



Föreningen Arvidsjaur
HjärtLung

VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2020

Styrelsen

Ordförande	Hjördis Eklund
Vice ordförande	Göran Lundberg.
Kassör	Kerstin Norberg
Sekreterare	Ulla-Karin Bäckström
Studieorganisatör	Ingrid Gardfjäll
Ledamot	Ingrid Lundmark
Ersättare	Gun Mörtzell
	Yvonne Lenman
Revisorer	Karl-Gunnar Lindqvist
	Per-Olof Lundgren
Ersättare	Maj-Britt Lundqvist
Eftervårdsombud/hjärta	Harriet Grahn
Eftervårdsombud/lunga	Therese Gustafsson
Föreningens hemsida	www.hjart-lung.se/arvidsjaur
E-post	info@arvidsjaur.hjart-lung.se
Bankgiro	5420 - 9408
Expeditions öppettider	Torsdagar 10.00–12.00
Medlemsantal	20201231 325 medlemmar.

Föreningen har under året haft Årsmöte, 14 styrelsemöten och 1 medlemsmöte.

Kärnverksamheten inom RF HjärtLung

Lokalföreningen har till uppgift att med ledning av kongressbeslut, stadgar och verksamhetsinriktning arbeta för hjärt-kärl och lungsjukas intressen genom kärnverksamheterna.

* Opinionsbildning

* Livsstilsförändring

* Trygghet, stöd-Gemenskap.

Dessa tre områden är viktiga och bärande i vår förening. Vi deltar i samhällsdebatter inom social verksamhet och hälso- och sjukvård. Föreningen HjärtLung Arvidsjaur deltar på konferenser och debatter kring hälso-och sjukvårdsfrågor.

Inom området livsförändringar, genomför vi motions-och träningsaktiviteter tillsammans såsom; stavgång, styrketräning, rörelseglädje, boule och varmvattenträning. Olika aktiviteter har ordnats efter Hälsans stig som är vårt bidrag till vardagsmotion.

Föreningen kan även erbjuda livsförändring med hjälp av två Hälsocoacher.

Trygghet, stöd-Gemenskap erbjuder vi våra medlemmar med olika medlemsmöten, tematräffar, utflykter, resor, fest och studiecirkel.

Verksamhetsåret 2020

År 2020 började och planerade verksamheter genomfördes till en början enligt plan.

Januari

21 januari Medlemslunch för nya medlemmar tillkomna under 2019

De 12 gästerna som kom var nöjda med den goda fisksoppan och pannacotta till efterrätt. Därefter fick de information om föreningen. *Styrelsen och festkommittén var närvarande.*

Februari

Hjärtemånaden

Styrelsen blev inbjuden av Apoteket Kronan i Arvidsjaur att komma och utföra blodtrycksmätning. Det blev den 11 februari och 37 kunder valde att göra detta.

25 februari Föreläsning om Förmaksflimmer ca 45 personer deltog

Nina Fjellner, Fysioterapeut pratade om vikten av fysisk aktivitet vid Förmaksflimmer. Tommy Utterström, Receptarie på Kronans Apotek, höll en föreläsning om olika mediciner och deras förmåga att kombineras. Bosse Lundmark sjuksköterska, höll en fördjupad föreläsning om Förmaksflimmer.

27 februari Årsmöte – 58 medlemmar deltog

Mötet inleddes med en tyst minut för avlidna medlemmar. Därefter fortsatte Årsmötet med sedvanliga årsmöteshandlingar. Avslutning blev lotteriförsäljning och gott fika med smörgåstårter i trivsamt miljö.

Mars

11 mars Paltmiddag

Det var ett 90-tal personer som kom. Allt var bra, god palt tyckte alla. Nina Fjellner Fysioterapeut från Hälsocentralen, pratade om KOL och hade praktisk genomgång av Hemträningsprogram vid KOL och betonade vikten av träning. Alla deltagare fick göra gymnastik speciellt för detta. Man fick även anmäla sig till grupper med gympa speciellt för människor med KOL, med ledare från Fysioterapin. Två grupper bildades. Några medlemmar, "Gubbröra" kallad, sjöng oplanerat en sång, för två av medlemmarna som fyllde år denna dag. Detta var mycket uppskattat av alla. Hoppas det blir fler sådana initiativ, tycker vi i styrelsen.

