

PRO Hälsosam

En strategi för att utveckla och stärka PRO:s arbete med hälsa och friskvård

Inledning

PRO:s Vision: Gemenskap och förändring

PRO ska erbjuda gemenskap och meningsfulla aktiviteter för landets pensionärer, förbättra livet för äldre genom att arbeta för samhällsförändringar och bättre levnadsvillkor, vara en del i det livslånga lärandet och folkbilda utifrån organisationens värdegrund samt värva medlemmar och vara en så attraktiv organisation att medlemmarna känner stort värde i sitt medlemskap.

Strategi för att utveckla och stärka PRO:s arbete med hälsa och friskvård

För att nå PRO:s vision behöver arbetet med hälsa och friskvård behandlas som en viktig del av PRO:s hela verksamhet. En verksamhet som kontinuerligt ska förnyas och utvecklas. Inom PRO:s 1300 föreningar bedrivs idag friskvård som engagerar drygt 263 000 deltagare i regelbundna aktiviteter som bowling, promenader, gymnastik, boule och dans enligt *Aktivitetsrapport 2017*.

Utöver denna typ av aktiviteter tillkommer även mästerskap, cirklar och andra sammankomster. PRO:s medlemmar har en öppen och bred definition av vad friskvård står för och en stor del av föreningsaktiviteterna ses som hälsofrämjande. Enligt aktivitetsrapporten har 65 % av PRO:s föreningar en friskvårdsansvarig eller en kommitté som tillsammans med styrelsen är sammanhållande för verksamheten.

PRO har en fantastisk verksamhet med många engagerade ledare och medlemmar. Många lägger ner mycket tid och kraft i föreningen till nytta och glädje för andra pensionärer. PRO ska möta nya medlemmar i en föränderlig tid och vill utveckla sitt friskvårdserbjudande. En förutsättning för detta är distriktens stöd till föreningarna bland annat genom kurser och utbildningsdagar för föreningarnas ansvariga – en stödverksamhet med stor förbättringspotential.

Att intresset för välmående och hälsa växer lyfts fram i PRO:s framtidsrapport från 2014: *PRO behöver vara medvetna om det stora intresset för hälsa och hälsorelaterade frågor som inte bara gäller den fysiska hälsan utan även hjärnan. PRO behöver därför fortsätta utveckla och marknadsföra verksamhet som har med hälsa och friskvård att göra. Till exempel tidningen, webbsidan, Facebook. Redan befintliga aktiviteter såsom PRO-vetarna och de olika nationella och lokala tävlingar som PRO idag anordnar bör få mer utrymme. PRO bör säkerställa att det finns verksamheter, kurser och kompetens inom området hälsa, i de lokala föreningarna såväl som på PRO:s folkhögskola Gysinge.*

Det stora intresset för hälsa och friskvård är ett viktigt argument för att fokusera och avsätta resurser både ekonomiskt och personellt inom hälsa och friskvård på alla nivåer inom organisationen. Det lyfts även fram i den översyn av PRO:s arbete med

hälsa och friskvård som presenterades i en rapport under våren 2014 och innehöll förslag och rekommendationer kring hur;

- verksamheten kan utvecklas och organiseras
- de som bedriver verksamheten ska ges nödvändiga kunskaper
- framtida Riksmästerskapen kan se ut
- marknadsföringen kan förbättras för att nå fler

Rapporten har därefter använts som underlag för diskussioner om, och planering av, PRO:s friskvårdsverksamhet och är nu ett av underlagen för PRO:s strategi för att utveckla och stärka arbetet med hälsa och friskvård.

Strategins upplägg

Sammanfattat består strategin av styrdokument för, och paketering av, verksamheten. Om målet är att utveckla en verksamhet måste något göras annorlunda. Arbetet måste upp på agendan i styrelser på alla nivåer inom PRO. Och verksamheten behöver både beskrivas och paketeras på nya sätt för att lättare nå medlemmar och potentiella medlemmar. En kunskapsbas för arbetet med hälsa och friskvård har tidigare tagits fram. Det är av stor vikt att ta vara på de material och verktyg vi redan har inom PRO och se värdet i dem. Men det är minst lika viktigt att också sikta på att utveckla och förnya verksamheten.

