



Aktiviteter i coronatider - hva kan du som tillitsvalgt gjøre?

Assisterende generalsekretær Roger Håkon Skår



NORSK REVMATIKERFORBUND

Agenda

Covid-19 og Norsk Revmatikerforbund – overordnet status

Hvordan gjøre oss relevante og verdifulle for våre medlemmer?

Hvordan skape aktiviteter for medlemmer?

Workshop/gruppearbeid:

I dette webinaret skal vi sammen diskutere og reflektere hvordan vi kan få til aktiviteter til tross for Corona-tiden vi er i.

For å få det til er jeg avhengig av innspill og kommentarer fra dere alle underveis gjennom flere spørsmål.

Alle innspill er like verdifullt, og her er det ingen feil!

Presentasjonen vil gjøres tilgjengelig på revmatiker.no etter hvert.

Covid-19 og Norsk Revmatikerforbund

14. mars - d.d.

- tiltak fra regjeringen, og forhåndsregler
- restriksjoner for samlinger

Vårt kontor i Oslo ble i prinsippet stengt, og de fleste ansatte jobber enda hjemmefra.

Fylkeskontorer har også vært lukket i en periode (noen har vært åpne)

Stillstand i organisasjonen – avlyste årsmøter og lite aktiviteter

Gradvis gjenåpning av samfunnet, men hva med risikogrupper?

NRF har søkt og fått tilslag for flere særlige Corona-prosjekter (DAM):

I samme båt (Anna F.) – lære opp flere likepersoner

Du er ikke alene (Anna F.) – styrke telefonveiledningstjenesten, lære opp 20 nye veiledere

Tiltak for egentrening (Ole-Martin W.) – trening for risiko-grupper, 30 treningsvideoer tilpasset hjemmetrening

Fjern men nær (Joachim S.) – app smertevenn, videreutvikle til å inneholde mer chat og rådgivning

NRF har til sammen fått 445 000 kr!

Relevant og verdifull

Hva betyr det å være relevant og verdifull for noen?

NRF skal gi våre medlemmer informasjon, aktivitet, medlemsfordeler m.m. som oppleves som viktig for dem.

NRF skal gi våre medlemmer noe som de opplever er verdt noe, og som de ikke ville fått om de ikke er medlemmer.

Hvordan være relevant og verdifull for våre medlemmer i coronatider?

Hvordan gi våre medlemmer...

aktiviteter?

informasjon?

støtte og trygghet?

Eksempel på utfordring flere kjenner på: bassengtrening

Mange av våre medlemmer kommer inn i NRF familien grunnet ønske å trene i varmtvannsbasseng.

Hva gjør vi om bassengtrening er stengt til høsten?

Vil vi miste mange medlemmer?

De som er i risikogrupper kan oppleve lengre stengte aktiviteter enn andre.

Hvordan skal vi løse dette?

Hva gjør vi for å gi medlemmer aktiviteter?

Spørsmål til alle.

Hva savner våre medlemmer mest?

Hva betyr dette for hele NRF familien?

Vi må alle tenke nytt, og vi må tilpasse oss en ny hverdag.

Vi har alle gjort store digitale skritt fremover!

Digitalisering av våre aktiviteter og møteplasser skaper nye sosiale rom

Kompetanseheving i digital utforming gir mestringsfølelse

Aktiviteter som er tilpasset forhåndsreglene

Hva betyr dette for hele NRF familien?

Kompetansehelg ble til kompetanseuke med webinarer (1700 påmeldinger)

Årsmøter blir avholdt på telefonkonferanser og videokonferanser

- får gode tilbakemeldinger fra deltakere og fylkeslag
- øker kompetansen til alle som er med
- noen utfordringer med mennesker og teknologi...

Planlegge for en periode fremover en ikke helt vet omfanget av

Spørsmål til alle.

Har dere erfaring med digitale møter og sosiale treff?

Medlemspleie og aktiviteter i lokalforeninger

Ensomhet er en av de største folkehelseutfordringene i Norge, og vi vet at det er mange i vår målgruppe og medlemmer som opplever ensomhet.