April

Här blir det dock slut på träffar inomhus på grund av den ökade smittspridning av Corona och därmed ökade restriktioner från Folkhälsomyndigheten. Vi i styrelsen fick då tänka om och började med digitala föreläsningar. Detta startades den

21 april, Karin Flinkfeldt föreläste om Röda Korset i Henry Dunants fotspår.

Maj

Den vanliga Gympan "Rörelseglädje" övergick till gympa digitalt efter ökade restriktioner.

11 maj Föreläsning digitalt om Sömnapné, hölls av Hjördis Eklund

11 maj Promenad med medlemmar från Solbacken till Nyborgstjärnens brygga

Föreningen bjöd där på fika.

19 maj Föreläsning digitalt om Benartärsjukdom hölls av Kjell Melander från Kalix, på initiativ av Föreningen HjärtLung Arvidsjaur, 70 - 80 medlemmar från hela länet deltog.

28 maj Utflykt till Lappstan, där fika, sång och gymnastik hölls med distans

Juni

4 juni Föreläsning digitalt om seniorförare, hölls av Susanne Bertilsson från Trafikskolan Arvidsjaur

11 juni Utflykt utanför trygghetsboendet Solbacken. Vi bjöd på fika och sjöng med de boende, ca 25 personer

18 juni Utflykt till grillkåtan utmed Församlingshemmet Vi grillade korv tillsammans

Juli

Vanliga år så är juli en månad utan planerade aktiviteter. Detta år som inte liknar något annat, valde styrelsen att anordna träffar i juli utomhus med fysisk distans för att glädja medlemmarna.

17 och 23 juli Utflykt till Lappstaden

Första gången besöktes medlemmen Lars Karps kåta. Andra gången deltog Karin Flinkfeldt, medlem och van föreläsare, som berättade om Lappstan. Båda besöken var mycket uppskattade.

26 juli Utflykt med cykel/promenad till Gamla Prästgården

Vid ankomst till Hembygdsgården stannade alla och fikade. Efter fikat åkte de som hade cykel vidare till minnesplatsen där rälsbussolyckan skedde den 28 mars 1956.

24 juli Vandring runt Prästtjärn

Deltagarna fick själva bilda grupper med max fyra personer i varje grupp. Därefter gick vi slingan runt med fysisk distans. Efter vandringen kunde man köpa fika på Hembygdsgården. För deltagare som inte orkade gå denna sträcka fanns det kortare alternativ och även mycket att titta på, i och utanför den Gamla Prästgården. 18 personer deltog.

31 juli Utflykt i Marklundsparken

I Marklundsparken deltog 42 personer, det kom även personer som inte är medlemmar. Vi hade olika stationerna med spel och därefter bjöd vi på fika.

Augusti

17 augusti Utflykt vid Hälsans Stig

Det deltog ca 40 medlemmar. Vi hade delat in deltagarna in i grupper. Vid stigen fanns olika stationer med bland annat test för minnet och rörelse. Vid slutet bjöds på hamburgare och kaffe. Alla var nöjda.

September

Eftersom restriktionerna för Covid – 19 nu tillät att man kunde samlas i grupp med högst 30 personer inomhus och medlemmarna efterfrågade träffar, anordnade vi en träff på Medborgarhuset med tre sittningar.

15 september Soppträff med tre sittningar och max 15 personer vid varje sittning.

Vi hade detaljplanerat allt. Två personer placerades vid varje bord, med distans emellan borden i Rotundan. Det serverades Gulaschsoppa och hembakat bröd. Kaffe/te och fruktsallad med grädde till efterrätt. Kommunens digitala handledare Emma Granström, informerade om sitt arbete. Den som vill ha hjälp med dator/telefon kan ringa henne och träff kan då bokas och genomföras på speciellt iordningställt rum i Medborgarhuset. Det kom 35 personer alla var så nöjda.

Oktober

I början av denna månad började vi som vanligt varje år med stavgång efter Hälsans Stig. För att ytterligare stimulera medlemmar att röra på sig, så har vi placerat en "brevlåda" vid Hälsans Stig där medlemmar kan skriva in sig när man går. Som morot sker utlottning av priser vid jämna mellanrum.

14 oktober Utflykt vid Hälsans Stig utmed Nyborgstjärn

På utflykten deltog 30 medlemmar. Vi grillade korv och bjöd på kaffe och kaka och hade lite gymnastik tillsammans.

