

PRO

PRO:s valhandbok

Sätt pensionärernas frågor på
agendan inför valet 2026!

Förord

Innan jag blev ordförande i PRO satt jag flera år i riksdagen. Det var spännande, men också mycket resande och hemlängtan under veckorna i Stockholm.



Jag minns tidningsrummet vid plenisalen där alla landets lokaltidningar fanns. Där kunde vi ledamöter sitta med en kopp kaffe och följa med i vad som hände hemma – från Bräkne-Hoby i Blekinge till Filipstad i Värmland. Själv läste jag Gävleborgstidningarna. Det var både ett sätt att hantera hemlängtan och att hålla kontakten med dem jag representerade.

Numera har tidningsrummet ersatts av lokaltidningar på nätet, men principen är densamma: riksdagsledamöterna sitter i Stockholm, men de är förankrade runt om i landet. Det är särskilt viktigt under ett valår – det är ju väljarna runt om i landet som avgör vilka som ska leda landet. Det ger möjligheter för oss i PRO. Vi finns ju i hela landet.

PRO är en enorm kraft: en kvarts miljon medlemmar, över tusen föreningar och vi talar för 2,3 miljoner pensionärer – cirka 30 procent av väljarkåren. Nu under valåret ska vi använda den styrkan!

På PRO:s kansli skrivs debattartiklar och remissvar. Jag träffar regeringens ministrar och riksdagsledamöter i Stockholm. Men intressepolitiken är hela organisationens uppgift. Ett valår är det perfekt läge att bjuda in riksdagskandidater till möten och aktiviteter hemma i valkretsen. Lokalt och regionalt påverkar vi beslutsfattare i kommuner och regioner, inte minst via pensionärsråden.

Glöm inte att berätta för media när ni träffar politiker och arrangerar manifestationer – när pensionärer ser att PRO driver deras frågor ökar chansen att nya medlemmar söker sig till oss.

Vi är partipolitiskt obundna, men vi står alltid på pensionärernas sida. Att påverka samhället har alltid varit en del av PRO, vid sidan av gemenskapen och allt roligt vi gör. Den här valhandboken är full av konkreta tips för hur vi kan skärpa vårt intressepolitiska arbete. Jag hoppas att ni ska ha stor nytta av den!

Åsa Lindestam, ordförande PRO





Inledning

Denna handbok är ett praktiskt verktyg för PRO:s lokala föreningar och regionala distrikt. Den fokuserar på konkreta, lokala åtgärder för att påverka politiker i frågor som är viktiga för pensionärer – exempelvis äldreomsorg, trygghet, bostäder, kollektivtrafik och pensioner. PRO har stor trovärdighet när vi lyfter pensionärernas perspektiv i lokala eller regionala frågor.

Självklart kan PRO lokalt även lyfta våra nationella frågor – till exempel högre pensioner. Då är det viktigt att hålla koll på vad PRO:s kongress har beslutat. Kontakta gärna PRO:s kansli om du behöver vägledning.

Målet är att ge er verktyg som är enkla att genomföra lokalt och regionalt, i PRO:s distrikt, samorganisationer och föreningar. Varje förening och distrikt kan anpassa tipsen efter egna resurser och lokala förhållanden.

Har du frågor eller tips om hur vi kan arbeta med intressepolitiken? Kontakta gärna de medarbetare på PRO:s rikskansli som arbetar med intressepolitik:

**Joel Stade***Intressepolitiskt ansvarig**Sakkunnig i frågor om pensionärers ekonomi*joel.stade@pro.se

072-142 31 65

**Flemming Kristensen***Sakkunnig sociala och internationella frågor*flemming.kristensen@pro.se

076-531 30 31

**Ola Nilsson***Sakkunnig konsumentfrågor*ola.nilsson@pro.se

070-236 35 03

PRO:s huvudbudskap inför valet 2026

PRO:s styrelse har beslutat att följande tre frågor är PRO:s huvudbudskap på nationell nivå inför valet 2026:

- **Höj den allmänna pensionen.**

Den allmänna pensionen är inte tillräckligt hög i Sverige. Allt för många pensionärer tvingas till en materiellt torftig pensionärstillvaro och många känner oro inför att kunna hämta ut medicin, gå till tandläkaren eller köpa presenter till barnbarnen. För många pensionärer har ett långt arbetsliv inte lönat sig. PRO vill se politiska förslag som höjer den allmänna pensionen för alla pensionärer.

