

Reumatikerföreningen Norrköping



Utsikt från hotellet, Igalo, Montenegro

Verksamhetsplan 2020-2021

Vår Vision

Ett bra liv för alla reumatiker
och lösningen på reumatismens gåta.
Målet är en samhällsutveckling som ger alla
reumatiker full delaktighet och jämlikhet
inom alla samhällsområden.

Inledning

Vår målbild är information, utbildning, utåtriktad verksamhet och anpassad friskvård.

Förslaget till verksamhetsplan grundar sig på styrelsens planering av verksamheten och beräkningen av budgeten för år 2020 och 2021.

Medlemsavgiften är oförändrat 250 kr per medlem varav 98 kr tillfaller föreningen.

Styrelse och adjungerande

Föreningen planerar att genomföra ett årsmöte, styrelsemöten, förberedandedagar, pratasamman-dag, planeringsdagar, utbildningsdagar samt friskvårdsmöten.

Deltagande i andra möten och arrangemang

Föreningen planerar att delta vid årsmöten, stämmor, samrådsmöten, representantskapsmöten, dialogmöten, ordförandemöten och samverkansmöten som berör vår verksamhet.

Information

Föreningen bedriver sin verksamhet på Thapperska tillsammans med 20-talet funktionshindersföreningar i Norrköping.

Thapperska ligger på vänster sida innan Vrinnevisjukhuset när man kommer från centrum. På Thapperska finns det kostnadsfri parkering för besökare. Registreringsnummer, namn och förening måste skrivas upp i en besökspärm som finns vid receptionsdisken utanför kanslikorridoren.

Ett nytt medlemsregister introduceras under senare delen av 2019 och utbildning i detta kommer att ske ute i föreningarna under 2020.

Från och med 2020 kommer det bara att finnas de nya hemsidorna från förbundet och alla gamla kommer att stängas ner. Därefter hittar du Förbundet endast på reumatiker.se och föreningen på norrkoping.reumatiker.se

Bussanslutning/samåkning

Föreningen subventionerar buss till vissa arrangemang i andra städer som anordnas av till exempel Reumatikerförbundet, Reumatikerdistriktet Östergötland med tillhörande lokalföreningar, ABF Östergötland med flera.

Informations-/utåtriktad verksamhet

Föreningen finns med i medlemstidningen, "R-Östergötland", tillsammans med Reumatikerdistriktet Östergötland och övriga reumatikerföreningar inom distriktet. Föreningen ger även ut ett eget informationsblad då detta efterfrågats av medlemmarna.

Föreningen kommer fortsätta uppdatera, utveckla och sprida information via:

Annonser

Sista lördagen varje månad annonseras nästkommande månads aktiviteter i NT och Folkbladet.

E-post

Föreningen skickar ut e-post med bland annat månadsannons och annan viktig information till alla medlemmar som meddelat sin e-postadress.

Föreningen tar emot och uppdaterar medlemmars e-postadresser kontinuerligt under året.

Facebook @reumatikerforeningennorrkoping

Hemsida norrkoping.reumatiker.se

Instagram @reumatikerforeningennorrkoping

Föreningens ambition är att även i fortsättningen synas i massmedia, det är ett sätt att synas som grupp och ett verktyg för påverkan.

Föreningen arbetar kontinuerligt med nya projekt som skall ge allmänheten information om föreningen samt insikt i reumatiska sjukdomar, dess behandlingar och rehabilitering.

Föreningen kommer under året att fortsätta sitt informationsarbete ute i samhället med uppsökande och informativ verksamhet.

Vid dessa tillfällen delas det ut material om verksamheten samt de olika reumatiska diagnoserna som tillhör Reumatikerförbundet.

Intressepolitik

Styrelsen följer fortlöpande vad som händer inom reumatologiforskningen, verksamheten inom den reumatiska sjukvården och andra frågor inom funktionshindersområdet.

Styrelsen kommer i samarbete med övriga funktionshindersföreningar även fortsättningsvis att vara lyhörd för medlemmars vardag och bevaka dess möjlighet till full delaktighet i samhället.

Utbildning

Föreningen planerar att samarbeta med och delta i utbildningar som anordnas av ABF Norrköping, ABF Östergötland, Reumatikerdistriktet Östergötland och Reumatikerförbundet för förtroendevalda inom föreningen.

- Styrelseutbildning och arbetssätt
- Föreningsutbildning: mötesteknik och styrelsens uppdrag
- Utbildning för registeransvariga
- Utbildning för webbansvariga
- Hjärt- och lungräddning
- Utveckling och stöd för ledare inom friskvården

Friskvård i anpassad form

Föreningens friskvård bedrivs under vårterminen mellan vecka 4 och vecka 19 samt under höstterminen mellan vecka 35 och vecka 49.

Föreningen har en arbetsgrupp som ansvarar för friskvårdsaktiviteter.

Föreningen fortsätter med differentierade (anpassade) avgifter, det vill säga att vi drar av ett belopp för de tillfällen som ställs in på grund av röda dagar.

- Bassängträning på Vrinnevisjukhuset och Kiropraktorhuset på Lindövägen, 14 grupper

Föreningen fortsätter samarbeta med Neuroförbundet Norrköping om friskvården på Thapperska. Båda föreningarnas medlemmar kommer att kunna gå på följande:

Reumatikerföreningens:

- Anpassad rörelseträning, en grupp
- Styrketräning, två grupper
- Sittgympa, en grupp

Neuroförbundets:

- Medicinsk yoga, en grupp
- Mindfulness, en grupp

Det finns fortfarande ett stort behov av att stärka upp verksamheten med ledare och ersättare då efterfrågan på friskvård och egen träning ökar.

Medlemsaktiviteter

Under dessa aktiviteter kommer styrelsen att informerat om nyheter och verksamhet från förening, distrikt och förbund.

Planerat under åren:

- Årsmöte
- Möten för nya medlemmar
- Medlemsmöten
- Sjukdomsinriktade föreläsningar
- Informationsträffar, kortare möten med inbjudna föreläsare inom olika områden
- Studiebesök
- Bussresor, jämna år på hösten och udda år på våren
- Basar/marknad
- Fikaträff
- Fest, udda år vinter och jämna år på sommaren i anslutning till terminsavslutningarna
- Behandlingsresa till Montenegro, jämna år

Studier

Studier är ett viktigt instrument till kunskap och engagemang och därför en del av föreningens arbete.

Cirklarna som hålls inom föreningen är mycket skiftande och berör många områden.

De studier som kommer att bedrivas inom föreningen presenteras i föreningens egna medlemsblad, "R Östergötland", i annonser, via e-post, på hemsidan och via Facebook.

En viktig målgrupp är den nya generationens medlemmar, dessa bör uppmuntras till aktivt arbete inom föreningen.

Föreningen prioriterar följande:

- Utveckling av anpassade träningsformer
- Styrelseutbildning och arbetssätt
- Utbildning och vidareutbildning av friskvårdsledare
- ABC/HLR utbildningar
- Cirkelverksamhet med egna cirkelledare
- Utåtriktad verksamhet
- Användning av sociala medier