22 oktober digital föreläsning från Riksförbundet HjärtLung med Hjärtläkaren Joep Perk med titeln "Kan patienter påverka vården"?

November

18 november KOL-dagen Föreläsning digitalt från Universitet Umeå.

Föreläsare fysioterapeut och docent André Nyberg. Tema Fysisk träning vid hjärt-och lungsjukdomar.

18 november Föreläsning digitalt om Rehabilitering efter Covid-19 från Riksförbundet HjärtLung. Föreläsare fysioterapeut och professor Karin Wadell

26 november Hölls en digital föreläsning av Anna Bennich för HjärtLung Arvidsjaur. Tips hur du tar dig ur din ensamhet. Föreläsningen var en vinst då vi deltog i en tävling om vilken förening som hade flest aktiviteter under sommarmånaderna.

Studiecirklar

Fysisk cirkel Ensamma tillsammans

Tematräff om SÖMN.

Tematräffar digitalt Ensamma tillsammans

Utbildning om Stadgar

HLR

Inga personer har genomgått HLR - utbildning under 2020 eftersom det medför risk att göra inblåsning och det bör man få öva på.

Hälsocoach Ann-Sofi Levander har genomfört digitala projektet "Fika med Hälsocoach" Av 30 deltagare från hela landet fikar 4 personer med henne.

Utbildningar styrelse

Studiecirkel om styrelsearbete och stadgar för styrelseledamöter genom Länsföreningen HjärtLung Norrbotten Christian Lindgren från ABF Norrbotten höll i detta.

Aktiviteter som anordnas av Riksföreningen HjärtLung

Hemträning digitalt -styrka kondition.

En lyckad digital satsning "Tillsammans i sommar" Den återkom i höst under namnet "Tillsammans i höst"

Möten

Samverkansgruppsmöten

Gruppen som består av kommunens Beredskapssamordnare och Digitala handledare, Svenska Kyrkan, Facebook gruppen "Coronahjälpen Arvidsjaur" och Föreningen HjärtLung Arvidsjaur. Flera möten har skett digitalt varje månad för att samordna och underlätta tjänster för personer i riskgrupper samt informera främst vid Covid –

Övriga möten

11 februari Träff med verksamhetschefen på Hälsocentralen, Carola Wallstål.

11 november ytterligare en träff med ovanstående som berättade om primärvårdsuppdraget och läkarsituationen på Hälsocentralen

9 december digital träff med Medicinsk Ansvarig Sjuksköterska, Pernilla Berggren och chef för Hälsa och sjukvård Viktoria Norberg för att höra om rutiner och annat - Arvidsjaur kommun.

Övrigt

Vi har två gånger haft telefonkontakt med medlemmar över 70 år bara för att ge dem ett avbrott i ensamheten.

Rådet för funktionshindrade och pensionärer RFP som är till för att föreningar ska kunna kommunicera med kommunen, har inte fungerat de senaste åren då inga möten har hållits. Efter påtryckningar av Föreningen HjärtLung Arvidsjaur och andra föreningar så har föreningarna nu fått ett dokument med arbetsordningen för påseende och godkännande, så detta är på gång.

Styrelsen har med brev och möten, försökt påverka Kommunens politiker och tjänstemän, att ta med vid byggandet av ny simhall, att det även ska finnas en varmvattenbassäng. Eftersom varmvattenbassäng är till stor nytta vid rehabilitering. Bassängen Braxen som nu finns på Hälsocentralen är byggd på 1960 - talet och det börjar bli svårt med reservdelar enligt kommunen, så den kan man inte räkna med så länge till tror vi.

Styrelsen har även skickat in ett medborgarförslag

Vi vill veta vad som händer i vår kommun, informationen ska komma oftare och den ska nå ALLA. Vårt förslag är att informationen bör finnas i tidningsform. Ett bra alternativ är tidningen Nya Annons:Xet som kommer var fjortonde dag och delas ut till alla hushåll i kommunen.

Regionråden i Norrbotten, Linda Frohm och Kenneth Backgård, intervjuades av en journalist om närsjukvården tillsammans med några personer från styrelsen Länsföreningen HjärtLung Norrbotten. Lokalföreningarna HjärtLung fick på förhand skicka in förslag på frågor. Detta sändes i Radion på P4

Slutord

HjärtLung i Arvidsjaur har haft ett händelserikt år 2020 med en pandemi som medfört inskränkningar på personliga möten och fysiska föreläsningar.