- **Rusta för en värdig och trygg äldreomsorg.**

Pandemin visade betydande brister i äldreomsorgen, brister som ännu inte har åtgärdats. Sverige behöver bygga fler platser i särskilt boende, utbilda och rekrytera fler till äldreomsorgen och vidta åtgärder för att omsorgen alltid utgår från den äldres behov och önskemål och samt på lika villkor i hela landet. PRO vill se en äldreomsorgslag och att äldreomsorgen tillförs minst tio miljarder kronor extra årligen.

- **Krossa ålderismen – låt pensionärerna bidra.**

Ålderism mot äldre innebär fördomar, diskriminering och stereotyper som innebär att äldre inte blir lyssnade på och får del av samma utrymme och resurser i samhället som andra. Underrepresentationen av pensionärer i riksdagen kan vara ett uttryck för ålderism. Att få pensionärer finns i parlamentet kan leda till sämre beslut. PRO arbetar för att pensionärer ska få utrymme att bidra på alla samhällsområden – politiken, skolan, arbetsmarknaden och på internet. En lag om obligatoriska pensionärsråd i kommuner och regioner och en tuffare lag om ålders-diskriminering kan bidra till det.



Vad tycker PRO?

Enligt PRO:s stadgar är PRO en självständig partipolitiskt och religiöst obunden organisation som medverkar till att stärka demokratiska värden och ett medmänskligt synsätt i Sverige. I stadgarna framgår att PRO ska öka pensionärers inflytande och skapa opinion för det jämlika och jämställda samhället samt aktivt arbeta för solidaritet mellan generationer. Både PRO:s föreningar, samorganisationer och distrikt har till uppgift att arbeta med intressepolitiken.

Allt PRO driver bygger på att vi är en demokratisk folkrörelse. Alla beslut fattas demokratiskt, av medlemmar eller av förtroendevalda.

Kongressen är PRO:s högsta beslutande organ. Den fattar beslut om stadgar och handlingsprogram. I handlingsprogrammet finns grunden för PRO:s ställningstaganden i olika intressepolitiska frågor. Stadgar och handlingsprogram finns på PRO:s hemsida.

Mellan kongresserna är PRO:s styrelse organisationens högst beslutande organ. Styrelsen kan fatta beslut om remissvar och uttalanden som formulerar PRO:s ståndpunkter i aktuella frågor. PRO:s ordförande deltar ofta i debattartiklar och intervjuer för att föra fram PRO:s ståndpunkter på riksnivå.

PRO-föreningar och distrikt kan ta ställning i lokala frågor som är viktiga för PRO, till exempel genom uttalanden vid årsmöten eller genom beslut av styrelsen. I kommunala och regionala pensionärsråd kan PRO driva angelägna frågor mot kommuner och regioner.





Förslag och idéer hur PRO:s distrikt, samorganisationer och föreningar kan påverka i valrörelsen

PRO i valrörelsen

En valrörelse är en speciell period i politiken. Människor är mer intresserade av politik än annars, media är på tå och partierna och de politiska kandidaterna vill synas och träffa väljare. Det här är något vi i PRO kan dra nytta av för att påverka.

Här kommer tips och förslag som är särskilt intressanta ett valår.

