




Riksförbundet
HjärtLung

Vägledning för studieorganisatör



Du fyller medlemskapet med aktiviteter	5
Vad gör en studieorganisatör (SO)	6
SO i lokalföreningen	7
SO i länsföreningen	14
Samarbete	17
Tips för nya SO	18

Studieorganisatören är en etablerat roll inom svenskt föreningsliv. Så här beskrivs rollen i Föreningsboken av Svante Pedersson och Lasse Pedersson.

Ur Föreningsboken:

Studieorganisatörens uppgifter

”Det är vanligt att utse en person i föreningen till studieorganisatör med huvudansvar för studieverksamheten. I många fall läggs den rollen på någon i styrelsen, i andra fall på någon utanför denna. Hur en studieorganisatör ska utses kan också finnas angivet i stadgarna. Om studieorganisatören inte ingår i styrelsen bör denne adjungeras till styrelsemöten, det vill säga medverka vid vissa tillfällen men utan beslutsrätt.

I många föreningar säger stadgarna att föreningen ska ”bedriva informations- och studieverksamhet”. Det vill säga att man hela tiden ska informera om föreningens verksamhet utåt och samtidigt också se till att föreningens medlemmar skaffar sig nya kunskaper kring föreningens verksamhetsområde. Även om detta inte är inskrivet i stadgarna bör föreningen bedriva sådan verksamhet. I alla föreningar bör så många som möjligt få en grundutbildning i föreningskunskap.

Följande arbetsuppgifter kan ingå i rollen som studieorganisatör:

- Utredda och dokumentera behov av utbildningen i föreningen
- Göra förslag till kort- och långsiktiga planer för studieverksamheten
- Efter det att planerna fastställts svara för detaljplanering
- Svara för rekrytering av medlemmar till planerade studiecirklar och kurser.”



Du fyller medlemskapet med aktiviteter

Du som är studieorganisatör (SO) är en nyckelperson för medlemmarna i din förening. Du är spindeln i nätet vad gäller att skapa ett program med aktiviteter som tilltalar och utmanar dina medlemmar. I din roll ingår att ta reda på vad medlemmarna önskar sig, att spana efter trender i omgivningen, att stämma av vad som händer inom länet och förbundet och att samarbeta med studieförbund och andra föreningar på din ort. Utifrån denna kunskap arbetar du med att skapa föreningens program för höst och vår samt ansvarar för planering, marknadsföring, administration och uppföljning av de aktiviteter som genomförs. Genom att erbjuda till exempel motionsgrupper, föreläsningar, cirklar, tematräffar, utflykter, teaterbesök med mera skapar du möjligheter för en bättre livsstil och livskvalitet för många i din närhet.



Vad gör SO?

Att vara SO är en viktig uppgift inom HjärtLung. SO:s övergripande ansvar är att utveckla aktiviteter som bidrar till att föreningen blir en attraktiv mötesplats för medlemmarna. Att vara SO är ett frivilligt uppdrag. Liksom vid många ideella roller har man frihet att utforma uppdraget utifrån sina förutsättningar. Samtidigt behövs ramar för att rollen ska fylla sin funktion och för att vi ska arbeta på ett enhetligt och effektivt sätt i hela organisationen. Därför är det viktigt att arbeta utifrån riksförbundets styrdokument samt föreningens verksamhetsplanen och budget.

SO i lokalföreningen

Nedan beskrivs uppgifter som är vanliga för en SO. Sammanställningen bygger på svaren i en enkät som gått ut till samtliga SO på lokal- och länsnivå *. En del av uppgifterna går in i varandra, men står här var och en för sig för att lättare ge en överblick. Det varierar mellan olika föreningar hur mycket och vad SO gör. Det är viktigt med en dialog inom föreningen så att alla är överens om vad som förväntas. Givetvis kan uppgifterna delas upp på flera personer.

Planera, genomföra och följa upp lokalföreningens aktiviteter

SO:s övergripande ansvar är att ta fram ett program med aktiviteter för medlemmarna. Man kan dela upp arbetet i tre faser; planering, genomförande och uppföljning av aktiviteter.

