



# Lev livet för fullt i föreningen 2017 - 2021

*"Tänk på det, år 2015 är pensionärerna i majoritet bland de röstberättigade!"*

# Lev livet för fullt i föreningen 2017 - 2021

## Del I Det här är min förening

- avsett att utdelas till styrelsens alla medlemmar/suppleanter samt till klubbledarna och övriga aktiva
- innehåller information om föreningen, om föreningens nätverk och om övrigt aktuellt
- varje förening kan omarbeta denna del av informationen eller lägga till den information man vill ha

## Del II Det egentliga innehållet

- som hjälpmedel när man planerar verksamheten eller bedömer den, för att underlätta vardagen och verksamheten eller för att aktivera medlemskåren
- avsedd för föreningens styrelse eller arbetsgrupper utnämnda av styrelsen, studiecirkel, föreningens hobbyklubbar eller övriga aktiva
- programmet innehåller praktiska ärenden som dyker upp för aktörerna i vardagen
- programmet innehåller också praktiska exempel på bra och lyckade verksamhetsformer, som föreningarna har använt under åren 2011-2014. Uppgifterna baserar sig på de uppgifter som de föreningar meddelat som svarat på förfrågan.
- formuläret behöver inte retureras till förbundets byrå eller någon annanstans, utan det är avsett som hjälpmedel till föreningens verksamhet
- om ni plockar från programmet **bara en ny sak och tar det i bruk** i föreningens verksamhet, har ni genomfört förbundsmötets beslut

### Formulärets bruksanvisningar

Välj från formuläret 1-5 ärenden, som ni vill ändra på i föreningens verksamhet.

- fråga åsikter av föreningens medlemmar om ärendet,
- sätt ärendena i den ordning ni vill genomföra dem eller hur viktiga de är,
- diskutera och bedöm – var också kritiska och
- framförallt gör beslut, tidtabeller och kom överens om vad var och en gör

### Anteckna timmarna för frivilligverksamheten

Genom att samla in timantalet avlägsnas oklarheten om det värdefulla frivilliga arbetet och dess mängd som görs i PCF:s föreningar. I fortsättningen kan man ge exakta uppgifter till bl.a. beslutsfattarna och övriga i kommunen om föreningens frivilliga verksamhet. Någon kommun (bl.a. Uleåborgs stad) kräver bl.a. av pensionärsföreningarna att man antecknar timmarna för det frivilliga arbetet för att få understöd eller utrymmen. Frivilliga verksamhetens mängd beskriver också vår förebyggande verksamhet och betydelsen av att uppehålla välfärden. Timmarna för det frivilliga arbetet samlas in på en särskild blankett månadsvis. Blanketten finns som bilaga till detta program. Timmarna antecknas upp av alla dem som bedriver föreningens verksamhet, ordförande, sekreterare, kassören, styrelsens ordinarie medlemmar och suppleanter samt naturligtvis klubbledarna. Blanketterna returneras månatligen till den person som sköter om timbokföreningen. Uppgifterna meddelas halvårsvis till Pensionstagarernas Centralförbund.

# Del 1

Det här är min förening

\_\_\_\_\_ Pensionstagare rf

# LEV LIVET FÖR FULLT I FÖRENINGEN 2017-2021

## Pensionstagarföreningarnas verksamhet på den egna hemorten är ålderspolitik.

Pensionstagarföreningarna erbjuder en god och trygg social mötesplats för de äldre. Dess verksamhet är mer eller mindre ett specifikt läkemedel för ensamheten. Verksamheten är också förebyggande verksamhet. Medlemskårens höga ålder inverkar redan nu och i framtiden ännu mera på verksamhetens innehåll i föreningen.