- **Kryssa en pensionär-kampanj:** Det behövs pensionärer i politiken. Vi är trettio procent av väljarna nationellt, men andelen pensionärer i riksdagen är långt mindre (i kommuner och regioner är andelen pensionärer ofta högre). Varför inte gå ut med en uppmaning att kryssa en pensionär i valet? Ta reda på vilka av partiernas kandidater i valkretsen som är pensionärer och uppmana väljarna att utnyttja möjligheten att kryssa en av dem. Det är viktigt att uppmaningen gäller alla kandidater som är pensionärer, oavsett parti.
- **Besök valstugorna:** Utse en grupp som går runt till alla partiers valstugor för att ställa frågor som pensionärerna vill ha svar på. Förbered frågor i förväg och ställ samma frågor till alla partier. Svaren kan spridas till media eller i lokala Facebook-grupper. Frågorna kan gälla både nationell politik som pensionerna och lokala frågor som äldreomsorgen eller kollektivtrafiken.
- **Arrangera en insändar-skola för medlemmar:** Stärk medlemmarna i att driva viktiga frågor, till exempel genom att skriva insändare. Använd ett PRO-möte till att ge tips om hur man kan göra och spåna förslag till ämnen att skriva om. Att ringa in till lokalradions telefonväkterier, lokala Facebook-grupper och att prata med vänner och bekanta är andra sätt som enskilda PRO:are kan påverka.
- **Använd Facebook:** Valrörelsen är ett bra tillfälle för PRO-föreningen att synas på Facebook. Se till att skaffa en Facebook-sida och berätta om PRO:s intressepolitiska ställningstaganden där. Var aktiva i lokala Facebook-grupper med lokala PRO-budskap. Dela gärna PRO riks inlägg lokalt.
- **"Pensionärskontraktet":** Kontakta partierna eller enskilda kandidater och uppmana dem att skriva under ett kontrakt med pensionärerna i kommunen. De som skriver under lovar att driva pensionärsfrågor under kommande mandatperiod. Vilka partier ställer upp på att förbättra snöröjningen och se till att äldreomsorgen byggs ut? Berätta för media vilka som skriver under kontraktet.
- **Efter valet – gratulera invalda pensionärer:** När valet är över, ta reda på vilka pensionärer som har valts in och skicka ett grattis-brev. Påminn om de viktiga pensionärsfrågorna som behöver förverkligas.



Så här skriver ni en insändare eller en debattartikel

Att skriva en insändare eller debattartikel är ett kraftfullt sätt för oss i PRO att delta i samhällsdebatten och påverka opinionen. De flesta dagstidningar har insändar- och debattsidor och de publicerar gärna lokala röster i aktuella frågor. Vanligtvis publiceras insändare och debattartiklar både på tidningens hemsida och i papperstidningen.

En insändare är ofta kortare och mer personlig, medan en debattartikel är längre och argumenterande, men principerna är liknande. Utgå alltid från tre nyckelfrågor: Vem vill vi påverka? Vad vill vi konkret att någon ska göra? Varför är det så viktigt? Under ett valår är det ofta klokt att särskilt lyfta valet: Vilket besked har partierna till väljarna i en viktig fråga?

Enskilda PRO-medlemmar kan så klart skriva insändare. Uppmana medlemmarna att skriva! Om en PRO-förening skriver en insändare eller debattartikel kan ordföranden eller någon i styrelsen stå som undertecknare.

Här är praktiska tips för att skapa slagkraftiga texter som fångar uppmärksamhet och driver förändring.

- **Undersök hur tidningen vill ha det mer opinionstexter:** På hemsidan brukar tidningen skriva om vilka texter som är välkomna. Det kan till exempel finnas önskemål om hur lång ett artikelmanus bör vara. Ofta finns en namngiven redaktör för insändar- och debattsida. En bra idé är att ringa redaktören, presentera sig som lokal PRO:are och berätta att ni har en text på gång.
- **Knyt an till aktualiteter:** Börja med något dagsaktuellt för att väcka intresse, som "I dag..." följt av en koppling till en utredning, debatt i kommunfullmäktige eller lokal händelse. Detta ökar chansen för publicering.
- **Lansera en nyhet:** Presentera färsk information, som resultat från en enkät bland medlemmar eller ny statistik om er fråga. Det skapar nyhetsvärde och gör texten mer relevant för redaktioner.
- **Formulera ett tydligt förslag:** Beskriv ett samhällsproblem ni ser och föreslå en konkret lösning. Ju mer lokalt och konkret desto bättre. Ett säkrare övergångsställe vid ICA eller behovet av en bankomat i anslutning till lasarettets entré kan vara bra frågor att driva. Fokusera på allmänintresset – hur frågan berör många.
- **Inled starkt:** Skriv en slagkraftig rubrik och ingress som sammanfattar budskapet. Presentera er som avsändare tidigt för att bygga trovärdighet. PRO är ett välkänt varumärke och många i samhället har stor förståelse för pensionärernas perspektiv.

