

# Årsmöte

Föreningen Hälsobro

2019-03-18



## **VERKSAMHETSBERÄTTELSE FÖR ÅR 2018**

Föreningen Hälsobro är en förening bildad av Reumatikerföreningen, Psoriasisförbundet och Neuroförbundets lokalavdelningar i Örebro för att driva Hälsobro Mer än ett Gym. Föreningen driver Hälsobro som en egen verksamhet med finansieringsbidrag från Region Örebro län. Styrelsen för Föreningen Hälsobro får härmed avge följande redogörelse för föreningen och Hälsobro Mer än ett Gyms verksamhet.

Under året har hållits ett konstituerande möte, sex protokollförda styrelsesammanträden och fem AU möten för Föreningen Hälsobro.

### **STYRELSENS SAMMANSÄTTNING**

<b>Ordförande/ledamot</b>	Birgitta Lindahl
<b>V. ordförande/ledamot</b>	Anita Olofsson
<b>Kassör</b>	Olof von Elern
<b>Ledamöter</b>	Berit Amcoff Mari-Anne Liss Vivianne Lundström Christina Larsdotter Kristina Ahl
<b>Revisorer</b>	Örjan Carlén Elisabet Gustafsson Lars Algotsson
<b>Adjungerade</b>	Ingela Welin Margareta Bergström
<b>AU</b>	Birgitta Lindahl Anita Olofsson Olof von Elern

### **Föreningen Hälsobro**

Föreningen Hälsobro har under året styrt och utvecklat den verksamhet som Region Örebro län delvis finansierat utifrån Hälsobros beskrivning om verksamhetens mål och inriktning.

Under verksamhetsåret 2018 har Hälsobro arbetat med att utveckla verksamhet för att på bästa sätt möta de behov som efterfrågats.

Lokalens utformning och anpassning till målgruppen. Behovet av stöd till tränande i gymmet. Träningsutrustningen har setts över och en del träningsmaskiner har bytts ut och förnyats. Maskinerna har omplacerats för bättre tillgänglighet.

### **Grupp program 2018**

Cirkelgym  
Balans/styrka  
Core/Boll  
Trivselträffar

### **Kursprogram 2018**

Feldenkrais metoden  
Styrke kurs  
Kom igång/Rygghälsa  
Må Bra Grupp

Individuell Feldenkrais  
Infraröd bastu

### ***Medlemsföreningar i Hälsobro Gym 2018***

Personskadeförbundet RTP Örebro  
Mag- och tarmföreningen i Örebro län  
Parkinson Örebro län  
FUB- För barn, unga, vuxna med utvecklingsstörning  
Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft  
Kvinnohuset i Örebro  
Stiftelsen Activa  
Afasiföreningen Örebro län  
Bröstcancerföreningen Hilda  
DHR Örebro län Ht-18

### **Övriga aktiviteter 2018**

Trivselträffar udda veckor vår och höst  
Feldenkraiskurs i samarbete med FPS. Fem tillfällen under fem veckor  
Friskvårdsdag på Hälsobro med Parafin- behandling för händer.  
Vandring vt- Göljestigen, ht- Falkasjön  
Öppet hus ht- Prova på pass under Hjälpmedelsdagen.  
Prova på pass under hela seniorveckan.  
Presentation om Hälsobro via Powerpoint för personal vid Neurologen vid fyra tillfällen. Önskemål från Neurologen. I samarbete med Neuroförbundet Örebro.

### **Inre miljö**

Ewa Brattberg är Idrott-och Feldenkraispedagog som arbetar med Feldenkraismetoden och ger introduktion av maskiner och hjälper till med att utforma träningsprogram i gymmet. Ewa har haft 39 bokade introduktioner med träningsprogram i gymmet samt ett onumrerat antal spontana uppdateringar av träningsprogram för de som önskat. Ewa har också haft 39 bokningar med Individuella Feldenkrais.

Det är många som ringer och bokar tid eller kommer in spontant för besök och rundvisning i gymmet. Hälsobro har tagit emot 11 bokade studiebesök för att prova på träning.

Under 2016 gjorde Hälsobro iordning ett Specialutrustat träningsrum. Det har flitigt används under 2017 - 2018 då många sett fördelarna med att ha fler

träningsutrustning via mejlutskick och brev. Vårdcentraler, medlems- och pensionärsföreningar och andra intressenter har informerats via mejl med foldrar och personligt brev.

Det har erbjudits medlemskap i Hälsobro Mer än ett Gym till föreningar och andra organisationer, det innebär att föreningens/ organisationens medlemmar/anställda får rabatt på ordinarie träningspriser, aktiviteter och på behandlingar hos terapeuter som har samarbetsavtal med Hälsobro.

