

2020-02-11



Årsmöte 2020

# **VERKSAMHETSBERÄTTELSE**

## **2019**

Styrelsen för PRO Njurunda får härmed avge följande redovisning av verksamheten.

Styrelsen

Bernd Magnusson	ordförande
Birgitta Hådén	kassör
Christer Bohman	studieorganisatör
Eva Lindahl	sekreterare
MajLis Blomqvist	ledamot och vice ordförande
Ingrid Åslin-Engberg	ledamot
Asta Solander	ledamot
Lena Rex-Strömquist	ersättare
Bernt Sandström	ersättare

## MÖTEN

Årsmötet beslutade 2019-02-28 att styrelsen skulle bestå av 5 ledamöter valda på 2 år och 2 ersättare valda på ett år. Nya för året blev ordförande Bernd Magnusson och ledamoten Ingrid Åslin-Engberg.

Styrelsen har haft 10 protokollförda möten samt 9 medlemsmöten med i genomsnitt 85 deltagare.

I november bjöd styrelsen in cirkelledare och övriga ansvariga som arbetar för PRO Njurunda till ett möte och gemensam måltid, 20 personer deltog.

Styrelsens medlemmar har deltagit i utbildningar bl a datakurs på ABF om Microsoft Cloud, användning av hjärtstartare, samt i träffar för konsumentansvariga, försäkringsansvariga, föreningsordförandena, studieorganisatörer och reseledare.

## AKTIVITETER UNDER 2019

Förutom möten, träffar, föreläsningar, studiecirklar och hantverk har vi haft många andra aktiviteter under året:

24 januari	Medlemsträff, underhållning av Chrisse och Linde
31 januari	Studiebesök Sveriges Radio med SPF
3 februari	Kattis Revy med middag på Svartviks herrgård
13 februari	"Spännande möten" med Elfon Finnström, historiska händelser*
20 februari	"Spännande möten" Varmkorvens historia, med SPF
21 februari	Studiebesök Merlo slott med SPF
25 – 26 februari	Reseträff på Cinderella med Lönn's Buss
28 februari	Årsmöte med underhållning av Klas Norberg
4 mars	"Spännande möten" information om Svartviks herrgård och hotell
20 mars	Vinprovning på Träffpunkten, med SPF
28 mars	Medlemsträff med modevisning, Kattis Herrkläder och Justinas Dam

4 april	Studiebesök på Tullen, med SPF
10 april	”Spännande möten”, historiska kvinnor i Njurunda
11 april	Whiskyprovning på Träffpunkten
12 april	Studiebesök, Bröderna Bommen, med SPF
25 april	Medlemsträff med underhållning av SOS
15 maj	”Spännande möten” , om Njurundas idrottshistoria, med SPF
16 maj	Studiebesök, Ortsjöns hästgård, med SPF
18 maj	Kvisslebydagen, lotteri- och väffelförsäljning
21 maj	Må Bra-dag, Svartviks herrgård, PRO Medelpad
31 maj	Medlemsträff, sommaravslutning på Ovansjö Parken, underhållning av Ädelstenarna och Kjell Barkman
3 - 4 juni	Ålandskryssning, reseträff med Cinderella och Lönn's buss. Demonstration på Mynttorget i Stockholm
7—8 juni	Kryssning till Åland, med hela distriktet
10 juli	Endagsresa till Hälsingland
13 augusti	Informationsträff inför Polenresan
14 augusti	Studiebesök på Mjösunds kyrkogård med SPF
15 augusti	Informationsträff inför Polenresan
21 augusti	”Spännande möten” om Njurundas idrottshistoria, med SPF
5 – 10 september	Resa till Polen
11 september	”Spännande möten” med TV-kocken Daniel Jernkrook, med SPF
26 september	Medlemsträff med information från Mitthem om nybygget i Bommen samt underhållning av ukulelegruppen Lupinerna
28 september	Höstmarknad, medlemsvärning och väffelförsäljning på Träffpunkten
16 oktober	Vinprovning på Träffpunkten
17 oktober	Whiskeyprovning på Träffpunkten
24 oktober	Medlemsträff, information och underhållning av Anna på Byberg&Nordin
26 – 27 oktober	Resa till Stockholm, teaterbesök ”Häxorna i Eastwick”
29 oktober	Studiebesök på Korstaverket, med SPF
8 november	Höstfest på Folkets Hus, SPF inbjudna
20 november	Träff med alla cirkelledare
21 november	Återträff med Polenresenärerna
25 november	Studiebesök på Emhart Glas, med SPF
28 november	Medlemsträff med Modevisning av Kattis Kläder och Justinas Mode
4 – 5 december	Julbordskryssning med Birka Cruises och Byberg&Nordin
13 december	Medlemsträff, julavslutning med Luciatåg från Copernicus dagis, underhållning av Ädelstenarna