- **Betona motsättningar:** Lyft fram olika ståndpunkter och ställ ansvariga till svars för att skapa debatt. Detta kan leda till replikskiften där ni får sista ordet. De ansvariga kan vara politiker, men också till exempel banker och andra företag, medier eller andra samhällsaktörer.
- **Skriv enkelt och tydligt:** Använd korta meningar, tydliga resonemang och dela upp i stycken. Undvik fackspråk för att enklare nå en bred publik.
- **Avsluta med uppmaning:** Sammanfatta budskapet, uppmana till handling och rikta en fråga till en beslutsfattare, som en namngiven lokal politiker eller minister.
- **Sprid och följ upp:** Dela artikeln på föreningens eller distriktets hemsida, lägg upp den på Facebook och uppmana medlemmarna att dela den, mejla medlemmarna med en länk till artikeln och uppmana dem att läsa.
- **Var beredda på respons:** Välkomna debatt och se kritik som chans att förtydliga ert budskap. Använd repliker för att förstärka er position.

Genom att vara lösningsorienterade och fokusera på samhällsnytta ökar ni chansen att era texter publiceras och skapar verklig påverkan.





Det här är bra att tänka på när ni har kontakt med journalister

Kontakt med journalister är en nyckel till att sprida er rörelses budskap och påverka opinionen. Journalister söker engagerade och experter med tydliga åsikter. PRO är experter på pensionärernas frågor, så positionera er som kunniga i er fråga. Försök att tacka ja till intervjuer när journalister hör av sig – det ökar sannolikheten att ni blir tillfrågade igen i framtiden. Det är bra att kontakta media både när ni har ett särskilt budskap om vad som borde bli bättre, och för att berätta om PRO:s verksamhet.

Här är tips för att hantera kontakter professionellt och effektivt.

- **Förbered er alltid:** Ta aldrig en intervju direkt – be om en halvtimme för att samla tankarna och bestämma ett huvudbudskap. Fokusera på samhällsproblemet, lösningen och ert förslag.
- **Tänk på målgruppen:** Kom ihåg att ni talar till pensionärer, väljare eller beslutsfattare via journalisten, inte till reportern själv. Anpassa budskapet därefter.
- **Leta oväntade allianser:** Gör något tillsammans med en ungdomsorganisation eller den lokala motorcykelklubben! Det oväntade är intressant för media.
- **Börja med det viktigaste:** Inled med ert huvudbudskap och återkom till det. Vad är det viktigaste för PRO? Se frågor som chanser att framföra vad ni brinner för.
- **Prata enkelt och engagerat:** Tala sakta, använd vardagsspråk och visa passion – entusiasm smittar av sig, särskilt i radio och tv.
- **Be om ny tagning vid inspelning:** Om ni missnöjda med ett svar i inspelad intervju, be om omtagning.
- **Säg inte "inga kommentarer"** Förklara istället varför ni inte kan svara, eller be att få återkomma. Spekulera aldrig – säg "jag vet inte" om ni osäkra.
- **Be att få läsa citat:** För skrivande journalister, begär att få godkänna citat innan texten hamnar i tidningen för att undvika missförstånd, men ändra bara faktafel.
- **Bygg relationer:** Efter att ni blivit intervjuade så är det trevligt att följa upp med ett tackmejl till journalisten. Var tillgängliga och respektfulla mot mediernas roll. Journalister ska leverera spännande artiklar och inslag och PRO kan hjälpa till genom att ge pensionärernas perspektiv.
- **Gå igenom vilka medier och reportrar som finns där ni är aktiva:** Börja med de lokala och regionala tidningarna. Finns det reportrar som ofta skriver om frågor som är intressanta för PRO och pensionärerna? Vilken är er lokala Sveriges Radio P4-station och Sveriges Televisions lokala redaktion? Att ringa och presentera sig är ett bra sätt att etablera en kontakt.

Med god förberedelse blir kontakter med journalister en tillgång som förstärker PRO:s synlighet och inflytande. Att synas i media är ett sätt att få fler pensionärer intresserade av PRO.



Så här kan ni arrangera en utfrågning med riksdagskandidater inför valet

Att arrangera en utfrågning med politiska kandidater är ett utmärkt sätt att lyfta PRO:s frågor inför valet, skapa dialog och påverka politiken. Både riksdagskandidater från den aktuella valkretsen och kandidater till region- och kommunfullmäktige kan bjudas in.

Det bästa är att bjuda in alla partier som ställer upp (även om alla partier inte kan eller vill medverka). Det är viktigt att vi kan visa att vi behandlar alla lika. PRO är en partipolitiskt obunden organisation som alltid har pensionärernas intresse som ledstjärna.

