

VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2019

550



Föreningen Vårt Hjärta r.f Tel: 018-14195, 0457-3421265, wart.hjarta@aland.net, www.hjarta.ax



1999-2019 **20 år på Åland**

FÖRENINGEN

Föreningen Vårt Hjärta r.f. grundades 1999. 2019 har vi firat 20 årsjubileum på olika vis under året: med tårta på Vårmötet, med gårdsfest den 9.6 tillsammans med Eammaus som firade 30 år, med dans på Badhuspaviljongen den 5.6 och med julbord i november på Smakbyn. Vi har 550 registrerade medlemmar. Föreningen har under 2019 haft en anställda, en verksamhetsledare på 75% .

Föreningen hyr kansliutrymmen av Ålands Handikappförbund i HandiCampen på Skarpansvägen 30, Mariehamn.

Vår tyngdpunkt ligger på förebyggande friskvård och information till hjärtsjuka och deras anhöriga men föreningen är öppen för alla som vill bli medlemmar. Den sekundärpreventiva vårdens betydelse hos våra hjärtsjuka ligger till grunden för all vår verksamhet. Den enskilda kan med ökad kunskap och små förändringar i livsstil, kost och motion öka förutsättningarna till ett friskare liv med färre komplikationer även efter akuta hjärtsjukdomstillstånd. Men för att må bra behövs också god gemenskap. Något vi tar fasta på i all vår verksamhet och personalpolitik. Att kansliet finns just i HandiCampen tillsammans med andra föreningar ger den sociala gemenskap som är så viktig för trivsel på arbetsplatsen. Hållbar social värdegrund finns både i de aktiviteter vi erbjuder våra medlemmar och i arbetsplatslösningen för vår personal.

STYRELSEN

Styrelsen har under 2019 bestått av ordförande Kitty Andersson, första viceordförande Roger Wahtera, andra viceordförande Bo Gustafsson, ledamöter Erik Sjöblom, Sven-Åke Gustavsson, Berit Paulsson, Erik Sjöblom och Philippa Dunderfelt, samt suppleanter i styrelsen Peter Simons, Lisbeth Nyberg, Berit Gustafsson, Margareta Flink och Dan Backman och Mia Vartiainen.

Föreningens ordinarie verksamhetsgranskare var 2018 Anne-Maj Holmström och Ken Lindberg, suppleant Doris Nordberg

SAMARBETE

Föreningen har under året haft gott samarbete med flera patientintresseföreningar, företagare och institutioner; Rehab City, Folkhälsan på Åland, Ålands neurologiska förening och Ålands reumaförening, Ålands cancerförening, vattengymnastikledare Gujan Östman, och Lillemor Fagerstedt, Eivor Englund Karlsson, samt ÅHS.

1. Tobaksfri duo – kampanjen

en gemensam satsning på preventivt tobaksarbete i åk 6. Målet med projektet är att få ungdomarna att, med stöd av en vuxen de väljer själva, aktivt bestämma sig för att inte börja röka. Detta följs upp i skolorna. Medlemmar i Tobaksfri Duo får fina förmåner och rabatter, förmåner som näringslivet bjuder på.

En projektkoordinator anställdes 2018. Verksamheten har under 2019 ingått i Folkhälsans ordinarie verksamhet med en deltidsanställd som reser runt i skolorna.

Föreningen Vårt Hjärtas andel har varit att delta i ledningsgruppsmötena och deltagit i genomförandet av skolavslutningskvällens drogfria sommarfest på Lillaholmen för högstadiesbarn. Evenemanget var mycket populärt, 280 ungdomar deltog.

Samarbetsparter: Landskapet Folkhälsan på Åland och ÅHS projekt Tobakskampen, samt skolorna.

2. Bingokvällar

ordnades 6 ggr under 2018, 3 ggr på våren och 3 på hösten, i HandiCampen för alla tre föreningars medlemmar. För många är det ett sätt att komma ut hemifrån en kväll och träffa andra. I pausen fikar vi tillsammans. Ca 20-25 deltagare per gg.

Samarbetsparter: Ålands Neurologiska föreningen och Ålands Reumaföreningen



Allsångscafé

1 gg / termin har vi bjudit in 4 föreningars medlemmar till allsångscafé i Oliven på Hotell Arkipelag.

Vi sjunger tillsammans och fikar. Trubaduren Lasse Fredriksson har hållit i tonen och trådarna. Både vårens och höstens tillfällen var välbesökta, ca 50 p/ gång. I samarbete med Ålands Cancerförening, Ålands reumaförening, Ålands demensförening och Ålands neurologiska förening. En vanlig vardag förgylls vid kaffetid.

