

VERKSAMHETSPLAN 2021



"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 Corona restriktionerna upphör och att de kan genomföras utan smittorisk.

På grund av den stora ovisshet som råder när det blir möjligt att anordna träffar inomhus har vi heller inte bokat in föreläsare/artister eller kunnat fastställa datum för resor/studiebesök.

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 inomhus sker på Sjuans mötesplats, Mariehemsvägen 7 M mellan 12.30 – ca 15.00. Sommaruppehåll juni – 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. När vi har sopplunch, palt 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 naturligtvis har vi också alltid ett lotteri. Och ibland 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 tider för medlemsmöten, styrelse, kommittéer, aktiviteter, kontaktpersoner m m kommer att skickas ut efter årsmötet d v s i början av mars 2021.

PROGRAM 2021

Medlemsträffar våren

27/1 Medlemsträff

24/2 Årsmöte

24/3 Medlemsträff

28/4 Medlemsträff

26/5 Medlemsträff

16/6 Vi avslutar vårterminen med en Uteaktivitet

Sommaruppehåll

Medlemsträffar hösten

25/8 Vi startar hösten med en surströmmingsfest

22/9 Medlemsträff

27/10 Medlemsträff/höstmöte

24/11 Medlemsträff

8/12 Julgröt

Vi serverar alltid något gott och trevligt till minglet. Se annonser i VK och VF och på vår hemsida!

Vi kommer även att delta på Seniormässan våren 2021 och på Mariehemsdagen hösten 2021.

Vi fortsätter med våra våffelkaféer på Sjuans mötesplats var fjärde måndag (julsommaruppehåll) dit alla seniorer är välkomna! Se vidare Vi på Sjuan.

Fester 2021

Festerna under 2019 har skett gemensamt med PRO Backen, Ersboda och Umeå östra. Ett samarbete som vi hoppas ska fortsätta.

23 april **Vårfest** på Ersboda Folket Hus.
Musik: Ronnie Sahlén

24 sept. **Höstfest** på Ersboda Folkets Hus.
Musik: Ola och jag

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

Kontaktperson: Bo-Erik Persson 070 33643 15

Scendraget

Teatercirkel. Kontaktperson: Lilian Schlott, 070 303 70 75

Lättgympa

Sjuans mötesplats. Kontaktperson: Anders Nordin 070 6342935

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 2021 som får varsitt pris i form av skraplotter.

Studieverksamhet/kulturverksamhet

Kurser, kortkurser studiecirkel och annan gruppverksamhet samt kulturarrangemang ska utgå från medlemmarnas önskemål och behov. Samtliga delar ska uppfylla kriterierna tillgänglighet, lämplig och säker utrustning, klimatsmart material, kompetent ledarskap,

kundperspektiv och stämma överens med PROs riktlinjer.

Vi ska samarbeta med övriga PRO-föreningar och organisationer för ett brett kvalitativt utbud av studier för våra medlemmar.

Förslag

Bokcirkel

Matlagning för herrar alternativt vegetariskts

Qigong

Vi kommer att inhämta flera önskemål om cirklar från våra medlemmar när vi kan träffas fysiskt igen.

Resor/studiebesök

Dagsutflykter

Rundtur i Umeå med omnejd

Resa till "Stora Sten" i Överboda

Sjungaregården i Granö med besök på Granö Beckasin och lunch

Walhalla B&B med lunch

Järnäsklubb

Olofsfors Bruk

Tegelbacksgårdens tunnbrödsbageri, Åsele

Studiebesök

Curiosum

Kellys Antik

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, aktiviteter och kulturprojekt.

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 måndagskaféer där Frivilligcentralen, PRO Samorganisation, SKPF och PRO Umeå city turas om att ha en aktivitet på måndagar mellan 13-15. Till måndagskaféerna är alla seniorer välkomna. PRO Umeå City kommer att fortsätta med våffelkaféer då de blivit mycket uppskattade. Till vissa kaféer kommer vi även att inbjuda en gäst som pratar om ett aktuellt ämne t ex Brå, Polisen.

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

Vi ska ha en aktuell hemsida där våra medlemmar som har internet kan läsa vad som händer i föreningen.

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 dels att ske på höstmötet 2021 och dels på årsmötet 2022 och som då dokumenteras genom verksamhetsberättelsen.