- **Kartlägg nyckelpersoner:** Identifiera kandidater från olika partier som är viktiga för PRO. Sök deras tidigare ställningstaganden på riksdagens sajt eller i media.
- **Hitta en arrangörspartner:** Kanske finns andra organisationer som vill bidra till en utfrågning? Andra pensionärsorganisationer, andra folkrörelser på orten, partierna lokalt och ABF är exempel.
- **Planera tillsammans:** Diskutera tema, upplägg och tidpunkt. Frågor till politikerna behöver förberedas och det är bra att kartlägga vad de sagt och gjort tidigare.
- **Säkra bred panel:** Bjud in deltagare från alla partier som ställer upp. Bredden skapar balans och trovärdighet. Det är ok om alla inte kan eller vill delta – det viktiga att alla har bjudits in.
- **Ta aktiv roll:** Någon från PRO kan moderera samtalet. En annan möjlighet är att PRO istället kommenterar politikernas svar. Utse någon som tar anteckningar.
- **Avlasta praktiskt:** Hantera inbjudningar, lokal, teknik och fika. Eftersträva att spela in utfrågningen – det kan vara bra att kunna gå tillbaka i efterhand för att höra vad som sades.
- **Mobilisera och sprid:** Bjud in medlemmar och pensionärer. Använd mejl till medlemmar och sociala medier, till exempel Facebook. Glöm inte att tipsa media – både för att sprida information om utfrågningen i förväg och för att bjuda in media att rapportera.

En välarrangerad utfrågning positionerar er som seriösa aktörer och kan leda till konkreta vallöften.

Tänk på detta när ni träffar politiska beslutsfattare

Direkta möten med politiker är ett av de mest effektiva sätten för en folkrörelse att påverka beslut och bygga långsiktiga relationer. Som representanter för en demokratisk rörelse har ni styrkan i ert folkliga stöd och era medlemmars erfarenheter, vilket kan ge er en trovärdig röst i dialogen. Genom att vara väl förberedda, lösningsorienterade och lyhörda ökar ni chansen att era frågor tas på allvar och leder till konkreta förändringar. Här är praktiska tips baserade på beprövade metoder för att maximera effekten av era möten – fokusera på att agera som partners i samhällsutvecklingen snarare än kravställare.

- **Kontakta rätt politiker:** Kartlägg vilka politiker som ansvarar för de frågor ni vill påverka. I vilken nämnd eller utskott hanteras de frågor ni vill påverka och vilka politiker sitter där? Finns det en riksdagsledamot från ert län som är betydelsefull? Både de politiker som styr och de som sitter i opposition är av intresse. Ofta är det bättre att kontakta politiker som ni tror är välvilliga till era perspektiv och förslag än de som inte är det.
- **Var tydliga med syftet:** När ni skriver till politikern och föreslår ett möte, håll er till en kort text med en tydlig rubrik. Förklara vad ni vill diskutera och varför mötet gynnar både pensionärerna och politikern, till exempel genom att PRO:s synpunkter och förslag kan stärka politikerns arbete.
- **Föreslå ett kort möte:** Erbjud ett möte på en halvtimme: tio minuter för er presentation och tjugo minuter för samtal. Det visar respekt för deras tid och signalerar att ni värdesätter en ömsesidig diskussion.
- **Lär känna politikern:** Läs på om personens bakgrund, drivkrafter och tidigare ställningstaganden i viktiga frågor.
- **Definiera ert budskap:** Skriv ner ert kärnbudskap i förväg – beskriv samhällsproblemet, er föreslagna lösning och ett konkret förslag. Öva på att presentera det kortfattat och engagerande, gärna med exempel från PRO:s medlemmar för att göra det personligt.
- **Gå i lagom stor grupp:** Var två eller tre personer från PRO – en som leder, en som antecknar och en som bidrar med synpunkter och perspektiv. Det ger dynamik utan att det blir för många och ni kan stötta varandra i att lyfta fram pensionärernas perspektiv.
- **Led mötet:** Inled med att summera agendan och håll tiden. Avsluta med en kort sammanfattning för att säkerställa att budskapet fastnar.
- **Ställ öppna frågor:** Fråga saker som "Vad ser ni som nästa steg i den här frågan?" eller "Vilka utmaningar möter ni från ert parti?". Det visar lyhördhet och hjälper er att förstå politikerns verklighet.

