

ÅLANDS
REUMA
FÖRENING



Verksamhetsberättelse 2019

ÅLANDS REUMAFÖRENING R.F.

VERKSAMHETSBERÄTTELSE FÖR ÅR 2019

Föreningens 49 verksamhetsår

Medlemsantal 571 personer

Medlemsavgift 15 euro/år

Styrelsen :

Ordförande	Ulla Andersson	
Viceordförande	Ulla-Britt Dahl	
Kassör	Mona Eriksson	
	Gyne Dan	
	Jill Andersson	
	Katrina Böling	
	Kerstin Öberg	
	Kim Cederros	
	Marita Häggblom	
	Mona Berne	
	Torunn Fredrikson	
Sekreterare	Ann-Katrin Mörn	utanför styrelsen

Föreningens revisor för år 2019, Erika Sjölund (GRM) och föreningens verksamhetsgranskare, Britt Lindström (ekon.mag).
Revisorsuppleant Katarina Donning.

Styrelsen har sammanträtt 10 gånger under året och i protokollen har antecknats 127 paragrafer.

Vårmöte

Föreningens vårmöte hölls torsdagen den 28 mars på HandiCampen. På vårmötet deltog 21 medlemmar. Mötet inleddes med stadgeenliga förhandlingar och därefter avnjöts kaffe och tårta. Vid mötet diskuterades om det finns intresse för paraffinbad med efterföljande handgymnastik, då föreningen planerat att starta sådan verksamhet under hösten 2019 efter påtryckningar från både medlemmar och ÅHS. Närvarande medlemmar fick skriva på en intresse-anmälninglista. Listan fylldes snabbt.

Höstmöte

Höstmöte hölls torsdagen den 21 november på HandiCampen med 28 medlemmar närvarande.

Föreningen bjöd på sallad och lite gott till kaffet efter de stadgeenliga förhandlingarna. Därefter lotteri där huvudvinsten var två biljetter till Mariehamns Kvartettens julkonsert. Till sist var egenföretagare Kiki Adamczak på plats för att berätta om funktionsmedicin.

Föreningens representation:

- I styrelsen för Ålands handikappförbund r.f. Mona Eriksson med Ulla Andersson som ersättare.
- I handikappförbundets tillgänglighetsgrupp Ann-Katrin Mörn.
- I handikappförbundets yttrandegrupp Ulla Andersson med Ulla-Britt Dahl som ersättare.

Personal

Ann-Katrin Mörn är heltidsanställd verksamhetsledare sedan 7.12.2015. Verksamhetsledaren fungerar också som sekreterare i föreningens styrelse. Kansliet är öppet alla vardagar i veckan, för besök kl.9 -15 eller annan tid enligt överenskommelse.

Arbetsuppgifter:

1. **Att tillsammans med styrelsen ansvara för uppgifter i anslutning till föreningens mål och syften enligt verksamhetsplanen:**
 - Att arbeta för ökad tillgänglighet i samhället för personer med reumatiska sjukdomar
 - Att samla och aktivera personer med reumatisk sjukdom.
 - Att ge reumatikerna goda vårdalternativ, bekräftelse och professionellt bemötande, goda levnadsförhållanden och livskvalitet.
 - Att tillhandahålla anpassade motionsaktiviteter, motion är viktig både som fysisk, psykisk och social terapi.
 - Att arbeta för ett utökat samarbete med Ålands Hälso- och Sjukvård och med privata aktörer inom vårdsektorn.
 - Att sprida kunskap om de många olika former av reumatiska sjukdomar som finns och kännedom om aktuella forskningsrön.
 - Att informera om att reumatisk sjukdom kan drabba alla åldrar och är en livslång sjukdom som kan medföra grava handikapp.

