



BERGEN REVMATIKERFORENING

# STYRETS ÅRSMELDING

## 2022



## **BERGEN REVMATIKERFORENING**

Bergen Revmatikerforening var 71 år i 2022 og er et av lokallagene til Norsk Revmatikerforbund (NRF). NRF er en landsomfattende brukerorganisasjon som arbeider for å bedre hverdagen for alle med revmatiske-, muskel- og skjelettsykdommer. Bergen Revmatikerforening representerer NRF lokalt i Bergen Kommune.

### **STYRET**

Årsmøtet for 2022 ble avholdt 28. mars 2022.

I perioden 1.1. – 28.03.2022 bestod styret av:

- Kristin Kvalsnes, leder
- Liv Boge Amundsen, nestleder
- Rita Gjøen, kasserer
- Renate Sundt Amundsen, sekretær
- Kenneth Rutledal, styremedlem
- Gry Sæterstøl, styremedlem
- Lillian Midtøy, styremedlem
- Renate S. Skiftesvik, varamedlem
- Sidsel Rabben, varamedlem

I perioden 28.3. – 31.12.2022 bestod styret av:

- Kristin Kvalsnes, leder
- Liv Boge Amundsen, nestleder
- Rita Gjøen, kasserer
- Renate Sundt Amundsen, sekretær
- Kenneth Rutledal, styremedlem
- Gry Sæterstøl, styremedlem
- Lillian Midtøy, styremedlem
- Leif Hilmar Henriksen, varamedlem

Det har vært avholdt 10 styremøter i 2022 og blitt behandlet 96 saker.

Det er styremøte stort sett en gang i måneden unntatt om sommeren. Styremøtene avholdes normalt på FI-senteret hvor vi har kontor. Styret har gjennomført ett styreseminar med opplæring i styrearbeid.

### **VALGKOMITÉ TIL ÅRSMØTET 2023**

Irmelin Gjestebø  
Rune Løvenstedt

### **BADEUTVALG**

Kristin Kvalsnes, Gry Sæterstøl og Lillian Midtøy

### **TURGRUPPE**

Liv Boge Amundsen, Rita Gjøen og Kenneth Rutledal

### **EL SYKKELGRUPPE**

Gry Sæterstøl



## **MEDLEMMER**

Bergen Revmatikerforening har i 2022 hatt en positiv medlemsutvikling, noe styret syns er fantastisk. Mange av de medlemmene som er utmeldt i 2022 er utmeldt pga. manglende betaling av medlemskontingenten. Det kommer imidlertid nye medlemmer til og mange av dem er under 60 år. Pr. 31.12.2022 er 65,6 % av medlemmene våre over 60 år.

Antall medlemmer pr. 1.1.2022: 793

Antall medlemmer pr. 31.12.2022: 870

Antall medlemmer uten e-post pr. 31.12.2022: 154

Antall medlemmer uten mobil nr. pr. 31.12.2022: 29

Vi har 49 barne- og ungdomsmedlemmer – BURG. Dette inkluderer husstandsmedlemmer.

## **MEDLEMSMØTER/TEMA MØTER/ÅPNE MØTER/TUR/AVSLUTNINGER**

Vi har hatt to medlemsmøter/åpne møter i 2022.

På medlemsmøtet i mars, klarte vi ikke å få inn foredragsholder, men medlemsmøtet ble likevel gjennomført med sosialt samvær og erfaringsutveksling.

På medlemsmøtet i august var det foredragsholder med tema «Mestring, og leve godt med egen sykdom» som stod på planen. Foredragsholder ble dessverre syk samme dag, og møtet ble da gjennomført med sosialt samvær og erfaringsutveksling. Foredraget er overført til medlemsmøtet vi skal ha i mars 2023, da vi synes temaet er aktuelt for våre medlemmer.

Sommeravslutningen var 13. juni, med busstur til Gulen og Skjerjehamn. Turen inkluderte lokal guide med mye lokal historie, og lunsj med dessert og kaffe. Det var 27 medlemmer med på turen.

Basaren ble holdt 31. oktober, med rekord oppmøte på hele 76 personer. Styret ble så glad for denne oppslutningen, og flere årer ble sporenstreks bestilt. Vi håper på like god oppslutning til neste basar, med ekstra årebeholdning og enda flere gevinster. Det ble servert hjemmebakke kaker, frukt, kjeks og lefser og det var gratis inngang.

