

Verksamhetsplan för år 2026 för Riksförbundet HjärtLung Boden.

Syfte: Ett vägledande dokument för föreningen om vad som ska arbetas med under året och för att kunna följa upp på ett tydligt sätt. Verksamhetsplanen fastställs av årsmötet. Den ska prioriteras även om det kan hända att styrelsen under året bestämmer att göra att göra annat vid sidan av planen.

Motionsgrupper, välkommen till våra grupper för kropp, sinne och gemenskap!

Golvgymnastik 2 ggr/v på Hildursborg. Ledare Agneta Christoffersson och Margareta Eriksson
Sittgymnastik 1ggr/v på Hildursborg/vår lokal Smedjegatan 3B. Ledare Birgitta Nyström.
Vattengymnastik Boden Garnisrehab. Ledare Peter Hansén.

Egenvårdsombuds (EVO.s) aktiviteter. Bernt Henriksson, EVO Hjärta för Luleå och Boden. EVO lunga är vakant för närvarande.

Hjärtlungräddning (HLR). Under 2025 har vi fått ny HLR-instruktör Peter Hansen.

Hälsans stig. Kontakt och samarbete med Bodens kommun för att kunna genomföra Hälsans stig i Boden.

Medlemsvård och andra aktiviteter.

Annonseras på medlemsmöten, hemsida och Gratistidning.

21/1 Agneta Christoffersson och Lisbeth Eriksson deltar i förbundets utbildning om hemsida.

15/2 Årsmöte på Å-center samt information och utbildning/underhållning.

Föreläsningar och andra aktiviteter i samband med medlemsträffar, se årshjul.

Studiecirkel Hälsomöte med Hälsocoach i liten grupp i samarbete med Vuxenskolan.

Studiecirkel Seniorsurf i samarbete med ABF.

Sommargrillning under sommaren.

Samarbete med Riksförbundet HjärtLung Luleå fortsätter.

Opinionsbildning och påverkansarbete

Under hjärtmånaden deltar föreningen på Apotek med kontroll av blodtryck.

Lungmånaden i november med aktivitet.

31/5 Tobaksfria dagen; information om föreningen mm i Enter Galleria.

Bosse Strömbäck representerar Riksförbundet HjärtLung Boden i Funktionsrätt Sverige.

Bosse Strömbäck och Lisbeth Eriksson arbetar för att påverka politiker m fl om behovet av träning i varmvattenbassäng och att återöppna fd Erikslunds Vårdcentrals varmvattenbassäng för framför allt våra medlemmar.

Medlemsvärvning och rekrytering av funktionärer

Funktionärer till Kaffekommittén.

Kickofflunch under våren med tema nya medlemmar och valberedningen.

Kickofflunch under hösten med tema nya medlemmar och valberedningen.

Styrelsen planerar att träffas en gång/månad med sommaruppehåll.

12/1 delta i förbundets gemensamma styrelseutbildning med föreningskunskap.

Fortsatt samarbete med **Valberedningen** och Riksförbundet HjärtLung Luleå.

Hemsidor Vi vill uppmuntra dig att gå in på vår egen hemsida och Riksförbundets hemsidor. Ex vis "Anders möter" där förbundsordförande möter olika betydelsefulla personer, diagnos- och närståendestödjare, digitala träningspass som Qigong, Mindfulness, lättgympa och medicinsk yoga på stol.

Du kan också läsa **"Din Hälsa"**, en speciellt framtagen sida där du får tips och råd hur du kan anpassa dina levnadsvanor och hantera risk- och friskfaktorer kring hjärt-, kärl- och lungsjukdom; Fysisk och mental aktivitet, Kost, Stress, Sömnvanor, Social gemenskap. Dessutom att undvika tobak och nikotin = ett av dom bästa sätten att minska risken för hjärt-, kärl- och lungsjukdom.

"Ditt möte med vården" Här får du tips om vad du bör tänka på inför ditt vårdbesök och hur du kan förbereda dig för bästa resultat.

Medan andra organisationer fokuserar mer på forskning, brinner vi på Riksförbundet HjärtLung, för att sprida kunskap, forskning, jobba förebyggande och erbjuda stöd om just du skulle bli sjuk.