



Bidrag nr	Skapad av	Förening
9086	Föreningen Hjärt och lung Norrtälje	Föreningen HjärtLung Norrtälje
	Inskickad datum	Hamnvägen 12
	2024-03-06	76132 Norrtälje

Funktionsrättsföreningar verksamhetsbidrag

Verksamhetsbidragets syfte är att stödja föreningarnas verksamhet.

Till ansökan ska detta bifogas:

- Verksamhetsberättelse från föregående år
- Verksamhetsplan för kommande år

Ange önskat belopp på bidrag i rutan till höger.

11 500

Beskriv er verksamhet som bidraget ska användas till

Föreningen som vid årsskiftet bestod av 193 medlemmar har som målsättning att tillhandahålla information för att ge medlemmar och allmänhet ökad kunskap om hjärt-, kärl- och lungsjukdomar samt erbjuda medlemmarna meningsfull sysselsättning och ökat välbefinnande med utgångspunkt från vars och ens förutsättningar. Vår devis som antagits av förbundskongressen 2019 lyder "Alla med hjärt-, kärl- och lungsjukdomar ska ha ett bra liv"

Beviljat belopp

Verksamhetsberättelse för år 2023

1

Styrelsen för Riksförbundet HjärtLung Norrtälje avger härmed följande verksamhetsberättelse för verksamhetsåret 2023. *Personer med hjärt-, kärl- och lungsjukdomar ska ha ett bra liv är vår devis.* Viktiga delar i vår verksamhet är opinionsbildning och information, men även trygghet, stöd och gemenskap genom våra medlemsmöten.

Styrelse fram till årsmötet 22 februari

Ordförande	Anita Andersson
Kassör	Vakant
Sekreterare	Solbrith Thölin
Ledamöter	Anne-Marie Fältskog, Barbro Carlsson
Suppleanter:	Agneta Pettersson, Kristina Almén, Ann-Britt Mattsson
Revisorer	Clas Forsgren Leif Ehnström
Revisorsersättare	Gunnar Parment
Egenvårdsombud-EVO	Anita Andersson, lungor Agneta Pettersson, hjärta
Valberedning	Barbro Gatelin (sammankallande) Reine Paulsson, ersättare

Föreningens representantskap

Länsföreningen, ombud	Anita Andersson och Clas Forsgren
NHS, representant	Anita Andersson
ABF, ombud	Anita Andersson
Fonus, ombud	Anita Andersson

Årsmöten

Årsmöte hölls den 22 februari med 47 deltagare.

Extra årsmöte hölls den 22 maj med 32 deltagare, då **ny styrelse** utsågs

Ordförande	Carl Gustaf Collin
Sekreterare	Cenita Rodehed
Kassör	vakant (tjänsten har köpts in av Anita Andersson)
Ordinarie ledamöter	Barbro Carlsson, Solbrith Thölin och Inga-Britt Hallberg

APs N-GG TL RB CR

Suppleanter	Agneta Pettersson och Nils-Göran Lundh
Revisorer	Leif Ehnström och Clas Forsgren Liegnell
Valberedning	Anita Andersson som sammankallande tillsammans med Gabriella Wiberg
Egenvårdsombud	Hjärta Agneta Pettersson Lungor Anita Andersson
Övriga ansvarsområden	
Kommunikationsansvarig	Cenita Rodehed
Medlemsmöten	Barbro Carlsson och Inga-Britt Hallberg
Vattengymnastiken	Solbrith Thölin och Barbro Carlsson
Måndagscaféet	Lilly Sjögren och Nils-Göran Lundh
Externa kontakter	Carl-Gustaf Collin

Styrelsen har haft 6 protokollförda sammanträden och två per capsulam beslut har fattats. Därutöver har ledamöterna haft telefon och mail-kontakter.

Föreningen har vid årets slut 193 medlemmar, varav 22 nya. Medlemsavgiften är 200 kr varav 80 kr är förbundsavgift. Föreningen informerar medlemmarna via e-post och sms samt via post inför årsmöte. Dessutom får medlemmarna tidningen Status från Riksförbundet och digital information/nyhetsbrev från länsföreningen. Information finns även på vår hemsida,

Aktiviteter under året

Caféverksamheten på måndagar har varit mycket uppskattad och har bedrivits både under våren och under hösten. Måndagscaféet på Lundmangatan hade 13 träffar under våren med 107 gäster. På hösten hade vi 13 träffar med 122 gäster. Sammanlagt har vi under år 2023 haft 229 besökare.

