

VERKSAMHETSPLAN 2022



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

OBS Planerade aktiviteter sker under förutsättning att vi kan förhålla oss till eventuella Corona restriktioner.

PRO Umeå city 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/FESTER/STYRELSEMÖTEN



Medlemsträffar

Medlemsträffarna sker på Sjuans mötesplats, Mariehemsvägen 7 M mellan 12.30 – ca 15.00. Sommaruppehåll 9 juni – 23 augusti.

Träffar och andra aktiviteter annonseras på vår hemsida www.pro.se/umea, 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 och de som har mobiltelefon ett kort SMS.

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

Vid alla träffar har vi pausgympa och aPRO på där vi kort talar om något aktuellt som är av intresse för seniorer. Vi har också "Öppen scen" där du som medlem t ex kan berätta något du upplevt, ett intresse du har, dela med dej av dina tankar och funderingar, läsa en dikt, berätta en historia. Skoj eller allvar! Du väljer själv!

Och ibland har vi också ett lotteri. Och kanske någon extra överraskning.

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.

Information om datum för medlemsträffar, styrelse, kommittéer, aktiviteter, kontaktpersoner m m kommer att skickas ut via mail till medlemmar som uppgett e-postadress och per post till övriga medlemmar efter årsmötet 2022 d v s i början av mars 2022.



PROGRAM 2022


Medlemsträffar våren

- 26/1 **Ebbe Martinsson.** Minnesvärda upplevelser från olika länder från min tid som exportansvarig.
- 23/2 **Årsmöte**
Vi stampar takten till New Mountain Music
- 23/3 **KaLas.** Sång, musik och quiz
- 20/4 **Joakim Widell** Äldre och nyare visor.
- 18/5 **Bosse Andersson.** Musik från 40, 50 och 60 talet.
- 8/6 **Vi avslutar vårterminen med en uteaktivitet**

Sommaruppehåll



Medlemsträffar hösten

- 24/8 **Vi startar hösten med en surströmmingsfest**
Sång, musik och allsång med Sam och Sven-Erik
- 21/9 **Medlemsträff**
- 26/10 **Medlemsträff/höstmöte**
- 23/11 **Medlemsträff**
- 7/12 **Julgröt /alternativt jultallrik**
 **Tomten kanske tittar in och undrar om det finns några snälla seniorer!**
- 2023
- 25/1 **Medlemsträff**
- 22/2 **Årsmöte**

Vi serverar alltid något gott och trevligt vid alla träffar.



Våffelfkafèr

Våffelkafé på Sjuans Mötesplats 1 gång i månaden (sommaruppehåll juni - augusti) dit alla seniorer är välkomna. Till vissa kaféer kommer vi även att inbjuda en gäst som pratar om ett ämne som är av intresse för seniorer.

Övriga träffar

Våren 2022 Öppet Hus på Sjuan
Alla seniorer är välkomna

Hösten 2022 Höstfest – dans eller pubafton.

Seniormässan på Nolia 4 maj 2022

Vi kommer tillsammans med andra PRO föreningar i Umeå att delta på mässan.

Styrelsemöten

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

AKTIVITETER

Boule

Boulehallen Umestan. Kontaktperson: Lennart Johansson 070 248 27 15

Vattengymnastik

Hemgårdens äldrecenter, Kontaktperson: Agneta Wennebro 070 336 19 52

Canasta

Ovisst med ledare men vi jobbar med det.

Scendraget

Teatercirkel. Kontaktperson: Lilian Schlott, 070 303 70 75

Lättgympa

Sjuans mötesplats. Kontaktperson: Anders Nordin 070 634 29 35

Motionskort

För att motivera till motion kommer vi också detta år att dela ut motionskort som gäller för promenader/cykling. Bland de som har fullt kort dras fem vinnare på höstmötet 2022 som får varsitt pris i form av skraplotter.



Studieverksamhet

Vi hoppas kunna genomföra några studiecirkel under året. Men allt beror på våra medlemmars intresse och behov.

Några förslag:

Bokcirkel

Akvarell

Qi gong

Fotobok på telefon

Musik t ex ukulele

Kalligrafi

Resor

Dagsutflykter

Rundtur i Umeå med omnejd

Resa till "Stora Sten" i Överboda med lunch på något trevligt ställe.

Resa till Tegelbacksgården i Åsele, besök på tunnbrödsbageriet, buddistkullen och Asplunda lanthandel i Fredrika.

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 bl. a genom Umeå Pensionärsråd. Andra uppgifter är gemensamma aktiviteter som studier, funktionsträffar, temadagar och andra friare former av kulturprojekt.

PRO Umeå City ska aktivt medverka och delta i de aktiviteter, seminarier och möten som anordnas av samorganisationen.

Samarbete med andra PRO föreningar i Umeåregionen

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

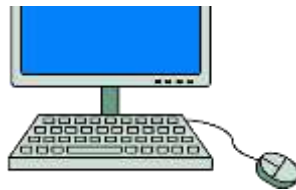
Vi på Sjuan

Vi på sjuan är en samarbetsgrupp som består av representanter från Frivilligcentralen, SKPF, PRO Umeå City 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, SKPF och PRO Umeå city turas om att ha en aktivitet på måndagar mellan 13 -1 5. Till måndags kaféerna är alla seniorer välkomna. PRO Umeå City kommer att fortsätta med våffelkaféer då de blivit mycket uppskattade.

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: www.pro.se/umea

Vi ska ha 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 2023 som då dokumenteras genom verksamhetsberättelsen.