Jubileumsjulebordet som skulle vært gjennomført i anledning foreningens 70-årsdag i 2021, ble pga. pandemien, gjennomført først 10. desember 2022. Det ble servert julebuffet med aperitiff, og etter maten var det underholdning og levende musikk med dans. Det var 78 medlemmer som deltok, og de gjorde det til en minneverdig feiring. Fylkesleder Mari Mikkelsen, fylkessekretær Rune Løvenstedt og Hildur Pisani, som i 2020 ble tildelt æresbevisning, var til stede som inviterte gjester.

Møteplass arrangement har vært gjennomført 8 ganger, med variabelt oppmøte. Det er Møteplass hver andre mandag i mnd. utenom ferien. Mange fine samtaler og hyggelig samvær mellom medlemmer. Likeperson deltar på de aller fleste av Møteplassene.

## **LIKEPERSONSTILBUD**

Bergen Revmatikerforening har tilbud til våre medlemmer om samtale med godkjent likeperson.





For å bli godkjent som likeperson må man delta på likepersonskurs i regi av NRF Hordaland og ha samtale med NRF Hordaland sin veileder (likepersonsansvarlig). Man får godkjenning for 3 år av gangen.

Følgende var godkjent som samtalebasert likeperson i 2022:

- Kristin Kvalsnes
- Liv Boge Amundsen

## TRENING OG FYSISK AKTIVITET

### *Varmtvannstrening*

Vi hadde 7 timer/grupper i uken med varmtvannstrening på Haukeland Sykehus. Vi hadde 2 timer onsdager og 5 timer torsdager. Den nest siste timen om torsdagen var forbeholdt medlemmer under 55 år. Hver time/gruppe hadde 14 deltakere.

Dette er et medlemstilbud og man må søke om plass 2 ganger i året, for våren og for høsten. Det er «førstemann til mølla» prinsippet. Dette tilbudet er veldig populært, og vi har dessverre måttet opprette venteliste. Ved utgangen av året hadde vi 6 ansatte instruktører.

### *Yoga og mestring for revmatikere*

Vi samarbeider med Allmenningen Yoga om yoga for våre medlemmer. Det var 4 kurs vår og høst 2022. Alle kursene går over 16 uker og hver trening er 1 ½ klokke time. Bergen Revmatikerforening subsidierte alle kursene i 2022. I tillegg betalte deltakerne egenandel til Allmenningen Yoga.

### *Turgruppe*

Turgruppen har gjennomført 9 turer på ulike steder i Bergensområdet, på turveier som er lette å gå på. Hver tur har vart ca. 2 timer og de har vært både sosiale og gitt oss god mosjon.

### *Elsykelgruppe*

Elsykelgruppen har gjennomført 2 turer og hadde oppstart i Hordnesskogen.

## STUDIEARBEID

NRF er medlem i Studieforbundet Funkis som er en paraplyorganisasjon. De forvalter voksenopplæringsmidler som medlemsorganisasjonene kan søke om. Alle kurs må fylle kravene i voksenopplæringsloven for å få støtte.

Bergen Revmatikerforening har fått godkjent alle timene/gruppene med varmtvannstrening og yoga i 2022.

## PROFILERING

Styret har jobbet aktivt for å profilere Bergen Revmatikerforening.

Vi har en relativt ny nettside [www.bergenrevmatiker.no](http://www.bergenrevmatiker.no) og jobber fortløpende med å få den komplett, dog er det noen oppstarts vansker.

På Facebook siden vår og på Instagram har vi lagt ut alle arrangementer og tilbud, samt relevante artikler for revmatikere.



For å informere våre medlemmer om arrangementer, tilbud m.m. har vi brukt muligheten til å sende e-post via medlemsregisteret flittig.

Til de som ikke har e-post har vi sendt ut sms via medlemsregisteret, men det har kostet kr. 0,75 pr. melding for inntil 160 tegn. Derfor har meldingene vært kortfattede.

Styret har jobbet aktivt for å få tak i e-postadresser og mobil nr. til medlemmer som ikke har oppgitt dette.

Til de som ikke har e-postadresse har det blitt sendt ut informasjon pr. post 2 ganger i 2022. Dette er kostbart og tidskrevende, så det begrenser seg hvor mye og ofte vi kan gjøre det. Vi oppfordrer de av våre medlemmer som ikke har oppgitt e-postadresse, men som har det til å sende den til oss.

## REPRESENTASJON

Medlemmer av styret har deltatt på ulike webinarer i tillegg til følgende arrangementer:

- NRF likepersonskurs (NRF Hordaland)
- NRF Fylkesårsmøtet
- FFO/FI-senteret – husmøte
- NRF Juleavslutning

## ØKONOMI

Vi bruker regnskapsprogrammet Fiken som er nettbasert for å føre regnskapet selv. Vi betaler lisens og har regnskaps-, lønns- og fakturamodul.

