

ÅLANDS NEUROLOGISKA FÖRENING

Verksamhetsberättelse 2021

Ålands Neurologiska Förenings syfte är att främja möjligheterna för personer med funktionsnedsättning att kunna verka som jämbördiga och fullvärdiga medlemmar i samhället och att bevaka deras intressen. Föreningen arbetar med att informera allmänheten samt att öka tillgängligheten på Åland.

✧ STYRELSEN

Styrelsen för år 2021 har haft följande sammansättning:

Ansvarsområde:	Namn:
Ordförande	Viveka Landgårds
Vice ordförande	Dennis Björk
Medlem	Kjell Sipinen
Medlem	Nina Lindfors
Medlem	Åsa Carlsson
Medlem	Bengt Wikström
Medlem	Enni Eriksson
Medlem	Kjell Manselin
Medlem	Erika Strömberg-Jansson
Suppleant	Mikaela Oksman
Suppleant	Päivi Nyman-Ackrén
Suppleant	Gun Himmelroos
Suppleant	Jan-Erik Sundberg

Utanför styrelsen:

Verksamhetsledare	Johanna Grönlund / Sara Sundqvist
Verksamhetsgranskare	Mona Eriksson ordinarie, Tuula Mattson ersättare



Försommaren 2021 gjordes ett besök på Pommern, i strålande solsken!

✧ PERSONAL

Föreningen hade under stor del av året en fast anställd verksamhetsledare. Dennes arbetstid har varit 80% av heltid med kontorstider: tisdag-torsdag kl.9-15.00. Den 2 september gick verksamhetsledaren på tjänstledigt för tiden 3.9.2021-3.9.2022. En vikarierande verksamhetsledare anställdes fr.o.m. 1.11.2021 och hade därefter provotid året ut. Kontorstiderna för vikarierande verksamhetsledaren fortsatte som tidigare tisdag-torsdag kl. 9-15.00. Under perioden 3.9–30.10 drevs verksamheten till stor del av ordförande Viveka Landgårds och ideella krafter.

✧ MEDLEMMAR

Föreningen har under året haft 205 medlemmar. Föreningen har stödgrupper för MS, Parkinson, Epilepsi, Huntington, Borrelia och TBE, Nackskadade, Föräldrar till barn med Epilepsi samt Hjärnskadade. På grund av att pandemin fortsatt även under hela 2021 har grupperna haft begränsat med aktiviteter och träffar. Trots det är det glädjande att vår stödgrupp för Parkinson aktivt har fortsatt med sina veckoaktiviteter i form av pingis och badminton under stora delar av året. Föreningen anser att det är viktigt att de olika stödgrupperna finns och att medlemmar med liknande diagnos eller funktionsnedsättning kan träffas och diskutera.

Varje år anordnar föreningen olika aktiviteter för våra medlemmar, anpassade för att alla ska ha möjlighet att delta. Mer om detta under aktiviteter.

✧ MÖTEN

Styrelsen har under året sammanträtt 13 gånger.

Vårmöte

Vårmötet hölls den 28 april på Smakbyn med totalt 22 deltagare. Efter mötet åt samtliga deltagare middag tillsammans.

Höstmöte

Höstmötet hölls den 13 november även det på Smakbyn. Före mötet höll den inbjudne föreläsaren Carina Luoma från Ömsen, en viktig föreläsning om intressebevakningsfullmakter. Därefter hölls det stadgeenliga mötet där 29 medlemmar deltog. Deltagarna fick också träffa den nya verksamhetsledaren i föreningen. Efter mötets slut åt samtliga deltagare middag tillsammans.

✧ FÖRENINGENS REPRESENTATION

Föreningen har under år 2021 representerats i följande sammanslutningar:

- ✧ I Ålands Handikappförbund r.f. styrelse satt Viveka Landgårds som ordinarie medlem med Dennis Björk som suppleant.
- ✧ I Medlemsföreningarna och Ålands Handikappförbunds tillgänglighetsgrupp satt Dennis Björk som ordinarie medlem med Kjell Sipinen som suppleant.
- ✧ I Medlemsföreningarna och Ålands Handikappförbunds yttrandegrupp satt Viveka Landgårds.

✧ Föreningen ingår i Invalidförbundets regionala samarbete.

✧ EKONOMI

Föreningens finansiering består till största del av PAF-medel. Andra intäkter i föreningen är verksamhetsbidrag från kommuner, medlemsavgifter och intäkter från kondoleansbrev.

Medlemsavgiften för år 2021 var 15 euro.

