

**PRO** Sandvikens

# Verksamhetsplan år 2024



## Dagordning vid PRO Sandvikens beslutsmöte den 14 november 2023

1. Mötets öppnande
2. Val av ordförande för detta möte
3. Val av sekreterare för detta möte
4. Godkännande av den utsända dagordningen
5. Val av två justerare
6. Val av två rösträknare
7. Förslag till verksamhetsplan för år 2024
8. Förslag till medlemsavgifter för år 2024
9. Förslag till arvoden till styrelsen, 0 kronor
10. Förslag till budget för år 2024
11. Övriga frågor
12. Mötets avslutning

### **Tillägg**

**Under 2024 blir PRO Sandviken 80 år.**

**Det kommer firas den 3 augusti.**



# Verksamhetsplan 2024

Pandemin är nu över så vi hoppas kunna återgå till det som var normalt, men vi ser dock fortfarande en viss försiktighet hos våra medlemmar.

## Övergripande mål – föreningens syfte

Vi vill erbjuda våra medlemmar såväl meningsfulla som roliga aktiviteter. Vi arbetar också för samhällsförändringar som förbättrar levnadsvillkoren, vi vill vara en del i ett livslångt lärande och utbilda utifrån vår organisations värdegrund samt värva fler medlemmar för att göra vår organisation så stark och attraktiv som möjligt. Vi vill erbjuda våra medlemmar kulturupplevelser som stärker gemenskapen i föreningen.

## Mötesverksamhet

Vi vill utveckla mötesverksamheten med att i högre grad skapa stimulerande temamöten/cafékvällar. Några fasta träffar kommer dock att kvarstå till exempel årsmöte, surströmmingsfest och Lucia. Medlemmarna i vår förening rör sig i åldersspannet mellan 65 år och uppemot 90-95 år. Vår ambition är att erbjuda verksamheter som lockar pensionärer i olika åldersgrupper utan att för den skull "glömma bort" någon generation.

Vi har också en ambition att nå nysvenskar. Vi vill prova uppsökande verksamhet i bostadsområden. Vi kommer att fortsätta översätta information till andra språk. Verksamheten ska bygga på övergripande intressepolitiska mål, gemenskap, kultur och underhållning.

## Utbildning

För att vi ska kunna behålla våra cirkelledare, vill vi genom kurser och utbildningar förkovra våra ledare. Under 2024 vill vi satsa mer på våra cirkelledare. Vi behöver fler som kan och vill ställa upp som frivilliga ledare.

Tillsammans gör vi våra cirklar ännu mer attraktiva!

## Information

Vi försöker på olika sätt hitta kanaler där vi når ut till våra medlemmar. Detta genom vår hemsida, där vi aktivt kommer arbeta, för att den ska bli så lättillgänglig som möjligt. Vi jobbar för att vår FaceBook-sida ska attrahera flera. Vi informerar även våra aktiviteter via mail, samt annonser i vår lokaltidning (DL). Under 2024 kommer vi alltmer skicka SMS om våra aktiviteter till våra medlemmar. Detta är en tjänst som efterfrågas alltmer bland våra medlemmar. Under våren 2024 kommer PRO Centralt att släppa en app, Mitt PRO. I den kommer vi att kunna se och bli informerad om vad som är på gång i föreningen. Vi kan också lägga in notiser som påminner om möten mm.

Vi fortsätter med Bingo, två fredagar i månaden.

Programblad görs efter vår planeringsdag. Detta skickas via mail till de som meddelat sin adress. Vi trycker även upp programbladet som avhämtas på Valhalla.

## Studiecirkelverksamhet

Vi fortsätter vårt samarbete med ABF i nästan all vår studieverksamhet. Vi hoppas under år 2024 ha all cirkelverksamhet i gång. Vi räknar med att ha runt 300 deltagare i våra cirklar. Vi vill också skapa fler mötesplatser som ger tillgång till dans, musik, teater och litteratur. Dessutom har vi idag en omfattande skapande verksamhet som träslöjd, keramik, EncausticArt (måleri) och textilt kunnande. Vi avser att ordna kurser/cirklar i användande av datorer, läsplattor och smarta telefoner då allt flera tjänster kräver att man ska kunna hantera den tekniken. Andra studiecirklar som kommer genomföras under 2024 är bridge, engelska och släktforskning. Vi kommer fortsätta med vincirklar och undersöker möjligheten att utveckla kunskapen med öl- och whiskyprovningar. Vår ambition är att avgiften för att delta i studiecirklar ska vara på en sådan nivå att så många som möjligt kan delta. Kostnaden för att delta är 120 kr/termin. I de fall vi använder arvoderade ledare blir avgiften högre.

