



BERGEN

STYRETS ÅRSMELDING for året 2024

BERGEN REVMATIKERFORENING

Bergen Revmatikerforening - Vestre Strømkaien 7, 5008 Bergen - E-post bergen.ho@revmatiker.org

Bergen Revmatikerforening var 70 år i 2021 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 2024 ble avholdt 19. februar 2024.

I perioden 01.01.2024 – 19.02.2024 bestod styret av:

- Renate Sundt Amundsen, leder
- Liv Boge Amundsen, nestleder
- Rita Gjøen, kasserer
- Renate Sundt Amundsen, studieleder
- Gry K. Sæterstøl, sekretær
- Leif Hilmar Henriksen, varamedlem
- Randi Tofte, varamedlem

I perioden 19.02.2024 – 24.02.2025 bestod styret av:

- Renate Sundt Amundsen, leder
- Liv Boge Amundsen, nestleder
- Rita Gjøen, kasserer
- Renate Sundt Amundsen, studieleder
- Randi Tofte, sekretær
- Leif Hilmar Henriksen, styremedlem (trakk seg i mai pga. sykdom)
- Gry K. Sæterstøl, varamedlem (fungerende styremedlem fra mai)
- Lillian Midtøy, varamedlem

Det har vært avholdt 9 styremøter i 2024 og blitt behandlet 109 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 styreseminar med opplæring i styrearbeid.

VALGKOMITÉ FREM TIL ÅRSMØTET 2025

Randi Waage Gjertsen

BASSENGUTVALG

Liv Boge Amundsen, Renate Sundt Amundsen og Lillian Midtøy

TURGRUPPE

Liv Boge Amundsen og Rita Gjøen

EL SYKKELGRUPPE

Gry K. Sæterstøl

MEDLEMMER

Bergen Revmatikerforening har i 2024 hatt en nedgang i medlemstallet.

Antall medlemmer pr. 1.1.2024: 1019

Antall medlemmer pr. 31.12.2024: 937

Antall medlemmer uten e-post pr. 31.12.2024: 130

Antall medlemmer uten mobil nr. pr. 31.12.2024: 24

Vi har 44 barne- og ungdomsmedlemmer – BURG. Dette inkluderer husstandsmedlemmer.

MEDLEMSARRANGEMENTER

Vi har hatt to medlemsmøter/temamøter i 2024.

På medlemsmøtet/temamøtet 11. mars hadde Bergen Revmatikerforening temamøte med foredrag av ergoterapeut Lene Nilsen.

Tema: **Hjelpemidler, hvilke hjelpemidler finnes og hvordan søke på disse.**

Det var godt oppmøte og mange engasjerte medlemmer denne kvelden. Etter foredraget var det sosialt samvær.

På medlemsmøtet/temamøte 23. september, hadde vi foredrag med fysioterapeut Pia Øvstedal fra MOVA AS, med tema «**Hvorfor og hvordan skal du trene med revmatisk sykdom**». Det var et interessant og motiverende foredrag. Etter møtet hadde vi sosialt samvær og erfaringsutveksling. Pia deltok og svarte på spørsmål hele kvelden. Det var godt oppmøte og en super kveld.

Sommeravslutningen ble arrangert 27. mai, med busstur til Vestnorsk Utvandringssenter og Kilstraumen Brygge. Turen inkluderte guider og omvisning på utvandringssenteret og historisk informasjon fra ansatt på Kilstraumen Brygge. Vi fikk et flott koldtbord med varme retter til lunsj med dessert og kaffe. Det var også tid til å rusle og se seg rundt på området. Det var i alt 45 medlemmer med på turen. I etterkant har vi fått mange gode tilbakemeldinger.

Turgruppen arrangerte byvandring med Jonny Taule 17. september. Det var en flott byvandring på torget/bryggen i Bergen. Det var godt oppmøte, 42 personer deltok, og vi avsluttet på Baker Brun for en prat og litt mat som BeRF spanderte. Jonny Taule formidlet historier på en god måte og ruten var tilpasset for alle.

Basaren ble holdt 4. november, med ny rekord med hele 84 personer. Gledelig nok var det nok sitteplass til alle, god stemning, flotte gevinster og mye spenning. Det var to omganger med åresalg, og i pausen trakk vi loddbøkene.

Vi serverte hvit dame, hjemmebakke kaker, frukt og kjeks samt kaffe og te.