- Att påvisa att reumatiska sjukdomar är behandlingsbara men resultatet är i hög grad beroende av hur tidigt sjukdomen blir diagnostiserad, d.v.s. hur snabbt man kan komma till en reumamottagning och reumatolog.
- Att skapa kontaktnät till andra reumatiker i vårt land och i övriga Norden.
- Att fortsätta avtalssamarbete med Reumatikerförbundet i Sverige, och Stockholms distrikt.
- Att föreningen skall vara aktiv gällande sociala medier, såsom Facebook

2. Medlemsservice

- **Handha rådgivning** - finnas tillgänglig på kansliet för personliga besök.
- Verka som ett **personligt stöd** för föreningens medlemmar
- **Sprida information och kunskap** till medlemmarna – tillhandahålla informationsmaterial, ordna kurser och föreläsningar och upplysa om olika slags hjälpmedel som kan underlätta vardagen.
- Vara **en kontaktlänk** för medlemmarna - vid behov till institutioner och myndigheter
- Vid behov ge **konkret hjälp** med att fylla i **blanketter och ansökningar** av olika slag.
- **Ordna anpassade träningsformer** för medlemmarna
- Handha **praktiska arrangemang** kring medlemsträffar och övriga aktiviteter för medlemmarna
- Handha **medlemsbrev, information och uppdatering** på hemsida och facebook.

3. Administration

- Lämna alla **faktureringsunderlag** (såsom medlemsavgifter, kursavgifter, löner) till förbundets byråsekreterare och bokförare.
- Handha **betalning av fakturor och kontering**.
- Ta emot **anmälningar och administrera** alla kurser
- Lämna **förslag** till styrelsen på **verksamhetsplan, verksamhetsberättelse och budget**.
Föredragande och sekreterare vid föreningens styrelsemöten
- Delta i **fortbildning** för att öka och upprätthålla sådana färdigheter som arbetet kräver.
- Övriga av Reumaföreningens styrelse anvisade uppgifter.

Verksamhetsledaren har under året deltagit i:

- ✓ Månatliga arbetsplatsmöten på HandiCampen
- ✓ FPA informationstillfälle med byråchef Hillevi Smeds den 4.2
- ✓ Workshop på temat Hållbarhet den 6.3 på HandiCampen
- ✓ Inspirationsföreläsning och paneldiskussion om Arbete för alla som arrangerades av ÅHF i lagtingets auditorium den 16.5
- ✓ Seminarium om Bärkraft på Alandica den 10.6
- ✓ Ålands handikappförbunds valdebatt i Sittkoffska gården den 11.9
- ✓ Deltagit i seniormässa på Röda Korsgården den 23.10
- ✓ KST info på HandiCampen den 4.11

- ✓ Föreningen Vård i Livets 20-årsjubileum på Alandica den 22.11
- ✓ Firat den internationella funktionshinderdagen den 3.12 med ÅHF i Sittkoffska gården

Samla reumatikerna

Medlemsträffar

Allsångscafé med Lasse Fredrikson i Oliven, Arkipelag en gång/termin i samarbete med fyra andra föreningar på HandiCampen. Välbesökta och stämningsfulla tillfällen.

Bingokvällar – ett samarbete med Ålands neurologiska förening och föreningen Vårt Hjärta. Dessa kvällar har ordnats tre gånger per termin och har varit mycket uppskattade och välbesökta.

Bokcirkel – Träffar en gång i månaden. Pensionerade bibliotekarien och styrelsemedlemmen Kerstin Öberg håller i trådarna för bokgruppen. I samarbete med Cancerföreningen.

Familjeträffar för unga reumatiker med familjer har ordnats en gång/termin. Det finns stort behov bland unga reumatiker och deras familjer att bygga nätverk och utbyta erfarenheter. Den första träffen ordnades på HandiCampen. Den andra träffen var en bowlingträff som uppskattades mycket av de deltagande familjerna. Föreningen gav varsin biobiljett till de unga reumatikerna. NYHET!

Fikaträffar för ungdomar med reuma bekostar föreningen för ett par ungdomar som fikar tillsammans när de har möjlighet och önskan om träff. NYHET!

Medlemslunch första tisdagen i månaden på Arkipelag. Mycket positiva och trevliga luncher med 10-15 medlemmar/tillfälle.

Rese-infoträff med researrangör Göran Sundqvist den 9.12 för intresserade medlemmar av eventuell klimatvårdsresa till Almunecar i oktober 2020.