- **Ge beröm:** Beröm ärligt vad politikern har gjort rätt i relation till er fråga. Politiker får ofta kritik, så positiv återkoppling bygger förtroende och öppnar för fortsatt samarbete.
- **Lämna material efter er:** Ge en kort rapport, en medlemsenkät eller kontaktuppgifter i skriftligt format. Det gör det lättare för politikern att återkomma till era idéer och dela dem internt.
- **Ta anteckningar:** Det är viktigt att dokumentera vad politiker säger vid möten. Beslutsfattare som lovar att arbeta med ett problem eller att lägga fram ett förslag måste hållas ansvariga under mandatperioden. Då är det viktigt att PRO kan säga att "När vi träffade dig i april 2026 sa du att du skulle ..."
- **Ta en bild:** Se till att ta en bild av mötet. Skicka bilden till politikern efteråt och lägg och posta den tillsammans med en sammanfattning av mötet på till exempel Facebook eller hemsidan. En bild visar att PRO träffar viktiga beslutsfattare och det ligger både i vårt och politikerns intresse.
- **Följ upp direkt:** Under mötet, föreslå ett nästa steg som en uppföljning eller gemensam aktivitet. Kanske vill politikern komma till ett PRO-möte för att berätta om hans eller hennes arbete? Skicka ett tackmejl dagen efter – det visar ert engagemang för frågan och relationen med politikern.

Genom att fokusera på dialog och samhällsnytta kan era möten inte bara påverka enskilda beslut utan också stärka er folkrörelses roll i demokratin. Var uthålliga, utvärdera efter varje möte och anpassa strategin för att bygga starka relationer över tid.





Så här kan ni arrangera en demonstration eller manifestation

En demonstration eller manifestation är en synlig kampanjinsats som engagerar medlemmar, skapar mediauppmärksamhet och påverkar opinionen. Det är en tidsbegränsad aktivitet för att fokusera på er fråga. En demonstration kan vara väldigt effektiv i en fråga som engagerar och upprör många – det är ett bra sätt att samla många fler än PRO-medlemmarna. Kombinera med att skriva en debattartikel för större effekt.

Här är tips för att organisera en framgångsrik aktion som driver förändring.

- **Definiera syfte och målgrupp:** Börja med varför – vad vill ni uppnå? Ringa in de som kan påverkas mest, som lokala beslutsfattare eller väljare.
- **Är intresset tillräckligt stort?** Välj en fråga där engagemanget är stort, annars finns risken att få komma till manifestationen. Ring runt till medlemmarna i förväg eller ställ frågan på föreningens Facebook-sida. Lovar de att komma om föreningen arrangerar en manifestation? Kan de ta med två vänner var så att det kommer många?
- **Sök allierade:** Finns andra organisationer som också kan bidra till en manifestation? Andra pensionärsorganisationer och föreningar kan sprida information till sina medlemmar och lägga grunden för större uppslutning. Övriga allierade skapar intresse.
- **Formulera budskapet:** Skapa ett enkelt, engagerande budskap kring problemet och lösningen. Självklart kan en lokal manifestation handla om nationella frågor – till exempel högre pensioner.
- **Skapa ett koncept:** Hitta en kreativ idé som väcker intresse. Kanske ett fackeltåg, en tyst manifestation utanför lokalen där kommunfullmäktige möts eller en PRO-kör som sjunger sånger?
- **Engagera ambassadörer:** Rekrytera kända profiler eller experter för att dra folk och media. Börja med era nätverk.
- **Välj plattformar:** Använd sociala medier för mobilisering, lokala platser för fysisk närvaro. Kombinera digitalt och fysiskt för bred räckvidd. Glöm inte att söka politiskt stöd för en allmän sammankomst – det görs hos polisen.
- **Maximera genomslaget:** Sprid via flera kanaler – pressmeddelanden, inbjudningar och live-sändningar. Dokumentera med bilder och filmer.
- **Var uthålliga:** Ofta krävs flera manifestationer för att nå genomslag. Planera för att träffas igen. Kanske samma veckodag fram till valet?
- **Välkomna debatt:** Var beredda på reaktioner och använd kritik för att förstärka budskapet i media.

Genom att vara kreativa och inbjudande kan en PRO-manifestation bidra till ett bredare samhällsengagemang och till politisk förändring.

PRO:s syn på påverkansarbete

Hur går ett effektivt intressepolitiskt arbete egentligen till? Hur ska vi tänka för att effektivt kunna påverka beslut som är viktiga för pensionärerna? Här finns en del tankar om denna fråga. Här är tips för att organisera en framgångsrik aktion som driver förändring.