✧ INFORMATION

Som medlem i Ålands Neurologiska förening erhåller man Handikappförbundets medlemstidning Bulletinen två gånger per år. I tidningen har föreningen möjlighet att dela information om aktiviteter, nyheter inom föreningen och sprida medvetenhet om vad vi gör. Genom Ålands Handikappförbunds hemsida www.handicampen.ax har föreningen tillgång till en egen webbsida www.handicampen.ax/forening/neurologiska där kontaktinformation, föreningens alla medlemsbrev samt information om nyheter och aktiviteter finns tillgängligt. Föreningen har också en egen Facebook-sida där viktig information delas till medlemmarna, via Facebook-sidan har föreningen även möjlighet att sända evenemang live.

Medlemsbrev skickas ut cirka 6–8 gånger per år till alla medlemmar. Dessa brev skickas antingen via post eller per e-post och innehåller information om verksamheten, nyheter i föreningen, information om grupper, kommande möten och kontaktuppgifter. Precis som under 2020 blev medlemsbreven också under 2021 extra viktiga eftersom de var en god kommunikationsväg till medlemmarna i den rådande pandemin, viktig information och nyheter förmedlades genom breven. Därav skickades fler medlemsbrev ut under år 2021.

✧ SAMARBETE

Neurologiska föreningen har många medlemmar som gärna träffas och umgås med andra i liknande situation. Det är viktigt för föreningen att kunna erbjuda våra medlemmar en möjlighet att ha sällskap av varandra och upprätthålla ett socialt liv. Därför samarbetar vi kontinuerligt med övriga medlemsföreningar inom Handikappförbundet för att erbjuda gemensamma föreläsningar och aktiviteter.

Föreningen fortsätter att lyfta fram temat tillgänglighet utifrån landskapsregeringens initiativ och yttrandegruppen fortsätter sitt arbete med att koordinera samarbetet med föreningarna gällande intressebevakningen.

✧ MOTIONSVERKSAMHET

Att förbättra hälsan hos personer med funktionsnedsättning är väldigt viktigt, tyvärr är utbudet av fysisk aktivitet för personer med funktionsnedsättning ganska begränsad på Åland. För att våra medlemmar ska ha möjlighet att bibehålla och främja sin hälsa samt ge möjlighet till en meningsfull fritid med andra i liknande situation har Neurologiska föreningen erbjudit medlemmarna att delta i träningsgrupper under vår- och höstterminen i form av:

- ✧ Vattengymnastik på ÅHS med fysioterapeut. Gruppen ges möjlighet till ledarledd vattengymnastik eller följa eget träningsprogram. Träningen utformas efter varje individs behov och ledaren finns på plats för att ge råd och tips samt instruera olika övningar. Vattengymnastik är ett skonsamt sätt att få rörelseterapi. Att röra sig i vatten kan även ge smärtlindring.
- ✧ Gruppträning med fysioterapeut vid Rehab City. Här erbjuds stationsträning där deltagarna tränar 1 min x 3 på varje station i ca 45 minuter. Träningen består av styrkeövningar blandat med kondition och koordinationsövningar.
- ✧ Träning med fysioterapeut på Medimar. Med individuell rådgivning sätter var och en upp sina egna mål utefter sina behov med träningen. Fysioterapeuten hjälper dig träna på bästa sätt för att uppnå dem. Varje tillfälle avslutas med avslappning för att lära känna kroppen bättre. De flesta träningsmaskinerna är tillgängliga och kan anpassas för alla.
- ✧ Medi-Yoga, som har stor inverkan på den mentala hälsan och hjälper till att stärka kroppen inifrån och ut. Under vårterminen ordnades en medi-yoga kurs men pga. pandemin blev kursen tyvärr endast 4 tillfällen. Medi-yogan var ett samarbete med Vårt Hjärta och Reumaföreningen och hölls på Folkhälsan.



Glada tomtar i bassängen



En julhälsning från ivriga bassängdeltagare

✧ **AKTIVITETER**

Styrelsen har som tidigare år tillsatt en eventgrupp som har haft i uppdrag att planera evenemang, samt att komma med förslag till nya aktiviteter och föreläsningar. Det kan däremot konstateras att Covid-19 situationen fortsatt under detta år att drabba verksamheten i allra högsta grad. All motionsverksamhet hade terminsstart i januari men tvingades skjuta upp starterna till slutet av månaden/början av februari. För att sedan i mars bli tvungna att ställa in all verksamhet igen till mitten på april när läget lugnade sig. Även inplanerade föreläsningar,

konserter och medlemsträffar flyttades fram eller avbokades helt i väntan på Covid-19 situationens utveckling.

