



VERKSAMHETSPLAN OCH BUDGET 2019

GRUPPAKTIVITETER

Motionsgrupper

För hjärtsjuka	En grupp med styrketräning/motionsgympa
För lungsjuka	- ” -
Vattengymnastik	I samverkan övriga HSO-föreningar

Samtalsgrupper

Stresshantering eller hälso-coaching	En grupp hösten 2019
---	----------------------

Kostgrupper

Ingen

Rökavvänjning

Ingen

Hjärt-lungräddning

I samverkan med lokalföreningarna i Uppsala och Tierp

Föreläsare

Läkare	I samband med möten och andra aktiviteter
Sjukgymnast	- ” -
Dietist	- ” -
Psykolog / Beteendevetare	- ” -
Övriga	- ” -

MEDLEMS- OCH STYRELSEAKTIVITETER

Medlemsmöten	Årsmöte	2500:-
Styrelsemöten	1 + 6	0:-
AU-möten	Efter behov	0:-
Övrigt	Inspektionspromenad Hälsans Stig	1000:-

ANDRA AKTIVITETER

Informationsmöten	”Bokbord” med utlottning av kokböcker. Filmvisning.	0:-
Alla Hjärtans Dag (februari)	Öregrunds vårdcentral och apotek	1000:-
World Heart Day	Inget	0:-
Europeiska donationsdagen	Inget	0:-
Internationella KOL-dagen (november)	Östhammars vårdcentrum Apotek Kronan	1000:-
Internationella handikappdagen	Stödja HSO	0:-
Medlemsrekrytering¹	Målet är 20 nya medlemmar	1500:-
Lotterier	Två ² , Rohden Marknad	100:-
Övrigt	Två Medlemsmöten	1000:-
Utflykter		2000:-

ÖVRIGA KOSTNADER

Frimärken		900:-
Plusgiro		750:-
Medlemsavgifter (HSO och Länsföreningen)	HSO och Länsföreningen	600:-
Folkrörelsearkivet		400:-
<hr/>		
SUMMA Kostnader		12 750:-

¹ Annonsering i Östra uppland eller Annonsnytt som komplement till ”synlighet” i samband med olika aktiviteter

² Två lottringar för utlottning av två matkorgar

INTÄKTER

Lotterier	2 000:-
Medlemsavgifter	3 000:-
Verksamhetsbidrag från Länsföreningen	6 000:-
Kommunalt verksamhetsbidrag	1 250:-
<hr/>	
SUMMA Intäkter	12 250:-