

PRO

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

Nyhetsbrev från PRO

PRO informerar januari 2021



Välkommen till ett nytt spännande år med PRO!

Redaktörer: Eva Risberg & Anneli Nygårds.

Bilder: Mostphotos, Stig Eklöf, PRO Säter, UR, Digitalhjälpen, RFSU, PRO
Folkhögskola, Anneli Nygårds.

Utskriftsvänlig version av PRO informerar

Här kan du ladda ner en utskriftsvänlig pdf utan bilder.

[Ladda ner PDF här](#)

Nästa nummer av PRO informerar

Nästa utgivningsdag är 9 februari.

Alla nummer av nyhetsbrevet finns tillgängliga via [denna länk](#)



Utbetalning av föreningsavgiften till distrikt och föreningar

Utbetalningar av föreningsavgiften från riks till distrikt och föreningar har inte gjorts i tid. Det beror på att den funktionen i medlemsystemet inte varit färdigbyggd.

Detta har tyvärr dragit ut ytterligare på tiden. Vi räknar med att kunna göra utbetalningen innan månadens slut.

Uteslutningar av icke-betalande medlemmar

I mitten av december gjordes den årliga uteslutningen av personer som inte betalat sin medlemsavgift. På grund av ett systemfel så uteslöts ca 350 personer som betalat sin medlemsavgift via autogiro. Dessa personer har fått information om det inträffade via mejl eller sms och är registrerade som medlemmar igen.

Dispens från stadgarna

Corona-pandemin har drabbat PRO hårt mot bakgrund av att en stor andel av PRO:s medlemmar tillhör riskgrupper. PRO:s föreningar, samorganisationer och

distrikt har skjutit fram eller ställt in verksamhet under stora delar av 2020.

I väntan på vaccin rekommenderar Folkhälsomyndigheten fortsättningsvis utomhusaktiviteter med avstånd. Det gäller även inför våren 2021.

PRO:s styrelse beslutade om utökad dispens från stadgarna vid sammanträde i april. Corona-pandemin fortsätter och PRO:s styrelse föreslår därför en förlängning av dispensen från stadgarna att gälla även 2021.

[Läs hela dokumentet här](#)

Aktivitetsrapportering för 2020

Den årliga aktivitetsrapportering som föreningar, samorganisationer och distrikt vanligtvis gör kommer inte att genomföras för 2020. Mer information kommer så snart beslut har fattats om hur rapporteringen ska genomföras framgent.



Häng med ut på PRO:s nationella friluftsdag 2021!

Trots kort framförhållning och att vi befann oss mitt i en pandemi blev PRO:s första nationella friluftsdag en stor succé. Det var imponerande att se vilken kraftsamling som skedde ute i landet och som möjliggjorde för såväl befintliga som potentiella medlemmar att äntligen få träffas igen under trivsamma former den 21 oktober. En stor eloge till alla arrangörer och deltagare!

PRO:s nationella friluftsdag kommer att bli en återkommande höstaktivitet. Redan nu är datumet för 2021 spikat till onsdag den 22 september. Det ger oss tid att planera långsiktigt, både när det gäller mål och genomförande.

