# **Handlingsplan 2023 for Bærum Revmatikerforening. Formål:** Norsk Revmatikerforbund (NRF) og dets organisasjonsledd har som formål å

* **Bekjempe de revmatiske sykdommene og deres virkninger**
* **Arbeide for å fremme et effektivt revmatikerforbund**

Dette gjøres ved at Bærum Revmatikerforening tilbyr:

* **Foreningsarbeid**
  + **Medlemsmøter**
  + **Informasjonstjeneste (Epost/SMS/Web-sider)**
* **Bassengtrening**
* **Annen trening når mulig**
* **Likemannsarbeid med veiledning**
* **Kursing av styremedlemmer og medlemmer**
* **Støtte til kursdeltakelse**

**Medlemsmøter:**Styret ønsker å arrangere medlemsmøter med aktuelle temaer som annonseres via epost/SMS, på våre web-sider samt på foreningens Facebook-sider.   
Man bruker for tiden Henie Onstad seniorsenter som et egnet lokale til planlagt møtevirksomhet. Styremøter blir også avholdt i private hjem inntil vi kan få lokaler i kommunen.

**Trening:**Bassengtrening er en hovedaktivitet i foreningen og foregår på Rud svømmehall/BIP. I 2023 fortsetter tilbudet om bassengtrening for medlemmer i varmtvanns-bassenget på Rud. Her er det nå 3 grupper som trener på tirsdager, onsdager og torsdager. Vi planlegger 3 grupper med ca. 20 deltakere på hver gruppe. Det kan være ventelister for bassengtrening. Nye grupper etableres for høstsesongen. Bassenget leies av Bærum kommune og det betales inngangspenger. I tillegg betaler deltakere for instruktør.   
Tilbudet til medlemmene sponses av foreningen.  
Det arbeides med å stabilisere temperaturen i både basseng og lokaler. Skal være ca. 32C + 33+  
  
**Saltrening:**Vinter/vår 2023 holdestrening i sal hver mandag kl.17.00 – 18.00 på Gjettum skole. Trening ledes av Turid Kock, nestleder i foreningen. Dette er et tilbud til medlemmene som vil fortsette videre i 2023.

**Turer og utflukter:**Foreningen har som mål å arrangere utflukter med hyggelige rammer, som kan gi medlemmer en god sosial opplevelse.

**Kurs:**Norsk Revmatikerforbund har en rekke kurs innen mange temaer som det er anledning for medlemmer å delta på. Kurskostnader kan bli dekket av lokallaget. Kurs for medlemmer vil annonseres gjennom epost og på web-sidene. Sjekk sidene til Norsk Revmatikerforbund. Kurs og aktiviteter.  
Man kan også ta kontakt med styret hvis man har ideer til aktiviteter.   
Hvis det er interesse for turer, kultur, trening eller samtalegrupper - kan man lage egne grupper for slike aktiviteter.

**Likepersonstjeneste: Lurer du på noe? Ring eller ta kontakt med oss.  
Dette er en tjeneste vi arbeider med å forbedre lokalt og gi som tilbud til medlemmene.**

Det er en telefon eller ansikt til ansikt kontakt som baserer seg på spørsmål fra medlemmer. Meningen er å ledsage medlemmer videre hvis de har spørsmål eller strever med noe de lurer på angående sykdommen. PÅ våre web-sider står det oppført hvilke personer man kan ringe og henvende seg til med spørsmålene. **Denne tjenesten har Norsk Revmatikerforbund. Se nettsidene.**

**Ta kontakt:**Dersom du har spørsmål, kan du kontakte styret i Bærum Revmatikerforening og vi hjelper deg så godt vi kan. Du finner alle navnene og kontaktdetaljer på våre nettsidene.  
Følg med på informasjonen som står på nettsiden:  
https://www.revmatiker.no/ditt-lokallag/akershus/baerum-revmatikerforening/

Tillitsvalgte i Bærum Revmatikerforening:

Nytt styre velges på årsmøtet 1. mars 2023. Se nettsidene.

**BURG-kontakt: Styret.**

Vårt mål er å bevilge kr. 5000,- til Burg- (Barne og Ungdomsrevmatikere) i 2023.

Medlemskontingent:  
- Enkeltmedlem: kr. 510.-   
- Husstandsmedlem: kr. 205.-  
- Barn og ungdom (0 – 25 år): kr. 255.-

Innmelding skjer ved å ta kontakt med NRF på telefon 22 54 76 00, eller på epost via websiden www.revmatiker.no

**Adresse: Bærum Revmatikerforening**  
E-post: [barum.ak@revmatiker.org](mailto:barum.ak@revmatiker.org)

**NRF Viken - Akershus fylkeslag**  
Professor Dahls gate 32, 0260 Oslo  
E-post: ab@revmatiker.no

**Norsk Revmatikerforbund**Professor Dahls gate 32  
0260 Oslo  
Tlf. 22 54 12 51  
Web-side: [www.revmatiker.no](http://www.revmatiker.no)

Det anbefales å gå inn på nettsiden – [www.revmatiker.no](http://www.revmatiker.no) - og lese all informasjon som legges ut her for medlemmene.

* **NRF er en landsomfattende interesseorganisasjon**
* **NRF er en partipolitisk nøytral organisasjon**
* **NRF går i spissen for livskvalitet**
* **NRF møter du i Bærum Revmatikerforening**
* **NRF er den enkelte av oss**
  + **NRF er summen av vår felles innsats  
      
    Velkommen til oss i Bærum Revmatikerforening!**