



BERGEN REVMATIKERFORENING

HANDLINGSPLAN

2023



Innledning

2022 har vært et år der «verden» har falt litt på plass etter pandemien. At det er krig i Ukraina påvirker oss, og gjør at 2022 også ble et rart år som fortsetter inn i 2023. Medlemsaktivitetene har gått som planlagt og mange medlemmer har vært med på å gjøre våre aktiviteter gøy igjen.

Medlemstallene våre har hatt en oppadgående trend gjennom 2022. Å være det største lokallaget i NRF Hordaland Fylkeslag må være et mål, siden vi holder til i Vestlandets største by. Vi ser helt klart at vi må markere oss tydeligere, og vise at vi er en god organisasjon for alle som har utfordringer med muskel- og skjelettplager. Vi vil vise at vi sammen kan utgjøre en forskjell for oss alle i hverdagen. Vi ønsker oss at flere av våre medlemmer vil bidra aktivt og bli med på laget slik at vi kan utvide aktivitetstilbudet vårt.

NRF som folkehelseaktør

Bergen Revmatikerforening har gjennom sin lokasjon på FI-senteret gode muligheter for samarbeid med andre interesseorganisasjoner for å arbeide interessepolitisk, spesielt inn mot Bergen kommune for å få et bedre lokalt tilbud for våre medlemmer. Foreningen tilbyr både varmtvannstrening og yoga spesielt tilrettelagt for våre medlemmer for å dekke opp et manglende tilbud fra kommunen.

BeRF har følgende aktiviteter og arrangementer for våre medlemmer i 2023:

Varmtvannstrening

Vi opprettholder og viderefører tilbudet om varmtvannstrening på Haukeland Sykehus. Varmtvannstrening er vår største nåværende aktivitet med hele 7 treningsgrupper.

Yoga og mestring for revmatikere

Gjennom Allmenningen Yoga vil vi fortsette å tilby yoga til våre medlemmer. Allmenningen Yoga gjør en stor innsats i å tilrettelegge for oss. I år har vi flyttet til Lærings- og mestringssenteret som ligger i Ulriksdal helsepark.

Turgruppe

Planen til turgruppen er en gåtur minst en tirsdag i mnd, dog ikke i januar. Turene vil gå forskjellige steder i Bergensområdet, på veier der det er lett å gå. Formålet med turgruppen er at vi skal komme oss ut på tur og samtidig ha sosialt samvær med andre revmatikere.

En av turdagene vil bli brukt til byvandring i Bergen.

El-sykelgruppe

El-sykelgruppen har ingen fast agenda, men vil opplyse om planlagte aktiviteter i god tid via nyhetsbrev, epost, facebook- og instagramsiden vår.

DNS

Vi får tilsendt og videreformidler tilbud til forestillinger til våre medlemmer, til redusert pris.

Julebord

Det vil også i år bli julebord på en lørdag i desember, etter de positive tilbakemeldingene fra 2022. Mer informasjon kommer når alt er ferdig planlagt.



Møteplassen

Et uformelt møtested for å treffe andre revmatikere, ha sosialt samvær, prate og le. Møteplassen er hver 2dre mandag i mnd. Kl. 13:00-16:00 i våre vanlige lokaler hos FFO.

Medlem/temamøte

Vi skal arrangere åpne samlinger med ulike foredragsholdere, en i mars og en på høsten.

Sommeravslutning

Vi planlegger den årlige sommeravslutningen, informasjon kommer når det er klart.

Basar

Også i høst satser vi på å gjennomføre basar med masse flotte gevinster. Vi setter stor pris på gevinster fra medlemmene.

Styret håper at i 2023 kan vi få flere engasjerte medlemmer til å bistå i gjennomføring av ulike arrangementer.

Organisasjonsutvikling og organisasjonskultur

Norsk Revmatikerforening skal være en åpen, inkluderende og fremtidsrettet organisasjon, der medlemmer, frivillige, tillitsvalgte og ansatte opplever romslige rammer og stort handlingsrom, og der vi møtes med forståelse og respekt for hverandres ulikheter.

Styret vil i 2023 prioritere å delta på kompetansetiltak for å fornye og forbedre lokalarbeidet. Styret skal gjennomføre styreseminar med opplæring i styrearbeid. Vi skal fortsette å undersøke om det er mulighet for å søke om midler flere steder. Flere styremedlemmer må få kurs for å utnytte den nye nettsideløsningen vår fullt ut.

Rekruttering og medlemspleie

Bergen Revmatikerforening har et mål om å øke medlemsmassen sin og være en arena for revmatikere i alle aldersgrupper..

Foreningen har i dag en overvekt av medlemmer over 60 år og foreningens aktiviteter må både ivareta denne gruppen samtidig som det vil være viktig å finne aktiviteter som også vekker interesse hos yngre revmatikere. Vi har et ønske om at våre aktiviteter skal gi økt mestring og skal kunne bidra til gode levevaner for medlemmene våre. Foreningen vil fronte de nasjonale kampanjene fra NRF.

Medlemsfordeler

Styret har skaffet flere lokale medlemsfordeler i 2022, og vil videreføre dette arbeidet i 2023.

Barne- og ungdomsarbeid

NRF Hordaland Revmatikerlag har opprettet en egen BURG-gruppe og planlegger bl.a. aktiviteter for de under 18 år og deres pårørende, i tillegg til aktiviteter for de fra 18-26 år. Bergen Revmatikerforening støtter opp om arbeidet som gjøres fra fylkeslaget.

Diagnosearbeid

Bergen Revmatikerforening skal informere om diagnosearbeidet i NRF og tilrettelegge for lokal aktivitet. NRF Hordaland har forskjellige diagnosegrupper.

Likepersoner

I 2023 vil foreningen ha fokus på å øke andelen likeperson/veiledere i sin medlemsmasse. Ved oppstart av nye aktiviteter vil vi også forsøke å ha aktivitetsbaserte likepersoner til stede på disse aktivitetene.



Kommunikasjon

Facebook, Instagram og nettsiden vår www.bergenrevmatiker.no er vår hovedkilde for å nå ut med informasjon til våre medlemmer. Vi vil jobbe for at disse sidene til enhver tid er oppdatert og oppfordrer alle våre medlemmer til å følge oss der. Det er en stor utfordring å nå ut med god informasjon til alle medlemmer og her har vi et stort forbedringspotensial. Vi vil i 2023 fortsette vår «kampanje» for å skaffe e-postadresser til de av våre medlemmer som ikke er registrert med dette i medlemsregisteret. For de av våre medlemmer som ikke har e-postadresser vil man sende ut medlemsinformasjon i posten to ganger årlig.

Økonomi

Styret har gjennom hele året fokus på å søke ulike finansieringskilder etter midler og vil jobbe for at vi skal få inn sponsorer til det beste for medlemmene og laget.

Sluttord

Vi håper at medlemmene i 2023 slutter opp om våre aktiviteter og arrangementer, slik at vi kan bli kjent med enda flere av våre flotte medlemmer.

Bergen 10. februar 2023
styret