



BERGEN

STYRETS ÅRSMELDING

2023



BERGEN REVMATIKERFORENING

Bergen Revmatikerforening var 72 år i 2023 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 2023 ble avholdt 20. februar 2023.

I perioden 01.01.2023 – 20.02.2023 bestod styret av:

- Kristin Kvalsnes, leder (Trakk seg 22. januar 2023)
- Liv Boge Amundsen, nestleder
- Rita Gjøn, kasserer
- Renate Sundt Amundsen, sekretær
- Kenneth Rutledal, styremedlem
- Gry K. Sæterstøl, styremedlem
- Lillian Midtøy, styremedlem
- Leif Hilmar Henriksen, varamedlem

I perioden 20.02.2023 – 19.02.2024 bestod styret av:

- Renate Sundt Amundsen, leder
- Liv Boge Amundsen, nestleder
- Rita Gjøn, kasserer
- Gry K. Sæterstøl, sekretær
- Jorun Karin Haaland, styremedlem (Trakk seg 20.04.2023)
- Leif Hilmar Henriksen, varamedlem
- Randi Tofte, varamedlem

Det har vært avholdt 9 styremøter i 2023 og blitt behandlet 105 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 i år ikke fått gjennomført styreseminar med opplæring i styrearbeid, men det vil vi få på plass igjen i 2024.

VALGKOMITÉ FREM TIL ÅRSMØTET 2024

Rune Løvenstedt
Randi Waage Gjertsen

BADEUTVALG

Liv Boge Amundsen, Renate Sundt Amundsen og Gry Sæterstøl

TURGRUPPE

Liv Boge Amundsen og Rita Gjøn

EL SYKKELGRUPPE

Gry K. Sæterstøl

MEDLEMMER

Bergen Revmatikerforening har i 2023 hatt en positiv medlemsutvikling, noe styret syns er fantastisk. Mange av de medlemmene som er kommet til kommer fra Osteoporose Foreningen som ble fusjonert med NRF i 2023.

Antall medlemmer pr. 1.1.2023: 870

Antall medlemmer pr. 31.12.2023: 1019

Antall medlemmer uten e-post pr. 31.12.2023: 206

Antall medlemmer uten mobil nr. pr. 31.12.2023: 60

Vi har 53 barne- og ungdomsmedlemmer – BURG. Dette inkluderer husstandsmedlemmer.

MEDLEMSARRANGEMENTER

Vi har hatt to medlemsmøter/temamøter i 2023.

På medlemsmøtet onsdag 8. mars hadde Bergen Revmatikerforening temamøte med foredrag av Ingvild Skodvin Prestegård, fra Allmenningen Yoga som er utdannet sosialantropolog og Yogalærer. Tema: **Mestring og hvordan leve godt med din kroniske sykdom**. Etter foredraget var det sosialt samvær.

Det var 5 styremedlemmer og hele 25 medlemmer fant veien til oss denne kvelden.

På medlemsmøtet/temamøte 21. august, hadde vi foredrag av Hein Anders Kvalheim, med tema «**Hverdagsmestring - Du er god nok**». Etter møtet hadde vi sosialt samvær og erfaringsutveksling. Det var dårlig oppmøte denne dagen, men for oss som kom, var det en super kveld. Styret prøver å flytte temamøtet til høsten 2024 til september, for å se om det da passer for flere.

Det var 16 deltagere som fant veien til oss denne kvelden.

Sommeravslutningen var 5. juni, med busstur til Haaheim Gaard og Galleri Solbakkestova. Turen inkluderte underholdning av Torstein Hatlevik, med både sang og lokal historie, og lunsj med dessert og kaffe. Vi vandret i den idylliske hagen før maten. På Galleri Solbakkestova møtte vi Vidar Mæland, som hadde omvisning i hage og i galleriet. Bente Bratlund leste egne dikt. Det var hele 50 medlemmer med på turen.