Planera

Inför varje termin behöver SO följa upp förra terminens aktiviteter, undersöka medlemmarnas behov av aktiviteter samt lyfta blicken och se om det händer något nytt inom förbundet eller på orten. Detta arbete görs ofta med en termins framförhållning och bör ingå i verksamhetsplaneringen.

Vad vill medlemmarna?

Medlemmarnas önskemål är avgörande vid planering av kommande aktiviteter. Föreningen är lika med sina medlemmar och aktiviteterna finns till för dem.

Det finns olika sätt att ta reda på medlemmarnas intressen och behov. Ett sätt kan vara att skicka ut en enkät via mejl eller brev en gång om året och fråga vilka behov som finns. Det finns också gratisverktyg för att skicka ut och sammanställa enkäter på internet. I en enkät kan du blanda kryssfrågor där de som svarar till exempel kan rangordna olika aktivitetsförslag med öppna frågor där

medlemmarna fritt kan uttrycka sina åsikter. Du kan också undersöka intresset för nya idéer. En fördel med att skicka en enkät är att du når du samtliga medlemmar och ger alla en chans att uttrycka sig. Dessutom får du genom att göra en sammanställning ett bra underlag för att diskutera och planera framtida aktiviteter.

Ett viktigt sätt att ta reda på medlemmarnas önskemål är genom att prata med de medlemmar man möter. Frågan kan tas upp på medlemsmöten eller i samband med olika aktiviteter. Genom ett samtal får du djupare insikt och kanske bättre förståelse för vad medlemmarna önskar sig. Det är lätt att man pratar med de medlemmar man känner bäst och träffar regelbundet. Därför är det viktigt att prata med medlemmar du inte känner så bra eller som inte deltar regelbundet i föreningens aktiviteter. Kanske kan du ringa till ett urval av medlemmar? Eller sätta ihop en idégrupp och kalla till möte?

TIPS! Genom registeransvarig i din förening kan du få fram statistik om medlemmarna vad gäller till exempel ålder, kön och diagnoser. God kunskap om medlemmarna underlättar planeringen.

* Sammanställningen av SO:s uppgifter bygger på en enkät till samtliga SO på lokal- och länsnivå i december 2016.


Det bästa med att vara SO:

”Cirkeldeltagarna är så positiva och glada, vi har mycket trevligt!”

Hur gick det förra terminen?

En självklar utgångspunkt i planeringen är att utgå från de aktiviteter som genomfördes föregående termin. Vilka aktiviteter fungerade bra och lockade många deltagare? Ska vi fortsätta med dessa? Kanske göra mer av dem? Vad fungerade inte lika bra och varför? Kan vi ändra någonting för att det ska bli mer populärt, som tidpunkt, lokal eller ledare? Kan vi hitta flera deltagare och i så fall var? Finns det aktiviteter som vi ska sluta med? Vad kan vi göra istället?

Ta hjälp av de här frågorna när du utvärderar föregående år och planerar inför nästa

 Vad ska vi fortsätta med?

 Vad ska vi ändra på?

 Vad ska vi sluta med?

 Vad ska vi börja med?

Vilka kompetenser har vi inom föreningen?

Många föreningar bygger upp sina aktiviteter utifrån de kompetenser som finns bland medlemmarna. Finns det någon van motionsledare sedan tidigare? Eller någon medlem som är duktig på till exempel datorer, böcker eller släktforskning. Någon som brinner för kulturarrangemang och som kan tänka sig att samordna teater- och biobesök? När en medlem får dela med sig av sina kunskaper eller driva en aktivitet som han/hon känner starkt för är det ofta lätt att få med sig andra. Entusiasm är smittsamt.

Fråga gärna om det finns medlemmar som vill dela med sig av sina kunskaper eller ta hand om en aktivitet. Om du använder dig av en årlig enkät (se ovan) kan du ta med frågan som en del av enkäten. Ställ också frågan på medlemsmöten och i samband med olika aktiviteter.