## Hälsa och friskvård

Hälsa och friskvård är en annan viktig del i verksamheten. Vi fortsätter med friskvårdsgrupper i form av gymnastik grupper, seniordans, zumba och sittgymnastik. Våra grupper vänder sig till alla, män som kvinnor.

Boulen är en stor grupp som spelar såväl sommar som vinter. På sommaren utomhus och under vinterhalvåret används den nya Boulehallen vid Sporthallen i Storvik. Vi hoppas på en ännu större grupp spelare med den nya hallen i Storvik.

Det är allmänt känt att sjunga är bra för hälsan. Seniorkören är en blandad kör med både män och kvinnor från både PRO och SPF föreningarna som avser att fortsätta 2024.

Vi har fortfarande bra avtal med några gym där våra medlemmar kan utöva styrketräning och Padel till rabatterat pris.

Även fortsättningsvis kan vi PRO-are träna på det fina gymmet i Storvik till ett mycket bra pris. Tider för gymmet har utökats så det nu är möjligt att träna även på helger.

Nya aktiviteter i föreningen är gåfotboll som sker i Hammarhallen. Vi ser över om vi kan starta mattcurling och Cornhole under 2024.

## Resor och aktiviteter

Vi har en resekommitté som arbetar för att ta fram olika resmål, både kortare och längre resor. Under 2024/2025 finns förslag på lite längre resor till Skottland eller Irland. Även Storstadresor finns med i planeringen. Idrottsresor, som tex Finnkampen, har också kommit upp som önskemål från medlemmar.

Vårt mål för 2024 är att utveckla dessa resor och aktiviteter till att attrahera såväl yngre som äldre pensionärer. Till denna verksamhet har vi sökt särskilda medel från Göransson stiftelsen samt från JLB-fonden.

## **Samverkan**

Det samarbete som inletts med SPF vill vi fortsätta och utveckla under året. Vi arbetar för att Valhalla ska utvecklas mot ett seniorernas hus men vi ser också som ett viktigt inslag att även andra föreningar kan ha sin hemvist på Valhalla. I dagsläget finns förutom PRO och SPF också Finska föreningen, Manskören och Sandvikens Revy och Musikalteater på Valhalla.

Kultur och Fritidsnämnden fattar i slutet av 2023 beslut hur Valhalla ska organiseras framöver.

## **Sommaraktiviteter**

Sommaraktiviteter fyller en viktig social funktion för många av våra medlemmar och vårt mål är att utveckla utbudet inför sommaren 2024. Vi vill i samarbete med våra medlemmar hitta bra, roliga och givande aktiviteter.

Vi söker medlemmar utanför styrelsen som vill arbeta tillsammans med oss kring dessa frågor.

## **Danser**

Vi har under många år arrangerat danser vid åtta tillfällen per år.

Danserna hoppas vi ska fortsätta locka många dansanta. Alla pensionärsföreningar inbjuds till den av PRO anordnade dansen.

## **Seniorbio**

Tillsammans med SPF och SKPF anordnas seniorbio på Folkets Hus några gånger per säsong.

Vi har en grupp med representanter från varje organisation som tillsammans med Folkets Hus tar fram filmer från olika genrer.

Till alla våra aktiviteter är det frivillig arbetare som ställer upp.

Utöver aktiviteterna ovan finns Köksgruppen som ordnar förtäring vid våra aktiviteter. Möblering och dukning sköts av Herrgruppen. De ser även till att ljud, ljus, viss städning samt inre skötsel av huset fungerar. PRO Sandvikens verksamhet är helt beroende av att dessa grupper fortsätter sitt arbete.

Herrgruppen är också viktig för det uppdrag PRO Sandviken har att sköta uthyrningen av Valhalla.

Sandviken den 7 november 2023

Styrelsen

