

## **Verksamhetsberättelse PRO Teg 2023**

Styrelsen för PRO Teg lämnar härmed verksamhetsberättelse för verksamhetsåret 2023.

### **Styrelsen**

Styrelsen har under året haft följande sammansättning:

Gunilla Eriksson, ordförande, Stephan Fridner, kassör och vice ordförande, Carola Johansson, sekreterare, Agneta Tenghall Fridner, ledamot och vice sekreterare, Elisabet Eriksson, ledamot och vice kassör, Stig Norén, ledamot och medlemsansvarig. Lili Ann Kling Sackerud, studieorganisatör.

Ersättare: Ann-Gerd Jonasson, Eva Johansson, Ann-Christine Almroth, Nanna Stina Nilsson

Revisorer: Gunilla Bygdemark, Ulf Hansson, ersättare Margaretha Lundqvist

Valberedning; Stig Lundgren (sammanställande), Ronny Nyman, Birgitta Pettersson

Under 2023 har 264 nya medlemmar tillkommit och 86 medlemmar har lämnat föreningen. De har avlidit, flyttat eller av andra skäl lämnat föreningen. Föreningen hade därmed 1304 medlemmar vid årets slut.

### **Grundläggande värderingar 2023**

Föreningens styrelse och förtroendevalda har arbetat efter att vi ska vara en förening för alla pensionärer. Vår föreningsidé har varit att ha en positiv anda, ett gott bemötande och delaktighet. Verksamheten har berört, skapat glädje, gemenskap och gett gott kamratskap. Vi har aktivt tagit till vara medlemmarnas intressen för att öka medlemskapets värde. Vår målsättning att öka antal medlemmar har uppnåtts.

Vi försöker också vara aktiv och påverka när det gäller vård och omsorg genom att vi har en representant som ersättare i Umeå Pensionärsråd. PRO Teg har också ledamöter i PRO Västerbottens styrelse och PRO Samorganisations styrelse.

I övrigt har vi samverkat med ABF rörande studier, kurser och kultur och samverkat med de föreningar som har kontor på 7ans mötesplats.

### **Föreningens uppgift**

Föreningen har arbetat efter de uppgifter som fastställdes i verksamhetsplanen 2023. Genom att föreningen har haft 50 förtroendevalda, förutom styrelse, revisorer och valberedning som verkat för verksamhetens utformning och möjliggörande, har vi lyckats genomföra många aktiviteter. Arbetsgrupper har tillsatts inom program, studier, friskvård och kultur, resor, fester, IT och kontaktombud. För förtroendevalda (ej stadgevalda) hänvisas till Bilaga 1.

### **Styrelsesammanträden**

Styrelsen har sammanträtt 9 gånger och Arbetsutskottet 8 gånger.

## Protokollförda möten

- Årsmöte hölls den 8 februari, 148 medlemmar deltog. Sedvanligt årsmöte med redovisning av verksamhet för året 2022, val av stadgeenliga förtroendevalda och beslut av kostnadsersättningar.
- Föreningsmöte hölls den 9 november, 105 medlemmar deltog. Där fastställdes oförändrad föreningsavgift på 45 kr för 2024.

## Medlemsträffar

På medlemsträffar serveras kaffe, te smörgås om inte annat anges.

