



Bild:Pixabay

PROFrösön

Verksamhetsberättelse 2023

Verksamhetsberättelse.

Styrelsen för PRO Frösön får härmed avlämna följande berättelse för år 2023.

Styrelsen har bestått av:

Ordförande	Sylvia Berg
Kassör	Gunnar Bergman
Sekreterare	Inger Hamrin
Studieorganisatör	Gurli Söderström
Ord. ledamot	Bo Edin och Carina Holmgren.

Ersättare i styrelsen: Gulli Sundberg och Mari Ann Nilsson

Revisorer ordinarie: Solweig Reichenberg
Ersättare: K.G Brygg

Valberedning: Bo Edin

Ombud till:

Distr. års-och höstmöte: Sylvia Berg, Inger Hamrin och Gunnar Bergman
Samorgs Års-och Höstmöte: Sylvia Berg och Gurli Söderström

Ombud i boenderådet på Rådmansgatan: Carina Holmgren

Motionsdanskommitté

(i samverkan med delaktiga föreningar)

Sylvia Berg
Evy Edfeldt
Anna Lisa Bergman
Carina Holmgren

Kaffegrupp: Britt Marie Stafvrén, Gulli Sundberg, Sylvia Berg.

Ansvarsområden

Friskvård	Bo Edin
Trippelskräpet	Sylvia Berg
Medlemsregister	Carina Holmgren/Sylvia Berg
Hemsidan	Sylvia Berg
Resor	Gurli Söderström, Gulli Sundberg.
ABF:s Årsmöte	Gurli Söderström (digitalt Sylvia Berg)

Övriga grupper har varit styrelsens ansvar att välja.

Medlemsavgift.

Medlemsavgiften under 2023 har varit 290 kr. Där ingår avgiften till Riks 200 kr och Distr. 35 kr samt vår förening 55 kr. Vår förening har vid årets slut c:a 400 st. medlemmar. (något mindre än förra året)

Styrelsemöten

Styrelsen har under året haft 10 protokollförda styrelsemöten. Planeringen av verksamheten har gjorts i samband med dessa möten. Inger Hamrin

Samorganisationen.

Är ett organisationsled i PRO och finns i varje kommun. I samorganisationen i Östersunds kommun är PRO Frösön en av 10 PRO-föreningar och har varit representerad i dess styrelse av Sylvia Berg.

Medlemsmöten

Vi har haft sju medlemsmöten under året. Vi började året med info om sophantering. I april hade vi Uno Svaleryd som berättade vad som väntar för Frösön angående busstrafiken m.m. Trubadurerna Tony Moberg och Martin Kjellerstedt har underhållit oss med musik och sång. Avslutningsmötet i december var Jamtstårsan inbjudna. Mötet i november ställdes in på grund av lågt deltagande. Alla möten har hållits hos Andreas utom Julfesten och aprilmötet som vi hade i Hb-kyrkans lokal Norderösalen. Totalt hade vi sju medlemsmöten med i genomsnitt 38 deltagare på varje möte.

Sylvia Berg

Motionsdanserna i Folkets Hus

Resultatet på motionsdanserna har under året gått med förlust. Detta på grund av höga kostnader för lokal och musik och med lågt deltagande på arrangemangen. Beslut togs därför på styrelsemöte i oktober att vårt engagemang i motionsdanserna skulle upphöra. De fortsätter dock med PRO Östersund City, Oden och Körfältet som ansvariga.

Studiecirklar/Kurser

Har i olika grad varit verksamma under året och i samarbete med ABF.

Akvarell

Akvarellen har träffats 18 gånger med Gullan Karlsson som ledare. Gruppen går igenom litteratur för att prova på olika metoder med att måla akvarell och då ingår även den sociala biten.

Jämtlands historia

Jämtlands historia vi har haft 8 tillfällen med cirkeln under hösten och lika många på våren. Mestadels har det handlat om Frösön. Vi har avhandlat allt från 50-60 talet till medeltiden. Vi har använt oss av bilder och även en del filmer. Några av deltagarna har även delgivit oss andra olika ämnesområden som vi har kommit överens om. Det har varit högt i tak och engagemanget har varit på topp bland alla 9 deltagare.

Bosse Edin

Livscafe:

Gruppen har lagt stor vikt med den sociala gemenskapen. De har diskuterat aktuella händelser bl.a genom medtagna aktuella artiklar. Fikat föregås av lättare gymna med rörelse och balansträning. Andra timmen läses rolig litteratur som ger upphov till många uppfriskande skratt. Under våren 15 träffar med Maritta Ohlsson som ledare. Gerd Lander tog över ledarskapet på hösten med 14 träffar.

