**Verksamhetsplan 2019 för Neuroförbundet Karlstad med omnejd**

# Dagsläge

* Vid årsskiftet 2018-2019 hade vi 223 medlemmar, varav ca hälften i Karlstad.
* Medlems-nytt (minst 4 gånger/år), en aktiv hemsida och en Facebook-sida - som vi fortsätter med.
* Vi har många etablerade verksamheter som vi tänker fortsätta med: **Medlemsmöten** som bl.a. rör information om förändringar av lagar och förordningar, våra levnadsvillkor, hur man går vidare med sin livslånga sjukdom/skada och var och hur man kan få hjälp. Ofta medverkar personal från Region Värmland eller kommun. Öppna **caféträffar** varje månad med erfarenhetsutbyte, som dels kan utgöra underlag för aktiva handlingar i det intressepolitiska arbetet, dels ge info, råd och tips för vardagen. **Fester, bussresor, utflykter och studiecirklar -** aktiviteter för gemenskap och social samvaro. **Verksamheter som tar fasta på motion,** då träning kan vara enda möjligheten att behålla sina vitala funktioner.
* Vi har **ett kansli** som är nödvändigt för att hålla ihop aktiviteter och medlemmar - skriva och distribuera medlemsutskick, uppdatera hemsida och Facebook, svara på frågor från medlemmar och blivande sådana, skolinfo., kontakter med kommuner och neurolog- och rehab. kliniken m.m., som vi arbetar vidare med.
* Många medlemmar med sjukdomar med bristande ork och rörelseförmåga som följd, medlemmar som använder hjälpmedel, som **förutsätter speciellt anpassade aktiviteter, som kan vara kostsamma.**
* Föreningens **ekonomi** bestårt.ex. av försäljning av lotter, liksom ”Restaurangchansen”-häftet. Att många medlemmar har en besvärlig privatekonomi inverkar också på föreningens ekonomi. Egenavgifter kan därför inte bli så stora om vi ska få med oss medlemmarna på olika aktiviteter. Fondmedel söks därför, i möjligaste mån, för t.ex. resor.
* Vi har etablerade goda relationer med Region Värmland, speciellt Neurolog- och rehab.kliniken, som vi vill fortsätta med.
* Vi har ett samspel med Karlstads kommun, speciellt Resurscentrum, som vi också vill gå vidare med.

# Aktiviteter och verksamheter under 2019

* Vi fortsätter med etablerade verksamheter, som fungerar bra t.ex. våra caféträffar. Vi behöver också vara öppna för nya behov, önskemål och förändrade villkor i samhället samt särskilt motverka diskriminering.
* Samarbetet med andra handikappföreningar/intressenter måste intensifieras bl.a. genom att göra fler gemensamma aktiviteter av såväl social som intressepolitisk karaktär. Vidare delar vi lokal, för att på så vis få lägre hyreskostnader (t.o.m. juni 2020 med Dövas Riksförbund) och hoppas kunna fortsätta så.
* Planen är att åka på en bussresa till Kinnekulle i vår och Örebro slott i höst, liksom på kortare utflykter till Wasabröd i Filipstad och Alsters herrgård. Mariebergsskogen är ett näraliggande mål, ganska lättillgängligt, där vi brukar ha föreningens våravslutning. Ytterligare utflykter till Hammarö kommun hoppas vi också kunna göra, t.ex. till Hammarö sydspets.
* Studiecirklar, t.ex. ridterapi, fortsätter vi också med, liksom informations- och diskussionsmöten, som rör våra egna och våra närståendes levnadsvillkor på olika sätt. Medicinska rön, som kan underlätta, stärka hälsan och göra situationen bättre, uppmärksammas t.ex. om tandhälsa och en lyftsele - ”Lätta lyft”.
* Vi vill utföra mer utåtriktade verksamheter, t.ex. ”stå på på sjukhuset” och uppmärksamma förbundets diagnosdagar eller föreläsningar för allmänheten, t. ex. i samband med Neurodagen i september. Under 2017 startade vi ett projekt ”Nysvenskar & Neuro” för att informera om oss och vår verksamhet. Vår intention är att, även under 2019, på detta sätt knyta kontakter med nya grupper.
* Aktiviteter som vänder sig till medlemmar med vissa sjukdomar eller skador, som t.ex. temamöten/ informationsträffar t.ex. om ALS. Föreläsningar om andra intressanta ämnen t.ex. ”I Axel Ohlins fotspår”.
* Vi vill även värva fler yngre medlemmar och jobbar på hur, då unga är sparsamt räknade i dagens föreningsliv.
* Vi arbetar för att utveckla användandet av IT, för att få aktivare och snabbare kontakter med våra medlemmar, liksom för att förmedla kunskap om e-hälsa och dess möjligheter.
* Vi vill arbeta för att länsförbundet ska hållas vid liv och för ett gott samarbete med detsamma.
* Vi vill slutligen fortsätta att arbeta för att utveckla verksamheten i hela vårt upptagningsområde. Vi hoppas därför att kunna förlägga fler möten även i andra kommuner än Karlstad och vi har lyckats skaffa kontakt-personer i snart sagt alla de kommuner som ingår i vårt upptagningsområde.
* Vi fortsätter även under 2019 att göra hembesök till intresserade medlemmar i Karlstads kommun (ursprungligen ett projekt ”Bryt ensamheten”).
* **Såväl etablerade som nya verksamheter kräver resurser av oss alla i föreningen!**