Basaren ble holdt 31. oktober, med like stort oppmøte som rekorden i 2022, med 76 personer. Gledelig nok var det fullt hus, god stemning, flotte gevinster og mye spenning. Det ble servert hvit dame, hjemmebakke kaker, frukt, kjeks og lefser og det var gratis inngang.

Vi hadde julebord 9. desember 2023. Det ble servert julebuffet med dessertbord, og etter maten var det underholdning og levende musikk med dans. Det var 48 medlemmer som deltok, og de gjorde det til en minneverdig feiring. Fylkesleder Mari Mikkelsen og fylkessekretær Rune Løvenstedt var til stede som inviterte gjester.

Møteplass arrangement har vært gjennomført 9 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 2023:

- 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 60 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 5 ansatte instruktører.

Yoga og mestring for revmatikere

Vi samarbeider med Allmenningen Yoga om yoga for våre medlemmer. Det var 3 kurs vår og høst 2023. Alle kursene går over 16 uker og hver trening er 1 ½ klokke time. Bergen Revmatikerforening subsidierte alle kursene i 2023. I tillegg betalte deltakerne egenandel til Allmenningen Yoga.

Turgruppe

Turgruppen har gjennomført 8 turer på ulike steder i Bergensområdet, på turveier som er lette å gå på. Hver tur har vart ca. 2-3 timer og de har vært både sosiale og gitt oss god mosjon.

Elsykelgruppe

Elsykelgruppen har gjennomført 3 turer og hadde oppstart i april, med sykkelstur bl.a. rundt Store Lungegårdsvannet.

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, bl.a. må deltagerne delta på minst 75% av. Bergen Revmatikerforening har fått godkjent alle timene/gruppene med varmtvannstrening og 5 av 6 yogagrupper i 2023.

PROFILERING

Styret har jobbet aktivt for å profilere Bergen Revmatikerforening.

Vi har en relativt ny nettside www.bergenrevmatiker.no og jobber fortløpende med å oppdatere denne.

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, 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 1 gang i 2023. Dette er kostbart og tidkrevende, så det begrenser seg hvor mye og ofte vi kan gjøre det. Vi oppfordrer de av våre medlemmer som har e-postadresse, til å registrere den på «min side» i medlemsregisteret.

REPRESENTASJON

Medlemmer av styret har deltatt på følgende arrangementer:

- NRF likepersonskurs (NRF Hordaland)
- Fylkets organisasjonskurs
- NRF Fylkesårsmøtet
- NRF har arrangert mange Webinarer, og styret har deltatt på flere av disse.
- Opplæring i publisering og bruk av hjemmeside.
- FFO årsmøte
- Valgkomite kurs
- Kontaktmøtet. Hordaland fylkeslag informerer fra landsmøtet
- DAM Søkerkurs
- 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 2023:

- 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
- Spond – sponing

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 2023 viser et overskudd på kr 6 715,50. Vi viser ellers til regnskapet for 2023.

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 Fl-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 (Nå Idretts- og Helseklinikken), som har varme/termoterapi behandling, har vi tilbud på behandlinger til en rimeligere pris enn vanlig. Behandlingen går ut på at man ligger i en kapsel/beholder som kalles for "egget" og man får 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.

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. 150 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 for flere medlemsfordeler som gjelder i hele landet.


AVSLUTNING


Styret har jobbet godt sammen i 2023, og synes vi har fått gjennomført mange gode aktiviteter for medlemmene. Det er kjekt å se at det kommer flere medlemmer med 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 fremover.

Vi håper at 2024 skal bli et bra år og at medlemmene våre blir fornøyde med jobben styret utfører.

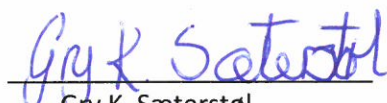


Bergen, mandag 5. februar 2024


Renate Sundt Amundsen
Leder


Liv Boge Amundsen
Nestleder


Rita GjØen
Kasserer


Gry K. Sæterstøl
Sekretær


Randi Tofte
Fungerende styremedlem

Leif Hilmar Henriksen
Varamedlem