Julebordet ble avholdt 7. desember 2024. Det ble servert julebuffet med dessertbord, og etter maten var det underholdning og levende musikk med dans. Det var 38 medlemmer som deltok, og de gjorde det til en minneverdig feiring. Som vanlig ble fylkesleder Mari Mikkelsborg og fylkessekretær Rune Løvenstedt invitert som gjester, men de var begge forhindret i å delta.

Arrangementet Møteplassen har vært gjennomført 7 ganger, med variabelt oppmøte. Det er ikke lenger Møteplassen hver måned. Nå prøver vi ca. 4 til 6 ganger pr år, for å se om det kommer flere. Det blir sendt ut informasjon på epost og SMS, samt det vil stå på vår hjemmeside og sosiale media. De Møteplassene som har vært har gitt 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 2024:

- Liv Boge Amundsen
- Renate Sundt Amundsen

TRENING OG FYSISK AKTIVITET

Varmtvannstrening

Vi har hatt 7 timer/grupper i uken med varmtvannstrening på Haukeland universitetssjukehus. Vi har 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 opprettet venteliste. Ved utgangen av året hadde vi 5 ansatte instruktører. Vi får midler fra Bergen kommune og søker midler fra FUNKIS, samt bruker egne midler for å holde egenandelen lav.

Yoga og mestring for revmatikere

Vi samarbeider med Allmenningen Yoga om yoga-kurs for våre medlemmer. Det var 3 kurs vår og høst 2024. Alle kursene går over 16 uker. Det søkes midler fra FUNKIS, samt at vi bruker egne midler for å holde egenandelen lav.

Trening i sal på treningssenter Nr1 Fitness/MOVA

Bergen Revmatikerforening har inngått samarbeid med treningssenteret MOVA. Medlemmer som vil/kan være med på foreningens tilrettelagte ukentlige gruppetimer i Fyllingsdalen eller Åsane kan tegne helsemedlemskap. Man vil da få gunstige betingelser hos MOVA i tillegg til sponsing fra foreningen på opptil kr. 150,- pr. måned, avhengig av hvor mange ganger man trener. Utenom våre tilrettelagte gruppetimer kan man trene så mye man vil på alle MOVA sine treningssentre. En time med personlig trener er også inkludert i medlemskapet. I april ble Nr1 Fitness en del av MOVA-Gruppen.

Turgruppe

Turgruppen har gjennomført 2 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. Høsten 2024 ble det grunnet sykdom ikke gjennomført turer, men dette tas opp igjen i tiden fremover.

El-sykelgruppe

El-sykelgruppen har gjennomført 4 turer og hadde oppstart i april, med sykkeltur i forskjellige områder i og rundt Bergen. Det ble også arrangert en el-sykkeltur på Rallarveien, med overnatting på Finse. Turene er sosiale, og deltakerne får tilpasset trening i kjente og ukjente omgivelser.

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 yogagrupper i 2024.

PROFILERING

Vi har en flott 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.

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:

- FFO sitt husmøte
- Sosial kveld i regi av FFO Vestland
- NRF sitt likepersonskurs (NRF Hordaland)
- Fylket sitt organisasjonskurs
- NRF sitt fylkesårsmøte
- NRF sentralt har arrangert mange Webinarer, og styret har deltatt på flere av disse.
- FFO årsmøte
- 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 2024:

- Bergen kommune til frivillige lag og organisasjoner
- NRF – Norsk Revmatikerforbund: Medlemskontingent, momskompensasjon og likepersonsmidler
- Norsk Tipping - grasrotmidler
- Studieforbundet Funkis - voksenopplæringsmidler for kurs, til medlemmer og styret

- Ragna Krohns Fond – til husleie

Bergen Revmatikerforening har brukbar økonomi. Dette kommer medlemmene våre til gode ved at vi subsidierer aktiviteter.

Regnskapet for 2024 viser et overskudd på kr 91 462,41. Vi viser ellers til regnskapet for 2024.

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.

AVSLUTNING

Styret har jobbet godt sammen i 2024, 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 2025 skal bli et like bra år, og at medlemmene fortsetter å delta på våre forskjellige aktiviteter/arrangementer.

Bergen, mandag 3. februar 2025

Renate Sundt Amundsen
Leder

Amundsen

Liv Boge Amundsen
Nestleder

Rita Gjøn
Kasserer

Randi Tofte
Sekretær

Gry Sæterstøl
Fungerende styremedlem