Under året har *vattengymnastik* bedrivits i två grupper på ROS med Agneta Pettersson respektive Maud Helander som ledare, ungefär 30 ggr med cirka 20 deltagare.

Snickericirkeln har bedrivits på Röda Kors gården med Lennart Tegenborg och Leif Ehnström som ledare. Under 2023 hölls Snickericirkeln igång båda terminerna och avsikten är att fortsätta på samma sätt 2024. Cirkeln träffas varje tisdag alla snickrar på olika saker, allt ifrån konstverk till möbler. En del renoveringsarbeten har också genomförts. Under 2023 träffades cirkeln ungefär 30 gånger med som mest 7 deltagare. I verksamheten ingår mycket prat och skämt och träffarna bryts vid varje tillfälle för en stund för gemensamt fika.

Medlemsmötet den 14 mars med musikgruppen Lite av varje lockade ett trettiotal besökare.

Föreningen har haft 3 *temamöten* under verksamhetsåret. Under våren ett medlemsmöte med temat *sömnapé lett av* Gert Grundström. Under hösten har föreningen haft två temamöten. Det första

AGS N-Göran Lundh Claes

handlade om *Skador och fallolyckor i hemmet*. Ulf Andersson, lärare/föreläsare på Securitas, höll information om detta. Det andra temamötet handlade om *Kost och hälsa* och leddes av fysioterapeut och dietist från Norrtälje rehab. Bägge tillfällena var mycket välbesökta och en kölista fick upprättas för det andra mötet beroende på lokalen.

I slutet på maj anordnades en *vårutflykt* med 30 deltagare till Steninge Bruk där vi åt en god lunch. Det var en mycket varm och vacker försommardag och väldigt lyckat. *Höstens utflykt kombinerades med jullunch* och gick till Sundsta säteri och Vita huset - En liten smula, drygt 50 medlemmar deltog och vi fick ett dignande julbord där inget saknades.

Medlemsmötena och utflykterna har varit mycket uppskattade med mellan 30 och 50 deltagare.

Medlemmarna kan även delta i *digitala motionsaktiviteter* anordnade av Riksförbundet, genom att gå in på www.hjart-lung.se/tillsammans för att delta i lättgympa och qigong. Där hittar man även länkar till inspelade program med lättgympa, Qigong och yoga.

Hälsans Stig - Gå dig friskare. Karta finns på Turistbyrån www.halsansstig.se.

Därutöver anordnas i Norrtälje kommun: Yoga för seniorer i Magasinet, motionsgymnastik genom Aktiv senior i Friskis och Svettis lokaler i Norrtälje.

Utåtriktad verksamhet

Hjärtsviktsprocessen på TioHundra fortsätter med Anita Andersson som patientrepresentant. KOL-skolan har satts på paus efter pandemin. Anita Andersson deltar som EVO för lungor när den kommer igång igen. Agneta Pettersson, vår HLR-ansvariga, har deltagit i avslutning av hjärtskolan på Norrtälje sjukhus avlöst av Anita Andersson vid ett par tillfällen.

Lördagen den 22 april deltog vi i Hälsans Dag på Folkets Hus, ett samarbete med ABF.

Ekonomi

Föreningens ekonomi redovisas i förenings resultat och balansräkning

Gåvor

Gåvor från medlemmar, anhöriga och vänner när någon avlidit är ett viktigt tillskott som föreningen fördelar på olika medlemsaktiviteter. Från Norrtälje kommun får vi ett verksamhetsbidrag och även tillgång till kontors- och samlingslokaler på ROS, Hamnvägen 12.

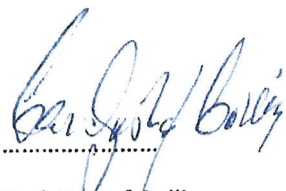
Slutord

Föreningen arbetar vidare med att uppfylla sina mål. Vi fortsätter att dela ut informationsmaterial och vi deltar när så är möjligt i sjukhusets KOL-utbildningar och hjärtskolor för att försöka nå flera och rekrytera nya medlemmar. Vårt uppsökande arbete är viktigare än någonsin eftersom lungsjukdomen KOL ökar liksom stress och andra livsstilsfaktorer som påverkar hjärta, lungor och kärl på ett negativt sätt.