\* Temat ”Spännande möten” arrangeras av Ingrid Olsson på Träffpunkten i Kvissleby och är öppet för alla.

## Bingo

Varje måndag kl 13.00, förutom under juni – augusti, arrangerar vi bingo för medlemmar och håller till på Träffpunkten. Varje speldag deltar i genomsnitt 12 personer. Antalet spelare har sjunkit men vi hoppas att de som inte kan delta i andra aktiviteter i alla fall kan ta sig till Träffpunkten och träffa andra pensionärer. Ansvarig har varit Margot Näslund och hon har haft hjälp av Gun-Britt Rask.

## Travgrupp

21 travintresserade medlemmar träffas varje fredag på Träffpunkten för att diskutera och utforma veckans rader som ska generera en storvinst i V75.

## **MEDLEMMARNA**

### Medlemsstatistik

Föreningens totala antal medlemmar uppgick till 898 personer - 534 kvinnor och 364 män. 61 personer blev nya medlemmar under året.

### Nya medlemmar

PRO Riks förser föreningen med namn på personer som blir pensionärer under året. Utifrån den listan gör vi ett urval av presumtiva medlemmar och dessa personer får ett brev och en broschyr om PRO Njurundas verksamhet samt en medlemsansökan att fylla i.

När så medlemsansökan kommer till oss, får personen ett välkomstbrev, en inbjudan till träff för nya medlemmar och vid träffen får han/hon en mer omfattande information om vår verksamhet samt en kaffebiljett till den första medlemsträffen. 18 personer har deltagit. Vår ordförande Bernd Magnusson har deltagit i träffarna och informerat om PRO.

### En träffpunkt på Affärsgatan

Sundsvalls kommun ansvarar för "Träffpunkten" på Affärsgatan 4 B, där vi har vårt kontor och där vi har lokaler för flera av våra aktiviteter t ex studiecirklar och möten. Träffpunkten har en samrådsgrupp där PRO har 3 representanter som i år varit Bernd Magnusson, MajLis Blomqvist och Christer Bohman.

Kommunen bemannar TP-kaféet två dagar i veckan och på fredagar har vi haft kaféet öppet kl 10.00 – 14.00. Asta Solander har ansvarat för ruljangsen på fredagar och sett till att kaféet varit bemannat. Att koka kaffe/te, breda smörgåsar och i övrigt sköta köket har frivilliga medlemmar gjort enligt den tjänstgöringsplan som Asta upprättat. Dessa positiva medlemmar har under året varit: Britt Nordberg, Lena Lindqvist, Inge Lindqvist, Birgitta Hådén, Ingrid Björklund, Britt-Inger Teir, Bernt Sandström, Ingrid Sandström, Christer Bohman, Kerstin Häggqvist, Ulla Brusell, Kerstin Blomqvist, Lena Rex-Strömquist, MajLis Udén, Åke Udén, Ulla-Britt Eriksson, Roland Eriksson, Kerstin Byberg, Agneta Tjärnström, Eva Lindahl, Kerstin Bylund, Inger Andersson, Birgitta Nymark, MajLis Blomqvist, Lilly Eriksson, Ingrid Åslin-Engberg, Barbro Modén och Asta Solander. Stort tack till dem! Inkomsterna från kaféet har tillfallit Träffpunkten.