## Vår förening

Föreningens medlemsantal 31.12.20 \_\_\_\_\_ personer  
 Av medlemsantalet är män/kvinnor \_\_\_\_\_ kvinnor \_\_\_\_\_ män  
 Över 75-åringar \_\_\_\_\_ kvinnor \_\_\_\_\_ män  
 Styrelsemedlemmar: ord.medl. \_\_\_\_\_ personer suppleanter \_\_\_\_\_ personer  
 Föreningens medlemsavgift \_\_\_\_\_ euro/år  
 Uppbär föreningen kaffepengar på medlemsträffarna?  ja \_\_\_\_\_ €  nej  
 Uppbär hobbyklubbarna kaffepengar på sina egna träffar  ja \_\_\_\_\_ €  nej  
 Hobbyklubbar i föreningen (medlemsträffar räknas inte) \_\_\_\_\_ st  
 Ledare i föreningen (=hobbyklubbarnas ledare) \_\_\_\_\_ personer  
 I föreningen finns ledare för motionsklubbarna \_\_\_\_\_ personer  
 Föreningens studiecirkel (=som får studiecirkelstöd av ABF) \_\_\_\_\_ st  
 Timmarna för det frivilliga arbetet  
 - funktionärer (ordf, sekr, kassör, medlemsansvarig osv) \_\_\_\_\_ personer \_\_\_\_\_ timmar  
 - klubbledarna \_\_\_\_\_ personer \_\_\_\_\_ timmar  
 Resor som föreningen gjorde senaste år \_\_\_\_\_ st  
 Deltagare på resorna och utflykterna \_\_\_\_\_ personer  
 Föreningen har hemsidor, som uppdateras regelbundet  ja  nej  
 ▪ hemsidans adress \_\_\_\_\_  
 Föreningen publicerar nättidning eller nätnyheter  ja  nej

Föreningens representanter har förtroendeuppdrag i följande nämnd i kommunen/staden  
 fullmäktige namn och kontaktuppgifter  
 styrelsen namn och kontaktuppgifter  
 grundtrygghet/social- och hälsovård namn och kontaktuppgifter  
 kultur namn och kontaktuppgifter  
 tekniska namn och kontaktuppgifter  
 detaljplan namn och kontaktuppgifter  
 äldreråd eller motsvarande namn och kontaktuppgifter  
 \_\_\_\_\_ namn och kontaktuppgifter

Pensionsorganisationernas ärenden behandlas i \_\_\_\_\_ nämnder  
 Om du har oklarheter eller inte vet vart/till vem du skall ta kontakt, ta kontakt med ordförande eller någon annan utsedd person.

På den lokala nivån bör föreningarna påverka och ta ställning till att särskilt trygga social- och hälsovårdstjänsterna. Föreningarna bör också vara aktiva även i andra frågor som berör äldre människor, oavsett om det är tjänster, serviceavgifter, boende eller trafiken.

Det räcker inte, att föreningens representant är med i fullmäktige, styrelsen, nämnden eller äldrerådet.

### **Man bör trygga den sociala och ekonomiska rättvisan och jämlikheten**

Varje pensionstagare har rätt att få till honom/henne hörande förmåner och rättigheter oberoende av kön, ålder, modersmål, fysisk handlingskraft eller ekonomisk ställning. De äldre människorna bör ha rätt till ett värdigt åldrande och han/hon bör bemötas jämlikt.

I vår kommun erbjuds följande tjänster till pensionstagarna

- Seniorkort, vars pris är \_\_\_\_ €, som kan erhållas då man fyllt \_\_\_\_ år och man får med det

\_\_\_\_\_  
Seniorkortet kan utlösas/kan köpas \_\_\_\_\_.

- I trafiken används \_\_\_\_\_ - kort, som berättigar till

\_\_\_\_\_  
Övriga tjänster:

\_\_\_\_\_

### **Delaktighet och att man blir hörd är en grundrättighet**

De åldrande bör ha en möjlighet till det, att han/hon hörs som invånare och kund i ärenden som berör planeringen och genomförande av åldringsvården och –omsorgen. Pensionsorganisationernas verksamhet är en förebyggande verksamhet, vars stödande bör ses på långsikt som ett förbättrande alternativ för kostnadseffektiviteten. I synnerhet kommuner och församlingar är skyldiga att garantera nödvändiga mötes- och verksamhetsutrymmen som pensionärsorganisationerna behöver, helst avgiftsfria.