- 18 januari Medlemsträff, information från Umeå kommun om planerna för Tegsområdet efter att Västra länken och ringleden öppnats för biltrafik. Underhållning av New Mountain Music, ett Bluegrass band. 129 medlemmar deltog
- 21 januari Träff för nya medlemmar, Ange Thurell spelade och sjöng finstämda visor. Medlemmarna bjöds på sopplunch, kontakter togs och PRO information delgavs. 56 medlemmar deltog
- 8 februari, efter årsmötet underhöll Bosse Andersson, 148 deltagare
- 15 mars Paltfest, där underhöll Sten-Åkes trio, 114 medlemmar deltog
- 27 april Modevisning, PRO Tegs medlemmar mannekängade när föreningen hade modevisning för vårens kläder som kom från Bigaro. Lena Kapstad och Mia Wåhlin från Seniortorget informerade om sin verksamhet. 143 medlemmar deltog
- 4 maj medlemsträff i Djäkneböle på Djäknegården. Göran Burén underhöll med visor av Evert Taube. 26 medlemmar deltog
- 10 maj, Medlemsträff med våravslutning. Tegs Singers sjunger arrangemang som är till sommarens ära, under ledning av Siw-Marie Nyman. Lena Sparr Öberg Band spelade jazziga toner efter fiket. 101 medlemmar deltog
- 17 juni, Picknick på Bölesholmarna med korvgrillning. 16 medlemmar deltog
- 14 september, vid första medlemsträffen för hösten fick medlemmarna ta del av Pehr Stenbergs levnadshistoria med Fredrik Elgh och Daniel Pettersson på Nyckelharpa. Claes och Margareta Axelsson informerade om osteoporos och om föreningen i Västerbotten. 113 medlemmar deltog.
- 4 oktober Medlemsträff på Stöcke Mötesplats, Olle Sjöström och Harry Ölmhagen spelade och sjöng. 50 medlemmar deltog.
- 11 oktober Medlemsträff med föreläsning av Ulf Sörlin som föreläste om hundar och dess beteende. Patrik Frohm underhöll med sång, musik och quissfrågor. 86 medlemmar deltog
- 1 november, Träff för nya medlemmar, Klas Norberg underhöll. Medlemmarna bjöds på sopplunch, kontakter togs och PRO information delgavs. 101 medlemmar deltog
- 9 november Träff med medlemsmöte, föreläsning av kommunpoliserna Maria Forsberg och Maud Brodin-Hansson om hur man ska undvika att bli lurade. Kultändrana uppträdde. 120 medlemmar deltog
- 21 november Pubafton på GKs. 83 medlemmar deltog
- 11 december, Luciafirande med två dukningar med risgrynsgröt, smörgås och kaffe med kaka. Uppträdande av Östtegsskolans första klasser och körsång av

PRO Tegs kör Tegs Singers. Sammanlagt deltog 232 medlemmar på dukningarna och ett antal fler medlemmar som endast deltog i Kyrkan där Luciatåget och köruppträdandet skedde

## **Programkommittén**

Programkommittén har verkat för att styrelsearbetet ska bli smidigare. De har träffats vid fyra planeringstillfällen och däremellan kommunicerat via epost. Kommitténs uppgift har varit att föreslå ett program med underhållare, föreläsare och lokaler som är anpassade för detta. Hänsyn har tagits till medlemmarnas önskemål, det åldersspann och det geografiska upptagningsområde som föreningen har. Förslag från programkommittén har lämnats till styrelsen för beslut. Efter att terminsprogrammet beslutats av styrelsen har ABF, vår samverkanspartner, delgetts programmet. Detta för att underlätta kommunikation gällande kulturbidrag och ersättningar till kulturarbetare.

## **Fester**

Festgruppen har under året planerat och genomfört fyra fester:

- 14 februari Alla Hjärtans Dags middag på Seniorhusen, Berghem. Där serverades en tre rätters meny och kaka. 75 gäster deltog.
- 17 maj Tegs PRO firar 75-års Jubileum på Umeå Folkets Hus. Konferencier var Gun Rehnman som även underhöll under middagen. Gästerna välkomnades med en fördrink i entrén. Därefter serverades en tvårätters Norrlandsmeny i restaurangen. Bendix spelade upp till dansen. 250 gäster deltog
- 23 augusti Surströmmingsfest på Musköten. Noblesz spelade både till allsång under middagen och till dansen. Kaka och kaffe serverades i pausen. 98 gäster deltog.
- 27 oktober Knytkalas med dans på Musköten. Gästerna välkomnades med fördrink och snittar och åt därefter medhavd middag. Peter G:s bjöd upp till dans, kaffe och kaka serverades i pausen. 104 gäster fanns på plats denna kväll.

## **Övriga träffar och arrangemang.**

- 22 april, PRO Teg ansvarade för distriktets uttagning i Vetartävlingen.
- 19 augusti, PRO Teg deltog i Gemenskapens dag i Döbelns park.
- 29 augusti, PRO Teg ansvarar för Regionens uttagning i Vetartävlingen
- 6 september, PRO Teg deltog på Seniormässan, detta år med ett gemensamt bord tillsammans med föreningar i Umeå Samorganisation
- 18 oktober, Höstkonsert i Tegs kyrka med Klas Norberg och Robin Hörnkvist som spelade och sjöng passande musik för besökarna.