Sommardans i Badhuspaviljongen, Mariehamn arrangerade vi tillsammans med tre andra föreningar onsdagkvällen den 5 juni med orkestern "Gubbarna". Nästan 90 personer dansade i den vackra försommarkvällen. NYHET!

Utfärder och resor

Elviskonsert med Projektkören på Alandica lördagen den 13.4 kl.15. Föreningen hade 40 subventionerade biljetter som snabbt bokades upp av våra medlemmar. En uppskattad lördagseftermiddag. Då denna typ av evenemang var så populärt så

upprepade vi detta på hösten. Denna gång hade vi 40 subventionerade biljetter till farsen Snurr på Socis på Alandica söndagen den 10.11 kl.14. Även denna dag väldigt omtyckt!



Sommarutfärd till Kobba Klintar lördagen den 17 augusti

28 medlemmar deltog i utfärden den fina sensommarlördagen med strålande sol och ljummen sjöbris. Vi startade från fiskehamnen med två båtar och avnjöt kaffe med smörgås i den rofyllda båken med den fantastiska utsikten, medan Kobba Klintars verksamhetsledare Rune "Öra" Karlsson berättade om deras verksamhet. Därefter bekantade vi oss fritt med Kobba Klintar innan båtfärden tillbaka till fiskehamnen. En uppskattad och mycket njutningsfull dag!

Eftermiddagsutfärd fredagen den 17 maj

Vår vänförening i Sollentuna-Upplands Väsby-Sigtuna besökte Åland den 17.5. Då passade vi på att göra en eftermiddagsutfärd till Sund för att träffas i Smakbyn där vi tillsammans med dem avnjöt kaffe med Ålands Pannkaka. Därefter fortsatt vi till mysiga Mattas Gårdsmejeri i Finby på besök. Vi hade en fullbokad grupp med 22 deltagare, det antal som rymdes i bussen samt en privat bil som körde oss.

Dagsresa till Upplands Väsby lördagen den 5 oktober

Vår förening blev även detta år inbjudna av vår vänförening, reumatikerföreningen Sollentuna-Upplands Väsby-Sigtuna att delta i en fin föreläsningseftermiddag med professor Mats Lekander som talade om hur smärta och trötthet hänger ihop och anhörig Johan Allenbäck Degerheim som höll en berörande föreläsning om en anhörig-närståendes situation. Hans unga fru har svår reuma. Därtill en må bra del bestående av gemensam sångstund.

Vi hade en trevlig och givande dagsutflykt tillsammans.



Året avslutas med en uppskattad julfest

Som i år hölls fredagen den 14 december, även detta år på omtyckta övningsrestaurang Hjorten. Ett 60-tal glada och nöjda medlemmar deltog. En trevlig kväll med gott julbord, underhållning och allsång med Lasse Fredrikson samt besök av tomten. Därtill överraskades julfestdeltagarna av ett fint luciafölje. Avgående styrelsemedlem Marita Häggblom avtackades, ordförande Ulla Andersson och anställd tackades för det gångna året.

Sprida information och kunskap

Medlemsbrev och tidskrifter

- 7 medlemsbrev har totalt sänts ut under året, dels med vanlig post och dels via epost. Informationen har också delgivits via hemsidan och på Facebook.
- Prenumeration på tidningen **Reuma** som ges ut av Reumaförbundet i Finland (till största delen finskspråkig) går endast till de medlemmar som har anmält intresse för den samt ett exemplar till HandiCampens bibliotek.
- Prenumeration på tidningen **Reumatikervärlden**, som ges ut av Reumatikerförbundet i Sverige. Den sänds också till de medlemmar som så önskar (ca 150 st) och som för detta betalar 20 €/år. Ett exemplar av tidningen finns alltid i HandiCampens bibliotek.
- Alla medlemmar har också fått tidningen **Handikapp-Bulletinen**, som ges ut av Ålands handikappförbund 1-2 gånger per år. Tidningen distribueras till alla åländska hushåll.
- Föreningen ordnade ett **vårлотteri** med 1500 lotter á 1 € som snabbt såldes slut av frivilliga, engagerade medlemmar och ledare.
- Med anledning av vårt jubileumsår 2020 fick vår akvarellmålargrupp idén att ge ut en väggkalender för året. 100 ex. trycktes upp. Kalendern såldes på föreningens kansli, av medlemmar samt på stadens bokhandlar och Ehns. Vägghalendern passade också bra som julklapp samt tack-gåva till bla föreläsare som gästade föreningen.