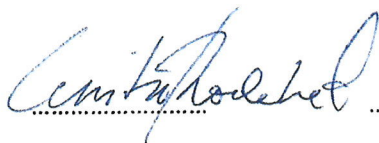
Från styrelsen vill vi tacka alla våra medlemmar och bidragsgivare som gör föreningens verksamhet möjlig. Vi ser fram emot ett gott år 2024.

Norrtälje 22 januari 2024

ABF N-96 till ABF



Carl-Gustaf Collin




Cenita Rodehed



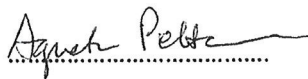
Solbrith Thölin



Barbro Carlsson



Inga-Britt Hallberg



Agneta Pettersson



Nils-Göran Lundh

Verksamhetsplan 2024 för Riksförbundet HjärtLung Norrtälje

Föreningen som vid årsskiftet bestod av 193 medlemmar har som målsättning att tillhandahålla information för att ge medlemmar och allmänhet ökad kunskap om hjärt-, kärl- och lungsjukdomar samt erbjuda medlemmarna meningsfull sysselsättning och ökat välbefinnande med utgångspunkt från vars och ens förutsättningar. Vår devis som antagits av förbunds kongressen 2019 lyder "*Alla med hjärt-, kärl- och lungsjukdomar ska ha ett bra liv*"

Årsmöte skall hållas den 28 februari i Folkets hus i Norrtälje. Då skall också en ny styrelse väljas.

Medlemsmöten kommer att planeras när ny styrelse är utsedd. Preliminär plan för våren är ett tematiskt möte i april och en vårutflykt i maj. Information finns även på vår hemsida med adress www.hjart-lung.se/norrtalje.se.

Övriga aktiviteter

Måndagscafét går igång i januari och är en träffpunkt för medlemmarna där fika serveras och en PMöjlighet till social samvaro ges. En mycket uppskattad träffpunkt för medlemmarna.

Vattengymnastik är planerad att fortgå i samma omfattning som föregående år, två grupper i bassängen på ROS med Agneta Pettersson respektive Maud Helander som ledare. Vattengymnastiken är en väl anpassad motionsform för hjärtlung medlemmarna.

Snickericirkeln startar i januari på Rödakorsgården med Lennart Tegenborg och Leif Ehnström som ledare. Avsikten är att fortsätta med samma omfattning som 2023. Cirkeln träffas varje tisdag och alla snickrar på olika saker, allt ifrån konstverk till möbler. En del renoveringsarbeten genomförs också. I verksamheten ingår mycket prat och skämt och man bryter en stund för gemensamt fika varje gång.

Vi planerar även att under hösten delta i *Hälsodag* på Folkets Hus i samarbete med ABF och NHS (Norrtälje Funktionshinderföreningars Samorganisation). Den har tidigare genomförts med ett stort antal besökare.

Medlemmarna kan också delta i *digitala motionsaktiviteter* anordnade av Riksförbundet, genom att gå in på www.hjart-lung.se/tillsammans för att delta i lättgympa och qigong. Där hittar man även länkar till inspelade program med lättgympa, Qigong och yoga.

Hälsans Stig. - Gå dig friskare. Karta finns på Turistbyrån www.halsansstig.se. Stigen återinvigdes 17 september 2016.

Föreningen deltar i Tiohundras kol-utbildning och hjärtsviktsprocess med Anita Andersson som patientrepresentant. Agneta Pettersson deltar som egenvårdsombud Hjärta i sjukhusets hjärtskolor. Detta ser vi som en mycket viktig verksamhet där vi får möjlighet att informera om vår verksamhet.

Därutöver anordnas i Norrtälje kommun

Yoga för seniorer i Magasinet, fredagar 10-11, gratis och ingen föranmälan.

Motionsgymnastik genom Aktiv senior tisdagar 12.30-13.30 i Friskis och Svettis lokaler i N-e. Gympan är gratis och ingen föranmälan behövs.