



Verksamhetsplan 2021-22.

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.

Vårt interna arbete består av olika aktiviteter och mötesplatser.

Efter de erfarenheter vi fått under det annorlunda året 2020 med en pandemi som medfört omfattande restriktioner så är vår förhoppning att vi det nya året 2021 kan starta om och genomföra planen.

- Olika **aktiviteter som har med rörelse och fysisk aktivitet** att göra kommer vi fortsätta att arrangera och 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**. Vår förening är ansluten till **Hälsobro** vilket ger medlemmar rabatt vid deltagande. **Dansen** fortsätter i Studieförbundets regi. Även **bordtennis** är något som vi hoppas kunna hitta möjlighet för våra medlemmar att delta i.
- Vi kommer att bjuda in till **medlemsmöten** med olika tema så snart det blir möjligt att återigen kunna träffas i grupp. Till att börja med

kommer vi att arbeta för att få till stånd ett möte där Parkinsonteamet på Neurokliniken medverkar.

- **Caféträffarna** den första onsdagen varje månad på Sveas konditori är det få som deltagit i. Vi behöver förnya oss när det gäller dessa möten. I Lindesberg och Nora fortsätter träffarna. Dessa mötesplatser ger tillfälle att lära känna andra i samma situation och få en pratstund om det man själv funderar på. Även i södra länsdelen avser vi att bjuda in till någon caféträff.
- **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. Vi satsar också på att få fler aktiva medlemmar i nätverket för Yngre Parkinson.
- **Anhöriggrupp** har tidigare genomförts i samarbete med Anhörigcentrum i Örebro. Att bygga nätverk i en anhöriggrupp och att även efter avslutad grupp fortsätta hålla kontakt är uppskattat och behöver startas upp på nytt när det åter blir möjligt att träffas i grupp.

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. Även detta behöver en ny uppstart när vi återigen kan träffas i större grupp.
- **Anhörigdagen, Seniorfestivalen** och det arrangemang som Studieförbundet Vuxenskolan anordnar under vecka 36, är några av de tillfällen där vi haft möjlighet att visa upp vår verksamhet. Med medlemsvärvning som mål. Vi kommer även fortsättningsvis att delta när det blir möjligt igen. Vi kommer att arbeta för att hitta kontaktpersoner på fler orter i länet för att få en lokal förankring.
- **Hemsidan:** Vi kommer att fortsätta förbättra hemsidan för att kunna ge aktuell information, förbundet har ett projekt för just detta. 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. Vi har även en plats i referensgruppen för funktionshinderfrågor.
- **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 kurser och möten som **Parkinson Förbundet** ordnar. Planerat i år är kongressen i maj som troligen kommer att genomföras digitalt.
- **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 delta 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"
- YP för yngre med Parkinson och YPA 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 2020 01 13

Styrelsen Parkinson Örebro Län

EvaBritt Runfeldt