Vad är på gång i föreningen, länet och förbundet?

En dialog med styrelsen är given inför planeringen av framtida aktiviteter. Vilka önskemål har styrelsen? Vad händer inom föreningen närmaste året? Planeras några övergripande aktiviteter eller satsningar på vissa grupper eller sjukdomar? Hur kan aktiviteterna docka in i och förstärka övrig verksamhet? Det är också viktigt att stämma av med EVO inför kommande planering. Finns det saker ni kan göra tillsammans, eller har han/hon föreslag på bra föreläsare eller intressanta ämnen utifrån sina kontakter med vården?

Det bästa med att vara SO:

”Kamratskap och härlig respons när vi får igång något nytt”

Vad händer i omvärlden?

Det är också bra att lyfta blicken och fundera över vad som händer i omvärlden. Finns det några nya trender som kan vara intressanta? Nyheter inom hjärt- och lungfrågor som är intressant för medlemmarna? Nya riktlinjer vad gäller fysisk aktivitet eller livsstil. Vad gör övriga föreningar på orten? Kan ni planera någonting tillsammans? Många föreningar samarbetar till exempel med Anhöriga Riksförbund och ordnar gemensamma aktiviteter för de många närstående som är medlemmar i HjärtLung.

TIPS! Du kan söka bidrag och stöd för aktiviteter och nya idéer. Inom HjärtLung kan du söka bidrag för nyskapande verksamhet samt resebidrag. Det finns även andra fonder och stiftelser, som Arvsfonden, som uppmanar aktiviteter för äldre. Många kommuner har också aktivitetsstöd för föreningar och/eller idéer. Sök till exempel efter ”bidrag” och ”aktivitetsstöd” på internet.

Ta fram förslag på aktiviteter

Utifrån planeringen lägger SO fram ett förslag på aktiviteter för kommande period. Beslut om vilka aktiviteter som ska genomföras fattas av styrelsen, som en del av verksamhetsplaneringen.

Det är också bra att stämna av med SO i länet vad som planeras inom länet. Du kanske kan hämta inspiration från vad som fungerar bra i andra föreningar runt om i länet? Kan ni hjälpa varandra med till exempel idéer, material eller ledare?

Stäm också av vad som är på gång inom förbundet. Besök hjart-lung.se och titta på det utbildningsmaterial som finns i webbutiken. Kanske har det kommit någonting nytt som ni kan använda, ett träningsprogram eller nya tematräffar? Gå även in på Föreningsstödssidan, där det under fliken Organisation finns information om vision och värderingar samt styrdokument och policyer.

Ring gärna till den person på förbundskansliet som är Ansvarig för utbildning & livsstil för att diskutera dina planer eller få nya idéer.

Vad erbjuder bildningsförbunden?

I många föreningar finns etablerade samarbeten med olika bildningsförbund. Vanligast är att arbeta med ABF men det finns även andra bildningsförbund som erbjuder studiecirkel och andra möjlighet till samarbete.

Riksförbundet har avtal med ABF, vilket innebär att alla lokalföreningar har rätt att använda deras tjänster utifrån förbundets avtal.

Genomföra

Efter styrelsens beslut är det dags att upprätta konkreta planer och vidta åtgärder för att genomföra dem. Det handlar om allt från att rekrytera ledare, boka lokaler, marknadsföra samt administrera aktiviteterna.

Rekrytera och utbilda ledare

Många aktiviteter har ledare sedan tidigare terminer, men det kan behövas någon eller några nya ledare varje termin. Ofta går arbetet att hitta ledare ihop med att fatta beslut om kommande aktiviteter.

Som SO har du ansvar för att se till att motions- och cirkelledare har utbildning. Inom HjärtLung finns ett motionsledarteam som reser runt och utbildar motionsledare. ABF och andra bildningsförbund ordnar på många orter utbildning för cirkelledare.