Litteratur:

Litteratur har träffats 14 gånger med ledare Gurli Söderström. Ryggsäck med böcker lånas på biblioteket. Den innehåller sju st lika böcker. Då får vi varsin bok att läsa som vi diskuterar när vi träffs. Den sociala biten är nog så viktig, allt möjligt avhandlas under fikat.

Handarbete Valla:

Handarbetsgruppen på Valla Mötesplats har träffats 20 gånger med Elisabeth Malmberg som ledare. Gruppen stickar, virkar eller broderar och pratar om livets händelser i stort och smått.

Asagudarnas historia

Historien om asagudarna avhandlades i en cirkel ledd av KG Brygg under 6 tillfällen i vår lokal i Lövsta.

Gurli Söderström

Minnesträning/Kortspel:

Under året har vår minnesträning med kortspel pågått med nästan inget uppehåll. Totalt blev det 46 träffar. Även om sommaren var riktigt fin blev det ändå så att en träff för kortspel blev en anledning att träffas enligt deltagarna var det bara av godo för minnet.

Sylvia Berg

Övrigt

Gurli Söderström har haft Högläsning på Mötesplatsen i Valla C 12 gånger under året. Stavgång i Hornsberg 13 gånger under året med Maritta Ohlsson som ledare.

Datakurser

Sju gånger under året har vi haft datakurser med kommunens dataguider i vår lokal i Lövsta. Alla pensionärer har varit välkomna och i genomsnitt har 5-6 deltagit varje gång. Vi fortsätter så länge efterfrågan finns.

Sylvia Berg

Pubafton på Bishop Arms

En av våra många verksamheter som bara blir allt populärare med tiden. Den är en öppen verksamhet där alla som är pensionärer kan delta. Vi träffs äter och dricker gott och har en trevlig träff en gång i månaden och under året blev det 11 träffar totalt med c:a 10-15 deltagare per gång.

Sylvia Berg

Friskvårdsdagar

I slutet av maj genomförde vi på PRO Frösön en hitta ut orientering på gamla Frösö sjukhus området. Vi hade med oss fika så efter 5 kontroller blev det fika. Några deltagare fortsatte och tog flera kontroller efter fiket. Totalt deltog 14 pers

Bosse Edin

Vid höstens friskvårdsdag den 24 september samlades 8 medlemmar från PRO Frösön vid Skidleken i Lövsta. Där började vår vandring utefter S:t Olofsleden. Sträckan vi gick var de 4 km som leden går upp till Frösö kyrka. Där hade vi en trevlig samvaro i vindskyddet vid kyrkogården. Vi åt även vår medhavda matsäck där. Vi tog samma väg tillbaka, men då var det nedförsbacke och det uppskattades.

Inger Hamrin

Gåfotboll

I mars var vi två pers från PRO Frösön som fick prova på Gåfotboll med PRO Leva Livet och IFK Östersund. Det var cirka 25 personer och damerna var i majoritet. Detta ledde till att vi kunde skissa på en start med Gåfotboll även i Frösö IF:s regi tillsammans med Tobbe Ryman i Frösö IF och Benny Brovinger och Svenska Fotbollförbundet. Vi var mellan 10-12 deltagare. Frösö IF bjöd på fika efter varje träningsmatch. I okt började vi träna inomhus i ÖP hallen. Vi genomförde 22 träningsmatcher för PRO Frösön under året.

Bosse Edin

Guidad vandring

I maj månad genomförde PRO Frösön en historievandring vid gamla Frösö sjukhus under ledning av Bert Olsson. Det var ett mycket uppskattat evenemang där cirka 25 personer deltog.

Bosse Edin

Gökotta

Detta år hade vi vår Gökotta på Frösö Strands fikaplats. Sex deltagare hade slutit upp. Det blev en trevlig träff i fint vårväder. En fin inledning på våren och sommaren.

Söndagspromenader

Söndagspromenaderna flyttades från februari till i slutet av april i år vilket gjorde att de allra flesta blev av i fint vårväder. Vi går en tipsrunda, tar en fika och umgås i lokalen ett par timmar på söndagarna. Det blev 14 söndagspromenader under våren och hösten med i genomsnitt 15 deltagare per gång.

Sommarens torsdagsutflykter

Som tidigare somrar har vi samåkt till våra utflykter även i år. Vi började med en tur till Maries Trädgård i Krokomb. Lite kyligt väder men en jättefin tur för oss som älskar blommor. Vi hade också en tur till Sunne kyrka och Pärlstigen en stämningsfull upplevelse med fint väder den dagen. Lunchkonsert i Frösö kyrka blev det i juli och veckan därpå en konstutställning på Stocke Titt. Hara Brygga liksom Andersön med korvgrillning är ett måste varje sommar. Vi avslutade med kolbullar på Bynäset i augusti. Det är mycket uppskattade utflykter och vid varje tillfälle deltog c:a 14-16 deltagare.

