitvaror, elektronik och resor. [Gör din ansökan här](#)

Besök promervarde.se för mer information, villkor och fler erbjudanden.

PRO informerar i pappersversion – den gamla mottagarlistan tas bort från och med 1 januari 2021

Utöver e-postutskicken skickas knappt 300 exemplar ut i pappersform. Mottagarlistan upprättades för många år sedan och uppdateras i dagsläget manuellt. Hanteringen av nyhetsbrevet i pappersform är både tidskrävande och kostsam. Därför har PRO:s riksorganisation beslutat att se över mottagarlistan för att se till att "rätt" mottagare står med.

Syftet är att krympa ner mottagarlistan till att **endast innehålla de föreningar som inte har någon möjlighet att ta del av PRO informerar på annat sätt än genom pappersutskick**. (PRO informerar kommer endast att skickas till den adress som föreningen har som postmottagare.)

I takt med att allt fler föreningar blir digitala minskar behovet av information i pappersform vilket är positivt på många sätt, inte minst för vår miljö.

Föreningar som från och med 2021 behöver ha PRO informerar i pappersversion för att de saknar möjlighet att ta del av informationen på annat sätt kan göra en ansökan till PRO:s riksorganisation senast 15 december på något av följande sätt:

Alt. 1) Skicka ett e-postmeddelande till osa@pro.se och ange vilken förening det gäller, skälen till varför föreningen behöver få PRO informerar i pappersform, postmottagaradress samt kontaktuppgifter med telefonnummer.

Alt. 2) Ring Eva Risberg på PRO:s riksorganisation, 08-701 67 13

PRO informerar december 2020 är det sista numret som skickas ut i pappersform utifrån den "gamla" mottagarlistan.

Extern information

Från MSB:s arbetsgrupp för Krisberedskapsveckan

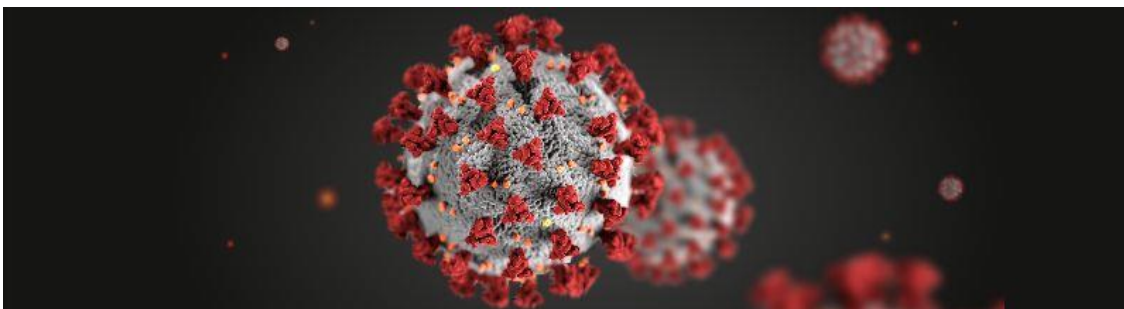
Just nu planeras det inför nästa kampanjvecka som kommer att äga rum vecka 39, 2021. För att läsa mer och prenumerera på nyhetsbrevet, besök kampanjsidan.

[Länk till kampanjsidan](#)

Bästa hälsningar, arbetsgruppen för #Krisberedskapsveckan, MSB

Äldrecentrum lanserar en ny hemsida

Under 2020 har Äldrecentrum arbetat fram en **helt ny hemsida**, som ni hittar på deras vanliga webbadress www.aldrecentrum.se. Målet med den nya designen är att presentera verksamheten på ett enklare och tydligare sätt. Deras utredare har fått egna sidor där man kan se vilka projekt de är inblandade i och vad de publicerat tidigare.



Information om covid-19

Viktiga telefonnummer:

- Ring 1177 om du har träffat någon som du vet bär viruset och du själv känner symtom.
- Ring inte 1177 för allmänna frågor.
- Ring 113 13 för allmänna frågor om coronaviruset som inte är symtom- eller vårdrelaterade. Detta är ett nationellt informationsnummer för stora olyckor och kriser.
- Ring alltid 112 vid akuta nödsituationer när det är fara för liv.

Viktiga webbplatser:

- krisinformation.se
- folkhalsomyndigheten.se (till allmänheten för att hindra smittspridningen)
- www.msb.se (för att bromsa smittspridningen)

Viktig information på olika språk:

- 1177.se
 - folkhalsomyndigheten.se
-



Tack för att ni håller kontakten med varandra!