Det finns tre huvudsakliga styrdokument för PRO:s arbete med hälsa och friskvård. De berör dels styrelsernas arbete och dels det praktiska arbetet i föreningarna.

Strategi – för Riksorganisationens styrelse

Detta strategidokument innehåller en beskrivning av, och mål för verksamheten samt en handlingsplan för riksorganisationens styrelses arbete och uppdrag.

Policy - för PRO:s styrelser på alla nivåer

Kongressen 2018 beslutade att en friskvårdspolicy för PRO skulle tas fram och förankras i organisationen. Friskvårdspolicyns syfte är att skapa en gemensam syn på, och inställning till PRO:s arbete med hälsa och friskvård i hela organisationen. Ett ytterligare syfte är att etablera verksamhetens nya samlingsnamn *PRO Hälsosam*. Policyn beskriver PRO Hälsosams verksamhet och erbjudande till medlemmarna samt mål, ansvar och åtagande för verksamheten.

Handledning – för friskvårdsansvariga i förening och distrikt

Handledningen är ett stöd för friskvårdsansvariga och -kommittéer inom förening och distrikt och ger en bild av hur ansvaret kan se ut. Handledningen tar upp rollen som friskvårdsansvarig samt vilka uppgifter uppdraget innehåller. Handledningen innehåller även inspiration och goda exempel. Dessutom ger den tips och idéer samt verktyg för verksamhetsplaneringen inom PRO Hälsosam.

Ny paketering – för bättre marknadsföring

Alla styrdokument – strategi, policy och handledning – innehåller skrivningar om ett nytt samlingsnamn för verksamheten och erbjudandet: PRO Hälsosam. Att välja ett begrepp som lanseras och används i all kommunikation kan göra att budskapet lättare når fram. PRO har en mångsidig och omfattande verksamhet som få utanför organisationen känner till. Att vässa alla delar, paketera dem och sedan kommunicera vad vi gör via de kanaler vi redan har kommer att få effekt. Till namnet kopplas en symbol eller logotyp samt en portal på PRO:s webb. Webben kompletteras med ett tryckt marknadsföringsmaterial med liknande innehåll.

Kunskapsbas för PRO Hälsosam

Under 2018 har fokus inom arbetet med hälsa och friskvård varit på att ta fram en kunskapsbas för PRO:s verksamhet inom området. Idag finns en bra grund för verksamheten men underlaget behöver fortsätta att utvecklas, till exempel genom samverkan med andra organisationer och forskare samt genom folkbildning i samarbete med folkhögskolan och ABF.

PRO:s kunskapsbas består av fakta- och studiematerialet *Med hälsan i behåll* samt det webbaserade hälso- och livsstilsverktyget *PRO Livsstil*. Med hälsan i behåll är ett fakta- och studiematerial med syftet att stärka PRO:s folkhälsoarbete men innehåller även bra underlag som kan ligga till grund för PRO:s friskvårdsverksamhet. Materialet handlar om att skapa förutsättningar för att kunna leva livet, hela livet, med hälsan i behåll. Till materialet finns en arbetsplan från ABF med fokus på att skapa aktivitet. I arbetsplanen finns förslag på olika upplägg och användningsområden beroende på intresset hos studiegruppen.

PRO Livsstil är utvecklat av en grupp diabetesforskare för att främja hög livskvalitet och en bra hälsa hela livet. Verktyget innehåller övningar och ett stort bibliotek av texter som ger stöd och tips för hur man kan påverka sitt mående och hälsa i positiv riktning. Verktyget utgår från den senaste forskningen och använder öppna frågor för att sporra användaren att tillämpa kunskapen på ett personligt sätt i vardagen och lättare förebygga och hantera livsstilssjukdomar. Verktyget har utvärderats i forskningsstudier, och många beskriver hur det har förändrat hur de ser på sig själva och sin hälsa, vilket inte bara påverkat deras levnadsvanor utan även deras grundläggande livsinställning.

Verktyget är ett exklusivt erbjudande till PRO:s medlemmar som går att använda på egen hand eller tillsammans med andra i föreningen – via en dator, läsplatta eller telefon. En bra idé är att starta en cirkel där deltagarna kan stödja varandra – både i att påverka sin hälsa och livsstil och i det tekniska användandet av verktyget.