## **Studier**

Utbildning och det livslånga lärandet är viktiga frågor för föreningen. Genom studiecirklar kan man lära av varandra och träffa många med samma intressen. Information om studier har skickats med epost, informerats om på möten och via mötesprogram.

Studieorganisatören har planerat tillsammans med studiekommittén, ordförande samt ett flertal tillfällen med ABF. Det har under året pågått utbildningar med 227 deltagare vid sammanlagt 313 studietimmar.

**Utbildning genom PRO Teg:** Under året 2023 har föreningen haft studiecirklar i:

- Akvarell: Två cirklar med 7 deltagare varje gång.
- Tunnbrödsbakning: Det har varit 7 utbildningar för 30 medlemmar i samverkan med Bagarstugeföreningen i Holmsund.
- Släktforskning: Två släktforskningscirklar, en under våren och en under hösten med 7 deltagare varje gång.
- Hjärt- och lungräddning med hjärtstartare och att klara sig i 72 timmar: Vid två tillfällen har sammanlagt 26 medlemmar utbildat sig.
- Medelhavskost: Under våren deltog 9 medlemmar.
- Nordisk kost med variationer: Under hösten deltog 8 medlemmar.
- Seniordans: Under våren deltog 18 medlemmar. Lokalen blev vattenskadad, så höstens cirkel blev uppskjuten men kom igång i ny lokal med 20 medlemmar.
- Vänner emellan – kontaktombud har träffats under hela året och arbetet med studiematerialet Hela Livet samt planerat för sin verksamhet med medlemmarna. Under våren deltog 22 kontaktombud och under hösten 18 kontaktombud.
- Körsång, Tegs Singers har övat stämsång under våren med 20 medlemmar och under hösten med 15 medlemmar. Två framträdanden inför publik har skett, sommaravslutning samt luciafesten.
- Styrelsen har under våren genomfört en studiecirkel rörande styrelsearbetet och arbetat med materialet Ditt förtroendeuppdrag i PRO som samlade 11 stadgevalda. Under hösten har en studiedag rörande föreningens verksamhetsplanering skett, den samlade 9 av de stadgevalda medlemmarna.
- Fågelskådning (ekskursion) genomfördes med 4 deltagare
- Svamplockning (ekskursion) genomfördes med 6 deltagare.

**Utbildning via Umeå kommun**

- 24 mars: Det digitala seniortorget där Gunilla Eriksson deltog

**Utbildning genom ABF:**

- 28 februari-1 februari, Cirkelledarutbildning där Gunilla Eriksson och Ann-Christin Almroth deltog
- 21 april, Studieorganisationsutbildning där LiliAnn Kling Sackerud och Gunilla Eriksson deltog
- 11 – 12 september, Cirkelledarutbildning där Elisabeth Eriksson deltog.

**Utbildningar genom PO Umeå Samorganisation (funktionsutbildningar)**

- 30 maj, Reseansvariga där Birgitta Petterson och Eva Johansson deltog
- 30 oktober, Notisskrivande där Agneta Tenghall Fridner, Carola Johansson och Gunilla Eriksson deltog
- 6 december, E 365 där Eva Johansson deltog

**Utbildning genom PRO Västerbottens län (funktionsutbildning)**

- 16 november, Hemsidesutbildning där en ny webbredaktör Lars Säterborg deltog

## Friskvård

Friskvården har fått ett rejält uppsving under 2023 och många nya aktiviteter har erbjudits under året. Anledningarna till detta kan vara många olika saker men vi tror att dels genom att, vi försökt uppfylla de önskemål som våra medlemmar meddelat oss, och dels satsat på olika prova på aktiviteter har varit lyckosamt. Genom att erbjuda prova på aktivitet vet man sedan om det finns intresse att fortsätta eller inte. Har man många aktiviteter att erbjuda ger det "ringar på vattnet" och medlemsantalet ökar samtidigt som vi får in många nya förslag.