Många SO väljer också att samla sina motions- och cirkelledare en gång per termin. Då kan man dela erfarenheter, berätta vad som är på gång inom föreningen, gå igenom nya rekommendationer för olika hjärt- och lungsjukdomar samt eventuellt anlita en föreläsare. I vissa föreningar hjälper EVO till vid dessa arrangemang.

Boka lokaler

Utifrån de fastställda aktiviteterna ansvarar SO för att boka passande lokaler, antingen genom att göra det själv eller delegera till någon annan i föreningen. En del föreningar har egna lokaler som kan användas för vissa aktiviteter. De flesta föreningar hyr också in sig i andra lokaler, till

exempel genom kommunen, ABF eller andra bildningsförbund. För bassänggympa krävs tillgång till simhall eller annan badanläggning, som kan behövas boka i förväg om det är ont om tider. En möjlighet är också att samarbeta med andra föreningar som har lämpliga lokaler.

TIPS! Det är ibland möjligt att få pensionärsrabatt eller lägre priser för mindre populära tider. Fråga alltid. Inom vissa kommuner kan man få bidrag för senioraktiviteter från kommunen.

Beställa material

SO har ansvar för att beställa det material som behövs för till exempel motionsgrupper och studiecirkel. I vissa föreningar är det SO som beställer materialet, i andra gör ledarna det själva. Det är viktigt att kostnaderna förankras i styrelsen och hos kassören innan beställningen görs.

Det material som riksförbundet tar fram finns på hjart-lung.se i webbutiken. En del material kan också beställas via studieförbunden, till exempel ABF.

Marknadsföring av kommande aktiviteter

De flesta föreningar tar fram ett program för respektive höst- och vårtermin. Programmet skickas ut till befintliga medlemmar, men kan också användas som informationsmaterial på sjukhus och vårdcentraler samt vid värvningsevenemang. Programmet läggs också upp på föreningens hemsida.

Inför uppstart av olika aktiviteter kan det också passa bra att mejla till medlemmarna samt att

Motionsledarteamet

Det finns möjlighet att få hjälp med att utbilda motionsledare i golv-, sitt- och vattengymnastik. Inom HjärtLung finns instruktörer med lång erfarenhet och god kunskap om våra motionsprogram. De åker runt i landet och utbildar motionsledare vid behov. Samla gärna ihop nya ledare inom länet för att göra arbetet så effektivt som möjligt.

Kontakta Ansvarig för utbildning och livsstil på förbundskansliet för mer information.

Det bästa med att vara SO:

”Medlemskontakter, nöjda deltagare”

informera om kommande aktiviteter på medlemsmöten och vid andra aktiviteter i föreningens regi. I de fall man känner sina föreningsmedlemmar väl, kan man också ringa medlemmar som man tror kan vara intresserade av olika aktiviteter. Använder föreningen Facebook är det en bra väg att informera om kommande aktivitet.

Om man inom föreningen ordnar återkommande möten för nyblivna medlemmar, är detta ett utmärkt tillfälle att presentera föreningens pågående och kommande aktiviteter.

Olika aktiviteter kan också marknadsföras via annonser i lokalpress samt godkända anslagstavlor, på till exempel bibliotek, kommunala simhallar samt i väntrum på vårdcentraler och sjukhus. Vid öppna föreläsningar i syfte att locka nya medlemmar är det extra viktigt att nå ut utanför föreningen.

Administration

Att ordna aktiviteter och föreläsningar innebär också en del administration. Det handlar om att ta emot anmälningar, skicka ut kallelser samt löpande se till att närvarolistor finns på plats, fylls i samt rapporteras. Många löpande aktiviteter har en terminsavgift, vilket gör att fakturor behöver skickas ut och följas upp. I vissa fall får ledarna en ersättning, som ska betalas ut och rapporteras till skattemyndigheten. Styrelsen är ansvarig för löner och kontrolluppgifter, men SO står ofta för underlagen.

