



VERKSAMHETSPLAN OCH BUDGET 2021

GRUPPAKTIVITETER

Motionsgrupper

För hjärtsjuka	Ingen
För lungsjuka	Ingen
Vattengymnastik	I samverkan övriga HSO-föreningar

Samtalsgrupper

Stresshantering eller hälso-coaching	En grupp hösten 2021
---	----------------------

Kostgrupper

Ingen

Rökavvänjning

Ingen

Hjärt-lungräddning

Målsättningen är att genomföra en kurs på våren och en på hösten 2021

Föreläsare

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

MEDLEMS- OCH STYRELSEAKTIVITETER

Medlemsmöten	Årsmöte	1 500:-
Styrelsemöten	1 + 6	0:-
AU-möten	Efter behov	0:-
Övrigt	Inspektionspromenad Hälsans Stig	1 000:-

ANDRA AKTIVITETER

Informationsmöten	Två öppna styrelsemöten med filmvisning eller föredrag.	
Alla Hjärtans Dag (februari)	Promenader på Hälsans Stig	
World Heart Day	Inget	0:-
Europeiska donationsdagen	Inget	0:-
Internationella KOL-dagen (november)	Östhammars vårdcentrum Apotek Kronan	1 000:-
Internationella handikappdagen	Stödja HSO	0:-
Medlemsrekrytering¹	Målet är 20 nya medlemmar	1 500:-
Lotterier	Två ² , Rohden Marknad	100:-
Övrigt	Två Medlemsmöten	1 000:-
Utflykter		2 000:-

ÖVRIGA KOSTNADER

Frimärken		1 100:-
Plusgiro		950:-
Medlemsavgifter	HSO, Länsföreningen och Folk rörelsearkivet	1 000:-

SUMMA Kostnader **11 150:-**

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

² Två lottringar för utlotning av två matkorgar

INTÄKTER

Lotterier	3 300:-
Medlemsavgifter	3 000:-
Verksamhetsbidrag från Länsföreningen	2 700:-
Kommunalt verksamhetsbidrag	1 150:-
Andel i försäljning av Bingolotter (HSO)	1 000:-
<hr/>	
SUMMA Intäkter	11 150:-