

Verksamhetsberättelse 2020



ÅLANDS
REUMA
FÖRENING

ÅLANDS REUMAFÖRENING R.F.

VERKSAMHETSBERÄTTELSE FÖR ÅR 2020

Föreningens 50 verksamhetsår
Medlemsantal 581 personer
Medlemsavgift 15 euro/år

Styrelsen :

Ordförande	Ulla Andersson	
Viceordförande	Ulla-Britt Dahl	
Kassör	Mona Eriksson	
	Britt-Marie Bock-Jakobsson	
	Gun-Maj Lehtonen	
	Katrina Böling	
	Kerstin Öberg	
	Kim Cederroos	
	Mona Berne	
	Monica Hägerstrand-Selander	
	Torunn Fredrikson	
Sekreterare	Ann-Katrin Mörn	utanför styrelsen

Föreningens revisor för år 2020, 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 128 paragrafer.

Vårmöte

Pga Covid 19 pandemin skjöts föreningens vårmöte upp och kunde hållas torsdagen den 4 juni på HandiCampen.

Vårmötet hölls i all enkelhet pga rådande direktiv med styrelsen och ett fåtal medlemmar på plats.

Höstmöte

Då pandemiläget var lite stabilare på hösten, men inte så pass stabilt att vi kunde arrangera traditionsenlig julfest, så hölls höstmötet på restaurang Nautical torsdagen den 26 november där vi bjöd de 30 höstmötesdeltagande medlemmarna på en läcker och uppskattad jultallrik.

Föreningen passade på att hålla ett lotteri med fina vinster som samlats in av styrelsemedlemmar och verksamhetsledare.

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.

2. Medlemservice

- **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 3.2
- ✓ Första Hjälp kurs i samarbete med andra föreningar på HandiCampen
- ✓ ÅHF:s info för medlemsföreningarna den 5.3 på HandiCampen
- ✓ Ålands handikappförbunds presentation av rapporten om hur personer med funktionsnedsättning upplever sin situation på Åland den 16.9 på Ålands Sjöfartsmuseum
- ✓ KST informations- och diskussionsmöte på HandiCampen den 18.11
- ✓ Uppmärksammat den internationella funktionshinderdagen den 3.12, ett samarbete inom HandiCampen.

Samla reumatikerna

Medlemsträffar



Allsångscafé med Kim Hansson och Marianne Häggblom arrangerade vi i Arkipelags nya, trivsamma restaurang Compagniet den 22.10. I kaffepausen underhöll Ann-Mari Pettersson på dragspel. Fullsatt och mycket stämningsfull eftermiddag!

I samarbete med fyra andra föreningar på HandiCampen.

Bingokvällar – ett samarbete med Ålands neurologiska förening och föreningen Vårt Hjärta. Dessa kvällar ordnas tre gånger per termin under vanliga omständigheter och uppskattas mycket. Pga pandemin arrangerades något färre bingokvällar under året.

Bokcirkel – Träffar en gång i månaden. Pensionerade bibliotekarien och vår styrelsemedlem Kerstin Öberg har hållit i trådarna för bokgruppen. I samarbete med Cancerföreningen.

Familjeträffar för unga reumatiker med familjer ordnas av föreningen. Det finns stort behov bland unga reumatiker och deras familjer att bygga nätverk och utbyta erfarenheter.

Fikaträffar för ungdomar med reuma bekostar föreningen för ett par ungdomar som fikar tillsammans när de har möjlighet.

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

Diagnosträffar för EDS och psoriasis/psoriasisartrit har hållits under året. De är viktiga för att delge erfarenheter samt ge varandra råd och stöd.

NYHET för barn och unga med reuma

Föreningen bjuder barn och unga med reuma + en ledsagare på simning i Ålands Idrottscenter, Godby 1 gång/månad från och med höstterminen 2020.

Utfärder och resor

Föreningen hade **två fullbokade medlemsresor** bokade med Göran Sundqvist till Almunecar på Spanska Solkusten som vi tyvärr var tvungna att avboka pga Covid 19 pandemin.

Att erbjuda subventionerade biljetter till konsert/teater på Alandica uppskattas mycket av våra medlemmar. Denna gång gick 25 medlemmar på **konserten ÅLSTARS** med ett stort antal etablerade åländska artister och band lördagen den 21.11. Konserten höll hög kvalitet och var väldigt omtyckt!



Sensommarutfärd till Stalldalen den 23.8

Ordförande Ulla Andersson hälsar våra 35 deltagare välkomna vid den populära utfärden till pensionat Stalldalen. Vi började träffen med information av Björkkö, ett bolag som hjälper och stöder olika åldersgrupper i vardagen. Vi avnjöt fisksoppa och kaffe med kaka. Därefter fick vi rundvandring av Christian Ekström. En trevlig dag med varm gemenskap.

Ålands Reumaförening 50 år

Jubileumsåret har inte kunnat firats som planerat, utan uppskjutes till år 2021 pga Corona läget.

Sprida information och kunskap

Medlemsbrev och tidskrifter

- 5 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.



- Med anledning av vårt jubileumsår 2020 tryckte vi upp 150 ex väggkalender av vår akvarellmålargrupp. Kalendern såldes på föreningens kansli, av engagerade medlemmar och styrelsemedlemmar samt på stadens bokhandlar. Väggkalendern passade också bra som julklapp samt tackgåva till bla föreläsare som gästade föreningen.