Bakgrund och begrepp

Det är viktigt att PRO på alla nivåer inom organisationen har en gemensam bild av vad verksamheten inom PRO Hälsosam innebär. Det är också en förutsättning att det finns en gemensam förståelse för de begrepp som används i kommunikationen kring verksamheten.

Friskvård

Friskvårdsbegreppet dök på allvar upp någon gång under 60-talet för att sedan under 70-talet ta sig i uttryck i något som kan liknas vid organiserad verksamhet. Själva ordet friskvård kan diskuteras. En kritik mot ordet har varit att begreppet vård för tankarna till hälso- och sjukvården vars organisation har ett annat sätt att arbeta med hälsofrågor än det som friskvården står för.

Utmärkande i allt friskvårdsarbete är att det krävs en aktiv medverkan av den enskilde om det ska bli något resultat. Friskvård är per definition ett samlingsbegrepp på åtgärder som stimulerar en person till egna aktiva hälsofrämjande åtgärder. Det innebär att behålla eller förbättra sin hälsa genom hälsosamma levnadsvanor såsom; bra matvanor, ökad fysisk aktivitet, minskat stillasittande, goda sömnvanor, måttlighet med alkohol, avståndstagande från tobak samt att eftersträva mentalt välbefinnande och balans i livet.

Friskvård inom PRO är de åtgärder, insatser och aktiviteter som föreningen, samorganisationen, distriktet eller riksorganisationen erbjuder för att stimulera medlemmarna att förbättra eller behålla sin egen hälsa. PRO:s medlemmar har, enligt intervjuer som gjordes i samband med 2014 års översyn, en öppen och bred syn på vad som ingår i verksamheten – där såväl fysiska som mentala och sociala aktiviteter ingår. Friskvården är dock inte bara de åtgärder som utförs utan också den effekt som åtgärderna har. Åtgärderna kan således också stimulera individen till egna insatser i hälsofrämjande syfte.

Hälsa

Begreppet hälsa kan definieras som en resurs i vardagen och inte målet med livet. Det handlar om att må bra, känna livsglädje eller livsgnista men också att känna trygghet och framtidstro. Det är dock skillnad på den medicinskt bedömda hälsan och den upplevda hälsan då den medicinska bedömningen handlar mer om man är sjuk eller frisk – medan den upplevda hälsan handlar mer om välbefinnande och rör sig mellan att må bra eller dåligt. De medicinska framstegen gör att fler överlever akut sjukdom och kommer att leva med kronisk eller långvarig sjukdom. Det är dock fullt möjligt att vara sjuk, med en eller flera diagnoser, och samtidigt må bra och ha hälsan i behåll.

Hälsofrämjande arbete

Hälsofrämjande arbete är den process som gör det möjligt för människor att öka kontrollen över sin hälsa för att förbättra den. Arbetet utgår från det friska och de faktorer som bevarar och förbättrar individens välbefinnande i positiv riktning. Fokus ligger på att skapa stödjande miljöer för hälsa. PRO är ett typexempel på detta.

Hälsans hörnpelare breddar begreppet friskvård

Grundläggande för hälsa och livskvalitet är att fortsätta att vara fysiskt, mentalt och socialt aktiv. En hälsosam livsstil kan både förbättra och förlänga livet. Det är aldrig för sent att satsa på och främja äldres hälsa. Forskning visar att det främst är fyra områden som är viktiga i det hälsofrämjande arbetet för äldre – de så kallade fyra hörnpelarna för ett gott åldrande. Hälsans hörnpelare och består av:

- fysisk aktivitet
- bra matvanor
- social gemenskap
- meningsfull sysselsättning

Hälsans hörnpelare breddar innehållet i begreppet friskvård genom att förutom lyfta fram vikten av ökad fysisk aktivitet, minskat stillasittande och bra matvanor också lyfta fram vikten av meningsfullhet i vardagen och socialt stöd. Dessa två delar är starkt kopplade till hälsobegreppet i stort men även till föreningslivets verksamhet. PRO erbjuder meningsfulla aktiviteter och uppdrag samt gemenskap med andra medlemmar i verksamheten. Ett ökat fokus på att skapa förutsättningar för nya sociala kontakter och att skapa engagemang hos medlemmarna att delta och utveckla PRO:s verksamhet bidrar förutom de klassiska friskvårdsaktiviteterna till PRO:s hälso- och friskvårdsutbud.