Pensionstagarnas Centralförbund befrämjar ensam och tillsammans med andra intressentgrupper pensionstagarnas förmåner och status på nationell nivå, PCF:s distrikt på regionnivå och PCF:s föreningar på kommunnivå.

## Del 2

### Det egentliga innehållet

## Riktlinjer för föreningarna

Programmet för organisationsverksamheten för åren 2017-2021 heter "Lev livet för fullt i föreningarna". Innehållet består av fyra sakhelheter samt till dem hörande konkreta åtgärdsförslag. Föreningarna kan välja till sig själv av förslagen behövliga åtgärder och börja påverka dem för att genomföra dem i sin egen förening och på de egna hemorterna

### Lev livet för fullt i föreningarna 2017 - 2021

1. Medlemmen är nummer ett – helst tillsammans än ensam
2. En bättre vardag – vi övervakar förmåner
3. Med gemensamma krafter – vi påverkar tillsammans med andra
4. Föreningen bör synas – vi informerar
5. Ärenden, som är viktiga och som det bör göras något åt

## 6. Medlemmen är nummer ett – helst tillsammans än ensam

Den lokala verksamheten ligger i huvudsak på föreningens ansvar. Den är central och den del som syns i PCF-samfundets verksamhet. Mångsidig, intressant och en utåtriktad verksamhet erbjuder dragningskraft och hämtar på så sätt nya medlemmar och nytt innehåll till verksamheten. Den sakkunnighet som finns bland medlemskåren bör och skall användas till föreningens godo.

Verksamheten bör vara sådan, att den i mån av möjlighet tar i beaktande alla medlemmar. Den ger en möjlighet att alla medlemmar kan delta, men å andra sidan belastar den inte orimligt den som är med.

Verksamhetens målsättning är, att förbättra medlemmens vardag och samtidigt öka föreningens medlemsantal och öka dess påverkningsmöjligheter. Till dessa mål strävar vi bl.a. på följande sätt:

### Ärende

1. vi utvecklar och förnyar verksamheten i takt med de förändringar som sker inom medlemskårens och medlemmarnas åldersstruktur,
  - ✓ vi tar i bruk ny verksamhet, så vi får nya medlemmar
  - ✓ för de äldre medlemmarna arrangeras möjlighet till kaffestunder och övrig social samvaro
  - ✓ de som har nedsatt röresleförmåga har beaktats (t.ex. transporter)
2. vi kartlägger medlemmarnas behov (medlemsförfrågan) och vi tar önskemålen i beaktande
  - ✓ frågats skriftligen år \_\_\_\_\_
  - ✓ frågats muntligt (=styrelsens medlemmar)
3. vi aktiverar medlemskåren med i verksamheten genom att ta ställning till t.ex. de aktuella ärenden som berör äldre människor och som det beslutas om i kommunen
  - ✓ gjorts besök
  - ✓ frågat medlemmarnas åsikter och avgett utlåtande
  - ✓ skrivit åsiktskommentarer i föreningens namn
4. vi söker och tar i bruk nya verksamhetsformer och –sätt
  - ✓ nya klubbar har grundats
  - ✓ nya klubbar planeras
  - ✓ mobilen används då vi informerar om föreningens tillställningar eller sänder möteskallelse