Föreläsningar och temakvällar

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

25.2 planerades en föreläsning i ämnet "Inflammation, vad du behöver veta och vad du kan göra själv" med docent Ralf Sundberg tillsammans med Ålands Hörselförening. Intresset var stort med 100 anmälningar. Dessvärre ställdes denna föreläsning in av föreläsaren pga sjukdom.

15.9 hölls en artrosträff med provisor Nicolina Lindqvist i ett fullsatt HandiCampen Med rubriken "Symtombehandling av artros samt naturmedel och kosttillskott".



12.10, Internationella Reumatikerdagen, höll vi en inspirationsföreläsning med Victor Börman, reumatiker och egenföretagare inom hälsa och välmående, i Park Hotells konferensavdelning. Victor berättade sin historia från elitidrottare till att knappt kunna gå till att stegvis kämpa sig tillbaka och nu är ultralöpare. Avslutningsvis berättade han om sitt företag LevaBörMan.

Föreningen bjöd alla deltagare på LevaBörMans hälsoshot. Efter föreläsningen kunde man köpa raw food bollar och deras hälsoshotar. Lokalen var fullsatt.

26.10 arrangerade vi en föreläsning om intressebevakningsfullmakter med jurist Carina Luoma på Ålands hotell och restaurangskola i samarbete med tre andra föreningar på HandiCampen. Det kom 50 anmälningar, det antal vi kunde ta emot pga pandemi direktiven. Lärrik och lyckad kväll.

Anpassad motions- och terapiverksamhet

För reumatiker är träning mycket viktig för att bibehålla och öka rörligheten i leder och muskler samt lindra och distrahera smärtupplevelsen. Vår motionsverksamhet blir alltmer viktig då rehabiliteringen dras in mer och mer på ÅHS. Över 200 medlemmar tränar med oss varje vecka.

Vid vårens pandemistängning skickade vi till våra medlemmar rörelseökande övningar för hemmaträning, utegymträning och handgymnastik framtagna av fysioterapeut och ergoterapeut.

Med anledning av pandemin har vi inte kunnat ta emot lika många deltagare som vanligt i våra träningsgrupper. Då höstterminen startade var efterfrågan på träning så stor att vi startade upp två nya vattengymnastikgrupper.

Utegymträning på utegymmet vid WHA



Träning ute till fågelsång och vårsol en gång/vecka kunde vi erbjuda våra träningsivriga medlemmar då all inneträning måste pausas pga pandemin. Inledningsvis deltog fysioterapeut Mats Danielsson, därefter ställde deltagande medlem Solveig Carlsson upp som frivillig hjälpledare, då deltagarna ville fortsätta träna tillsammans under sommaren.

Paraffinbad i grupp med efterföljande handgymnastik



En av nyheterna 2019 var start av paraffinbad i grupp med efterföljande handgymnastik. På våren 2020 hölls hela tre grupper på HandiCampen. Höstterminen startade vi på Folkhälsans Allaktivitetshus med två grupper, under ledning av ergoterapeuten Maria Fjäder från Rehab City. Deltagarna vittnar om de behagliga effekterna under pågående behandlingar, men också på längre sikt.

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.

Varmvattengymnastik

Med anledning av pandemin utökade vi antalet varmvattengymnastikgrupper för att deltagarna skulle kunna hålla bättre avstånd och känna sig trygga med träningen. Vi har således haft i gång hela nio vattengymnastikgrupper. Sex grupper på ÅHS Rehab, med konditionsskötare Elisabeth Westling och fysioterapeut Hannele Vaitilo som ledare, en grupp i Mariebad med fysioterapeut Hannele Vaitilo som ledare och två grupper i Ålands Idrottscenter med fysioterapeut Mats Danielsson som ledare. Vanligt är ca 15 deltagare i varje grupp. Totalt deltar ca 120 medlemmar i denna populära träningsform varje vecka. 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). Ny ledare fysioterapeut Mats Danielsson. Väldigt populär träning.

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 tre andra föreningar på HandiCampen. Gruppen har haft ca 10 deltagare.

Sittyoga-prova på tillfällen

Då sittyoga har efterfrågats av medlemmar så ordnades ett par prova på tillfällen båda terminer på HandiCampen med Jessica Enros som instruktör.

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 trötthet, och istället kunna njuta av skapandets glädje.

Vår medlem Maj-Len Palmqvist hade akvarellutställning "Formationer" på HandiCampen under hösten.



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

Under året har det skett många tekniska förändringar. Ålands Handikappförbund tog bort telefonväxeln vid årsskiftet så föreningen skaffade nytt telefonnummer samt mobiltelefon. Ålands Handikappförbund tog bort den stationära servern den 31.5 och istället började vi lagra allt i molnet, via OneDrive i Microsoft 365. Webbkamera införskaffades för digitala möten samt extern hårddisk. Antivirusprogrammet F secure upphörde så vi gick ihop med två andra föreningar och skaffade Kaspersky. I slutet på året ansökte vi om Non Profit versionen av Microsoft och använder sedan december 2020 Non Profit licens.

Då Ålands Handikappförbund har aviserat att de vill byta namn så har vi bytt mailadress till info@reuma.ax.

Licensen för vår tidigare mailadress har avslutats hos Handikappförbundet.

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

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 581, 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 2021

Styrelsen