



## Verksamhetsplan 2022

### 1. Verksamhetsidé

Hjärt- och Lungsjukas förening arbetar för att hjärt-, kärl- och lungsjuka personer ska kunna leva ett så bra liv som möjligt.

Vi informerar, utbildar och arbetar med frågor som berör våra medlemmar.

En viktig fråga som vi driver är att alla personer med hjärt-, kärl- eller lungsjukdom ska ha rätt till kvalificerad vård och rehabilitering oberoende av bostadsort, kön och ålder.

Föreningen är partipolitiskt och religiöst obunden.

### 2. Målsättningar

Vår verksamhet syftar till **eftervård när sjukvårdens aktiviteter upphör.**

Detta görs bl. a genom **Hjärt- och Lungskolans aktiviteter.**

Vi skall **sprida kunskap om hjärt-, kärl- och lungsjukdom** och dess konsekvenser. Både till allmänheten och till våra medlemmar. Det skall vi göra genom att arrangera **föreläsningar** med varierande tema. Läkare, sjukgymnaster, apotekare, psykologer, kuratorer och dietister bjuds in som föreläsare. Målsättningen är härvid att utöka vårt samarbete med Region Skåne, CSK och myndigheter i Kristianstads, Östra Göinge och Bromölla kommuner.

Vi skall **lära ut att rädda liv.** Vi skall arrangera HLR livräddarkurser enligt nya riktlinjer, både till medlemmar och till allmänheten. Kurserna omfattar normalt en och en halv timme, och är för medlemmar utan kostnad. Under verksamhetsåret skall vi försöka utöka vårt samarbete med föreningar, skolor och företag. Vi skall aktivt delta i Riksförbundets projekt för att "Hjärtsäkra" kommunerna genom att få hjärtstartare registrerade i det nationella hjärtstartarregistret.

Vi **bemannar vårt kansli** med stöd av medlemmar som erbjuder "öppet hus" under vår och höst och fungera som "husvärdar", och därigenom ge stöd och service till medlemmar, studieorganisatör, aktivitetsledare och styrelse.

Vi skall **utbilda aktivitetsledare och medlemmar som kan leda aktiviteter och ingå i vår styrelse.** Vi behöver ständigt förnya och öka antalet ledare för våra aktiviteter.

Vi skall fortsätta vårt **samarbete** med Region Skåne, CSK och myndigheter i kommunerna.

Vi skall fortsätta med vår aktiva utåtriktade **marknadsföring.**

Vi informerar medlemmar och allmänheten om vår verksamhet genom en aktuell och intressegivande **hemsida** <http://www.hjart-lung.se/kristianstad> samt medlemmar via mejl och SMS och vår slutna **facebook-grupp** <https://www.facebook.com/groups/504375993003869/>

### 3. Verksamheter

För att uppfylla våra mål genomför vi efter behov och så långt vi förmår

#### **Hjärt- och Lungskolan med dess aktiviteter samt övriga aktiviteter enligt nedan;**

I år bedöms verksamheten komma igång ordentligt under våren, och förutsätts genomföras i normal omfattning under hösten.

#### **Motionsgrupper**

- Hjärtgympa 2 grupper x 32 (22) aktiviteter/år
- HjärtLungcirkelgympa 1 grupp x 10-12 (10) aktiviteter/år – ev. med fallteknik
- Vattengympa 3 grupper x 30 (22) aktiviteter/år
- Hälsans Stig/Stavgång 1 grupper x 10 aktiviteter/år - hösten
- Yoga 1 grupp x 25 (20) aktiviteter/år
- Andningsyoga 1 grupp x 25 (20) aktiviteter/år
- Boule 1 grupp x 10 aktivitet - hösten

#### **Samtalsgrupper och cirklar**

- Hälsocoach/Hälsgrupp(egenvård) 1-2 grupp x 6-12 aktiviteter/år (om intresse)
- Temacirkel/Sömn/Stress/Kost 1-2 grupper x 6 aktiviteter
- Aktiesparande 1 grupp om intresse
- Rökavvänjning 1 grupp vid behov

#### **Hjärt-lungräddning för vuxna och för barn**

- Medlemmar 3-5 utbildningsdagar
- Företag, Skolor, Föreningar 2-5 utbildningsdagar

#### **Föreläsningar**

- Övrig 2 tillfälle (Hjärta respektive Lunga)

#### **Medl/styrelseaktivitet**

- Föreningsmöten 5 st.
- Styrelsemöten 10 st.
- Studiebesök 1 st.
- Resor och utflykter 3-4 st. varav 3 i samarbete med Hässleholms-föreningen
- Julfest 1 st.
- Sommarfest 1 st.

#### **Övriga aktiviteter**

- Sånggrupp 1 grupp x 10 akt/år under hösten (med ev. ny musiker)
- Bowling 2-3 grupper x 32 aktiviteter/år
- Hälsotest 1-2 tillfälle ( i samband med annan verksamhet)
- Alla Hjärtans Dag 1 tillfälle i samarbete med CSK
- KOL dagen 1 tillfälle i samarbete med CSK
- Vandringer 2-3 tillfällen (vandringsledare?) utöver Hälsans stig
- Omvärldskunskap mat o dryck 6 tillfällen
- Öppet Hus 35 tillfällen
- Medlemsrekrytering 2 aktiviteter
- Info-möten nya medlemmar 2 tillfällen
- Aktivitetsledarträff 2 tillfällen
- IT-café med Datautbildning 2 grupper x 8-10 aktiviteter

#### 4. Aktivitetskalender 2022

Vi informerar våra medlemmar och allmänheten genom vår Aktivitetskalender. Denna utges normalt två gånger per år till medlemmarna och läggs på hemsidan med kontinuerlig revidering vid förändringar. Kan kontinuerligt tillhandahållas på CSK och vårdcentraler samt går att ladda ner från hemsidan.

#### 5. Budget 2022

	Budget	Utfall	Utfall	Utfall	Utfall	Utfall	Utfall	Utfall	Utfall	Utfall	Utfall
	2022	2021	2020	2019	2018	2017	2016	2015	2014	2013	Utfall 2012
Intäkter	288000	255555	257371	261641	254122	251804	241040	278544	314829	233321	158071
Driftkostnader	358000	333333	328768	312062	301132	294047	289000	294137	337959	232000	266451
Rörelseresultat	-30000		-64793	-43817	-47010	-42243	-48000	-15593	-23130	-1321	-108381
Avskrivningar	-6000		-6604	-6604	-6445	-9207	-2000		-29	-1772	-1772
Res. efter avskrivningar	-36000	-47000	-71397	-50421	-53455	-51450	-50000	15593	436	436	110153
Finansiella poster	37000	37000	23210	38051	37105	36187	35000	38126	42581	42537	47717
Årets resultat	1000	10000	-48189	-12371	-16350	-15264	-15000	22533	19421	42101	-62436