- ✓ vi hänvisar nya aktörer till utbildning för nya verksamhetsformer
  - ✓ vi deltar i verksamhet som ordnas av kommunen och övriga
5. vi utvecklar kamratstödet som en del av den normala verksamheten
- ✓ de som har nedsatt rörelseförmåga hämtas till gemensamma tillställningar
  - ✓ adb-stödservice
  - ✓ instruktions- och rådgivningsarbete
6. vi delar på uppgifterna och ansvaren så, att ingen belastas orimligt mycket
- ett skriftligt inblicksmaterial (=visar i kronologisk ordning hela årets verksamhet)
  - varje styrelsemedlem har en uppgift eller ett ansvarsområde
  - styrelsens suppleanter deltar på möten
  - vi beslutar årligen om spelreglerna för arbetet på det konstituerande mötet (hur vi sammankallar, hur räkningarna godkänns osv)
7. vi utbildar styrelsen och de övriga för sina uppgifter
- ✓ vi delar ut en årsklocka på styrelsens konstituerande möte
  - ✓ vi arrangerar en särskild utbildningsdag eller -dagar
  - ✓ vi vet, var föreningens material arkiveras
  - ✓ vi vet, vilket material av föreningen som arkiveras
  - ✓ vi använder ett särskilt medlemsregisterprogram
  - ✓ vi använder ett särskilt bokföringsprogram
8. vi tar emot de nya medlemmarna bra
- vi har utsett personer, som tar emot vid dörren
  - vi delar ut material och information om föreningens verksamhet
  - vi presenterar de nya medlemmarna vid klubbammankomsterna
  - vi ordnar för de nya medlemmarna en egen kaffe- och infotillställning
  - vi skickar ett tackbrev eller –kort till nya medlemmar
  - vi har utsett stödpersoner, till vilka man kan vända sig
  - vi ger en anslutningsgåva
  - övrigt, vad
9. vi gör de nya medlemmarna förtrogna med föreningens verksamhet
- vi delar ut informationspaket om föreningens verksamhet
  - stödpersonen redogör om de praktiska ärendena till en ny medlem
  - övrigt, vad
10. vi uppmärksammar ledare och övriga aktiva aktörer
- ✓ vi arrangerar årligen en verksamhetsdag för aktörerna i någon badinrättning eller motsvarande
  - ✓ vi för de centrala aktörerna på kryssning
  - ✓ vi sänder julkort, födelsedagsgratulationer, vi köper i slutet av våren en blomma osv, vi ger någon sak som hör ihop med verksamheten
11. vi uppmärksammar medlemmarnas bemarkelsedagar
- styrelsen har beslutat om grunderna för uppvakningen
  - vi sänder ett kort eller adress till alla dem som fyller jämna år eller firar 5-årsdagar och som är över 70-år
  - vi går och uppvaktar dem och för blommor
  - annat sätt, vilket?
12. vi kommer ihåg dem som lämnar verksamheten (t.ex. pga ålder)
- ✓ över 85-/90-åringar är befriade från medlemsavgiften, föreningen betalar förbundets medlemsavgiftsandel
  - ✓ vi hämtar dem till klubbammankomsterna
  - ✓ vi besöker dem
13. vi ger hjälp och råd till dem som behöver det, ingen lämnas ensam



- ✓ vi har presenterat personerna, som vet om de tjänster som erbjuds till de äldre människorna och om övriga centrala ärenden
- ✓ vi har utsett personer, till vilka man kan vända sig
- ✓ vi har delat ut uppgifter om kommunens och statens myndigheter, vars hjälp man mest behöver

14. vi tar personligen kontakt med dem som lämnat medlemsavgiften obetald

- vi sänder kravbrev
- har överenskommit om, vem som tar personlig kontakt
- vi ringer eller går och frågar

## 1. En bättre vardag – vi övervakar förmåner

### Ärende

15. vi håller aktivt fram ärenden som berör människans vardag

- ✓ vi berättar på klubbträffarna om aktuella ärenden
- ✓ vi skriver i tidningarna
- ✓ vi hör medlemmarna och tar "tag" i ärenden som de framfört

16. vi gör aktivt motioner och förslag till beslutsfattarna i kommunen

- vi gör skriftliga motioner i föreningens namn
- vi tar kontakt med tjänstemän och beslutsfattarna

17. vi utvecklar modeller för kommunalt inflytande på lokal nivå

- ✓ vi samarbetar med övriga pensionärsföreningar och aktörer
- ✓ vi arrangerar öppna utfrågningstillfällen om kommunala ärenden som berör pensionstagarna
- ✓ vi gör invånarmotioner
- ✓ vi anordnar protester om ärenden som berör de äldre människorna

