



BERGEN REVMATIKERFORENING

HANDLINGSPLAN

2025



Innledning

Bergen Revmatikerforening er det største lokallaget i Hordaland fylkeslag. Vi gleder oss og er stolt over stor oppslutning på arrangementene våre, med medlemmer som koser seg sammen.

Å fortsatt 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 tydelig, 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 opprettholde det rikholdige aktivitetstilbudet vårt.

NRF som folkehelseaktør

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

Bergen Revmatikerforening har følgende aktiviteter og arrangementer for sine medlemmer i 2025:

Varmtvannstrening

Vi opprettholder og viderefører tilbudet om varmtvannstrening på Haukeland universitetssjukehus. Varmtvannstrening er vår største nåværende aktivitet med hele 7 treningsgrupper med til sammen ca. 100 deltakere. Styret søker midler fra FUNKIS og Bergen kommune for å holde prisene nede for medlemmene.

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 tilbake til lokaler i Lærings- og mestringssenteret. Styret søker midler fra FUNKIS for å holde prisene nede for medlemmene.

Trening i sal på treningssenter MOVA

Revmatikerforeningen viderefører samarbeidet med MOVA. Medlemmer i Bergen Revmatikerforening 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 sponning 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.

Ved oppstart i januar 2025 var det ca. 27 påmeldte i Fyllingsdalen og ca. 14 påmeldte i Åsane. Vi synes dette er en super anledning til å holde seg aktiv og bli inspirert til videre trening. I tillegg er det sosialt og kjekt. Styret vil søke midler fra Stiftelsen DAM for å sponse dette prosjektet videre.

Turgruppe

Planen til turgruppen er en gåtur minst en tirsdag i måneden, bortsett fra noen måneder på vinteren og i sommerferien. 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, være aktive og samtidig ha sosialt samvær med andre revmatikere.

El-sykelgruppe

El-sykelgruppen har ingen fast agenda, men vil opplyse om planlagte aktiviteter i god tid via nyhetsbrev, epost, hjemmesiden, Facebook- og Instagram siden vår.



Møteplassen

Et uformelt møtested for å treffe andre revmatikere, ha sosialt samvær, prate og le. Møteplassen arrangeres 4 til 6 ganger pr. år, i våre vanlige lokaler hos FFO. Likeperson er som oftest til stede, og det er mulighet for privat samtale (i egnet lokale).

Medlem/temamøte

Vi arrangerer vanligvis to åpne temamøter med ulike foredragsholdere. I mars i år er det en stor Regionkonferanse arrangert av NRF Hordaland med spennende relevant innhold, så temamøtet vårt går ut. Istedenfor vil alle Bergen Revmatikerforening sine medlemmer få en sponning for å delta på konferansen som er 29.-30. mars.

Vi planlegger foredrag til høsten. Foredragsholder er ikke på plass enda, informasjon kommer på hjemmesiden, sosiale medier og pr epost så snart alt er klart.

Sommeravslutning

Også i år ønsker vi å arrangere den årlige sommeravslutningen. Informasjon kommer på hjemmesiden og pr. epost når det er avklart hvor. Dato er foreløpig satt til 9 juni.

Basar

Mandag 27. oktober er datoen for vår årlige basar med åresalg og trekning av loddbøker. Vi setter stor pris på å motta gevinster fra medlemmene, gjerne hjemmelagde ting. Dersom noen medlemmer vil hjelpe styret med å spørre etter gevinster fra butikker/bedrifter har vi egne infoskriv som kan brukes.

Julebord

Vi ønsker også i år å arrangere julebord og ser på løsninger/alternativer. Foreløpig dato er satt til lørdag 6. desember. Mer informasjon kommer når alt er ferdig planlagt, men det er lov å sette av datoen.

Organisasjonsutvikling og organisasjonskultur

Norsk Revmatikerforbund 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 2025 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 delta på kurs for å bli enda bedre på organisasjonsarbeid.

Rekruttering og medlemspleie

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

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.

Barne- og ungdomsarbeid

NRF Hordaland 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. Vi setter av en post i budsjettet, slik at vi kan sponse BURG medlemmer som deltar på disse arrangementene.



Likepersoner

I 2025 skal likepersoner delta på kurs for likeperson/veiledere slik at de er best mulig rustet til oppgaven. Likepersoner skal også delta på de forskjellige arrangementene laget arrangerer, så langt det lar seg gjøre.

Ved oppstart av nye aktiviteter vil vi også forsøke å ha aktivitetsbaserte likepersoner til stede for å veilede.

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.

Økonomi

Styret har gjennom hele året fokus på å søke ulike stiftelser/legater etter midler og vil jobbe for at vi skal få inn sponsorer til beste for medlemmene og laget. Laget har for øvrig ordnet økonomi.

Sluttord

Vi håper at medlemmene i 2025 slutter opp om våre aktiviteter og arrangementer, slik at vi kan bli kjent med enda flere av våre flotte medlemmer.

Bergen 3. februar 2025

Styret