PRO Hälsosam

PRO Hälsosam är ett samlingsnamn för PRO:s arbete med hälsa och friskvård. Tillika för den verksamhet som föreningen, samorganisationen, distriktet och riksorganisationen erbjuder medlemmarna. PRO Hälsosam är en vital verksamhet med målet att aktivera medlemmarna och främja deras hälsa, locka fler att bli medlemmar samt stärka PRO:s varumärke.

Begreppet hälsosam har en positiv klang som ljuder av både hälsobegreppet och PRO:s gemenskap i ändelsen -sam, det vill säga samman eller tillsammans. Ordet betyder hälsobringande eller "det som främjar hälsan". Verksamheten och gemenskapen är motivationsstärkande och kan öka medlemmarnas förmåga att göra hälsosamma val.

Övergripande mål

PRO Hälsosam är en vital verksamhet med målet att aktivera medlemmarna och främja deras hälsa, locka fler att bli medlemmar samt stärka PRO:s varumärke.

Strategi med mål, delmål och handlingsplan

PRO:s strategi för att utveckla och stärka arbetet med hälsa och friskvård delas in i fem målområden med tillhörande mål och delmål. Till varje målområde kopplas en handlingsplan för att uppfylla de satta målen. Dessa målområden är:

1. Verksamhet
2. Kännedom och marknadsföring
3. Styrning och organisation
4. Verksamhetsstöd och inspiration
5. Samverkan med andra aktörer

1. Verksamhet

Inom PRO:s 1300 föreningar bedrivs idag friskvård som engagerar drygt 263 000 deltagare i regelbundna motionsaktiviteter som bowling, promenader, gymnastik, boule och dans enligt *Aktivitetsrapport 2017*. Utöver denna typ av aktiviteter tillkommer även mästerskap, cirklar och andra kunskapshöjande kurser och sammankomster. PRO:s medlemmar har en öppen och bred definition av vad friskvård innebär och en stor del av föreningsaktiviteterna ses som hälsofrämjande.

PRO Hälsosam handlar sammantaget om de åtgärder och aktiviteter som PRO:s föreningar, samorganisationer, distrikt och riksorganisation erbjuder för att stimulera medlemmarna att förbättra eller behålla sin egen hälsa. Verksamheten förväntas stimulera till hälsosamma levnadsvanor såsom; bra matvanor, ökad fysisk aktivitet, minskat stillasittande, goda sömnvanor, måttlighet med alkohol, avståndstagande från tobak samt att eftersträva mentalt välbefinnande och balans i livet.

PRO Hälsosam är ett erbjudande till PRO:s medlemmar. Verksamheten är motivationsstärkande och kan öka medlemmarnas förmåga att göra hälsosamma val.

PRO Hälsosam erbjuds genom:

- aktiviteter och verktyg som kan främja hälsa
- kunskap om vad hälsa innebär och om vad som kan främja hälsa
- en social mötesplats och möjligheten till socialt stöd i föreningen.

En specifik aktivitet inom PRO Hälsosam är mästerskapen som finns på alla nivåer inom organisationen. Varje år arrangeras PRO:s riksmästerskap i grenarna parbridge, orientering, boule, golf, bowling och i kunskapsstävlingen PROvetarna. I vissa mästerskap har PRO-distrikten uttagningstävlingar till riksmästerskapen för att skicka sina allra bästa representanter att tävla för distriktets ära. I andra grenar krävs ingen uttagning utan de är öppna för alla PRO-medlemmar.

Deltagarna i mästerskapen får möjligheten att fortsätta med sin favoritsport i ett socialt arrangemang, med inslag av både kultur och fest, på olika platser runt om i Sverige. Mästerskapen främjar aktivitet och verksamhet för deltagarna men också för distrikt och föreningar som lägger ner både tid, engagemang och hårt arbete. Inte minst i PROvetarna och i boule – där verksamhet pågår i många föreningar och i samtliga distrikt. Det upplägg och den verksamhet som finns inom dessa grenar har visat sig fungera bra och bidrar framgångsrikt till att skapa engagemang som ger ringar på vattnet.