18. vi håller kontakt och skapar tryck på fullmäktigeledamöterna och tjänstemän som förbereder ärenden

- vi deltar på möten, som behandlar ärenden som berör äldre människor/pensionstagarna
- vi tar personligen kontakt, via e-post, via telefon

19. vi betonar betydelsen av den förebyggande verksamheten och hur viktig den är

- ✓ vi räknar timmarna för det frivilliga arbetet (=vi räknar timmarna, som används för att driva verksamheten)
- ✓ framme i alla tal och uppföranden
- ✓ vi följer med/testar medlemskårens funktionsförmåga

20. vi håller fram tjänsternas prisfrågor – kundens betalningsförmåga bör alltid tas i beaktande

- kontakt med beslutsfattarna
- skriverier och ställningstaganden i föreningens namn till åsiktsspalterna
- protester

21. vi påverkar så tjänsterna bibehålls som närtjänster

- ✓ kontakt med beslutsfattarna
- ✓ skriverier och ställningstaganden i föreningens namn till åsiktsspalterna
- ✓ protester

22. vi håller fram kravet om att obehindrat kunna röra sig

- kontakt med beslutsfattarna
- konkreta besök med en som har nedsatt rörelseförmåga
- protester

23. vi följer med och vid behov tar vi tag i tillgången till tjänster

- ✓ vi följer med nämndernas föredragningslistor
  - ✓ vi följer med åsiktspalterna i den lokala tidningen
  - ✓ vi skriver själva
24. de äldre människorna har också rätt till kulturtjänster
- ✓ förslag om förmånliga kulturtjänster som erbjuds på vardagen och dagen
  - ✓ behoven kartlägges med en förfrågan
25. vi stöder äldrerådets verksamhet
- vi genomför aktivt besluten som gjorts i äldrerådet
  - vi är själva med och deltar
  - vi informerar om verksamheten
26. vid behov håller vi fram frågan om verksamhetsställe
- ✓ skriverier till åsiktspalten
  - ✓ ställningstaganden på föreningens hemsida
  - ✓ vi håller kontakt med beslutsfattarna
  - ✓ vi gör förslag och motioner
27. vi arrangerar öppna tillfällen om aktuella frågor
- ensam eller tillsammans med andra intressenter
  - vi ber sakkunniga informera om ärenden
  - vi frågar om medlemskårens åsikter före tillställningen

### **3. Med gemensamma krafter – vi påverkar tillsammans med andra**

#### **Ärende**

28. vi skapar fungerande relationer till fackföreningsrörelsen på den lokala nivå
- ✓ utsett kontaktperson
  - ✓ samarbetsdiskussioner har förts
  - ✓ det finns praktiskt samarbete (resor, utflykter, tävlingar, lokaler, grupper som uppträder, fester)
29. ett tätare samarbete med de PCF föreningar som verkar i närområdena
- vi söker naturliga riktningar och föreningar
  - vi funderar på ansvarspersoner
  - vi kommer överens om konkreta samarbetsmetoder
  - vi gör konkret verksamhet
30. vi utvecklar samarbetet med företagens egna och andra pensionärsklubbar
- ✓ vi söker naturliga riktningar och föreningar
  - ✓ vi funderar på ansvarspersoner
  - ✓ vi kommer överens om konkreta samarbetsmetoder
  - ✓ vi gör konkret verksamhet
31. vi har ett tätare samarbete med de övriga landsomfattande pensionärsorganisationernas lokala föreningar
- vi startar sådana, om de inte redan finns
  - vi gör gemensamma förslag och motioner
  - vi följer med vad PIO rf gör och förmedlar information
  - vi arrangerar gemensam verksamhet (resor, utflykter, fester, danser osv)
32. vi fäster särskild uppmärksamhet till dem som går i pension
- ✓ vi håller kontakt med huvudförtroendemännen
  - ✓ vi håller kontakt med de fackiga lokalorganisationerna och fackföreningarna
  - ✓ vi presenterar föreningens verksamhet via ovannämnda
  - ✓ vi levererar broschyrer och övrig information om vår egen verksamhet