SO har ansvar att se till att administrationen kring aktiviteterna fungerar, men behöver inte själv genomföra alla moment. I vissa föreningar sköter ABF en del av administrationen, och arbetet med terminsavgifter och utbetalningar hamnar ofta hos kassören.

Ersättning för studiecirkel

Föreningen kan få bidrag för medlemmar som deltar i studiecirkel, förutsatt att det sker i samarbete med ett bildningsförbund. Detta gäller för att få bidrag:

- En studiecirkel måste godkännas av bildningsförbundet.
- Det ska finnas en skriftlig studieplan.
- Varje cirkel ska ha en ledare som är godkänd av bildningsförbundet.
- En studiecirkelträff måste ha minst tre deltagare, inklusive cirkelledaren.
- Alla deltagare måste vara 13 år eller äldre.
- En studiecirkel måste pågå minst nio studietimmar à 45 minuter.
- Studiecirkeln behöver träffas minst tre gånger totalt.
- Studiecirkeln får träffas högst 12 studietimmar i veckan.
- Cirkellistan är en närvarolista som ska fyllas i vid varje cirkelträff.
- På cirkellistan ska alla deltagares namn och personnummer finnas med.
- Efter cirkelns slut lämnas listan in till bildningsförbundet.

Exempel på bildningsförbund:

ABF, Studieförbundet Vuxenskolan, Folkuniversitetet, Medborgarskolan, Studieförbundet m fl.

Följa upp

Det är viktigt att följa upp varje genomförd aktivitet men också hur aktivitetsprogrammet i sin helhet uppfattas av medlemmarna.

Vad tyckte deltagarna?

Utvärderingar kan göras på flera sätt. Enklast är att skicka ut ett mail med några frågor till deltagarna efter avslutad aktivitet. SO kan också välja att närvara vid sista tillfället av till exempel motionsgrupper och cirkelträffar för att tillsammans med deltagarna och ledaren utvärdera aktiviteten och diskutera eventuella behov av förändringar. Ytterligare ett alternativ är att förse motions- och cirkelledarna med en utvärderingsblankett, som de kan dela ut till deltagarna och samla in vid sista tillfället och sedan vidarebefordra till SO. Många deltagare kan dock känna sig obehäliga med att framföra åsikter om ledaren när han eller hon är med eller tar emot utvärderingen.

Förslag på frågor:

Vad tyckte du om aktiviteten i sin helhet (skala 1–5)

Hur väl tycker du ledaren fungerade (skala 1–5)

Hur väl tycker du lokalen fungerade (skala 1–5)

Hur väl tycker du dag och tid fungerade (skala 1–5)

Har du förslag på förbättringar?

Kommer du fortsätta nästa termin?

Har du förslag på andra aktiviteter som vi kan arrangera?

Vad tyckte ledarna?

Det är också viktigt att ta reda på hur ledarna tycker att det fungerar. Det sker oftast genom en dialog mellan SO och ledarna. Många SO samlar alla sina ledare en eller två gånger om året för dialog, utbildning, erfarenhetsutbyte. Då passar det bra att diskutera hur olika aktiviteter har fungerat och vad som eventuellt kan bli bättre.

Hur fungerade terminens aktiviteter som helhet?

Efter varje termin är det viktigt att se över helheten. Försök att få ett helhetsgrepp om samtliga aktiviteter, som motionsgrupper, studiecirkel, föreläsningar, medlemsmöten med mera. Vilka aktiviteter har varit populära? Vilka har varit svåra att få deltagare till?

Det kan också vara intressant att följa upp hur många av medlemmarna som deltagit i olika aktiviteter samt om alla diagnoser finns representerade. Sammantaget ger uppföljning och utvärdering en bra grund för planering av nästa termins aktiviteter.

Andra uppdrag efter intresse och engagemang

I många föreningar gör SO även andra saker än de som nämnts tidigare.