Mål

PRO Hälsosam är **en variationsrik verksamhet** som skapar möjligheter för PRO:s medlemmar att förbättra eller behålla sin hälsa utifrån sina egna förutsättningar samt bidrar till utveckling av PRO:s aktivitetsprogram.

Delmål

- PRO Hälsosam erbjuds genom:
 - aktiviteter och verktyg som kan främja hälsa
 - kunskap om vad hälsa innebär och om vad som kan främja hälsa
 - en social mötesplats och möjligheten till socialt stöd i föreningen.
- PRO genomför välarrangerade mästerskap som skapar stort engagemang och intresse på alla nivåer
 - PRO:s Riksmästerskap har tydliga och kända riktlinjer för arrangörer
 - PRO:s Riksmästerskap har tydliga och kända regler gällande deltagande och uttagningar – både för distrikten och för enskilda deltagare.
- PRO Hälsosam förnyas och utvecklas kontinuerligt

Handlingsplan

- Verksamheten och erbjudandet till medlemmar definieras i strategi, policy och handledning
- Spridning av goda exempel, idéer och inspiration
- Översyn av regler och riktlinjer för PRO:s riksmästerskap
- Uppföljning av kongressbeslut gällande likvärdighet i ekonomiskt stöd till deltagande distrikt i PRO:s riksmästerskap
- Spridning av information och inspiration rörande genomförandet av PRO-klassikern och övrig mästerskapsverksamhet på alla nivåer

2. Kännedom och marknadsföring

Det är viktigt för PRO att ta vara på det som redan finns och det som fungerar. Inte minst är det viktigt att visa upp detta för medlemmar och omvärlden. Att välja ett begrepp för friskvårdsverksamheten som lanseras och används i all kommunikation kan göra att budskapet lättare når fram. PRO har en mångsidig och omfattande verksamhet inom området hälsa och friskvård som få utanför organisationen känner till. Att vässa alla delar, paketera dem och sedan kommunicera vad vi gör via de kanaler vi redan har kommer att få effekt.

Mål

PRO Hälsosam är **en välkänd verksamhet** bland medlemmar, en tillgång i PRO:s marknadsföring och en anledning att bli medlem

Delmål

- PRO:s verksamhet inom hälsa och friskvård marknadsförs under ett nytt samlingsnamn: PRO Hälsosam
- Samlingsnamnet samt kommunikation runt PRO Hälsosam bidrar positivt till PRO:s varumärke och image
- PRO Hälsosam är en viktig rekryteringsfaktor och lyfts fram i PRO:s marknadsföring riktad till både befintliga och potentiella medlemmar
- PRO Hälsosam bidrar till att locka fler att bli medlemmar i PRO
- PRO:s Riksmästerskap marknadsförs effektivt, är välkända, lockar många deltagare och bidrar till PRO:s image

Handlingsplan

- Etablera namnet PRO Hälsosam i hela organisationen
 - Kommunicera vad PRO Hälsosam erbjuder och vad begreppet innebär
- Skapa logotyp för PRO Hälsosam
- Skapa en portal för PRO Hälsosam på PRO:s webb – samt komplettera med andra marknadsföringsmaterial
- Använd PRO Hälsosam i all marknadsföring av PRO
- Besluta om begrepp som ska användas om verksamheten och i kommunikationen runt PRO Hälsosam
- Ta fram en strategi för utveckling av kommunikationen runt PRO Hälsosam samt PRO:s riksmästerskap inklusive övrig mästerskapsverksamhet

3. Styrning och organisation

Om målet är att utveckla en verksamhet måste något göras annorlunda. Arbetet med hälsa och friskvård måste upp på agendan i styrelser på alla nivåer inom PRO. Hela organisationen ansvarar för att arbetet med hälsa och friskvård (PRO Hälsosam) är en vital och känd verksamhet som utvecklas och förnyas samt fortsätter att vara ett attraktivt erbjudande till PRO:s medlemmar.

Det går inte endast att förlita sig på eldsjälar. Styrelsen måste ha med verksamheten i sin verksamhetsplan och ta beslut i frågan. Friskvårdsansvariga inom förening och distrikt behöver utses och distriktens stödande roll behöver utvecklas.