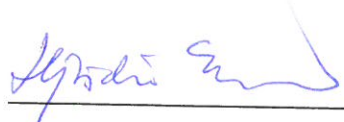
Det goda samarbetet som vi har med Hälsocentralen, kommunens hälso-och sjukvård, socialtjänsten, kommunledningen och Biblioteket. Apoteket Kronan, ABF och andra föreningar har vi behållit, men fått ändrade mötesformer.

Istället för att lägga ner har Föreningen HjärtLung Arvidsjaur lagt OM!

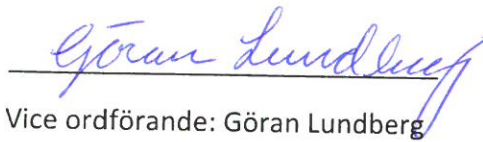
Vi tackar alla som skänkt pengar i samband med minnestelegam. Tack även till de medlemmar som skänkt gåvor till lotterier.

Tack alla våra kursledare, festkommittén och besökare.

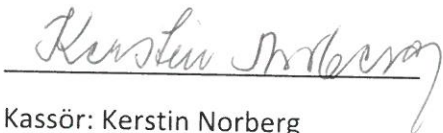
ETT STORT TACK till alla medlemmar som deltagit i våra aktiviteter fysiskt och digitalt under året och att ni fortfarande håller ut!



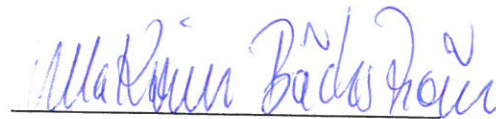
Ordförande: Hjördis Eklund



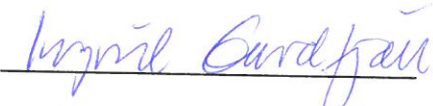
Vice ordförande: Göran Lundberg



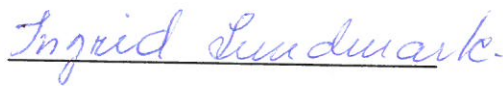
Kassör: Kerstin Norberg



Sekreterare: Ulla-Karin Bäckström



Studieorganisatör: Ingrid Gardfjäll



Ledamot: Ingrid Lundmark

Resultatrapport

FÖRENING HJÄRTLUNG ARVIDSJAUR 899100-4857

Sida 1 (1)

Vald period: Hela räkenskapsåret

Utskriven: 2021-01-12 09:35:02

Räkenskapsår: 2020-01-01 - 2020-12-31

Senaste ver.nr: A249

Perioden

Rörelsens intäkter och lagerförändring

Nettoomsättning

3100 Erhållna bidrag	20 325,00
3110 Intäkter Bingolotto	7 161,00
3120 Medlemsavgifter	23 040,00
3130 Intäkter lotter	3 722,00
3140 Telegramutskriften	1 360,00
3150 Minnesgåvokonto	145 411,00
3151 Motkonto minnesgåvokonto	-145 411,00
3170 Ers utbildning HLR	5 400,00
S:a Nettoomsättning	61 008,00

S:a Rörelsens intäkter och lagerförändring 61 008,00

Rörelsens kostnader

Råvaror och förnödenheter

4050 Utbet från minnesgåvokonto	-82 700,00
4051 Motkonto utbet från minnesgåvokonto	82 700,00
4100 Administration	-5 222,31
4105 Förbundsavgifter	-3 310,00
4110 Medlemsaktiviteter	-3 027,60
4120 Fester	540,00
4130 Resor	-4 527,85
4140 Utgifter uppvaktningar	-1 851,00
4150 Hyra kontor	-14 400,00
4180 Diverse kostnader	-22 037,00
4185 Hjärt- och lungrehabilitering	-9 475,00
4190 Utgifter vattengymnastik	1 990,00
S:a Råvaror och förnödenheter	-61 320,76

Bruttoresultat -312,76

Rörelseresultat före avskrivningar -312,76

Rörelseresultat efter avskrivningar -312,76

Resultat före finansiella intäkter och kostnader -312,76

Finansiella intäkter och kostnader

Övriga ränteintäkter och liknande intäkter

8300 Ränteintäkter 586,49

S:a Övriga ränteintäkter och liknande intäkter 586,49

S:a Finansiella intäkter och kostnader 586,49

Resultat efter finansiella intäkter och kostnader 273,73

Resultat före bokslutsdispositioner och skatt 273,73

Resultat före skatt 273,73

Beräknat resultat: 273,73

Hjördis En
ordf.