SO medverkar ofta i att arrangera föreläsningar och/eller medlemsmöten. Många föreningar anordnar någon eller några föreläsningar per termin, till exempel kring en diagnos eller ny behandlingsmetod. Då är det vanligt att EVO och SO samarbetar med allt från att boka föreläsare till att marknadsföra föreläsningen och ordna det praktiska med lokal och eventuell förtäring.

Många SO medverkar också i planering och genomförande av medlemsmöten och samt är delaktiga i att värva och hälsa nya medlemmar välkomna till föreningen.

TIPS! Stipendiater som fått bidrag från Riksförbundets forskningsfond föreläser gärna om sina projekt hos oss. Förbundskansliet har kontaktuppgifter.

Det händer också att SO leder en motionsgrupp eller studiecirkel, eller delar vissa arbetsuppgifter med EVO. Många SO medverkar också till exempel under hjärt- och lungmånaderna eller i arbetet med att värva nya medlemmar och marknadsföra Hjärt-Lung lokalt.

Modell för verksamhetsutveckling inom HjärtLung



Verksamhetsstatistik

Varje år följer förbundet upp hur många aktiviteter som har genomförts i samtliga föreningar. Uppföljningen sker genom en enkät till föreningarnas styrelse i slutet av varje år. SO är ofta delaktig i att ta fram underlag till denna enkät.

SO i länsföreningen

Som SO på länsnivå har du ett övergripande ansvar för att vägleda SO i dina lokalföreningar samt samordna arbetet i ditt län. Det innebär att du är ett stöd för lokala SO och stöttar dem i deras arbete samt att du driver gemensamma frågor och koordinerar era insatser i länet. Här beskrivs uppgifter som är vanliga för SO på länsnivå.

Introducera nya SO i sin roll

Du har ansvar för att introducera nya, lokala SO i rollen. Det kan innebära att du avsätter en dag och att ni tillsammans går igenom vad SO-rollen innebär. Det är till stor hjälp för en ny SO att veta hur de andra föreningarna i länet arbetar med samma frågor samt att få kontaktuppgifter till övriga SO i länet. Det kan också vara bra att avsätta tid för regelbundna avstämningar som ett stöd för den nya SO att komma in i sin roll.

Stödja lokala SO i deras arbete

Som läns-SO stöttar du dina lokala SO i deras verksamhet. Det kan innebära att du är ett bollplank vid planering, genomförande och uppföljning av lokala program eller hjälper till vid medlemsarrangemang. En god hjälp för lokala SO är att få information om vad deras kollegor gör i länets andra föreningar. Som läns-SO är du spindeln i nätet och kan underlätta mycket genom att dela med dig av idéer, framgångar och motgångar inom länet.

Kontinuerlig kontakt och information

Det är positivt om du informerar dina lokala SO kontinuerligt om vad som händer inom förbundet och länet. Det kan ske till exempel genom månads- eller kvartalsmail. Det kan var uppskattat med besök till lokala SO och/eller regelbundna telefonsamtal.

Du är också en länk mellan förbundet och lokala SO, och har en viktig roll i att föra ut nya idéer, material och program så de når ut till medlemmarna runt om i länet.

Samarbete och erfarenhetsutbyte

Det är vanligt att samla alla lokala SO någon gång per termin för utbildning, information och erfarenhetsutbyte. Då passar det bra att be lokala SO berätta för varandra om hur deras program ser ut och vad som fungerar och lockar medlemmar i deras förening. I samband med detta kan du också att bjuda in en föreläsare för att öka kunskaperna om något ämne eller en medarbetare från förbundskansliet som kan presentera ett nytt material eller projekt.

Som läns-SO blir du varje år inbjuden till EVO- och SO-konferens i förbundets regi och du ansvarar sedan för att föra den informationen vidare till lokala SO. Många läns-SO väljer att arrangera en konferens för sina lokala SO i anslutning till förbundets konferens. Då kan man dela med sig av nya kunskaper, berätta om föreläsningar samt dela ut material som lanserats. En konferens för lokala SO är också ett bra tillfälle att planera för gemensamma aktiviteter i länet.

