



## VERKSAMHETSPLAN OCH BUDGET 2020

### 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 2020
---	----------------------

#### Kostgrupper

Ingen

#### Rökavvänjning

Ingen

#### Hjärt-lungräddning

Målsättningen är att genomföra en kurs på våren och en på hösten 2020

#### Föreläsare

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

### MEDLEMS- OCH STYRELSEAKTIVITETER

<b>Medlemsmöten</b>	Årsmöte	2 500:-
<b>Styrelsemöten</b>	1 + 6	0:-
<b>AU-möten</b>	Efter behov	0:-
<b>Övrigt</b>	Inspektionspromenad Hälsans Stig	1 000:-

## ANDRA AKTIVITETER

<b>Informationsmöten</b>	Två öppna styrelsemöten med filmvisning eller föredrag.	
<b>Alla Hjärtans Dag (februari)</b>	Österbybruks vårdcentral och apotek	1 000:-
<b>World Heart Day</b>	Inget	0:-
<b>Europeiska donationsdagen</b>	Inget	0:-
<b>Internationella KOL-dagen (november)</b>	Östhammars vårdcentrum Apotek Kronan	1 000:-
<b>Internationella handikappdagen</b>	Stödja HSO	0:-
<b>Medlemsrekrytering<sup>1</sup></b>	Målet är 20 nya medlemmar	1 500:-
<b>Lotterier</b>	Två <sup>2</sup> , Rohden Marknad	100:-
<b>Övrigt</b>	Två Medlemsmöten	1 000:-
<b>Utflykter</b>		2 000:-

## ÖVRIGA KOSTNADER

<b>Frimärken</b>		1 100:-
<b>HLR-Docka Little Anne med Skillguide</b>		4 350:-
<b>Plusgiro</b>		950:-
<b>Medlemsavgifter</b>	HSO och Länsföreningen Folkrörelsearkivet	1 000:-

---

**SUMMA Kostnader** **17 500:-**

<sup>1</sup> Annonsering i Östra uppland eller Annonssytt som komplement till ”synlighet” i samband med olika aktiviteter

<sup>2</sup> Två lottringar för utlotning av två matkorgar

## **INTÄKTER**

Lotterier	3 300:-
Medlemsavgifter	3 000:-
Bidrag för inköp av HLR-docka <sup>3</sup>	2 870:-
Verksamhetsbidrag från Länsföreningen	6 000:-
Kommunalt verksamhetsbidrag	1 250:-
<hr/>	
<b>SUMMA Intäkter</b>	<b>16 420:-</b>

---

<sup>3</sup> Bidrag söks från SKB och Länsföreningen med 1435 kronor vardera (33 %)