EGEN VERKSAMHET

Möten

- **Styrelsen** har sammanträtt 8 gånger under 2019, 5 ggr på våren och 3 ggr på hösten
- **Vårmöte** den 25 april i Önningebymuseet med medlemslotteri, utlottning av fruktkorg bland föreningens motionärer (dragning av inlämnade motionskort) och en kort presentation av konst, Museiintendent Kjell Ekström.
- **Höstmöte** hölls den 28 november 2018 i Smakbyn med 79 deltagare,

Efter mötet avnjöt vi julbord tillsammans i restaurangen.

- Verksamhetsledaren har ingått i **tillgänglighetsgruppen** som träffats 4 ggr under 2018.
Gruppen fungerar som remissinstans i tillgänglighetsfrågor vid ombyggnad och nybyggnad av offentliga platser och lokaler. 2019 har tre stora lagförslag behandlats.
- Verksamhetsledaren har deltagit i **arbetsplatsmöten** 1 gång / månaden som Ålands Handikappförbund kallat till, med uppehåll sommartid.
- Verksamhetsledaren har ingått i en arbetsgrupp som bevakat den nya läroplanens skrivande för att försäkra att Hjärt-lungräddning och första hjälp kommer med i tillräckligt omfattning så att eleverna har större beredskap att agera då de blir vuxna i hela befolkningen enligt beprövat koncept Kids save lives från Europa.

Medlemsmöten/ Evenemang

- **30.5** utfärd till Föglö, i samarbete med Folkhälsan på Åland
- **4.6** Lunchutfärd till Björnhövdva Gård med Strokegruppen
- 17.9, **Föreläsning, Rätt och lätt för fötterna** med Ann Gustafsson i Hotell- och Restaurangskolan.
- **26.9** Lottvikartalka inför försäljningen av stora höstlotteriets lotter, nytt rekord: 18 lottvikare under kvällen.
- **10.11** Teater på Alandica, Snurr på Socis 20 medlemmar deltog.

Vattengymnastik är vår populäraste aktivitet.

6 grupper totalt: 2 grupper i ÅHS, 3 grupper i Folkhälsans Allaktivitetshus och en grupp i Ålands Idrottscenter.

Totalt 92 medlemmar som tränar i vatten varje vecka.



Vattengymnastikgrupper är mer än regelbunden motion, gemenskapen och glädjen betyder mycket.

Hopplös utegympa

På våren har vi en styrketränningsgrupp utomhus som har varit mycket populär. 8 tisdagar från slutet av april.

Medicinsk yoga enligt träningsprogram, utformade av Göran Boll, särskilt fokuserade på hjärtrehabilitering och underställd forskning i Sverige med goda resultat - ges fortsättningsvis av yogalärare Eivor Englund-Karlsson, sedan hösten 2014 i samarbete med Ålands reumaförening.

Gruppen tränar en gång i veckan under vår och höst.



Hjärtekattor och kramisar till sjuka barn

En gång i månaden samlas flitiga fingrar och handarbetar tillsammans. Det virkas kramdjur i olika former och färger. Varje djur är unikt och får en lapp runt halsen med namn, födelsedag och namn på den som gjort den. Alla kramdjur delas ut på ÅHS barnavdelning till sjuka barn. I december 2018 hade gruppen levererat sammanlagt 220 kramisar sedan start.

De nya vännerna har betytt oerhört mycket för barnen: Som bonus får de som handarbetar skön terapi i handarbetandet, något som på senare påvisats vetenskapligt ha god effekt på hjärthälsan.

Hjärtebarnsfamiljernas söndagssimning

i Folkhälsans terapibassäng 1 gång i månaden.

Våren 2016 startade vi upp söndagssimning för hjärtebarnsfamiljer med tid för fika och samtal efteråt. Verksamheten är mycket uppskattad av deltagarna och har fortsatt 2019.

4 ggr på våren och 4 ggr på hösten.



Måndagsfika

Strokeverksamheten fungerar som en särskild grupp inom föreningen med VL som dragare/administratör. Samtals/vän-gruppen träffas en gång i månaden och fikar. Gruppen vänder sig till både stroke-drabbade och deras anhöriga. Gruppen får kontinuerligt nya medlemmar och träffas en gång i månaden. VL sammankallar och håller i samtalet. Modellen är det vedertagna självhjälpsprincipen där alla oavbrutet talar i den mån man själv önskar. Strokegruppens självhjälpsgrupp hade, totalt 9 träffar under året. Mellan 10 och 20 personer deltar. Strokegruppen är representerad i styrelsen.

Lunchutfärd

Vårterminen strokeverksamhet avslutades traditionsenligt med en **lunchutfärd** med egen buss till Björhövdas Gård den 4.6. 20 personer deltog.