Samordna utbildning för motions- och cirkelledare

Varje lokal SO har ansvar för att motions- och cirkelledare i respektive förening har utbildning. Som länets SO kan du med fördel samordna dessa insatser, till exempel genom att anlita förbundets motionsledarteam och genom lokala SO bjuda in de ledare som har behov av utbildning. Ofta blir det en lägre kostnad om flera föreningar kan dela. Studieförbunden ordnar också cirkelledarutbildning, som kan arrangeras för länets ledare.

Det bästa med att vara SO:

”Det är kul med variation mellan alla uppgifter”

Det bästa med att vara SO:

”Bra kontakt med medlemmarna runt om i länet.”

SO i länsföreningen fortsättning

Utbilda förtroendevalda i lokalföreningarnas styrelser

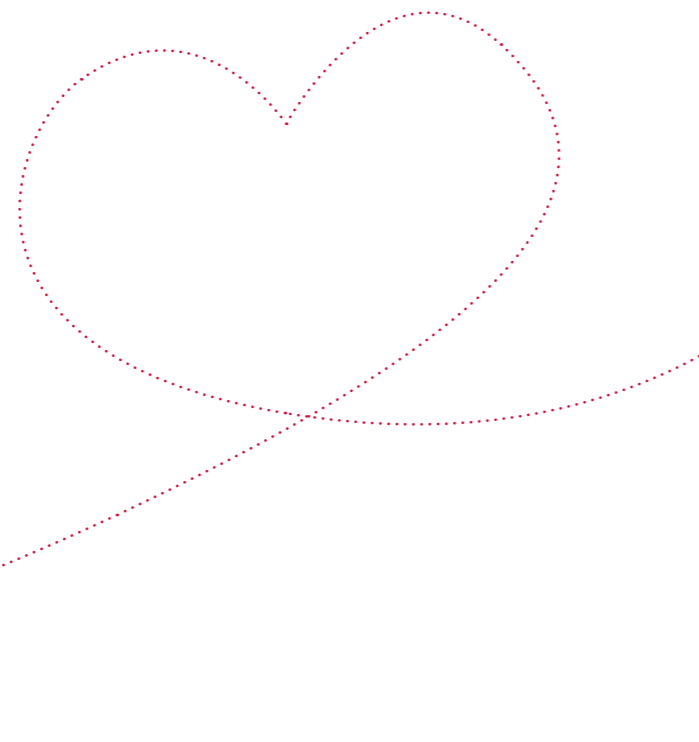
Som läns-SO har du ansvar för att organisera utbildning för förtroendevalda i ditt län. Det handlar till exempel om utbildning för styrelse, valberedare, registeransvarig och webbansvarig. Ditt ansvar är inte att genomföra utbildningarna utan att upplysa nya förtroendevalda om att de behöver utbildning, informera om hur de kan få den och sedan följa upp att de har genomfört utbildningen. Du samarbetar ofta med lokalförenings ordförande när det gäller dessa frågor.

Övergripande kontakt med studieförbund

Om ni har gemensamma samarbeten eller avtal med studieförbund som gäller hela länet, är det du som ansvarar för att dessa upprättas och uppdateras samt att lokalföreningarna informeras om vad som gäller.

Medverka i förbundets och länets projekt

SO är ofta med på aktiviteter kopplade till Hjärtemånaden och Lungmånaden samt i andra större projekt och kampanjer.



Det bästa med att vara SO:

”Att många är så positiva och kommer till det vi arrangerar.”

Samarbete

Styrelsen

SO är ofta föreningens ”ansikten” mot medlemmarna. Rollen kräver ett nära samarbete med styrelsen, tillgång till information och delaktighet i planeringen. Verksamhetsplaneringen och utvecklingen av föreningens program måste gå hand i hand.

I de flesta föreningar är SO ordinarie medlem i styrelsen. Om så inte är fallet är SO ofta adjungerade, vilket innebär att de bjuds in till styrelsemöten men inte har beslutsrätt. Några föreningar väljer att bjuda in SO till vissa styrelsemöten medan andra har SO:s rapportering som en stående punkt på styrelsemöten.