Trippelskrapet.

Lottförsäljningen detta år har varit vikande antagligen på grund av att många har sämre ekonomi. Vi hoppas att det är en tillfällig nedgång eftersom lottförsäljningen är ett välkommet tillskott till vår kassa.

Sylvia Berg

Öppna verksamheter

Följande är öppna verksamheter d.v.s att även andra än medlemmar har deltagit: Pubafton på Bishop Arms, Datakursen med kommunens dataguide, Möte om egenmonitorering i lokalen i februari, Boule på Lövsta IP, Gökotta, Friskvårdsdagar och söndagspromenader, Gökottan på Frösö Strand, Guidad vandring vi Frösö sjukhus samt alla våra torsdagsutflykter på sommaren. Dessutom Högläsning på Mötesplatsen i Valla C och Stavgång i Hornsberg. Tillkommer också ett besök på Arnjotspelen i juli och en teaterresa till Stockholm i september. Sylvia Berg

Boule

Den öppna bouleverksamheten har som vanligt pågått även denna säsong. Tisdagar och onsdagar Kl.10:00.till Kl.12:00 träffas vi, så snart banorna blir spelbara på Lövsta idrottsplats, och det inträffade den nionde maj i år.

Vid ett tillfälle åkte vi till Brunflo och spelade tillsammans med dom. Vi är en trogen skara som ställer upp varje gång, och vi ser gärna att fler kommer och deltar, då klot finns att låna och inga förkunskaper krävs. Det är ett bra och lättsamt sätt att motionera och röra på sig under mycket trivsamma former. Vid regnväder stannar vi dock hemma. I år blev det en regndag, samt under Dam-VM i fotboll (två dagar).

Den tionde oktober blev sista dagen för detta år då vädret satte punkt för säsongen, och vi ser fram emot våren och en ny säsong. Under denna säsong har vi träffats 46 ggr och varit sammanlagt 199 st. deltagande. Gunnar Bergman och Tapani Bergbacka

Hemsidan/Facebook

Vår hemsida hade c:a 17 besökare per dag under året. Den och vår Facebook-sida är en av våra främsta kanaler för information till medlemmarna. På senare år har vi också månadsbrevet som ger information om vad som händer i närtid till alla som har registrerad mailadress. Vårt månadsbrev når c:a 235 av 400 medlemmar vid ett utskick vilket gör att vi måste skicka SMS för att nå de som inte har mail. Sylvia Berg

Resor

Söndagen den 2 juli åkte vi 25 medlemmar till Föllinge för att se på revyn. Vädret var på vår sida. Efter den roliga revyn åkte vi till Krokoms Wårdshus och intog en god middag, därefter hemfärd.

Onsdagen den 2 augusti åkte vi 38 medlemmar på vår årliga 80-års resa till Hovermo och Persåsen. Solen lyste på oss idag med. Efter några timmar for vi till Wången för middag och sedan hemfärd. Gurli Söderström

Det blev en teaterresa till Stockholm även detta år. I slutet av september åkte en full buss till uppsättningen av musikalen Änglagård på Oscarsteatern. Ev. att vi ordnar en resa även nästa år.

PRO Vetarna

Inga anmälda från föreningen i år.

Kommunala Pensionärsrådet 2023

I juni 2022 fastställde Kommunfullmäktige ett styrdokument som heter "Strategi för ett Östersund för alla 2022–2027 (age friendly cities and communities)

Ett delstrategi område handlar om att "utveckla nya former av social gemenskap och delaktighet" som ett led i att motverka ofrivillig ensamhet.

Vård och omsorgsnämnden fattade beslut att fasa ut servicetjänster i egen regi under 2023. Förändringen skulle ske succesivt under 2023 för att från och med 1 januari 2024 endast utföras av de externa leverantörer inom valfrihetssystemet som är godkända av kommunen.

Kommunen har via en språkutvecklingsstrategi utbildat språkombud inom särskilt boende. Många utlandsfödda står utanför arbetsmarknaden och är en potentiell resurs. Svenska språket och kulturell värdegrund är en del av utmaningen.

Det kommer att startas upp ett "Välfärdsbibliotek" i samarbete med biblioteket för enklare teknik tex sensorlampor och nyckelfinnare där medborgare över 69 år kan låna och testa. Startar upp i liten skala på mötesplatsen Prästgatan 58.

