

VERKSAMHETSPLAN 2023



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

PRO Umeå City-Mariehem 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

Medlemsträffarna sker på Sjuans mötesplats, Mariehemsvägen 7 M mellan 12.30 – ca 15.00. Sommaruppehåll 15 juni – 29 augusti.

Träffar 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.

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

Vid de flesta träffarna har vi pausgympa och aPRO på där vi kort talar om något aktuellt som är av intresse för seniorer. Vi har också försökt med "Öppen scen" där man som medlem kan berätta något, dela med sej av tankar och funderingar, läsa en dikt, berätta en historia. Skoj eller allvar! Det har inte varit någon framgång men vi vill ändå försöka ett år till.

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 medlemmar till föreningen.

Informationsblad om datum för medlemsträffar och andra aktiviteter, kontaktpersoner m m kommer att skickas ut via mail till medlemmar som uppgett e-postadress och per post till övriga medlemmar efter årsmötet i februari.



PROGRAM 2023

Medlemsträffar våren

- 25/1 Hela huset gungar – Bo Andersson
22/2 Årsmöte
Vi stampar takten till New Mountain Music
29/3 Kerstin Thörn – Kvinnor i Västerbotten
26/4 Christer Paulsson, Ume älvdal
31/5 Rolf Källqvist trio
14/6 Vi avslutar vårterminen med en uteaktivitet



Sommaruppehåll

Medlemsträffar hösten. Den nya styrelsen ansvarar för programinnehållet under hösten och fram till årsmötet 2024.

- 30/8 Vi startar hösten med en surströmmingsfest
27/9 Medlemsträff
25/10 Medlemsträff
22/11 Medlemsträff
6/12 Julgröt /alternativt jultallrik



Tomten kanske tittar in och undrar om det finns några snälla seniorer!

- 2024
25/1 Medlemsträff
22/2 Årsmöte

Vi serverar alltid något gott och trevligt vid alla träffar.



Våffelfkaféer

Måndagar 13–15 en gång i månaden på Sjuans Mötesplats (uppehåll juni - augusti).
Alla seniorer är välkomna.

Övriga träffar

Våren 2023

Öppet Hus

Alla seniorer är välkomna!

Hösten 2023

Höstfest – dans eller pubafton.

AKTIVITETER



Boule

Boulehallen Umestan. Kontaktperson: Lennart Johansson 070 248 27 15



Vattengymnastik

Hemgårdens äldrecenter, Kontaktperson: Agneta Wennebro 070 336 19 52



Canasta

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



Handarbetskafé

Sjuans Mötesplats. Start i februari. Kontaktperson Mari-Anne 070 585 11 76



Bokcirkel

Sjuans Mötesplats. Start i februari. Kontaktperson: Anita, 076 800 05 22



Livskaféer – Passion för livet, hälsa och livskvalitet

Sjuans Mötesplats. Start i januari. Kontaktpersoner: Anita 076 800 05 22, Mari-Anne, 070 585 11 76



Studieverksamhet

Beroende på medlemmarnas intresse, behov och önskemål hoppas vi att några studiecirklar kommer att kunna genomföras.

Några förslag:

Akvarell

Fotobok på telefon

Kalligrafi

Resor

Dagsutflykter

Styrelsemöten

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

SAMARBETE MED ANDRA

Andra PRO föreningar

Vi kommer att arbeta för 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-Mariehem 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 i Umeå, SKPF och PRO Umeå City-Mariehem turas om att ha en aktivitet på måndagar mellan 13 -1 5. Till måndags

kaféerna är alla seniorer välkomna. PRO Umeå City-Mariehem kommer att fortsätta med våffelkaféer då de blivit mycket uppskattade.

Flera gemensamma aktiviteter kan bli aktuella. Vi prövar nu under hösten Swing kaféer på lördagar och om det drar publik kommer en fortsättning att diskuteras för 2023.

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

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 2024 som då dokumenteras genom verksamhetsberättelsen.