

Förslag till verksamhetsberättelse för PRO Nacka år 2022

Under det gånga året har vi verkligen kommit igång efter pandemin. Vår lokal utnyttjas varje vardag samt många helger.

Årets aktiviteter

På **måndagarna** spelas och undervisas det i bridge.

Café Kontakt har öppett varje **tisdag** och är mycket välbesökt. En del tisdagar bjuds det på olika programinslag. Vi har en café-grupp som gör ett fantastiskt arbete. Caféverksamheten har sommarlov och jullov precis som våra övriga aktiviteter. Tisdagen den 13/12 bjöd vi på Luciafika.

På **onsdagar** är det en lyssnarcirkel, då hör gruppen på och diskuterar olika ljudböcker.

På **torsdagar** är det promenader, som utgår från lokalen. Dagen som avslutas med gemensam lunch eller fika för dem som önskar. På eftermiddagen är det ibland bridgespel. Den sista torsdagen i varje månad är det lunch på lokal. Under våren träffades vi på Saltsjö Pir och under hösten har träffarna ägt rum på Tapetfabriken i Sickla.

Varje **fredag** har vi fredagsgympa med Ann-Charlotte, som gör ett mycket proffsigt jobb. Det är en välbesökt och en bra verksamhet, som fokuserar på balans och bålstyrka. Detta är viktigt när det gäller att förhindra fallolyckor.

Två måndagar per termin har det varit Knyttis då man träffas och äter middag tillsammans. Under våren låg vi lite lågt p.g.a. pandemin, men vi hade en försommarpub den 23/5.

För att dra igång hösten och fira att vi förhoppningsvis lämnat pandemin bakom oss hade vi ett uppstartsmingel den 14/9. Den 19/10 bjöd vi in till en höstpub och den 30/11 var det en gemenskapsafton med ärtsoppa och punch.

I slutet av året tecknade vi ett avtal med Activage i Finntorp, en tränings- och mötesplats för seniorer. Avtalet innebär att alla medlemmar i PRO Nacka har rabatt på olika träningspaket mm.

Styrelsen

Vi hade årsmöte den 15/3 och höstmöte den 15/11. Följande personer valdes till styrelsen för 2022: Pia Wallin, Monica Andersson, Ann-Charlotte Knutsson, Inger Öhrn-Larsson, Jan-Kåge Wallin och Astrid Wallér. Till revisor omvaldes Åke Ekstrand.

Styrelsen har haft 10 protokollförda möten. I samband med höstmötet adjungerades Kerstin Peanberg som ledamot och Lana Eschenbach som kassör. Monica Andersson aviserade att hon inte skulle fortsätta som kassör. Inför årsmötet 2023 fick styrelsen i uppdrag att agera valberedning.

Rapporter

Rikshem som äger lokalerna har påbörjat renoveringen av Tallidsgården. Vi har inte fått någon vidare information.

Information till medlemmarna

Det har gått ut information till medlemmarna via vanlig post och e-post. Ett Medlemsblad skickades ut i våras och ett i höstas. Inför en del aktiviteter har vi mejlat och lagt ut ytterligare information på hemsidan. Det kan handla om en ny aktivitet eller som en påminnelse. Föreningens hemsida har adress: www.pro.se/nacka.

Resor

Föreningen genomförde följande resor i samarbete med övriga fem PRO-föreningar i Nacka:

Kryssning till **Helsingfors** inkl. musikalen **"Mary Poppins"** på svenska teatern. Dagskryssning på **Göta Kanal**.

Vilt- och skaldjurskryssning till Mariehamn med Viking Lines båtar Grace och Glory.

Julbordskryssning till Mariehamn med båten Cinderella.

Alla resor planeras av resegruppen i PRO Nackas Samorganisation, dvs PRO-föreningarna Nacka, Boo, Ektorp, Saltsjöbaden, Fisksätra och Älta. Gruppen har under 2022 haft sex protokollförda möten.

Seniorrådet

I vår PRO-förening är Jan-Kåge Wallin representant i Seniorrådet med Monica Andersson som ersättare. Seniorrådet har träffats fyra gånger under året samt även haft en frukostsammankomst på Stadshusets servering i augusti. Inför varje möte i Seniorrådet har det hållits ett beredningsmöte där några representanter från de olika seniorföreningarna tillsammans med kommunen gått igenom vilka frågor som är aktuella att ta upp på kommande möte i Seniorrådet. Vi från Nackas olika PRO-föreningar har också haft ett antal interna träffar för att diskutera vilka frågor som är mest angelägna att ta upp.

Under året har vi haft en workshop om Seniorrådets roll i kommunen och ett förslag till årshjul har tagits fram. Årshjulet ska vara till hjälp för att samordna dagordningen på Seniorrådets möten med kommunens verksamhet i övrigt. Det kan gälla budgetbehandlingen och andra ärenden som hanteras löpande under ett verksamhetsår av kommunen. Tanken är att vi seniorer ska ha större möjlighet att påverka beslut som tas i kommunens olika nämnder och styrelser.

Kommunens politiker/tjänstemän har bland annat försökt få till stånd mötesplatser för seniorer i flera bostadsområden. Smarta lås börjar införas i

form av ett extra lås på dörren för de seniorer som har hemtjänst. Detta ska ersätta de klisterlappar som har funnits tidigare. Som alternativ finns nu också möjlighet att få trygghetskameror installerade istället för nattliga besök av hemtjänstpersonal.

Vi har diskuterat olika typer av seniorboenden i Nackas kommundelar. Några seniora ledamöter har gjort studiebesök på befintliga seniorboenden och även haft kontakt med kommunens byggplanerare gällande framtida byggprojekt. En ny funktion benämnd "äldrekoordinator" har införts av kommunen. Syftet är att befrämja ett hälsosamt åldrande, att stötta föreningar och intresseorganisationer samt att försöka nå ut till fler seniorer. Tryggve, kommunens erbjudna fixartjänst, ska numera skötas med hjälp av volontärer från Röda Korset. Nacka kommun deltar även som referenskommun i ett projekt om ett nationellt hemtjänstindex. Året efter ett kommunalval blir det ibland byte av vilka politiker som deltar i Seniorrådets möten. Detta är aktuellt också inför år 2023.

Styrelsen PRO Nacka