- Vattengymnastik har bedrivits vår- och hösttermin på NUS Terapibadet på måndagskvällar och på tisdagskvällar på Hemgården. Antalet deltagare har varit 95 personer som fördelats, 25 gånger på Terapibadet och 26 gånger på Hemgården.
- Boule har bedrivits på boulehallen på Umestan under vinterhalvåret och i Varvs-parken på Teg under sommaren. Antalet anmälda deltagare på våren har varit 32 och 33 under hösten. Sammanlagt 31 träffar inomhus. I snitt har antalet deltagare, under inomhussäsongen varit 27 personer. På sommaren för man ingen statistik, men man har spelat i princip varje vecka och antal deltagare har uppgått till ca 20 personer.
- Nummerspelet har bedrivits på Tegs församlingsgård på måndagar. Man har haft, 19 träffar på våren och 15 träffar på hösten. Antal deltagare varje gång är ca 50 - 60 personer. Ungefär i mitten av träffen görs uppehåll för en fikapaus.
- Senoryoga har bedrivits 10 ggr på Yogastudion, tisdagar och onsdagar under våren. Antalet anmälda deltagare var 42 personer. Höstens yoga har bedrivits på måndagar, två olika tider, i en lokal på Utopia. Antalet anmälda deltagare har varit 44 personer. På avslutningsyogan hade grupperna slagits samman och gick i julens tecken. Bidrag från Folkhälsomyndigheten, på 20 000 kr, har medfört att vi kunnat erbjuda ett mycket bra pris för våra medlemmar.
- Stavgång/promenad har bedrivits med samling på Tegs Församlingsgård varje tisdag. Man bestämmer tillsammans vilken rutt man går och efteråt samlas man för ett gemensamt fika. Man har under året träffats varje vecka förutom under semesterperioden eller om det varit väldigt halkigt eller dåligt väder. Antal deltagare har varit 4.
- Buggkurs har ordnats i samarbete med Umeå Dansimperium vid 28 tillfällen. Ett 20-tal medlemmar har tillsammans med andra seniorer förkovrat sig i bugg.

Ledarna som vi haft, från Umeå Dansimperium, är tävlingsdansare. Efter dansen samlas alla i en god gemenskap med väldigt gott fika.

- Cykling har bedrivits från 1 juni till mitten av september med ett kortare uppehåll i mitt i sommaren. Vid uppstartsträffen, där vi bjöd på fika, samlades 12 medlemmar. Eftersom önskemålen var olika bildades två grupper, den ena gruppen cyklade lite längre sträckor och den andra gruppen letades kontroller "skoj på hoj". Gemensamt för båda grupperna är att fika gäller, antingen vid etappmål eller vid annat ställe. "Långfärdsgruppen" cyklade ca 2-3 mil varje gång och "skoj på hosgruppen" hittade 60 kontroller, vilket också gjorde att det blev långa sträckor även för deras del. Eftersom grupperna samlades olika dagar möjliggjorde deltagande i båda grupperna om man ville.
- Gåfotboll har bedrivits i samarbete med Umeå IK. Under sommartid spelar man ute på Gamlia annars inne på Thorén Arena. Varje torsdag, förutom ett kortare uppehåll under semestertider, träffas ett 10-tal medlemmar tillsammans med andra seniorer. Först uppvärmningsövningar och sedan matcher. En stunds sampråk med fika efteråt.
- Den årliga Nationella friluftsdagen gick av stapeln den 27 sept. Temat denna gång var att bjuda på varierande möjligheter att prova på nya aktiviteter eller att locka fler intresserade till pågående. Medlemmarna erbjöds tennis med studs, padel, bordtennis, bowling, seniordans, sittyoga, långpromenad, rollatorgång eller teknikträning frisim. Eftersom intresset var litet för vissa aktiviteter ordnades till slut prova på aktiviteter för bowling, seniordans, padel, bordtennis, sittyoga och bordtennis. Efter de fysiska aktiviteterna var det dags för en god sopplunch. Därefter föreläste Anne Lidén, leg. fysioterapeut och aktiv inom seniorträning, om den fysiska aktivitetens betydelse för hjärnans aktivitet och funktion, under rubriken "Investera i din hjärna genom att träna". Dagen avslutades med kaffe och kaka. 46 medlemmar deltog i aktiviteterna och 58 personer på sopplunch och föreläsning. Summeringen av dagen blev att vi började med aktiviteter inom bordtennis och bowling under hösten. Seniordansen fick fler intresserade och planer finns att starta sittyoga.
- Bowlingen har bedrivits under namnet "After lunchbowling" på O 'Learys. Först har en gemensam lunch intagits, för att sedan avsluta med gratis bowling. Tre tillfällen har testats på fredagar. Vid varje träff har antalet personer i snitt uppgått till ca 30.
- Bordtennis, en ny aktivitet för föreningen startade under hösten. Efter friluftsdagen gjordes ett upprop, där deltagarna bjöds på fika, för att se om det fanns ett tillräckligt intresse att fortsätta med en grupp. 23 personer anmälde sig och har sedan spelat på tisdagar, 1,5 timme varje gång på Bordtenniscenter på Ersboda. Totalt hann