Ta personlig kontakt med medlemmer på telefon:

- fordele mellom styret, ringe fem hver to dager i uken?
- for å høre hvordan de har det, og hvordan de opplever situasjonene
- fange opp innspill, ønsker og interesser
- samle inn e-poster vi ikke har på medlemmer slik at de kan få mer relevant informasjon fra dere og NRF

Medlemspleie og aktiviteter i lokalforeninger

Sende sms, e-post til medlemmer med annen info enn corona:

- et hyggelig hilsen på sms til alle medlemmer i lokallaget
- e-post/sms med relevant informasjon til medlemmene (bassengtilbud, hva styret jobber med for øyeblikket m.m.)
- det er fint å sende informasjon ut til medlemmer selv om dere ikke har så mye innhold...

Sosiale digitale treff viktig:

- quiz, kaffitreff, kaketreff, strikkekafe m.m.
- skape sosiale rom i hverdagen

Veiledningstjenesten (likeperson)

Hanne Schjerverud har laget en video for å fortelle oss om hvordan hun jobber med å motivere og engasjere veiledere i Oslo Fylkeslag. Hanne er en dreven fylkesveileder!

Link: <https://youtu.be/50cCptYbNLQ>

Spørsmål til alle:

Hva lykkes Hanne med?

Spørsmål til alle:

Er dette en aktivitet som passer for deg?

Trening og fysisk aktivitet

Ole-Martin har laget treningsvideoer som ligger på revmatiker.no

Øvelser for de aller fleste, enten man er nybegynner eller ei.

<https://www.revmatiker.no/lev-med-diagnosen/hjemmetrening/>

Tips: Avtale med flere å delta på trening samtidig, og etterpå ha et digitalt møte med kaffi og hygge

Planleggingsarbeid – styrer og ressurspersoner

Covid-19 endrer oss som organisasjon – vi vet ikke hvor lenge det vil prege oss.

Hvilke aktiviteter er det mulig å gjennomføre fremover?

Kan aktiviteter gjennomføres på en annen måte?

Hvilke aktiviteter og saker skal prioriteres?

Kompetanseheving

Tid til å få faglig påfyll for medlemmer og tillitsvalgte i en roligere tid.

Det å gi alle tillitsvalgte utvikling og mestring er viktig.

I lokallag og fylkeslag kan styret kartlegge hva som styremedlemmer og andre ressurspersoner trenger av informasjon og kompetanse.

Verktøykassen for tillitsvalgte på våre hjemmesider inneholder mye inspirasjon, informasjon, dokumenter, leserinnlegg m.m.

<https://www.revmatiker.no/om-nrf/for-tillitsvalgte/>

NRF-skolen

<https://www.revmatiker.no/nrf-skolen/>

Her har vi mange kurs som du kan ta:

- Organisasjonskurs
- Kurs for valgkomite
- Sterk som instruktør
- Veiledning til medlemsregisteret

Flere kurs vil komme etter hvert!

Tips: ta kurs hver for seg for deretter møtes digitalt for en diskusjon, og hygge.

Har du spørsmål om NRF skolen så ta kontakt med Lotte – lotte@revmatiker.no

Andre tilpassede aktiviteter

Gåturer med avstand

- arrangere gåturer med begrenset antall deltakere hvor forhåndsregler som avstand blir fulgt

Trene sammen ute

- arrangere trening utendørs hvor forhåndsregler blir fulgt

Gå mot samme mål, hver for dere

- samle alle som vil til en gruppe hvor alle registrerer hvor langt (antall kilometer) de har gått i en avtalt periode, og se om dere kommer hele veien til Reuma-Sol
- premie for den som har gått lengst

Spørsmål til alle:

Hvilke andre tilpassede aktiviteter finnes det?



INNSPILL, KOMMENTARER ELLER
SPØRSMÅL?



MIN E-POST:
ROGER.HAKON@REVMATIKER.NO



Takk for at du er tillitsvalgt!
Din innsats betyr mye for mange.
Lykke til med det viktige arbeidet!



NORSK REVMATIKERFORBUND