Flera av PRO:s styrdokument ger en inriktning för arbetet med hälsa och friskvård. I andra saknas det helt. Vid 2018 års kongress beslutades om en friskvårdspolicy för hela organisationen, om samverkan med andra organisationer runt framtagandet av gemensamma träningsprogram samt om en översyn av ersättningsnivåerna till distrikten för deltagande i riksmästerskap – med målet att den ska vara likvärdig mellan de olika grenarna.

PRO:s stadgar lyfter tydligt fram att en av föreningens uppgifter är att erbjuda och stimulera till friskvård. PRO:s handlingsprogram respektive organisatoriska program antogs under PRO:s Kongress 2018. PRO:s friskvårdsverksamhet nämns mycket kort i handlingsprogrammet men saknas helt i det organisatoriska.

Det behövs styrdokument för verksamheten inom PRO Hälsosam. För detta ändamål tar riksorganisationen fram en strategi, en policy och en handledning. PRO:s strategi för att stärka och utveckla arbetet med hälsa och friskvård innehåller en beskrivning av insatserna och målen för verksamheten samt en handlingsplan för riksorganisationens styrelses arbete och uppdrag. PRO:s friskvårdspolicy beskriver PRO Hälsosams verksamhet och erbjudande till medlemmarna samt mål, ansvar och åtagande för verksamheten. Handledningen beskriver de friskvårdsansvarigas roll och uppdrag samt ger inspiration genom tips, idéer och goda exempel.

Mål

PRO Hälsosam är **en viktig verksamhet** med tydliga mål, en etablerad organisation samt finns med på styrelsens agenda på alla nivåer inom PRO.

Delmål

- PRO:s friskvårdspolicy är väl förankrad i hela organisationen
- PRO:s föreningar erbjuder och stimulerar till friskvård enligt PRO:s stadgar

Handlingsplan

- Beslut om PRO:s strategi och policy och handledning för arbetet med hälsa och friskvård
- Följ upp kongressbeslut om att sprida och förankra PRO:s friskvårdspolicy
- Ta fram stödmaterial för förankring av policy
- På sikt lyfta in friskvårdsfrågorna/-perspektiven i PRO:s övriga styrdokument

4. Verksamhetsstöd och inspiration

PRO:s samorganisationer, distrikt och riksorganisation ansvarar för att stödja och bidra till att utveckla föreningsverksamheten, bland annat genom erfarenhetsutbyte och kunskapspåfyllnad samt att främja samverkan mellan föreningar. Det finns en stor utvecklingspotential i det stöd som tillhandahålls idag. Det är bland annat av stor vikt att PRO på alla nivåer använder, och sprider information om, de stöd och verktyg som finns tillgängliga inom PRO Hälsosam – både till ansvariga i föreningen och till den enskilda medlemmen.

Ett kontinuerligt stöd till de medlemmar som engagerar sig i PRO Hälsosam borgar för att verksamheten kan förnyas och utvecklas samt fortsätta att genomföras med bibehållen kvalitet.

Distrikten behöver ta en aktiv roll i stödet. Ett första steg är att använda beprövade metoder för utbildning och stöd samt att ta hjälp av de resurser som finns inom distriktet. Alla friskvårdsansvariga på distrikten har inte kompetens inom utbildning – men det finns det andra som har.

Det behövs stödmaterial och verktyg för både föreningarna och distriktens ansvariga. Det är viktigt att ta vara på det vi har samt att låta sig inspireras och få goda idéer från andra föreningar och organisationer. De verktyg och goda exempel vi har måste användas och spridas. En risk är att ledtiderna för förankring i organisationen är väldigt lång. Initiativ sprids långsamt eller inte alls.

Kongressen 2018 beslutade om att undersöka möjligheten till att ta fram träningsprogram i samarbete med andra organisationer. Det arbetet är redan igång. Men det räcker inte med att bara ta fram ett program eller ett stödmaterial. Man måste använda sig av beprövade, eller utveckla nya, modeller för ledarutbildning och stöd – gärna i samverkan med andra organisationer och folkhögskolan. En ny verksamhetsinriktad friskvårds kurs, Hälsosam, initierades under 2018 på PRO:s Folkhögskola i Gysinge – på initiativ av PRO:s riksorganisation.

