**Handlingsplan 2024 for Levanger Revmatikerforening**

**Innledning**

Levanger Revmatikerforening er inne i sitt 46. år. Det er viktig at aktiviteten gjenspeiler formålet med foreningen på en tidsriktig måte.

Foreningen har fortsatt god økonomi. Det er viktig at dette kommer medlemmene til gode i form av sosiale møteplasser, lavterskeltilbud for fysisk aktivitet og treningstilskudd.

Vi velger å følge omtrent samme handlingsplan som vi planla forrige år. Vi har et mål om å øke aktiviteten.

**Mål**

* Være en arena for medlemmene for fellesskap, trivsel, kunnskap og omsorg
* Bidra til fysisk aktivitet
* Gi god informasjon om foreningens aktiviteter og tilbud gjennom e-post/brev/sms/nettside/Facebook
* God kommunikasjon mellom lokalforeningen og fylkeslag/NRF sentralt
* Stimulere til aktiv verving av nye medlemmer
* Stimulere til kursaktivitet etter ønsker fra medlemmer
* Ha likeperson tilgjengelig ved alle lagets aktiviteter

**Aktivitetsplan**

* Seks temamøter/medlemsmøter
* Ukentlige treff på Rådhuskafeen/Nervik kafeen, samt månedstreff på Orion
* Gåturer vår/høst – lavterskeltilbud
* Lengre gåturer vår/høst
* (ti på topp)
* Sommertur
* Julebord
* Gi treningsstøtte til de som ikke benytter seg at et eller flere av tilbudene vi gir, samt reisestøtte til Raumadager på Savalen
* Sirkeltrening på Care-Treningssenter en gang i uken vinter og høst
* Varmebasseng på Frosta to ganger i uken vinter og høst
* Pilates en gang i uken vinter og høst
* Ti på topp turer
* Aktivitet for de mannlige medlemmene, f.eks. bowling