- ✓ vi håller aktivt kontakt med dem som nyss gått i pension
- 33. vi utnyttjar den sakkunnighet som de olika branschernas pensionärer har som bor inom verksamhetsområdet
  - vi kartlägger sakkunniga
  - vi tar personlig kontakt
  - vi håller kontakterna uppe (e-post, textmeddelande, personlig kontakt)
- 34. vi gör ett tätt samarbete tillsammans med de sociala organisationerna
  - ✓ vi kartlägger organisationerna och verksamhetens innehåll
  - ✓ vi kommer överens om samarbetsmetoderna
  - ✓ vi arrangerar konkret gemensam verksamhet

## 4. Föreningen bör synas – vi informerar

### Ärende

- 35. föreningen gör en informationsplan för ett år i gången
  - ✓ en ansvarig informatör har utsetts
  - ✓ verksamhetsplanen har öppnats som en månatlig verksamhetskalender
- 36. föreningen strävar att hålla sig framme via olika kanaler och med olika medel: tidningar, radio, tv, hemsidor, facebook, youtube, tidningarnas föreningsspalter
  - vi utser en ansvarsperson
  - vi känner till de olika informationskanalernas utgivningstider och när materialet bör lämnas in
  - vi ger aktivt artikelämnen
  - föreningens hemsidor uppdateras regelbundet och verksamheten presenteras
- 37. vi skriver regelbundet till lokala pressens insändarspalter
  - ✓ hur många gånger/månad/år
  - ✓ vi följer med vad som skrivs i den lokala pressen och tar ställning
- 38. vi utnyttjar förbundets ställningstaganden, färdig information omskrivs t.ex. som föreningsordförandes åsikt
  - vi vet, hur många som kommit
  - förmedlat regelbundet e-post till våra medlemmar
  - omarbetat det för eget bruk och skickat det till median
- 39. vi skapar fungerande relationer till den lokala median
  - ✓ vi utreder, om någon medlem redan har kontakter
  - ✓ vi går och presenterar oss
  - ✓ vi ber dem till klubbssammanskomsterna för att berätta om verksamhets- och publikationspolitik
  - ✓ vi sänder bilder och material
- 40. vi informerar medlemmarna via medlemsbrev, e-post och textmeddelanden om tillställningarna och om föreningens ställningstaganden
  - vi använder medlemsbrev (st/år)
  - vi ger ut en egen medlemstidning eller –infoblad (st/år)
  - vi har samlat in medlemskårens e-postadresser
  - vi har samlat in medlemskårens mobiltelefonnummer
- 41. vi håller oss framme på olika publik tillfällen (torgdagar, marknader, mässor, friluftshändelser osv)
  - ✓ deltagit på marknader
  - ✓ deltagit på mässor
  - ✓ deltagit på torgtillfällen
  - ✓ deltagit på övriga allmänna lokala tillfällen

- ✓ deltagit i tillställningarna under åldringarnas vecka
- ✓ föreningen har egna skyddsvästar eller annan klädsel, som urskiljer oss
- ✓ föreningen har ett eget tält med sitt namn

## 5. Ärenden, som är viktiga och som det bör göras något åt?

Ärenden som det bör göras något åt	Vad bör göras för ärendet?	När bör ärendet vara färdigt	Vem ansvarar för förberedelserna
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			

Välj från formulärets punkter 1-41

- 1-5 sådana ärenden, som ni vill ändra på i er föreningsverksamhet
  - ✓ fråga åsikter om ärendena av föreningens medlemmar
  - ✓ sätt ärendena i den ordning ni vill genomföra dem eller hur viktiga de är
  - ✓ diskutera och bedöm – var också kritiska och
  - ✓ framförallt gör beslut i styrelsen, gör tidtabeller och kom överens om vem som gör vad och när ärendet bör vara klart,

Och när nu har fått de här ärendena i skick, välj nya ärenden, som det bör göras något åt. Men framför allt, lyssna på medlemskårens budskap.