

## Verksamhetsplan 2025 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. Vi har även information och utbildning för hjärt-lungräddning då vi vet att detta räddar liv i en krissituation.

Vi vill gärna ha fler medlemmar för att lättare kunna skapa opinion. Styrelsen tar tacksamt emot förslag och önskemål och ser gärna att fler personer engagerar sig.

### Motionsgrupper

Vi har gymnastikgrupper i Burträsk, Skelleftehamn och Anderstorp. Vattengymnastik genomförs i Eddahallens varmvattenbassäng. I Kåge och Skellefteå centrum har vi möjlighet till samarbete med Friskvårdskompaniet. Vi kommer under 2025 att arbeta för att skapa fler gymnastikgrupper.

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. Bland annat kommer vi att få besök från juristbyrå, sjukhus och apotek.

### Folkhälsobidrag

Vi har fått bidrag från Regionens Folkhälsoenhet för att genomföra fysiska aktiviteter och sprida kunskap om goda levnadsvanor. Pengarna planeras att användas under 2025 för att starta nya gymnastikgrupper och att genomföra föreläsningar. Där kommer vi att använda den nya Gymnastikvideon för att skapa intresse. Vi bevakar även andra möjligheter att söka bidrag till verksamheten.

### EVO: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

Vi planerar för gemensamma promenader med åtföljande fika på Hälsans stig i juni. Se datum och tid i Kalendern eller på hemsidan och Facebook.

### Hjärtemånaden

Hjärtemånaden februari uppmärksammas på olika sätt. Vi kommer bl.a. att få en föreläsning av forskaren och doktorn Jonas Andersson den 18 februari och vi betonar vikten av utbildning för hjärtsviktpatienter genom en insändare i Norran.

## Lungmånad

Lungmånaden i höst kommer att uppmärksammas med olika aktiviteter.

## Studieorganisatörernas aktiviteter

Vi kommer under våren att genomföra kursen "Lär känna din mobiltelefon" i samarbete med ABF. Under hösten planerar vi att starta en matlagningskurs i samarbete med Medborgarskolan.

## Medlemsvård och andra aktiviteter

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

Skellefteå kommuns seniordagar hålls varje år och där har vi för avsikt att medverka. Detta år blir det troligen i Bureå, Kåge och Skellefteå under vecka 40.

Under höstterminen blir det bl.a. som vanligt 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 som ersätter det tidigare Medlemsbladet. 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/](http://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