Mål

PRO Hälsosam är **en varaktig verksamhet** tack vare en god tillgång till stöd och inspiration

Delmål

- PRO:s Riksorganisation stödjer distrikten, tar fram och sprider verktyg och stödmaterial samt goda exempel
- Distrikten sprider riksorganisationens, eller distriktets egna, stödmaterial och verktyg till föreningar, stödjer föreningsverksamheten och erbjuder föreningarna erfarenhetsutbyte och kunskapspåfyllnad samt främjar samverkan mellan föreningar

- PRO:s folkhögskola erbjuder kurser för friskvårdsansvariga inom förening och distrikt, ledarutbildningar samt andra kurser inom hälsa och friskvård

Handlingsplan

- Handledning för friskvårdsansvariga färdigställs och sprids
- Uppföljning av kongressbeslut gällande samverkan runt framtagandet av nya träningsprogram samt ledarutbildning i samverkan med Korpen och Svenska gymnastikförbundet
- Spridning av nya koncept och goda aktivitetsexempel
- Genomför en central kurs per år för distriktens friskvårdsansvariga
- Verka för att kurser och samlingar på distriktsnivå genomförs
- Verka för att kursen Hälsosam och ledarutbildningar på PRO:s Folkhögskola genomförs och utvecklas

5. Samverkan

Ensam är inte stark. Syftet med samverkan är att nå samarbetsfördelar, det vill säga att uppnå resultat som inte skulle kunna nås av den som handlar ensam. Samverkan kan göra uppdraget både lättare och effektivare. De medverkande parternas olikheter och olika infallsvinklar bidrar till viljan att lära och förändras. PRO Hälsosam kan med stöd, stimulans och förbättrad samverkan mellan olika aktörer utvecklas och nå ännu fler. Samverkan behöver öka och förbättras inom organisationen men även med offentlig, privat och ideell sektor och andra aktörer inom hälsoområdet och det gäller på både central, regional och lokal nivå.

Som friskvårdsansvarig i distrikt eller förening är samverkan en stor del av uppdraget. Att bygga ett nätverk med samarbetspartners gör uppdraget mycket lättare och effektivare. En viktig del av PRO:s hälso- och friskvårdsverksamhet handlar om samverkan med andra organisationer, företag och representanter från forskarvärlden. Samverkan som bygger på vänskapliga relationer och gemensamma mål ger mervärde och mer aktivitet. Den vanligaste samverkanspartnern inom PRO är studieförbundet ABF som stödjer föreningar och distrikt runt cirklar, kulturaktiviteter och utbildningsdagar. Denna samverkan kan dock utökas och göras ännu mer känd bland medlemmar och föreningar – inte minst för verksamhet inom PRO Hälsosam.

PRO är medlemsorganisation i Korpen – Svenska motionsidrottsförbundet. Samverkan med dem har stor potential att utvecklas. Det kan handla om ledarförsörjning och utbildning samt framtagande av gemensamma motionsprogram, aktivitetskoncept samt modeller för lokal samverkan mellan våra organisationer. Även samarbete med Svenska gymnastikförbundet är etablerade sedan länge.

Ett mål för riksorganisationen är att stimulera till lokala samarbeten till exempel med andra pensionärsföreningar, idrottsrörelsen, träningsanläggningar och andra organisationer. Två exempel som redan idag kan leda till mer aktivitet är avtalet med gymkedjan Actic inom PRO Mervärde samt medlemserbjudandet PRO Livsstil i samverkan med Göteborgs universitet.

Mål

PRO Hälsosam är **en vänskaplig verksamhet** som ger mervärde och mer aktivitet genom samverkan med andra aktörer

Delmål

- PRO samarbetar centralt med andra organisationer, företag, forskare och med PRO:s folkhögskola
- PRO stimulerar till lokal samverkan med andra organisationer, andra PRO-föreningar samt träningsanläggningar

- PRO:s centrala samarbeten leder till lokal samverkan – för stöd, inspiration, aktivitet och utbildning.

Handlingsplan

- Fortsatt samverkan med andra organisationer samt initiera nya
- Skapa modeller för samverkan runt ledarutbildning och stöd i hela landet
- Uppmaning i friskvårdspolicy och handledning att samverka lokalt

PRO

December 2018

Ola Nilsson

Sakkunnig hälsa och friskvård, konsumentpolitik