Föreläsningar och temakvällar

4.2 erbjöds våra medlemmar att delta i en FPA-informationskväll på HandiCampen då byråchef Hillevi Smeds informerade om aktuella frågor.

19.3 höll läkare Marika Nordberg en föreläsning om fästingburna infektioner, symtom och utredning

30.3 planerades en smärtföreläsning med Björn Rhodin från Caladrius i Sverige. Dessvärre ställdes denna föreläsning in av föreläsaren.

Dessa föreläsningar gjordes i samarbete med Neurologiska föreningen.

15.10 höll Åsa Darby en föreläsning om fermenterade grönsaker (önskemål av medlemmar). Föreläsningen resulterade i en kurs i fermentering av grönsaker, tillagning av Kimchi och Kombucha.

17.11 gick kursen av stapeln i Medis kök med Åsa Darby. Kursen blev fullbokad med 8 deltagare.

”Samtalsgrupp för dig som vet vad värk är” startades upp till följd av självhjälpscirkeln ”Av egen kraft” enligt önskemål från smärtskoledeltagarna som blev medlemmar i vår förening. Gruppen vänder sig till alla med kronisk värk oberoende diagnos.

Internationella Reumatikerdagen den 12 oktober brukar föreningen uppmärksamma på något vis. Detta år bjöd vi in Åsa Darby för föreläsning om fermenterade grönsaker.

Anpassad motions- och terapiverksamhet

Paraffinbad med efterföljande handgymnastik, NYHET!



En av nyheterna för 2019 har varit start av paraffinbad med efterföljande handgymnastik som vi nog kan kalla succé. Vi planerade att starta upp en grupp med 10 deltagare i november, men efterfrågan var så stor så det har blivit 3 grupper.

Paraffinbad med efterföljande handgymnastik har erbjudits 6 tillfällen, en timme per gång under ledning av ergo-terapeuten Maria Fjäder från Rehab City. Deltagarna vittnar om de behagliga effekterna under pågående behandlingar, men också på längre sikt.

Utegymträning på utegymmet vid WHA södra ingången, NYHET!

Träning ute till fågelsång och vårsol en gång/vecka som under majmånad inledningsvis leddes av fysioterapeut Gun-Lis Andersson. Då deltagarna ville fortsätta träna tillsammans under sommaren ställde två av de deltagande medlemmarna frivilligt upp som hjälpledare.

Gymträning för dig med artros

Efter det lyckade projektet med "träningsgrupp för dig med artros" i samarbete med Medimar 2017 så satt vi in denna typ av gruppträning i vår ordinarie verksamhet. Målsättningen är att lindra smärta, optimera och behålla fysisk funktion samt förebygga eller vända process av skadliga strukturförändringar i brosk, ben, ligament och muskler. Gruppträningen leds av fysioterapeut. Gruppen har 10 träningstillfällen/termin.

Varmvattengymnastik

Under året hade föreningen åtta varmvattengymnastikgrupper, fem grupper på ÅHS Rehab, med konditionsskötare Elisabeth Westling och fysioterapeut Hannele Vaitilo som ledare, en grupp i Folkhälsans allaktivitetshus och en grupp i Mariebad med fysioterapeut Hannele Vaitilo som ledare. Ifjol startades den åttonde vattengymnastikgruppen i Ålands Idrottscenter med fysioterapeut Mats Danielsson som ledare.

Ca 15 deltagare i varje grupp.

Totalt deltar ca 120 medlemmar i denna populära träningsform.

