



Föreningen Norrköping

HjärtLung

Verksamhetsplan & budget 2021

- Vi tar vid där sjukvården slutar



Föreningen Norrköping

HjärtLung

Föreningen HjärtLung Norrköping verkar för att tillvarata de hjärt-, kärl- och lungsjukas intressen så att dessa personer ska kunna leva så bra liv som möjligt. Vi driver frågor såsom att alla personer med hjärt-, kärl- och/eller lungsjukdom ska ha rätt till kvalificerad vård och rehabilitering oberoende av bostadsort, kön och ålder.

Vår verksamhet

Grundar sig på tre kärnområden;

opionsbildning, livsstilsverksamhet och trygghet – stöd - gemenskap

- Vår föreningsverksamhet verkar för en positiv livsstilsförändring, bland annat genom fysisk aktivitet för hjärt-, kärl- och lungsjuka för att de ska ha ett bra liv.
- Vi utbildar medlemmar och andra intresserade i bl.a. hjärt- och lungräddning och genom föreläsningar, seminarier och studiecirklar.
- Vi stärker och informerar patienter med hjärt-, kärl- och lungsjukdom och deras anhöriga.
- Vi driver opinionsbildning kring hjärt-, kärl- och lungsjukdom.
- Vi informerar allmänhet, föreningar och andra organisationer om vår verksamhet.

Målsättning

Övergripande ska våra aktiviteter understödjas av följande målformuleringar i verksamhetsinriktningen.

Vi ska:

- Vara ett stöd och en resurs för de hjärt- kärl- och lungsjuka i deras rehabilitering och habilitering.
- Vara ett stöd för närstående.
- Fortsätta att driva grupper inom motion, rehabilitering och habilitering.
- Fortsätta att utveckla livsstilsaktiviteter och informationsverksamheter.
- Genomföra utåtriktade satsningar för att visa upp och informera om vår verksamhet, locka fler medlemmar och stärka vårt varumärke.
- Ses och uppfattas som en kompetent och värdefull samarbetspartner av hälso- och sjukvården, samhällets sociala institutioner, politiker och tjänstemän.



Föreningen Norrköping

HjärtLung

Genomförandeplan

Alla medlemmar ska kunna känna glädje och engagemang genom sitt medlemskap. Under verksamhetsåret planeras följande aktiviteter att genomföras.

MOTION, REHABILITERING OCH HABILITERING

Hjärt-, kärl- och lungrehabilitering Antal grupper

För lungsjuka	2	
För hjärt- och kärlsjuka	9	
Styrketräning	2	
Vattengymnastik	5	
Promenader/stavgång	1	
Interaktivträning	1	
Sittgymnastik	1	
Medicinsk yoga	1	
Hälsans Stig		Förutsätter medverkan från kommunen att inrätta en stig

MEDLEMSUTBILDNING

Livsstilsverksamhet

Antal aktiviteter/grupper

Hjärt- och lungräddning	4 gånger
Rökavvänjning	2 ggr (1 grupp vår och höst)
Kost	2 ggr (1 grupp vår och höst)
Samtalsgrupper:	
- Stresshantering	10 ggr (1 grupp vår och höst)
- Vän med ditt hjärta	10 ggr (1 grupp vår och höst)
- Lugna Lungor	10 ggr (1 grupp vår och höst)
- Aktiv med KOL	10 ggr (1 grupp vår och höst)
Minicirklar, utöver ovan.	4-8 st/år

INFORMATIONSVERKSAMHET, INTERN OCH UTÅTRIKTAD

Föreläsningar, sammankomster

Antal aktiviteter

Av proffationer inom sjukvården för medlemmar och deras närstående	2-4
Vårdinrättningar	1-2
Allmänheten	2-4
Patienter	2
Anhöriga	2
Föreningar/organisationer	2
Alla Hjärtans dag i februari	1
KOL-dagen i november	1
Vår- och höst möte för medlemmar	2
Möte nya medlemmar	2



Föreningen Norrköping

HjärtLung

MEDLEMSAKTIVITETER

Aktivitet

Antal aktiviteter/grupper

Öppet Hus

16

After Work

4-6

Loppis

1

Resor

2

Alla Hjärtans dag

1

Julavslutning

1

Funktionärsträff

1

Veckovisa aktiviteter:

- Bowling

1 grupp

- Boule

1 grupp

- Bridge

1 grupp

- "Gubbröra"

1 grupp

- Trivselgrupp

1 grupp

MÖTEN/ÖVRIGT

Sammankomster

Antal aktiviteter

- Styrelsemöten

11

- Styrelseutbildning

1-2

- Utåtriktad verksamhet

4-6