## Boenderåd

Syftet med boenderåden är att upprätthålla kontakten med de äldreboenden som finns i Njurunda. Ansvariga på äldreboendena får möjlighet att informera oss om sin verksamhet och vi vill gärna bjuda på underhållning, en tårbit till midsommar, lussekatter och pepparkakor till jul. Vår egen sångkör Ädelstenarna brukar förgylla tillvaron för de gamla.

Följande personer har varit ansvariga för denna verksamhet:

Tingsta	Inger Andersson
Skottsundsbacken (ca 100 boende)	Eva Lindahl
Havssundet, Bredsand	Asta Solander

## Träffar och uppvaktningar för äldre

Varje år bjuder vi in de medlemmar som fyller 80 år under året till en träff, där vi serverar en enkel måltid. Syftet med träffen är att få kontakt med de medlemmar som normalt inte deltar i våra arrangemang, att medlemmarna ska få prata och umgås på ett anspråkslöst sätt. 18 medlemmar har deltagit i träffarna. Asta Solander har ansvarat för denna träff.

Alla medlemmar som fyllt 80, 90 eller 100 år har uppvaktats med en blomstercheck. 37 medlemmar har fått en check och gratulationskort.

## PRO Kontakt

Vi har en grupp som kallas Kontaktgruppen bestående av Asta Solander, Inger Andersson och Birgitta Nymark. Deras uppgift har varit att ringa medlemmar äldre än 80 år och som kan uppskatta att få prata en stund. Totalt har de ringt och pratat med 100 personer.

## **STUDIEVERKSAMHET**

Studieverksamheten och friskvårdsaktiviteterna har under året varit omfattande med många olika ämnen. 18 studiecirkel har bedrivits och när det gäller friskvård har 9 olika friskvårdsaktiviteter varit igång. Cirkelna har hållits på Träffpunkten i Kvissleby, i Folkets Hus i Kvissleby samt på Värstaborg i Njurunda. För friskvården har vi lokaler på Träffpunkten, Sporthallen och Värstaborg.

Det studiematerial man förbrukar får man betala för – till självkostnadspris. Totalt har vi haft 400 deltagare i våra cirkel. Många av våra aktiviteter bedrivs i samarbete med ABF. Ansvarig för studieverksamheten har varit Christer Bohman.

## Kulturarrangemang

Under året har 12 olika kulturevenemang rapporterats till ABF. Vid våra medlemsmöten och fester har vi haft underhållning i form av musik, sång och föreläsningar. Ansvarig för kulturverksamheten har varit Christer Bohman.

### Läsecirkel

I läsecirkeln läses och diskuteras olika författare. Ibland skrivs egna berättelser som cirkeldeltagarna presenterar och diskuterar i gruppen. I cirkeln har 6 medlemmar deltagit under ledning av Monika Büttner och gruppen har haft sin mötesplats på Träffpunkten.

### Målarcirkel

Gruppdeltagarna målar i olja och akvarell. Kurslokalen är Träffpunkten och där ställer deltagarna också ut sina verk. 8 kvinnor deltar i cirkeln under ledning av Gun-Britt Johansson.

### Konversationsengelska

12 personer har träffats en gång i veckan och samtalat på engelska under ledning av Anita Daghed.

### Textil- och vävgrupp

Textil- och vävgruppen har sin verksamhet på Träffpunkten, där det bl a finns en vävlokal utrustad med 5 vävstolar. Många av gruppens uppskattade alster har skänkts till föreningens lotterier som vinster. Inkomster från verksamheten har gått till föreningens övriga verksamhet. 7 personer har ingått i gruppen och fler medlemmar hälsas välkomna att träffas och handarbete efter egen lust. Ansvarig för hantverksgruppen har varit Britt Nordberg.