Från förbundets sida rekommenderas att SO är medlem i styrelsen. Det är inte ovanligt att någon i föreningen har dubbla roller, till exempel att EVO också är SO. Dubbla roller upplevs av många som belastande och det är därför fördelaktigt om du kan ägna dig åt SO-rollen utan andra åtaganden i föreningen.

Programgrupp

Beroende på föreningens storlek och mängden aktiviteter som planeras och genomförs kan det bli ett stort arbete för en person. I vissa föreningar finns därför en programgrupp som tillsammans arbetar utveckla och genomföra föreningens program.

SO och EVO

I många föreningar arbetar SO och EVO nära varandra. Det är på många sätt naturligt, då SO arbetar mot medlemmarna och EVO mot vården och det finns många beröringspunkter. Det är vanligt att EVO och SO samarbetar kring föreläsningar, där EVO har kontakter i vården och SO ansvarar för medlemsföreläsningar. Det är också naturligt att EVO och SO samarbetar kring värvning av nya medlemmar, där EVO är den som träffar

nysjuka och SO ofta tar hand om nyblivna medlemmar i föreningen. Det finns även föreningar där EVO medverkar i rekrytering och utbildning av motions- och cirkelledare.

SO i andra HjärtLungföreningar

Som SO har ofta stor nytta och glädje av att ha kontakt med SO i andra föreningar. Då kan man dela erfarenheter om vad som fungerar bäst och lära sig av varandras framgångar och svårigheter. Genom läns-SO eller de olika föreningarnas hemsidor kan du få fram kontaktuppgifter till andra SO. Som förening har vi mycket att vinna på att hjälpas åt över landet.

Förbundskansliet

På förbundskansliet i Stockholm finns hjälp och stöd. På hjart-lung.se under fliken Kontakt hittar du alla medarbetare och deras olika ansvarsområde. Tveka inte att kontakta någon om du behöver hjälp.

Bildningsförbund

Många SO har ett nära samarbete med ett eller flera bildningsförbund på orten. Det handlar oftast om samarbete om studiecirkelar och lokaler, men på vissa orter hjälper studieförbunden även till med administration av olika aktiviteter.

SO i andra föreningar på orten

Rollen som SO finns i många ideella föreningar. En bra idé kan därför vara att kontakta andra föreningar på orten för att inspireras av varandra och kanske samarbeta om olika aktiviteter, ledare eller lokaler. Andra patientföreningar, närstående-föreningar och pensionärsföreningar är exempel på möjliga samarbetspartners.

Tips för nya SO

Sätt dig in i rollen

Dialog med styrelse
Prata med din företrädare
Hur jobbar EVO-lunga och EVO-hjärta i din förening
Kontakta din läns-SO
Kontakta närliggande lokalföreningar för informations- och idéutbyte
Kontakta studieförbunden på orten och se vad de kan erbjuda
Ta reda på vad andra föreningar på orten erbjuder för aktiviteter
Kontakta förbundskansliet – du är alltid välkommen att ringa.

Tips på olika aktiviteter

Förslag på vad som kan ingå i föreningens program
Motionsgrupper
Studiecirklar & tematräffar
Föreläsningar
Hjärtlungräddning
Kulturaktiviteter
Medlemsmöten
Sociala sammankomster
Resor och utflykter

Ett axplock av vad vi gör inom HjärtLung

teatergrupp sittgympa *vattengympa*
qigong **träffa andra** promenadgrupp
stavgång *bridge* **dela erfarenheter**
bokcirklar bussresor *teatergrupper*
bridge **lära tillsammans** yoga
datakurs styrketräning *julfest* linedance
släktforskning **röra sig i grupp**
golvgympa *matlagningskurs för herrar*
ha roligt! bioklubb *kör* stickcafé



Riksförbundet
HjärtLung

Riksförbundet HjärtLung

Telefon 08-55 606 200

E-post info@hjärt-lung.se