Vi har mottatt tilskudd fra følgende i 2022:

- Bergen Kommune til frivillige lag og organisasjoner
- NRF – Norsk Revmatikerforbund: Medlemskontingent, momskompensasjon og likepersonsmidler
- Norsk Tipping - grasrotmidler
- Studieforbundet Funkis - voksenopplæringsmidler for bassengkurs og yogakurs
- Ragna Krohns Fond – til husleie

Bergen Revmatikerforening har brukbar økonomi takket være arv og gaver som vi har mottatt. Dette kommer medlemmene våre til gode ved at vi subsidierer aktiviteter.

Regnskapet for 2022 viser et overskudd på kr.21 291,33,- kr. Vi viser forøvrig til regnskapet for 2022.

## SAMARBEID

Bergen Revmatikerforening har et godt samarbeid med NRF sentralt, NRF Hordaland, de andre NRF lokallagene i Hordaland, FFO Hordaland, FFO Bergen, de andre leietakerne på FI-senteret og andre eksterne samarbeidspartnere/ansatte.

## MEDLEMSFORDELER

Styret har skaffet medlemsfordeler for våre medlemmer. Bla. har vi inngått medlemsfordeler på behandling hos FLYT med 20% på flyt, 15 % på kombo, 10 % på massasje og IR-Sauna.



Hos Domino Pizza har vi som bedrift 15% på pizza til møter ol. Fra Sandviken, med gratis tilkjøring.

Vi har avtale med Den Nationale Scene om billetter til rimeligere pris enn vanlig, for våre medlemmer. Tilbudene blir sendt til medlemmene på e-post og SMS.

Hos Body Tuning, som er en varme/termoterapi, har vi tilbud på behandlinger til en rimeligere pris enn vanlig. Behandlingen går ut på at man ligger i en kapsel/holder som kalles for "egget" og da får man en lysbehandling, varme/termoterapi og en helt lett massasje/vibrasjon. Pris: Pr gang kr 350. Klippekort 10 ganger kr 2.900. Månedskort (kan ta opptil 3 behandlinger pr uke), kr 990 pr måned. De holder til på Nesttun, adr: Østre Nesttunvegen 4-6. Stedet har heis, parkeringshus og bybane/buss stopp. E-post: [roar@bodytuning.no](mailto:roar@bodytuning.no)

Naprapat: Vi har inngått avtale med Helleveien Helse om at medlemmer i Bergen Revmatikerforening får studentpris på behandlinger hos naprapat Sondre Hovland.

Yoga: Medlemmer i Bergen Revmatikerforening får 20 % rabatt hos Allmenningen Yoga på kurs, yoga og minitreats som er åpne for alle. Gi beskjed om at du er medlem når du skal betale.

Vannkanten badeland: Kr. 110 pr. person tirsdag – fredag kl. 12.00 – 16.00. Gjelder ikke på helligdager, dager med skolefri og på deltakelse på grupper og vanngym.

Aktiv 365 treningscenter: Kr. 120 i rabatt pr. måned. Se [www.revmatiker.no](http://www.revmatiker.no) for flere medlemsfordeler som gjelder i hele landet.

## AVSLUTNING

Styret har jobbet godt sammen i 2022, og synes vi har fått gjennomført mange gode arrangementer for medlemmene. Det er kjekt å se at det kommer både nye og gamle medlemmer og venner, på arrangementene våre. Det gir oss en god giv til å fortsette med arbeidet i foreningen.

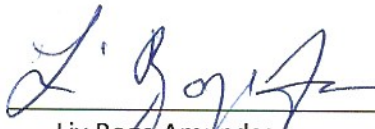
Vi ønsker en tett og god dialog med våre medlemmer og håper at flere enn styret kan tenke seg å bidra i fremover.

Vi håper at 2023 skal bli et bra år og at medlemmene våre blir fornøyde med jobben styret utfører.





Bergen, 07. februar 2023

  
Liv Boge Amundsen  
Fungerende leder

  
Renate Sundt Amundsen  
sekretær

  
Rita Gjøn  
Kasserer

  
Kenneth Rutledal  
Styremedlem

  
Gry Sæterstøl  
Styremedlem

  
Lillian Midtøy  
Styremedlem

  
Leif Hilmar Henrikesen  
Fungerende Styremedlem