### Tenrådsslöjd

I cirkeln har 10 medlemmar deltagit. De har flätat tenråd och tillverkat armband i läder med tenråd och pärlor liksom också örhängen och halsband. Deltagarna har träffats på Träffpunkten tisdagar eller onsdagar. Ansvarig för tenrådsslöjden har varit Asta Solander.

### Silverrådsslöjd

Årets nya studiecirkel var silverrådsslöjd som lockat 5 deltagare. De har bl a tillverkat ringar och halsband av silverråd. Ansvarig för cirkeln har Asta Solander varit.

### Sånggruppen Ädelstenarna

I sånggruppen ingår 33 sångare och spelmän och ledare/ansvariga har varit Kjell Nord och Lena Lindqvist. Ädelstenarna underhåller framför allt på äldreboenden och PRO:s medlemsträffar och de byter repertoar vår och höst. De sjunger sånger från olika länder men alltid på svenska.

Gruppen har medverkat vid föreningens medlemsmöten samt underhållit de boende på äldreboendena Tingsta, Havssundet, Skottsundsbacken, Matfors och Norra Kajen Äldreboende. Sångarna har också deltagit i körfestival på torget i Timrå samt sjungit i Granloholms kyrka.

### Seniordans

En omtyckt och trevlig motionsform är den s k seniordansen. Danspassen på onsdagar i Folkets Hus omfattar 3 x 45 minuter med kaffepaus. Gruppen dansar ringdanser efter koreografi till både

modern musik och till folkdansmusik. I seniordansen har deltagit cirka 25 medlemmar, varav 8 män. Fler medlemmar önskas välkomna – särskilt män. Ledare för seniordansen har varit Barbro Modén med Elsy Nyström som hjälpledare vid behov.

## **FRISKVÅRD**

### Vattengymnastik

Vattengymnastik är en mycket stor och omtyckt aktivitet i PRO Njurunda – 120 medlemmar deltar - fördelade på två dagar per vecka. Av dessa 120 deltagare är 115 kvinnor. Ett vattengympapass, som leds av vår egen medlem Ingela Hedin, är en njutning för hela kroppen med rytmiska övningar till skön musik som väcker alla leder som somnat till på oss pensionärer. Gun-Britt Rask har ansvarat för vattengymnastiken.

### Stavgång

Någon stavgångsgrupp har inte funnits under året, men vi letar efter en entusiasmerande ledare för att kunna starta upp promenaderna.

### Seniorgymnastik

Torsdagar, kl 10.00 – 11.00 finns lättare gymnastik på Värstaborg som bedrivs av SPF Club Nivren med Ingela Hedin som ledare. PRO:s medlemmar är inbjudna att delta och ca 10 medlemmar har deltagit under året.

### Gym/styrketräning

Gym/styrketräning i redskap finns i kommunens lokaler i Sporthallen. PRO:s medlemmar har träningstid på tisdagar och kan få personlig instruktion av kommunens tränare. I år har antalet deltagare ökat till 22 personer.

### Qi Gong

Varje måndag kl 10.00 – 11.30 har vi en grupp som gör Qi Gong övningar tillsammans med ledaren Christer Bohman. Qi Gong-övningarna är anpassade för pensionärer som vill hålla sina leder mjuka. Övningarna sker i två pass med paus emellan. I Qi Gong-gruppen har 14 medlemmar deltagit. För nya medlemmar anordnas nybörjarkurs.

### Boule

Boule spelas varje onsdag på Sporthallen under ledning av Roland Eriksson. 25 medlemmar, varav 11 kvinnor, har deltagit.

## **FÖRSÄKRING PRO**

PRO har en medlemsanpassad försäkring och Jan-Åke Nygren har kunskap om försäkringens möjligheter. Medlemmarna kan ringa honom och få hjälp med blanketter och få råd. Han besvarar också frågor som rör försäkringen.