Kerstin Moberg
kassör

Göran Lundberg
v. ordf.

Ulla Karin Backström
sekreterare

Ingrid Lundmark
ledamot

Balansrapport

FÖRENING HJÄRTLUNG ARVIDSJAUR 899100-4857

Sida 1 (1)

Vald period: Hela räkenskapsåret

Utskriven: 2021-01-12 09:36:10

Räkenskapsår: 2020-01-01 - 2020-12-31

Senaste ver.nr: A249

	Ingående balans	Ingående saldo	Perioden	Utgående saldo
TILLGÅNGAR				
Anläggningstillgångar				
Immateriella anläggningstillgångar				
1020 Bank	368 119,93	368 119,93	73 704,73	441 824,66
S:a Immateriella anläggningstillgångar	368 119,93	368 119,93	73 704,73	441 824,66
S:a Anläggningstillgångar	368 119,93	368 119,93	73 704,73	441 824,66
Omsättningstillgångar				
Kassa och bank				
1999 In/Utbetalning	0,00	0,00	-10 800,00	-10 800,00
S:a Kassa och bank	0,00	0,00	-10 800,00	-10 800,00
S:a Omsättningstillgångar	0,00	0,00	-10 800,00	-10 800,00
S:a TILLGÅNGAR	368 119,93	368 119,93	62 904,73	431 024,66
EGET KAPITAL, AVSÄTTNINGAR OCH SKULDER				
Eget kapital				
Balanserat kapital				
2068 Vinst/förlust föregående år	-158 298,34	-158 298,34	0,00	-158 298,34
S:a Balanserat kapital	-158 298,34	-158 298,34	0,00	-158 298,34
S:a Eget kapital	-158 298,34	-158 298,34	0,00	-158 298,34
Skulder				
Kortfristiga skulder				
2420 Överskott Minnesgåvor	-209 821,59	-209 821,59	-62 631,00	-272 452,59
S:a Kortfristiga skulder	-209 821,59	-209 821,59	-62 631,00	-272 452,59
S:a Skulder	-209 821,59	-209 821,59	-62 631,00	-272 452,59
S:a EGET KAPITAL, AVSÄTTNINGAR OCH SKULDER	-368 119,93	-368 119,93	-62 631,00	-430 750,93
Beräknat resultat:	0,00	0,00	273,73	273,73

Göran Lundberg
 ordf
 Kerstin Moberg
 Kassör
 Göran Lundberg
 v. ordf
 Makrin Bäckström
 sekreterare
 Ingrid Lundmark
 ledamot

REVISIONSBERÄTTELSE.

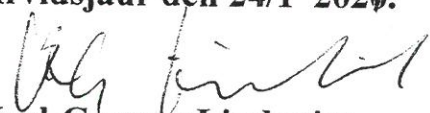
Undertecknade utsedda att granska Hjärt o Lungs Lokalförenings 899100-4857 räkenskaper, för år 2020, får härmed avgiva följande revisionsberättelse:

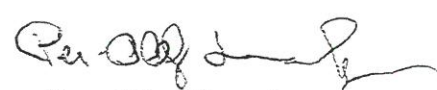
Samtliga inkomster och utgifter är vederbörligen verifierade.

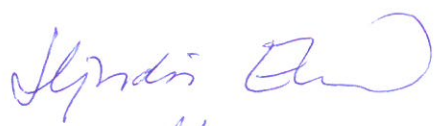
I övrigt hänvisar vi till bifogade sifferuppgifter, vilket helt överensstämmer med räkenskaperna.

Då dessa är förda och revisionen inte föranleder till några anmärkningar, föreslår vi att styrelsen beviljas full ansvarsfrihet för den tid revisionen omfattar.

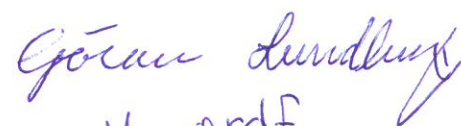
Arvidsjaur den 24/1 2020.

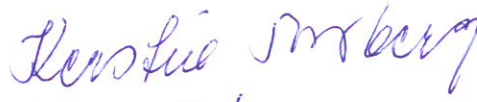

Karl-Gunnar Lindqvist


Per-Olof Lundgren


ordf.


sekreterare


V. ordf.


/kassör/