man träffas 9 gånger innan juluppehållet. Matchschema där alla spelar mot varandra har upprättats.

- Linedance var en ny prova på aktivitet där ett 20-tal medlemmar deltog den 21 nov hos dansföreningen U&Me Dance. 32 olika steg hanns läras ut under denna prova på timme. En väldigt uppskattad aktivitet som många medlemmar ville fortsätta med.
- Seniordansen och körsången redovisas under rubriken studiecirkel eftersom ABF är medaktör.

### **Medlemskontakter/Medlemsvård**

Kontaktombudsverksamheten är en viktig del i föreningens strävan att ge medlemmarna möjlighet till delaktighet i verksamheten. Kontaktombuden skall vara det lilla extra för den som blir medlem i PRO. De skall också vara en länk mellan medlemmarna och styrelsen. De arbetar på styrelsens uppdrag. Under året har kontaktombuden varit mötesvärdar på möten och träffar med medlemmarna. De har även aktivt arbetat med serveringsarbeten i olika grupper. Under året har vi haft 4 träffar med kontaktombuden. Vi har startat en studiecirkel och arbetsmaterialet är "Hela Livet" av Anders Rosengren. Cirkeln fortsätter under 2024. Vi har fått 4 nya kontaktombud. Vid årets slut är antalet kontaktombud 25.

### **Medlemsvärvning**

Vi har under året välkomnat både gamla och nya medlemmar till våra träffar, aktiviteter. Deltagaravgiften har differentierats så att föreningens medlemmar alltid får ett lägre pris till entréer och andra avgifter, de har gjort att vi fått fler sekundära medlemmar. Särskilda värvningskampanjer har utförts vid tre organiserade tillfällen, Seniormässan 6 september, PRO:s friluftsdag den 27 september samt konserten den 18 oktober. Viktigaste värvningarna sker dock genom att medlemmarna pratar varmt om vår förening. Alla aktiviteter som ordnats har varit viktiga för att tillgodose våra medlemmars önskemål, nya medlemmar har även lockats till föreningen då nya aktiviteter startats upp. De medlemmar som under året värvat en ny medlem har fått en trippel-skraplott.

### **Resor, utflykter, studiebesök**

6 resor har under året tillhandahållits medlemmarna genom föreningen samt 1 studiebesök. Det har varit svårt att få komma på studiebesök till olika företag, då de helst tar emot yngre och skolelever. 1 resa till Olofsfors julmarknad blev inställd p g a för få anmälda. Följande resor har resekommittén planerat och ansvarat för:

- 18 februari Iggesundsvyn 40 år. 18 medlemmar deltog. Abramsons buss anlätades.
- 29 mars Studiebesök på Dåva Kraftvärmeverk 47 medlemmar deltog. Abramsons buss anlätades.
- 23 april Teaterresa till Sara kulturhus "Handbok för husmödrar". 30 medlemmar deltog. Abramsons buss anlätades.

- 12 maj Äldregalan Ö-vik. 78 medlemmar deltog. Abramsons buss anlätades.
- 10 augusti Sommarresa till Holmön. 57 medlemmar deltog. Umeå Buss anlätades.
- 2 november Teaterresa till Stockholm Änglagård eller Moulin Rouge. Kryssning till Åland. 15 medlemmar deltog.
- 18 november Teaterresa till Robertsfors, Rallarsving, 52 medlemmar deltog. Abramsons buss anlätades.