## INFORMATION TILL MEDLEMMARNA

### Annonsering

För att nå ut till så många medlemmar som möjligt har styrelsen beslutat att annonsera medlemsmöten och kursstarter på Träffpunktens anslagstavla, i Sundsvalls Tidning, Föreningsnytt, på PRO Njurundas hemsida, i Face Book-gruppen samt via e-post till de medlemmar som har lämnas e-postadress till PRO.

Information om övriga aktiviteter t ex studiebesök lämnas via Face Book gruppen och hemsidan.

### Informationsbroschyr

Vi har ett fyrsidigt häfte som innehåller information om föreningen, styrelsen, aktiviteter 2019 och aktivitetsansvariga samt kontaktuppgifter. Broschyren delas ut till nya medlemmar men finns också på Träffpunkten och kan läsas på vår hemsida.

### Hemsida

Under året har Lena Rex Strömqvist ansvarat för PRO Njurundas hemsida och gjort kontinuerlig uppdatering av aktiviteter och övrig information.

### Face Book grupp

Gruppen hade 168 medlemmar under 2019, en ökning med 58 medlemmar från föregående år. Ansvarig är Lena Rex-Strömqvist

### E-postutskick

Via e-post skickar vi ut information om aktiviteter till de medlemmar som lämnat e-postadress till PRO. Cirka 400 personer får information den vägen.

### Medlemsregister "Hjördis"

Medlemsansvarig är Asta Solander och ersättare är Eva Lindahl. Uppdatering av medlemsuppgifter sker flera gånger per år och månadsvisa adresslistor upprättas för e-postutskick av medlemsinformation. Den som inte får medlemsinformation via e-post kan skicka ett mail till njurunda@pro.se, då kan vi korrigera felen i Hjördis.

### Medlemsmöten

Den fjärde torsdagen i månaden arrangeras medlemsträffar i Folkets Hus i Kvissleby, dock inte under juni - augusti. Vi har en programgrupp som ansvarar för att fylla träffarna med temainformation och underhållning. Det är Christer Bohman, Ingrid Åslin-Engberg och Lena Rex-Strömqvist som arbetat med detta med Christer Bohman som ansvarig.



Våravslutningen hölls på Ovensjöparken med underhållning av Ädelstenarna och Kjell Barkman, gemensam lunch med en landgång och dryck samt information om föreningens aktiviteter. Ordföranden önskade alla en skön och trevlig sommar.

Den 8 november anordnades en trevlig höstfest för våra medlemmar på Folkets Hus i Kvissleby. En buffé serverades och för dansmusiken stod gruppen SOS. Cirka 85 personer deltog. SPF Nivrens medlemmar hade också fått en inbjudan.

Vid medlemsträffarna är det många medlemmar som jobbar: Britt Nordberg ansvarar för köksgruppen som ordnar med fikat, Roland Eriksson sköter biljettförsäljningen vid entrén till Folkets Hus och Birgitta Håden ser till att det finns lotterier och vinster samt säljer lotter i Trippelskräpet. Köksgruppen består av 7 personer, men många fler hjälper till med iordningställande av lokalen m m.

## **RESOR OCH STUDIEBESÖK**

### Resor

Reseverksamheten har lockat många deltagare till reseträffar och andra Ålandskryssningar. I juni gjorde vi en endagsresa till Hälsingland med besök på Flygplansmuseet i Söderhamn och besök på Världsarvsgården Erik Anders samt fika och underhållning på Stenö Havsbad. Resan avslutades med middag på Albertina i Skärså.

I september åkte vi på en 6-dagars resa till Polen med besök i Gdansk, Gdynia och Sopot. En fantastisk resa som innehöll mycket kultur och historia.

I november gjorde vi en bussresa till Stockholm med övernattnig och besök på Cirkus för att se "Häxorna i Eastwick".