Förbättringar av kommunens hemsida kommer att ske i syfte att få ökad kunskap om hur informationen till olika målgrupper kan bli mer tillgänglig/användarvänlig och utifrån det förbättra kommunens hemsida. Arbetet ingår i "Handlingsplan för ett Östersund för alla"

Östersunds kommun samverkar med bl a Region Jämtland-Härjedalen i olika projekt. Exempel är Senior Sport School, Mötesplats Hälsa i Torvalla och social aktivitet på recept.

Samverkansprojekt pågår även inom VOF/Kommunen mellan mötesplatser och hemtjänst för att motverka ofrivillig ensamhet.

Enligt kommunpolis Maria Könberg är Östersund och kommunen i stort en säker plats för att vistas och bo i. Den största delen av brott som anmäls är tillgreppsbrott, där cyklar och elsparkcyklar står för huvuddelen. Oprovocerade våldsbrott förekommer ytterst sällan.

En boenderådgivningstjänst "På rätt plats" är på gång. Tjänsten är designad för att ge användaren stöd att aktivt tänka igenom sin boendesituation och ta initiativ för att förbättra den.

Ett led i att stärka individers förutsättningar att fatta välinformerade beslut om sin framtida bostad.

En gemensam plan för god och nära vård har tagits fram mellan region Jämtland-Härjedalen och länets åtta kommuner.

Fem gemensamma fokusområden är framtagna;

- Ökad delaktighet
- Ökad kontinuitet
- Ökad tillgänglighet
- Hälsöfrämjande och förebyggande fokus
- Ökad samordning och samverkan.

Carina Holmgren

Ordförande har ordet

Ännu ett år i PRO Frösön är avslutat och vi kan lägga det till handlingarna.

En nyhet under året är vår satsning på gåfotboll på Frösö IP i somras. Det är den allra senaste flugan inom friskvård och alla som deltar säger är det roligaste de gjort på länge.

Tyvärr fick vi avsluta vårt engagemang i Motionsdansen på Folkets Hus men det fortsätter i andra PRO-föreningars regi och då i Furuparken.

Även vår Handarbetscirkel i Hornsberg har avslutats. När cirkelledarna blir till åren och inte orkar längre måste det finnas någon som tar vid och fortsätter. Det fanns det inte i det här fallet utan cirkeln avslutades vid årsskiftet.

Under året har styrelsearbetet flutit på i god sämja. Mycket har vi utträttat men mycket finns fortfarande kvar att ta tag i. Vi har till exempel en ekonomi där utgifterna hela tiden är större än inkomsterna. Vi hoppas dock att vi ska lyckas få rätsida på detta. Bland annat har beslut tagits att för en symbolisk summa ta betalt för fikat i lokalen. Även andra åtgärder har vidtagits som vi hoppas få se resultat av inom närmaste framtiden.

Vill sluta med att rikta ett stort och varmt tack till alla cirkelledare som med engagemang och energi tar sig an våra studiecirklar. Det är de som är stommen i vår verksamhet och som betyder så mycket för så många.

Tack också till styrelsen som under ännu ett år kommit med nya idéer och stretat på för att allt ska flyta på så bra som det gör.

Sist men inte minst tack ABF och Östersunds kommun för bidrag till verksamheten. Utan er skulle vi inte ha någon verksamhet alls.

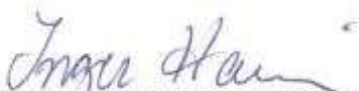
Frösön i mars 2024



Sylvia Berg (ordförande)



Gunnar Bergman (kassör)



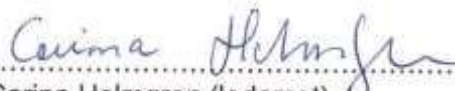
Inger Hamrin (sekreterare)



Gurli Söderström (Studieorganisatör)



Bo Edin (ledamot)



Carina Holmgren (ledamot)

