



Verksamhetsplan 2019-2020

Parkinson Örebro Län

Verksamhetsplanen är guiden för vårt arbete inom Parkinson Örebro Län. Här beskrivs hur vi planerar att arbeta under året. Styrelsen önskar ha god kontakt med medlemmar i hela länet och uppmanar intresserade att delta i medlemsmöten och göra sin röst hörd. Vi satsar också på att få fler aktiva medlemmar i nätverket för Yngre med Parkinson.

Vårt interna arbete består av olika aktiviteter och mötesplatser som vi har för avsikt att anordna under året.

- Olika av **aktiviteter som har med rörelse och fysisk aktivitet** att göra kommer vi fortsätta att arrangera och att stödja. Vi vill medverka till att **rörelseträningen** som ordnas av primärvården vid Ängens Vårdcentral och vid Örebro Rehabcenter blir kända och utnyttjas av våra medlemmar. Likaså vill vi värva fler deltagare till **Friskvård, kroppskännedom och balans** som pågår på lördagar i den varma bassängen på USÖ och till **boxningen** som sker i samarbete med Örebro Boxningsklubb på Tegelbruket, Örebro. Vår förening är även ansluten till **Hälsobro** vilket ger medlemmar rabatt vid deltagande. **Dansen** som påbörjats under 2018 fortsätter vårterminen 2019 och även den vill vi göra mer känd. Vi anser det

viktigt att det finns en variation på aktiviteter så att fler kan hitta något som passar.

- Vi kommer att bjuda in till **medlemsmöten** med olika tema minst tre, fyra gånger per termin. Vårens första möte blev en resa till Brevens Bruk och Nya hyss med Hjalmar. För kommande möten planerar vi att bjuda in någon representant från Parkinsonteamet på Neurokliniken. Även en föreläsning om Parkinson har vi för avsikt att ordna under året.
- **Caféträffarna** den första onsdagen varje månad på Sveas konditori kommer att fortsätta i samma form. Även i Lindesberg och Nora kommer caféträffar att ordnas och i Degerfors fortsätter träffarna. Dessa mötesplatser ger tillfällen att lära känna andra i samma situation och få en pratstund om det man själv funderar på.
- **After Work** för Yngre Parkinson kommer också att fortsätta. Där ges möjlighet att tillsammans med andra diskutera frågor som rör de som fortfarande är i arbetsför ålder. Målet är att få fler medlemmar och det pågår ett arbete att tillsammans med Yngre Parkinson på andra håll i landet utforma informationsmaterial.
- **Anhöriggrupp** genomförs i samarbete med Anhörigcentrum i Örebro. Att bygga nätverk i en anhöriggrupp, för att även efter avslutad grupp kunna fortsätta hålla kontakt är uppskattat.

Föreningens utåtriktade arbete sker på olika sätt:

- **Informatörer:** För att öka kunskapen om Parkinsons sjukdom har Parkinsonförbundet utbildat informatörer som går ut till personalgrupper inom ex äldrevården, hemtjänst eller andra som vill öka sin kunskap om Parkinsons sjukdom. Ett nytt brev med information kommer att skickas ut i början på året för att påminna om detta erbjudande. Vi behöver fler aktiva till informatörsgruppen och kommer att ta upp detta på medlemsmöten.
- **Anhörigdagen, Seniorfestivalen** och det arrangemang som Studieförbundet Vuxenskolan anordnar under vecka 36, är några av de tillfällen där vi ges möjlighet att visa upp vår verksamhet. Med

medlemsvärvning som mål. Vi har i dagsläget inte resurser att delta på alla platser i länet men ambitionen är att vi skall hitta kontaktpersoner på fler orter och kunna delta vid flera av dessa arrangemang, den lokala förankringen är viktig.

- **Hemsidan:** Vi kommer att fortsätta att förbättra hemsidan för att kunna ge aktuell information. Den är ett bra verktyg för informationsspridning både till medlemmar och till allmänhet.
- Styrelsen fortsätter att delta i de **möten om samråd** med brukarorganisationer som Region Örebro Län bjuder in till. Där ingår även **Brukarmöten** på Neurologkliniken.
- Föreningen är ansluten till **Funktionsrätt Örebro** där vi samarbetar med andra organisationer för att tillsammans kunna driva och föra medlemmarnas talan i gemensamma frågor.
- **Forskning:** Vi förhåller oss positiva till frågor från forskargrupper vid Universitetet, tex genom att hjälpa till att hitta deltagare till forskningsprojekt.
- **Medlemsvärvning:** Vi fortsätter att arbeta för att få fler medlemmar, ett sätt är att påminna redan befintliga medlemmar att fler i familjen också kan vara medlemmar, för att stödja föreningen och för att själva hålla sig informerade.
- Delta i de **konferenser som Parkinson Förbundet** ordnar.
- **För att få aktuell information om föreningen och aktiviteter vill vi rekommendera att gå in på hemsidan:**
www.parkinsonforbundet.se/orebro

Ett sätt att få kontakt med andra i liknande situation är att gå med i någon av de **slutna grupper som finns på Facebook**. Sluten grupp innebär att endast de som släppts in av en kontaktperson kan läsa och skriva i gruppen, den är inte öppen för allmänheten.

- För diagnosbärare: "Personer med Parkinson"
- För anhöriga: "Anhöriga till Personer med Parkinson"

- NYP för yngre yrkesverksamma med Parkinson och NYPA för anhöriga.
- **Finansieringen** av vår verksamhet sker genom medlemsavgiften och bidrag från Region Örebro Län. Flera aktiviteter bekostas helt av deltagaravgifter och för andra aktiviteter bidrar föreningen med en del av kostnaden.

Vi ser fram emot ett år med aktiviteter som gynnar våra medlemmar, så att alla upplever att föreningens arbete förbättrar för personer med Parkinsons sjukdom och anhöriga.

Örebro 2019-01-15

Styrelsen Parkinson Örebro Län

EvaBritt Runfeldt