## **Prisundersökning**

PRO Teg har deltagit i PRO:s prisundersökning genom att Gun-Britt Hansson och Karin Edlund den 25 oktober besökte två affärer. De blev trevligt bemötta och kunde genomföra undersökningen genom att undersöka priserna på de livsmedel som PRO i förväg beslutat om.

## **Kommunikation och data**

Under verksamhetsåret har hemsidan uppdaterats kontinuerligt med information om föreningen, event och reportage har även publicerats digitalt. Termins program har sänts till medlemmar via epost och SMS med länk till hemsidan. De som varken har epost eller mobilnummer har fått frankerat brev med programmen. Mötesprogrammet har funnits tillgängligt på träffar. Medlemmarna har getts möjlighet att kommunicera med styrelsen via epost till föreningens egen e-postadress. Medlemmarna har under året uppmanats att komma med önskemål om aktiviteter. Föreningen har även en FB sida där medlemmarna har tagit del av information. Umeå kommun har under året lanserat det digitala Seniortorget där föreningen kan lägga in sina aktiviteter. Under året har föreningen haft 44 reportage i media.

## **Ekonomi**

Under året har vi varit aktiv att söka pengar både från kommunen, Folkhälsomyndigheten, Socialstyrelsen, Elsa Lundbergs stiftelsen samt sponsorer. Sponsringspengar och bidrag från Folkhälsomyndigheten har bidragit till att årets resultat har blivit positivare än förväntat.

Resultatet för 2023 blev ett underskott på - 37,222 kr vilket är 23,778 kr bättre än budgeten som var - 61,000 kr. Kapitalet har minskat med 51,926 kr. Denna minskning av kapitalet har vi använt för att kunna subventionera medlemmar för en del friskvårdsaktiviteter, som vi inte har haft kostnadstäckning för pga. för få anmälda deltagare och vår satsning på två stora aktiviteter, 75-årsfirandet och konserten i kyrkan.

Under året har föreningsavgiften varit 45 kr, Umeå Kommuns bidrag har varit för verksamheten och lokalhyror. Föreningen har också fått ett bidrag från Regionens Folkhälsomyndighet för att starta den nya aktiviteten Yoga som blev mycket populär. Under året har styrelsen sålt UFC:s lunchrundan och de intäkter som uppstått tack vare medlemmarnas köplust har använts till friskvårdsdagen.

5 kr lotteriet är återigen en vinstgivande verksamhet, ett stort tack till lotteriansvariga, som har bidragit med välfyllda vinstbord och medlemmar som har skänkt priser.

Ekonomiska rapporter bifogas som bilagor till verksamhetsberättelsen.



## Slutord

När vi nu summerar 2023 års verksamhet kan vi konstatera att verksamheten varit över förväntan och att aktiviteterna har bidragit till ett ökat medlemsantal. Verksamheten med träffar och ett flertal aktiviteter har gett medlemmarna möjlighet till sociala kontakter.

Vi vill framföra ett stort tack till alla som på olika sätt arbetat för PRO Teg under året. Det stora intresset och engagemanget från dessa gör, att föreningen kan hålla den omfattande verksamhet som beskrivits.

Ett stort tack till alla medlemmar för ert intresse och engagemang att delta i föreningens aktiviteter.

Vi vill slutligen framföra vårt tack till våra samarbetspartners, ABF Umeregionen, Umeå pastorat och Tegs Kyrkas anställda och ledare, Umeå kommun och Vi på 7 an för det bemötande som PRO Teg mött under år 2023.

När nu 2023 års verksamhet kortfattat har summerats, känner styrelsen tillfredsställelse över den goda andan och gemenskap vi har i PRO Teg.

Vi vet nu att ensamhet är en stor riskfaktor och vi ska på bästa sätt skapa möjligheter till sociala kontakter, det är ett av de viktigaste målen när vi planerar för nästa år. Vi kommer att på bästa sätt fortsätta och vidareutveckla verksamheten efter PRO:s handlingsprogram och PRO Tegs medlemmars önskemål.

**Vi vill här framföra ett stort tack och önskar alla ett gott nytt 2024**

  
Gunilla Eriksson

  
Stephan Fridner

  
Carola Johansson

  
LiliAnn Kling Sackerud

  
Stig Norén

  
Elisabeth Eriksson

  
Agneta Tenghall Fridner