BOKSLUT PRO Frösön 2023PRO Frösön
893202-2257

Utskriftsdatum: 24-02-12 12:43

Räkenskapsår: 23-01 - 23-12

Period: 23-01 - 23-12

Balansrapport verksamhetsår 2021 PRO Frösön

Sik

Konto	Namn	IB 2023-01-01	Förändring	UB 2023-12-31
TILLGÅNGAR				
Anläggningstillgångar				
1910	KASSA	4 505,00	-4 410,00	95,00
1930	Rörelsekonto 9025.066.476.5	13 997,45	-5 318,87	8 678,58
1940	Plac.konto LF 9060.31.373.34	0,03	19 999,97	20 000,00
Summa anläggningstillgångar		18 502,48	10 271,10	28 773,58
Omsättningstillgångar				
1350	ROBUR-fond Konto 7 526 969-6	76 871,48	-76 871,48	0,00
1351	Ågarandel FONUS	1 019,10	0,00	1 019,10
1352	Utdelning från FONUS	0,00	-40,00	-40,00
1610	Fasträntekonto 9028.07.878.30	0,00	40 000,00	40 000,00
Summa omsättningstillgångar		77 890,58	-36 911,48	40 979,10
SUMMA TILLGÅNGAR		96 393,06	-26 640,38	69 752,68
SKULDER OCH EGET KAPITAL				
Eget kapital				
2900	Ackumulerat Eget Kapital	-95 950,56	26 900,38	-69 050,18
Summa eget kapital		-95 950,56	26 900,38	-69 050,18
Beräknat resultat		-442,50	40,00	-402,50
Kortfristiga skulder				
2001	Skuld till Trippelskräpet	0,00	-300,00	-300,00
Summa kortfristiga skulder		0,00	-300,00	-300,00
SUMMA SKULDER		0,00	-300,00	-300,00
SUMMA SKULDER O EGET KAPITAL		-96 393,06	26 640,38	-69 752,68

RESULTAT PRO Frösön 2023PRO Frösön
893202-2257
832 96 FRÖSÖN

Period: 23-01 - 23-12

Sida

Konto	Namn	UB
RÖRELSENS INTÄKTER		
Försäljning		
3010	Intäkter från MEDLEMSMÖTEN	34 700,00
3035	Intäkt 80-årsresan	5 900,00
3040	Intäkt av LOTTERIER	3 235,00
3050	Intäkt BINGOLOTTPRENUMERANTER	660,00
3051	Intäkt av TRIPPELSKRAPET	10 716,00
3300	VERKSAMHETS BIDRAG från Kommune	43 187,00
3301	GRUNDBIDRAG från Kommunen	6 000,00
3500	Intäkt MEDLEMSAVGIFTER	23 880,00
Summa försäljning		128 278,00
SUMMA RÖRELSEINTÄKTER		128 278,00
Material och varor		
4000	Kostn.ANNONSERING	-7 842,00
4010	Kostnad MEDLEMSMÖTEN	-40 908,72
4020	Kostnad STUDIER & KULTUR	-224,00
4030	Kostn.FRISKVÅRD&AKTIVITETER	-2 222,90
4035	Kostnader 80-årsresan	-31 350,00
4050	Kostnader LOTTERIER	-3 534,00
4060	Kostn.MEDL.UPPVAKTNINGAR	-3 059,00
4500	Kostnad MEDLEMS-avgifter	-1 975,00
Summa material och varor		-91 115,62
BRUTTOVINST		37 162,38
Övriga kostnader		
5010	LOKAL-hyra PRO-Lokalen	-40 085,00
5020	FÖRSÄKRING PRO-Lokalen	-1 676,00
5090	Kostnad ADMINISTRATION	-13 228,50
6250	PORTO-kostnader	-5 600,00
6430	Kostn.INTERNET PRO-Lokalen	-2 232,00
6431	Bilers.FÖRTROENDEV. 18:50/mil	-648,70
Summa övriga kostnader		-63 470,20
Arbetskraft		
7610	Utbildning FÖRTROENDEVALDA	-1 121,00
Summa arbetskraft		-1 121,00
RÖRELSENS KOSTNADER		-155 706,82
RESULTAT FÖRE AVSKR.		-27 428,82
Finansiella intäkter/kostn.		

Revisionsberättelse PRO Frösön

För verksamhetsåret 2023

Vi har granskat föreningens årsredovisning och räkenskaper samt styrelsens förvaltning under räkenskapsåret 2023.

Vi har funnit att:


Räkenskaperna är förda med god ordning och reda.
Utgifter och intäkter är verifierade.

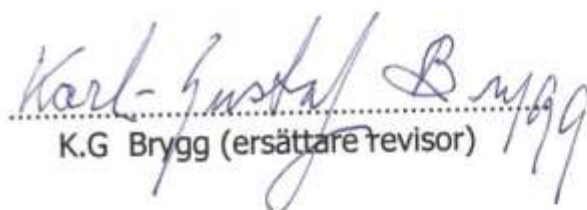
Tillgångarna överensstämmer med årsredovisningen
och att revisionen inte har någon anmärkning.

Vi tillstyrker därför att:

Resultaträkning och Balansräkning fastställs samt att
styrelsen beviljas ansvarsfrihet för det gångna året 2023.

Frösön i mars 2023


Solweig Reichenberg (ord revisor)


K.G. Brygg (ersättare revisor)