Året avslutades med en fantastisk julbordskryssning med Birka Cruises.

Resansvariga under året har Lena Rex-Strömquist och Ingrid Åslin-Engberg varit.

### Studiebesök

Under året har vi arrangerat 9 studiebesök med 45 deltagare från PRO. Vi har besökt Sveriges Radio, Merlo Slott, Tullen, Bröderna Bommen, Ortsjöns Hästgård, Mjösunds Kyrkogård, Korstaverken, Emhart Glass. Vid studiebesöken deltar medlemmar från PRO och SPF Nivren. Ansvarig Lena Rex-Strömquist.

## **PROPALEN**

Propalen har haft aktiviteter en gång i månaden under våren. Där har pensionärer och ungdomar haft tävlingar och lekar som frågesport, boule och ett besök på pilgrimscenter i Selånger. Gruppen hade avslutning inför sommaren med grillkväll och kubbspel. Gruppen har även haft 4 träffar under hösten, där finalen var en resa till Jamtli julmarknad. På resan deltog både pensionärer, ungdomar och personal från Opalen och ungdomar och personal från Njurunda församling. Det blev en grupp på 38 personer som åkte buss till Östersund och under resan hade deltagarna

tävlingar och frågesport. På Jamtli hälsades gruppen välkommen av jultomten och därefter åts julbord på restaurang Hof. Därefter vandrade deltagarna runt bland alla fina marknadsstånd som sålde allehanda hantverk och lokaltillverkad mat. Det fanns även tid för att besök museet.

## SLUTORD

Vi går nu in i år 2020 och hoppas att verksamheter och evenemang ska komma att ligga på minst samma nivå som 2019.

Alla studiecirkel och friskvårdsgrupper har varit mycket uppskattade och välbesökta av er, alla medlemmar. Utan er hunger på förkovran och motion skulle ju våra ledare inte ha någon sysselsättning! Alla ledare har gjort ett fantastiskt jobb.

Likaså alla researrangemang, stora som små, där reseledarna proffsigt guidat oss i utlandet och hemmavid.

Den grupp som ombesörjer fika och mat till våra möten är köksgruppen. De lyckas alltid att överraska och tillfredsställa – ett stort tack till er!

Efter en riksomfattande PRO-kampanj med fokus på att få fler medlemmar i föreningarna, har vi lyckat öka antalet nya medlemmar i Njurunda och kurvan pekar uppåt – fantastiskt roligt!

Vår välkomstdrive att bjuda in nya medlemmar till en eftermiddag med information och förtäring har varit mycket uppskattad. Även de medlemmar som fyllt 80 år har blivit uppvaktade och bjudits till träff med förtäring.

De lite större och mer välbesökta arrangemangen har varit en friluftsdag på Svartvik, Kvisslebydagen, våravslutning på Ovensjöparken (kallt!!), höstfest med middag och dans på Folkets Hus (succé!!) samt julavslutning med barn från Copernicus förskola spred en enorm glädje.

Och inte att förglömma Ädelstenarna, sånggruppen med orkester, under ledning av Lena Lindkvist och Kjell Nord. Stort tack även till er, som underhållit oss vid många tillfällen!

Styrelsen vill ge en stor eloge till alla cirkelledare och ansvariga för olika verksamheter. Och till er alla frivilliga själar som hjärtligt ställer upp för föreningen! Ni är guld värda och jag har sagt det förr: *utan er händer det inget på Träffpunkten, i övriga lokaler och på andra ställen!*

Ha det gott!

Njurunda i februari 2020  
Bernd Magnusson  
Ordförande

Bernd Magnusson, ordförande

Birgitta Hådén, kassör

Eva Lindahl, sekreterare

Christer Bohman, studieorganisatör

MajLis Blomqvist, ledamot

Ingrid Åslin-Engberg, ledamot

Asta Solander, ledamot

Bernt Sandström, ersättare

Lena Rex-Strömqvist, ersättare