Utskick har gjorts med information- och presentationsbrev om vad Hälsobro kan erbjuda patienter som skrivs ut från vården. Utskicken har gått ut vid ett tillfälle via brev och ett tillfälle via mejl till enhetschefer inom serviceboenden, gruppboenden, avdelningschefer, fysioterapeuter och dietister för utvalda enheter inom USÖ och utvalda vårdcentraler.

### **Mässor:**

Anhörigdagen

Hjälpmedelsmässan Örebro, Karlskoga och Lindesberg

Seniorfestivalens mäs

### **Informationsspridning:**

Uppdatering av Hemsidan, Bloggen och Facebook görs kontinuerligt månadsvis och vid särskilda aktiviteter.

Hemsidan: [www.halsobro.se](http://www.halsobro.se)

Facebook: Hälsobro Mer än ett Gym

Bloggen: [halsobro.bloggplatsen.se](http://halsobro.bloggplatsen.se)

- Annonsering i Örebroar'n, Länsposten, Handelsstaden
- Skyltning i kulvertmonter på USÖ.
- Utskick Hälsobrobladet 2ggr/ år
- Öppet hus, temadagar, prova på och aktivitetsdagar.
- Presentation via Foldrar och affischer.
- Fönsterskyltning/information från Hälsobros lokal.
- Presentation via brev och mejl till vårdcentraler, vårdavdelningar.
- Presentation via brev och mejl till Kommunala senior- och serviceboenden.
- Presentation via brev och mejl till Pensionärsorganisationer PRO och SPF
- Eventutskick till medlemmar, föreningar och andra intressenter

### **Framtidsplanering/Vision:**

Hälsobro är fortfarande i behov av en större lokal där vi kan ta emot ett större antal tränande. Efterfrågan av gruppträning och Feldenkrais har ökat. Vi har inte förutsättningarna att utöka med fler grupp-tider eller större grupper i våra lokaler. Vi skulle behöva mer yta runt träningsmaskinerna för de som behöver komma in med rullstolar till maskinerna. Det fungerar men är inte idealiskt. Fler har frågat efter

## Mätetal – produktion, personal och ekonomi

	2018	
	Nya medl.	Trän. gym/grupp
Januari	13	343/73=416
Februari	4	330/106=436
Mars	10	341/131=472
April	7	293/128=421
Maj	5	242/119=361
Juni	1	146/53=199
Juli	0	39/0=39
Augusti	1	200/27=227
September	9	204/104=308
Oktober	7	242/154=396
November	9	257/130=387
December	8	162/45=207

### Personal

Under 2018 hade Hälsobro en ökning av tränande i gruppen Balans/Styrka med särskilda behov.

I gymmet efterfrågades mer hjälp och stöd och det blev en större efterfrågan på utförliga introduktioner och specialutformat träningsprogram med ex. bilder.

Hälsobro erbjuder vårdenheter/föreningar i länet att boka Ewa för grupp med Feldenkrais.

Marlene har under sin praktiktid på Hälsobro varit till stor hjälp i gymmet och framför allt med att hjälpa de som behöver lite extra hjälp med sin träning. Den första september gick Marlene från praktik till provanställning för Hälsobro.

Hälsobro har en personalstyrka på 110 timmar/ vecka. Fördelas 51 timmar till reception och öppettider, 59 timmar till verksamhetsplanering, marknadsföring, personalansvar, ekonomi och introduktion/gym/grupp/kurser, förberedelse/uppföljning till styrelsen. Timmarna är förlagda på fyra anställda med tjänstegrad 100, 75, 50 och 50 procent.

Total personalkostnad för 2018 blev 1 384 995kr

Lönebidrag från Arbetsförmedlingen 253 276 kr

### Utbildning, kurser

Ewa Brattberg: Fortbildning i Feldenkraismetoden, ett tillfälle på våren.

Ingela Welin: Fortbildning i Unionens ledarskapsprogram i fyra moduler.

Medvetet ledarskap, Coachande förhållningssätt, Grupp och konflikt och Leda i förändring.

Örebro  
2019-02-26

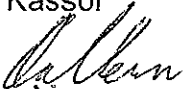
Ordförande

  
Birgitta Lindahl

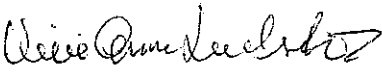
Vice Ordförande

  
Anita Olofsson

Kassör

  
Olof von Elern

Ledamot

  
Vivianne Lundström


Ledamot

  
Berit Amcoff

Ledamot

Mari-Anne Liss

Ledamot

  
Christina Larsson

Ledamot

  
Kristina Ahl