Visionen om en aktiv verksamhet upphörde däremot aldrig och trots de beklagliga omständigheterna under början av 2021 så lyckades föreningen hålla följande aktiviteter på ett tryggt och uppskattat sätt:



Träff på Lemböte lägergård den 11 maj

- ✧ Föreningens populära bingokvällar hölls 4 gånger under året och är ett samarbete med föreningen Vårt Hjärta och Reumaföreningen.
- ✧ **APRIL**
En fika- och samtalsträff ordnades på Handicampen för personer som drabbats av stroke. Träffen var ett samarbete med föreningen Vårt Hjärta.
- ✧ **MAJ**
Vi uppmärksammade *Strokedagen* 11.5 med en träff vid Lemböte lägergård. Dagen inleddes med lunch, följt av föreläsning och frågestund med fysioterapeut Johanna Lundberg från Rehab City. Därefter avslutades dagen med fika och tid för diskussion. Strokedagen ordnades i samarbete med föreningen Vårt Hjärta.
Den 12.5 uppmärksammades *Internationella ME/CFS dagen* med en föreläsning med Anette Fredriksson som pratade om hur det är att leva med ME-kroniskt trötthetssyndrom. Föreläsningen livesändes på Facebook och har haft många visningar sedan dess. Den 20 maj ordnades en utflykt till segelfartyget Pommern med en guidad tur av fartyget.
- ✧ **JUNI**
I juni hölls våravslutning, denna gång i Eckerö med en guidad tur på Jakt- och fiskemuseet följt av fika vid Gastropub Bodegan.

✧ **JULI**

Vi ordnade en grillträff på Espholm där föreningen bjöd på korv med bröd och kvällen bjöd på trevlig samvaro.

✧ **AUGUSTI**

Den traditionella båtutflykten till Kobba Klintar blev tyvärr inställd pga. hårda vindar och dåligt väder.

✧ **SEPTEMBER**

I september startade en ny grupp i samarbete med Reumaföreningen. Gruppen kallades *Smärtgrupp* och dess syfte var att samla personer som lever med långvarig smärta och hjälpa deltagarna att hitta sätt att tolerera och lära sig leva med smärtan. Gruppen träffades 5 gånger under hösten tillsammans med fysio- och lymfterapeut Anja Bäckblom. Gruppen var uppskattad av deltagarna. Träningsgrupperna startade även upp efter sommaruppehåll.



Grillträff vid Espholm

✧ **OKTOBER**

En Fermenteringskurs tillsammans med Pepita Darby ordnades i oktober. Kursdagen hölls på Medis. Föreställningarna *Grease* och *Thank you for the music* som skulle spelas på Alandica under våren flyttades till oktober. Föreningen erbjöd biljetter till medlemmar till ett subventionerat pris. Den 22-23.10 hölls en helgkurs i akvarellmålning tillsammans med Ulrika Lindström.

✧ **NOVEMBER**

I november anordnades den traditionella *Neurodagen*. Neurodagen hölls denna gång på HandiCampen. Vi gästades av neurolog Elisabeth Westerberg som pratade om vad forskningen säger om fysisk aktivitet vid neurologisk sjukdom och Anja Bäckblom fysio- och lymfterapeut som under hösten 2021 dragit vår omtyckta "Smärtgrupp" som hon berättade om och ledde en kort avslappningsövning. Föreningen bjöd på kaffe och smörgåstårter.

I slutet av november erbjöds medlemmarna julstämning i form av julkonsserter på Alandica. Biljetter till *Årets stora julkonsert* och en *Nordisk julkonsert* subventionerades till medlemmarna.



Anja Bäckblom berättar om smärtgruppen under Neurodagen

✧ **DECEMBER**

FN-dagen för personer med funktionsnedsättning uppmärksammades genom att Handikappförbundet höll öppet hus på Handicampen. Fijtkänst fanns på plats och sålde återvunna julklappar och Ålands Synskadade sålde sina egentillverkade borstar. Centrumledaren Dan Ferna presenterade appen Wheelmap och KST presenterades av områdeschef Andrea Björnhuvud. Ålands Handikappförbund bjöd på soppa och bröd.

Lördagen den 11.12 ordnades Neurologiska föreningens julfest. Julfesten ägde rum på Övningsrestaurang Hjorten. Ett utsökt julbord avnjöts och tomten kom med julklapp till alla deltagare. Samma vecka som julfesten skulle äga rum fastslogs en tillfällig ändring i Finland som krävde att alla som ville gå på restaurang måste uppvisa ett giltigt coronaintyg där man kunde redovisa full vaccination eller nyligen genomgången coronainfektion. Denna ändring satte käppar i hjulen för vissa av våra medlemmar som själva inte har tillgång att logga in till sina Kanta-sidor därifrån intyget laddades ner. Än en gång fick man se prov på hur personer som redan är i en utsatt position snabbt hamnar i kläm.

✧ **ASSISTANSHUNDSPROJEKTET**

På grund av Covid-19 situationen har assistanshunds-projektet behövt ligga på is även under 2021. De hundar som ingår i projektet skolas utanför Åland och pga. reserestriktioner och smittorisk har ingen skolning kunnat genomföras under året. Planeringen för projektet är däremot fortgående och förhoppningen är att projektet ska väckas till liv så fort pandemin tillåter.

ÅLANDS NEUROLOGISKA FÖRENING R.F.