

Verksamhetsplan 2025

Rev 250218

1. Verksamhetsidé

Riksförbundet HjärtLung Kristianstad 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 **egenvård 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, sjuksköterskor, 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, samt andra lokalföreningar.

Vi skall **lära ut att rädda liv.** Vi skall arrangera HLR livräddarkurser enligt aktuella riktlinjer, både till medlemmar och till allmänheten. Kurserna omfattar normalt en och en halv till två timmar, 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 skall också följa upp införandet av larmfunktionen SMS-livräddare i Region Skåne.

Vi **bemannar vår föreningslokal och vårt kansli** med stöd av medlemmar som erbjuder "öppet hus" under vår och höst och fungerar 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 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;

Motionsgrupper

- Hjärtgympa 1-2 grupper x 32 aktiviteter/år med start till hösten
- HjärtLungcirkelgympa 1 grupp x 10-15 aktiviteter/år – ev. med fallteknik hösten
- Vattengympa 7 grupper x 24-32 aktiviteter/år
- Hälsans Stig/Stavgång 1 grupper x 10 aktiviteter/år - hösten
- Yoga 1 grupp x 10-15 aktiviteter/år - hösten
- Andningsyoga 1 grupp x 25 (20) aktiviteter/år – hösten om ledare kan rekryteras
- Boule 1 grupp x 10-15 aktiviteter/år – sommaren-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 om intresse
- 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

- Med olika teman 5-6 tillfällen (Hjälpmedel, Mode?, Kost, Hjärta respektive Lunga)

Medl/styrelseaktivitet

- Föreningsmöten 7-8 st. varav 2 aktivitetsledarträffar
- Styrelsemöten 10 st.
- Studiebesök 1 st.
- Resor och utflykter 3-4 st. varav 3 i samarbete med Hässleholmsföreningen
- Våffelkalas 1 st.
- Sillafest 1 st.
- Sommarfest 1 st.
- Julfest 1 st.

Övriga aktiviteter

- Sånggrupp 1 grupp x 10 akt/år under hösten om ny musiker rekr.
- Bowling 2 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
- Vandringsgrupp 2-3 tillfällen (vandringsledare) utöver Hälsans stig
- Omvärldskunskap mat o dryck 3-6 tillfällen
- Öppet Hus 35 tillfällen
- Medlemsrekrytering 2 aktiviteter
- Info-möten nya medlemmar 2 tillfällen (tillsammans med aktivitetsledarträffarna)
- IT-café med Datautbildning 1-2 grupper x 8-10 aktiviteter under hösten

4. Aktivitetskalender 2025

Vi informerar våra medlemmar och allmänheten genom vår hemsida, våra medlemmar genom mejl och SMS samt vår Aktivitetskalender. Denna utges och mejlas 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 2024

	Budget	Utfall	Utfall	Utfall	Utfall	Utfall	Utfall	Utfall	Utfall	Utfall
	2024	2024	2023	2022	2021	2020	2019	2018	2017	2016
Intäkter	350000	352715	273296	274807	198438	257371	261641	254122	251804	241040
Drift Kostna der	450000	447806	357023	309659	228478	328768	312062	301132	294047	289000
Rörelse- resultat	-100000	-95091	-83727	-34851	-30040	-64793	-43817	-47010	-42243	-48000
Avskriv- ningar	0	0	0	-0	0	-6604	-6604	-6445	-9207	-2000
Res. ef- ter av- skriv- ningar	-100000	-95091	-83727	-34851	-30040	-71397	-50421	-53455	-51450	-50000
Finansi- ella pos- ter	70000	63248	55079	38425	33972	23210	38051	37105	36187	35000
Årets resultat	-30000	-31843	-28650	3574	3932	-48189	-12371	-16350	-15264	-15000