Opinionsbildning och möten med beslutsfattare

Två delar av det intressepolitiska arbetet är opinionsbildning och direkta möten. Opinionsbildning handlar om att vi aktivt vänder oss till allmänheten för att söka stöd för våra synpunkter. Ofta sker det i media. Genom att skapa stöd för våra synpunkter kan vi få politiska beslutsfattare att lyssna. Det är så klart särskilt viktigt inför ett val, när politikerna söker stöd.

Egna förslag och insatser

PRO är en konstruktiv aktör. Vi vill bidra till ett bättre samhälle för alla genom konstruktiva förslag och insatser. Om kommunen föreslår att ett äldreboende ska byggas på ett dåligt ställe kan vi föreslå en bättre plats? Om det är skräpigt i stadsparken – kan vi skriva en debattartikel och uppmana kommunen att städa oftare och arrangera en lördag där PRO-föreningen städar upp i parken själva?

Beröm och kritik

En stor del av den politiska debatten handlar om att kritisera beslut och politiker. Vi protesterar mot alltför låga pensioner eller ett beslut i kommunen som missgynnar pensionärer. Att protestera är ofta bra och nödvändigt. Att politikerna vet att de riskerar kritik från PRO om de fattar beslut som missgynnar pensionärer är bra.

Men att ge politiker beröm är också viktigt. Det är dessutom mer oväntat, både för politikerna och för media. Om PRO berömmar kloka beslut och ger råg i ryggen när politikerna tar hänsyn till pensionärernas intressen ökar sannolikheten att politikerna prioriterar pensionärerna i framtida beslut.

Påverkan som en form av stöttning

Ofta tänker vi på intressepolitiken som ett arbete för att övertyga motvilliga politiker och kritisera dem om de agerar på ett sätt som går emot pensionärernas intresse. Men intressepolitik kan också bedrivas genom att stötta dem som redan tycker som vi.

Många politiker känner starkt för PRO:s frågor och vill göra livet enklare för pensionärer. Många politiker är dessutom själva pensionärer, inte minst i kommuner och regioner. Ännu fler har äldre släktingar nära och ser deras bekymmer. Även yngre har stor förståelse för våra synpunkter om pensioner, äldreomsorgen och allvaret i att pensionärer utsätts för bedrägerier och våld.



Värvning av medlemmar i samband med valarbetet

Att värva medlemmar under valarbetet är ett fantastiskt tillfälle att möta människor och visa kraften i PRO. Här är tips som hjälper er att lyckas!

Möt människor där de är

- Var närvarande där pensionärer finns: bibliotek, gallerior, vårdcentraler, samhällsdagar och lokala event.
- Skapa enkla samtal – börja med frågor: "Vad gör du i dag som pensionär?", "Vad skulle du vilja se mer av i ditt område?".
- Lyssna mer än du pratar. Engagemang börjar i mötet.

Lyft PRO:s styrkor

Fokusera på det som gör PRO unikt:

- Gemenskap och aktiviteter i närområdet.
- PRO är partipolitiskt obundet, men vi står alltid på pensionärernas sida.
- Påverkansarbetet (se sid 4) – berätta gärna om lokala frågor som drivs på orten av er förening.
- Medlemsförmåner, inklusive resor, försäkringar och rabatter via PRO Mervärde.
- Meningsfullhet och omtanke – alla är välkomna till PRO.
- För många är PRO både ett nätverk och en meningsfull vardag. Lyft exempel från verkligheten.

Var konkret – erbjud något direkt

- Bjud in till en prova på-aktivitet, t.ex. boule, kör, cirkel eller kaffe.
- Ha med fickfoldern om PRO med QR-koden till "Bli medlem"-sidan på pro.se och visa upp appen "Mitt PRO" och er förenings aktiviteter.
- Se till att den som visat intresse får en uppföljning inom kort.

Gör värvning till en del av allt ni redan gör

- Ha alltid med värvningsmaterial vid möten, utflykter, resor, aktiviteter och manifestationer.
- Ha alltid en positiv ton och lyft gärna äldrefrågorna som PRO driver.
- Sist men inte minst – ta hand om era nya medlemmar och välkomna dem in i PRO-gemenskapen!



PRO

© Pensionärernas riksorganisation
pro.se
Januari 2026