Dagläger för Strokepatienter

Lägerdagar med dag aktiviteter, träning och social samvaro för strokepatienter. Våra månatliga träffar med samtalsgruppen är välbesökta och viktiga för våra medlemmar som drabbats av stroke. Att träffa andra och utbyta erfarenheter är viktigt. Strokedrabbade har olika handikapp men en gemensam faktor för de flesta är att orken är mycket begränsad. Den rehabilitering som idag erbjuds efter att det mest akuta är åtgärdat är oftast utanför Åland och det orkar inte alla med. Fysioterapirehabiliteringen är mycket begränsad och har fokus på de fysiska färdigheterna. Många av våra medlemmar har hög motivation till träning och inser att den egna träningen och idog envishet är det enda sättet att bli bättre. För att bli bättre önskar de träna mer, även socialt och i grupp. Även i år hade vi Strokedagar i vår förening, två fredagar efter varandra i Folkhälsans Allaktivets hus. Dagarna genomfördes i samarbete med fysioterapeut Johanna Lundberg och var mycket uppskattade. Både kämparglädje och gemenskap var starka ingredienser som många uppskattade. Fortsättning önskades och i maj 2019 körde vi tre fredagar igen med 6 deltagare. Hjärnförbundet har motsvarande kurser på fastlandet som har varit mycket omtyckta och uppskattade. Våra medlemmar kan tyvärr inte delta i dessa kurser då de finansieras av STEA medel och begränsar möjligheten för ålänningar att delta. Ytterligare en viktig anledning till att ordna motsvarande kurser på Åland.

Stödpersoner

Patienter och närstående erbjuds stöd vid behov, efter operation men även längre fram i rehabiliteringsfasen. Samarbete är etablerat med ÅHS: medicin-, rehab-avdelning och hjärtmottagning. Kontakt till stödperson förmedlas allt oftare via kontakt direkt med VL. Handledare för stödpersonerna är familjeterapeut, på kvalificerad nivå, Tarja Gustafsson. Föreningen erbjuder och bekostar stödpersoners enskilda handledningssamtal med Tarja Gustafsson om behov uppstår.

Blodtryckskoll en träningsgrupp som baserar sig på en tvådelad kombination. Först belastning pulsträning 30 min, sedan stretchning och återhämtning 30 min. Gruppen är mycket uppskattad som inledning till träning utanför hemmet och skickligt individuellt anpassad trots att den utförs i grupp. Ledare: Fysioterapeut Johanna Lundberg. Programmet baserar sig på vetenskapligt dokumenterade erfarenheter av hjärtstärkande träning.

Hjärtfriskgymnastiken, som riktar sig till hjärtpatienter rehabilitering samt till de som vill förstärka god hjärtkärlhälsa, har fortsatt med max 10 deltagare i samarbete med Medimar, under ledning av fysioterapeut. Målet har varit att nå ökad muskelstyrka, bättre kondition, koordination och hälsofrämjande kontinuerlig avslappning, glädje och ökat självförtroende, minskad rörelserädsla - en gång i veckan, vår och höst.

Individuell konsultation med Fysioterapeut.

Våra medlemmar har erbjudits upp till tre subventionerade besök hos fysioterapeut, samtal, undersökning, behandlingar eller hjälp att hitta rätt träningsform toill subventionerat pris på Rehab City som vi har ingått avtal med.

Datorkurs

Kursen datorkunskap för "återbörjare" erbjöds enligt samma koncept som tidigare.: man ska ha dator hemma, ha internet- och mejluppkoppling för att delta, kunna basfunktioner på tangentbordet. Kursen erbjöd enskild visning för att lära sig hantera webbsökning, mejl och nätbanksanvändning. 6 deltagare under hösten 6 tillfällen. Kursen var på dagtid i HandiCampens lokaler. Kursdragare Henrik Kivisalo, en våra medlemmar ledde kursen.



Teater

En resa arrangeras årligen för våra medlemmar. Många upplever detta som årets höjdpunkt i föreningen. Detta året valde vi att gå på teater tillsammans istället på Alandica då vi hade så mycket annat som hände i samband med 20 års jubileet 30 p deltog från föreningen.



20+30 års jubileum med gårdfest med Emmaus

Emmaus firade 30 år och vi 20 år tillsammans med en gårdsfest på Emmaus bakgård den 9.6. Dagen bjöd på musik, servering, tal, prova på stationer, lilal hjärtrundadn med fian priser åt barnen och en konstinstallation som publiken fick delta i: ett hjärta gjort av tygrosor som gjordes av återvunnen röd textil. Konstverket lånades under sommaren ut till ett bröllop som dekoration på bröllopfesten. På bilden verksamhetsledare Maria Svensson och Märtha Hannus, Emmaus.