Nytt studiematerial

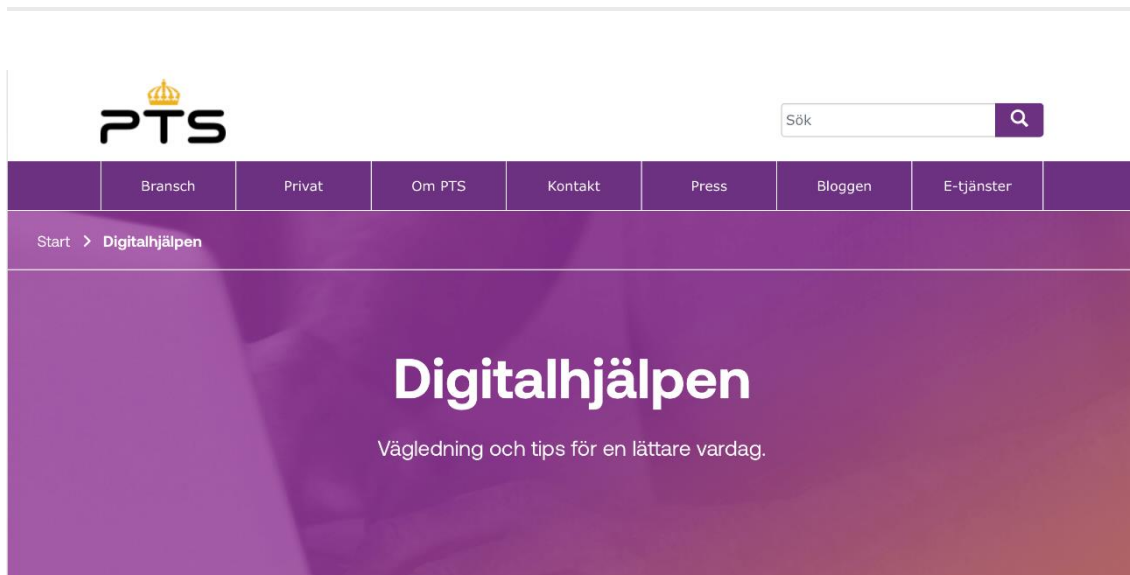


Länge leve lusten – ett nytt material om sex på äldre dar

Sex kan vara en del av ett gott liv, oavsett ålder. En del äldre har ett aktivt sexliv medan andra av olika skäl har slutat ha sex. Vissa är nöjda med att inte ha sex, andra längtar efter det. Sexualiteten är ett av våra grundläggande behov och finns med oss genom hela livet. Lust och längtan sitter i huvudet, den största skillnaden mellan olika åldrar är kroppens funktioner.

RFSU har, i samarbete med SKPF, SPF och PRO, producerat en "talkshow" och en broschyr som heter Länge leve lusten. På PRO:s hemsida återfinns materialet och möjlighet att ladda ner broschyren gratis. Broschyren kan också beställas i PRO:s webbshop.

[Länk till materialet på PRO:s hemsida](#)



Digitalhjälpen – utökad med information om videosamtal och hjälp på distans

Digitalhjälpen 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, legitimera dig digitalt och numera även ha videosamtal och få eller ge hjälp på distans. Men målgruppen är även anhöriga och familj samt vård- och omsorgspersonal, som alla kan stötta äldre i 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 Digitalhjälp](#)



Seniorsurfarna säsong 2 startar 9 februari

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](#)

PRO
FOLKHÖGSKOLA

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



PRO Folkhögskola ställer in de korta kurserna (veckokurser) i Gysinge under januari och februari. De långa kurserna i Stockholm, Malmö och Sandviken fortsätter som vanligt, men med distansundervisning.

[Läs informationsbrevet här](#)

Gysinge
HERRGÅRD

Passa på att besöka ett vintrikt Gysinge Herrgård till medlemspris. Vi 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

Vi är en Safe to Visit-anläggning, vilket innebär att vi följer alla restriktioner och har gjort alla anpassningar som krävs. Med en stor anläggning och rum i flera olika

byggnader kan man lätt hålla avstånd. Så här har några gäster recenserat oss:

"Va bra ordnat! Bra service i coronatider" Birgitta och Annika

"Mycket bra tanke och genomförande i dessa coronatider. Gott som vanligt!"

Birgitta

"Vilken överraskning! Vi var bara ute på en liten tur och stanna här. Jättestort julbord. Högsta betyg. Så bra att ni serverade och coronasäkrade besöket hos er.

Tack så mycket" Jan & Yvonne

"Gott och coronasäkra!" Henrik



8% rabatt på Adlibris

Hos Nordens största internetbokhandel får du som medlem i PRO 8% rabatt på redan låga internetpriser. Rabatten gäller på böcker (ej kurslitteratur), ljudböcker, garn, leksaker, ja hela vårt breda och prisvärda sortiment.

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 promervärde.se för mer information, villkor och fler erbjudanden.

Sommarminnen från PRO Säter



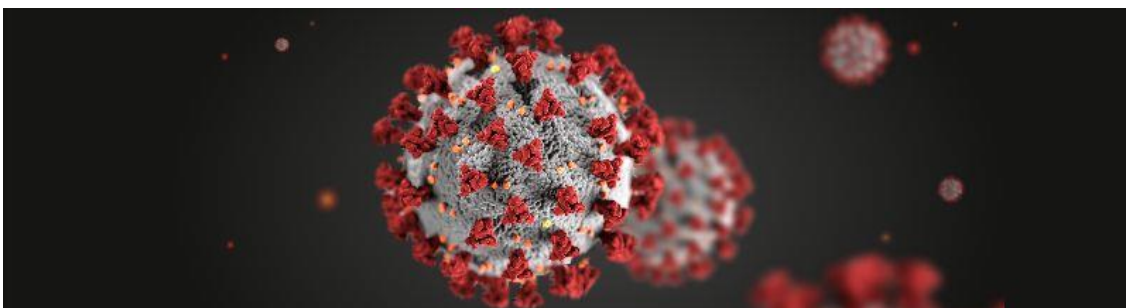
Här kommer några axplock från PRO Sätters sommarverksamhet 2020.
Inskickade av ordförande Lennart Ebbegren.

Extern information

Socialstyrelsen - information om fallolyckor

På Socialstyrelsens hemsida kan man beställa kalendrar och annat informationsmaterial om fallolyckor.

[Länk till beställningssidan](#)



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 coronaviset 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](https://www.krisinformation.se)
- [folkhalsomyndigheten.se](https://www.folkhalsomyndigheten.se) (till allmänheten för att hindra smittspridningen)
- www.msb.se (för att bromsa smittspridningen)

Viktig information på olika språk:

- [1177.se](https://www.1177.se)
 - [folkhalsomyndigheten.se](https://www.folkhalsomyndigheten.se)
-



Tack för att ni håller kontakten med varandra!