

PRO



PRO Hälsosam

En policy för PRO:s arbete med hälsa och friskvård



PRO ska erbjuda gemenskap och meningsfulla aktiviteter för landets pensionärer samt vara en så attraktiv organisation att medlemmarna känner stort värde i sitt medlemskap.

ur PRO:s vision Gemenskap och förändring



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 dess erbjudande till medlemmarna samt mål, ansvar och åtagande för verksamheten.

PRO Hälsosam – verksamhet och erbjudande

PRO:s arbete med hälsa och friskvård – 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.

Grundläggande för hälsa och livskvalitet är att kunna fortsätta att vara fysiskt, mentalt och socialt aktiv. Hälsans hörnpelare är fyra områden som enligt forskningen visat sig vara extra viktiga för att främja äldres hälsa: fysisk aktivitet, bra matvanor, social gemenskap och meningsfull sysselsättning. Hälsans hörnpelare breddar innehållet i PRO Hälsosam genom att även lyfta fram vikten av gemenskap och aktivitet. Dessa två hörnpelare är starkt kopplade till äldres hälsa i stort men även till föreningslivets verksamhet.

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.

PRO Hälsosam – övergripande mål och målområden

Det övergripande målet och målområden för PRO Hälsosam formuleras i PRO:s strategi för att utveckla och stärka arbetet med hälsa och friskvård. Det övergripande målet lyder:

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.

Mål för verksamheten:

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.

Mål för kännedom:

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

Mål för styrning:

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

Mål för verksamhetsstöd:

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

Mål för samverkan:

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



PRO Hälsosam – ansvar och åtagande

Hela organisationen ansvarar för att PRO Hälsosam är en vital och känd verksamhet som utvecklas och förnyas samt fortsätter att vara ett attraktivt erbjudande till PRO:s medlemmar. För detta krävs att PRO:s föreningar åtar sig att

- erbjuda och stimulera till friskvård enligt PRO:s stadgar
- ställa sig bakom PRO:s friskvårdspolicy
- inkludera PRO Hälsosam i sin verksamhetsplan
- informera medlemmarna om verksamhetsutbudet
- utse en friskvårdsansvarig ledamot, eller en arbetsgrupp/kommitté med ansvar för att i samverkan med styrelsen samordna och utveckla verksamheten samt rekrytera och stödja aktivitetsledare
- samverka med föreningar, studieförbund, träningsanläggningar samt andra aktörer för att utveckla verksamheten.

PRO Hälsosam – stödorganisation för verksamheten

PRO:s samorganisationer, distrikt och riksorganisation ansvarar för att stödja och bidra till att utveckla föreningsverksamheten, bland annat genom erfarenhetsutbyte och kunskaps- påfyllnad 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 att tillgå inom PRO Hälsosam – både till ansvariga i föreningen och till den enskilda medlemmen.

Stöd och inspiration

PRO Hälsosam är ett erbjudande till PRO:s medlemmar. Men verksamheten behöver utvecklas och förnyas. För detta behövs en god tillgång till stöd och inspiration. Inom PRO Hälsosam finns det bland annat tillgång till

- en kunskapsbas bestående av fakta- och studiematerialet Med hälsan i behåll samt det webbaserade hälso- och livsstilsverktyget PRO Livsstil
- en handledning för friskvårdsansvariga
- gemensamma träningsprogram
- mästerskapsverksamhet på förenings-, distrikts- samt riksnivå
- PRO-klassikern och andra goda exempel på koncept och aktiviteter
- PRO:s kurser och samlingar på distrikts- och riksnivå samt
- ledarutbildningar och kurser på PRO:s folkhögskola.



TIPS

Läs mer om hur föreningar och distrikt kan använda friskvårdspolicyn samt ta del av den fullständiga strategin för att utveckla och stärka PRO:s arbete med hälsa och friskvård på www.pro.se.