Sommardans i Badhusparken

Den 5.6 arrangerade tre föreningar dans tillsammans i Badhuspaviljongen: Vårt hjärta, Ålands reumaförening, Demensföreningen på Åland. Levande musik med Gubbarna, en idrottsföreningen skötte serveringen. Dansen var mycket uppskattad och väckte många minnen från svunna tider med andra sommardanser i samma paviljong. Ett bra exempel på trevlig motion och samvaro, lätt arrangerat då flera föreningar hjälptes åt.



Informationsverksamhet

Kontinuerlig information ges ut till allmänheten på sociala medier, vår hemsida och i lokaltidningarnas kalendrar.

Medlemsbrev

Medlemmarna har fått tre medlemsbrev under året. Vi skickar ut breven per e-post och med post till de som önskar det. Medlemsbreven är viktiga kanaler för att nå våra medlemmar. Ålands Handikappförbunds tidning Bulletinen utkom i januari och augusti och delades ut till alla hushåll på Åland.

Föreningen har egna sidor i tidning där vi dels har redaktionellt utrymme och dels berättar om kommande aktiviteter.

Lotteri och kondoleanser

Föreningen arrangerar ett större lotteri om 3000 lotter á 1 euro och därtill mindre lotterier. Lotteriet bygger på engagemang och ideell insats från medlemmarna. Lotteriet sprider information till många om vår verksamhet. För många är lottförsäljningen en första kontakt med föreningen. Våra lottförsäljare är goda ambassadörer och informatörer. Vi har hade många priser, en ny damcykel, ett lass grus, , ca 60 presentkort av olika slag och fina saker som våra sponsorer donerat.

Vi säljer även kondoleanser. Pämbilden är målad av Jonas Wilén.

Kondoleanser och andra hyllningsadresser har sålts via kansliet, HandiCampen, begravningsbyråer och bankerna.

Utlåning

Litteratur om hjärtsjukdomar och rehabilitering finns att låna i referensbiblioteket i HandiCampen.

Dessa böcker kan lånas med bibliotekskort avgiftsfritt.

Representation

Föreningen har haft en representant med ersättare i Ålands Handikappförbund r.f:s styrelse. Roger Wahtera har varit ordinarie i ÅHF:s styrelse och Kitty Andersson suppleant.

Hemsidan och sociala medier och PR

Föreningens hemsida, www.hjarta.ax samt Facebook-sida har uppdaterats kontinuerligt av VL. Reportage i lokaltidningarna, annonsering och deltagande i program i radion är en del av PR arbetet. Föreningens hemsida och särskilt föreningens aktiviteter på sociala medier har ökat och har bidragit till att skapa en förväntad ökad tillgänglighet och synlighet på ny arena, den sociala arenan.

MEDLEMSKAP

Föreningen är medlem i Ålands Handikappförbund r.f.

KANSLIET

Föreningen hyr kanslirum på HandiCampen. I hyran ingår tillgång till möteslokaler, receptionstjänst alla vardagar, bokföring och tillgång till personalutrymmen. Kansliet fungerar som en naturlig samlingsplats i vardagen för många medlemmar som upplever ensamhet. Varje vecka kommer någon på besök och då ges tid för spontant samtal. Kansliet är numera möblerat så att det finns en sittgrupp att ta emot besökare vid. Föreningen har tillgång till möteslokaler och gemensam receptionstjänst.

- Kansliet har varit öppet för besökare måndag, tisdag och onsdag mellan kl. 09.00-15.00 (HandiCampens öppettider), andra tider enligt överenskommelse. Torsdagar har VL varit tillgänglig per telefon och e-post.
- Föreningens hemsida och FB-sida; uppdateringar och textproduktion sköts av VL.
- Medlemsregistrets uppdateringar, nyregistreringar osv, sköts av VL. Medlemsantalet är varit ganska konstant.
- VL fakturerar, kontrollerar betalningar samt förbereder bokföringsarbetet som genomförs av Handikappförbundets bokförare.

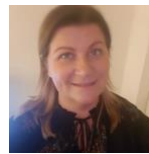
PERSONAL 2019



Maria Svensson,
verksamhetsledare



Lillemor Fagerstedt
vattengymnastikledare



Eva Andersson
hjärtbarnssimning

samt Henrik Kivisalo, datalärare (ideell insats)

Under 2018 har vi köpt tjänster av följande ledare och aktörer:

Rehab City (Johanna Lundberg), Eivor Englund Karlsson och AquaGym (Gujan Östman) Lasse Fredrksson, allsång.