

Verksamhetsplan 2026 för Riksförbundet HjärtLung Skellefteå

Vårt verksamhetsår är 1 januari – 31 december

Vi informerar och utbildar för att människor med hjärt-, kärl- och lungsjukdom ska kunna leva ett så bra liv som möjligt. Fysisk aktivitet är bra för hjärta och hjärna. Den fysiska aktiviteten prioriteras. Därför har vi grupper för gymnastik, vattenträning och promenader på Hälsans stig. Vi har även information och utbildning för hjärt-lungräddning då vi vet att detta räddar liv i en krissituation.

Vid Riksförbundets kongress 2025 blev det uttalat att vi ska bli Sveriges största patientorganisation och den starkaste patientrösten för personer med hjärt-, kärl- och lungsjukdom. För att uppnå detta behöver vi värva nya medlemmar, behålla befintliga medlemmar och nå nya målgrupper som vi inte har nått tidigare. Vi måste aktivera oss på ett bredare fält och för detta kommer vi bl.a. att behöva ekonomiskt tillskott då aktiviteterna kräver ledare och föreläsare som åker ut till de olika orterna.

Motionsgrupper

Vi har gymnastikgrupper i Burträsk, Skelleftehamn och Anderstorp. Vattengymnastik genomförs i Eddahallens varmvattenbassäng. Om vi får ekonomiska förutsättningar kommer vi under 2026 att arbeta för att skapa fler gymnastikgrupper och ha aktiviteter även på andra orter i kommunen.

Vi spelar Dutt'n'Go som är rörelsebingo med enklare rörelser för både sittande och stående. I samband med detta har vi även intressant information av allmänt intresse.

I samarbete med andra föreningar och aktörer kan vi också ordna Prova-på-aktiviteter som är intressanta för vår målgrupp inklusive något yngre som kanske har familjemedlemmar eller andra bekanta som är med i vår förening.

Föreläsningar

Vi kommer att ordna föreläsningar som erbjuder kunskap, gemenskap och stöd för livsstilsförändringar samt stimulera förebyggande och hälsofrämjande verksamheter. Det blir med särskild tonvikt under Hjärtemånaden och Lungmånaden. Information om detta kommer löpande på hemsidan och Facebook.

Folkhälsobidrag

Vi söker bidrag från Regionens Folkhälsoenhet för att genomföra fysiska aktiviteter och sprida kunskap om goda levnadsvanor. Tyvärr tenderar bidragen från kommunen och regionen att minska så att de inte ens täcker de löpande utgifterna och då är det svårt att satsa på nya områden. Genom bidrag från Folkhälsomyndigheten kan det finnas möjlighet att utvidga detta arbete.

EVOS:s aktiviteter

Föreningen har Egenvårdsombud för Hjärta- och kärl samt Lungor. Vi besöker Skellefteå lasarett för att ge information till berörda patienter om vårt arbete.

HLR

Vi planerar för utbildning i Hjärt-Lung-Räddning under våren och även under hösten. Mera information kommer senare på hemsidan och Facebook.

Hälsans stig

Hälsans stig finns i centralorten, Kåge och Skelleftehamn. Sträckningen för de olika stigarna finns på vår hemsida. Gör gärna gemensamma promenader på hela eller delar av stigarna.

Hjärtemånaden

Hjärtemånaden februari uppmärksammas på olika sätt. Vi kommer bl.a. att ha ett samarbete med Apoteket med blodtrycksmätning och annan information. Föreläsare kommer att bjudas in.

Lungmånad

Lungmånaden i höst kommer att uppmärksammas med olika aktiviteter och i samband med detta olika föreläsningar.

Studieorganisatörernas aktiviteter

Vi kommer under våren att genomföra kursen "Lär känna din mobiltelefon" i samarbete med Medlefors.

Medlemsvård och andra aktiviteter

För alla medlemmar och anhöriga ordnas Vårfest med mat och lotteri i slutet av mars - början april. I maj planeras en medlemsresa i samarbete med Reumatikerförbundet. Se datum och tid i Kalendern eller på hemsidan. Inbjudan skickas ut via SMS och mejl.

Skellefteå kommuns seniordagar hålls varje år och där har vi för avsikt att medverka. Var detta ska äga rum i år vet vi inte än men det brukar bli under vecka 40 och äga rum på orter som inte besökts tidigare.

Under höstterminen planerar vi som vanligt bland annat Surströmmingsfest och Julfest. Om dessa och övriga aktiviteter återkommer vi i höstens kalender och på hemsidan.

Styrelsen

Styrelsen möts en gång per månad utom under sommaren. Har ni frågor eller synpunkter är ni välkommen att höra av er per telefon, brev eller mejl till någon av styrelsemedlemmarna. Namn och andra uppgifter finns i Kalendern och på hemsidan.

Ordföranden deltar i länsföreningens styrelsemöten och tillsammans med valda representanter även vid länets årsmöte.

Medlemsinformation

Medlemstidningen STATUS ges ut 6 ggr per år och innehåller medicinska nyheter och reportage.

Riksförbundet HjärtLung Skellefteå producerar en Kalender per termin och den har visat sig vara eftersökt. Kalendern innehåller viktiga datum och aktiviteter och information om anmälningar. Den kan läsas via Hemsidan eller hämtas på kansliet, alternativt skickas per post.

Föreningen har en egen hemsida på Internet med adress www.hjart-lung.se/skelleftea/ Enklast hittar ni den om ni "Googlar" på HjärtLung Skellefteå. Sidan går att läsa på dator, surfplatta och telefon. På hemsidan finns aktuell information om aktiviteter och hur man anmäler sig för att delta. Gå gärna in och uppdatera er om vad som händer.

Aktuell information finns även på Facebook för er som vill följa oss där. Sök på Riksförbundet HjärtLung Skellefteå och anmäl er gärna som vän och/eller följare.

Styrelsen för Riksförbundet HjärtLung Skellefteå