Föreningen hyr terapibassängerna och avlönar fysioterapeuterna.

Artros gymnastik

Två grupper har under året haft artros gymnastik med inriktning på styrketräning i Folkhälsans gymnastiksal varje vecka (med paus över sommaren). Ledare på våren fysioterapeut Gun-Lis Andersson. Ledare på hösten pga Gun-Lis höftoperation, fysioterapeut Mats Danielsson. Väldigt populär träning med stigande deltagarantal, totalt 36 personer.

Qigong

En liten grupp ivriga qigongare, som tidigare gått kursen under ledningen av Desiré Wilén, fortsätter att träffas på HandiCampen torsdag förmiddagar för gemensam träning på egen hand.

Anpassad gymnastik för dig med onda leder

För träning av muskelstyrka och stabilitet i hela kroppen.

En kvälls-träningsgrupp i ÅHS Rehabs träningshall för att också tillmötesgå dem som jobbar dagtid.

En grupp med 15 deltagare träffas en gång per vecka under ledning av fysioterapeut Tua Liewendahl-Åvik.

Medicinsk Yoga

MediYoga grupp hölls i Folkhälsans allaktivitetshus med Eivor Englund-Karlsson som ledare i samarbete med Vårt Hjärta och föreningen Andning och Allergi. Gruppen har haft ca 10 deltagare.

Avkopplande akvarellmålning

Under året fortsatte en grupp flitiga akvarellmålare.

Raina Clemes har lett gruppen som varit aktiv sedan 2005.

Syftet med gruppen är att deltagarna under den här stunden skall kunna glömma bort både värk och sin trötthet, och istället kunna njuta av skapandets glädje.

Vår medlem Denise Andrée hade akvarellutställning på HandiCampen 6.2-15.3.

Vårterminen avslutades med en vårutställning på HandiCampen 21.3-18.4 med vernissage den 21.3 kl.13-15.



Vårutställning

Ålands Reumaförenings
avkopplande akvarellgrupp
under ledning av Raina Clemes

21 mars - 18 april 2019

Vernissage 21.3 kl. 13 - 15

HandiCampen, Skarpansvägen 30

Samarbetet med förbundet i Sverige

Samarbetsavtalet med Reumatikerförbundet i Sverige fortsätter.

Vår förening har under året erbjudits möjligheter att delta i olika utbildningsdagar, föreläsningar och forskningsdagar som anordnats av det svenska förbundet

Administration, ekonomi

Föreningen hyr sedan 2001 sitt rum i HandiCampens lokaler, Skarpansvägen 30, Mariehamn. Bokföringen har handhåfts av handikappförbundets anställda bokförare Carina Blomqvist.

Inkomster har föreningen fått genom medlemsavgifter, deltagaravgifter och lotterier, donationer, försäljning av kondoleanser och dubbla kort samt penningautomatmedel, som är den huvudsakliga finansieringskällan.

Medlemmarnas antal, vid årets slut 571, har under de senaste åren stadigt ökat, och det är tack vare penningautomatmedel vi har haft möjlighet att förverkliga de subventionerade aktiviteter vi erbjuder våra medlemmar, i form av **gemenskap – kunskap** och **anpassade träningsformer**.

Penningdonation från minnesfond

Enligt Rakel Karlssons minnesfonds stadgar § 4, en fond som förvaltas av Landskapsföreningen Folkhälsan på Åland r.f., skall en (1/3) del av fondens årliga avkastning användas för den frivilliga rehabiliteringsverksamheten för reumatiker i landskapet Åland.

Ålands Reumaförening får därför årligen motta en summa från denna minnesfond. Pengarna användes för att bekosta föreläsningar och aktiviteter som ordnas för reumaföreningens medlemmar. Vi tackar för denna återkommande gåva.

Styrelsen vill efter ett mycket aktivt år, framföra sitt varma tack till alla medlemmar och medarbetare, till Penningautomatföreningen, till Ålands landskapsregering, till Ålands Hälso- och Sjukvård och till alla som på olika sätt visat sitt stöd för vår verksamhet.

I mars 2020

Styrelsen