

VERKSAMHETSPLAN BUDGET 2026

REUMATIKERFÖRENINGEN LINKÖPING

ORGANISATIONSNUMMER

822001-6748

POSTADRESS

Fontänen, Västra vägen 32
582 28 Linköping

BESÖKSADRESS

Föreningshuset Fontänen

HEMSIDA

<https://linkoping.reumatiker.se/>

TELEFON

073-067 47 24

E-POST

linkoping@reumatiker.se

Organisation & Styrelsearbete

Under 2026 är målsättningen att ha en stabil och beslutsför styrelse med tydlig ansvarsfördelning och god kontinuitet i arbetet. Styrelsen ska arbeta strategiskt och långsiktigt för att utveckla föreningen, stärka medlemsnyttan och säkerställa en hållbar verksamhet både organisatoriskt och ekonomiskt.

Föreningen har en anställd kanslist som assisterar styrelsen i det löpande arbetet. Kanslisten utgör ett administrativt och organisatoriskt stöd i planering, genomförande och uppföljning av verksamheten, vilket skapar kontinuitet och avlastar styrelsens ideella krafter.

Styrelsen ansvarar för:

- planering, genomförande och uppföljning av verksamheten
- ekonomi och budgetarbete
- medlemsutveckling och medlemsvård
- samverkan med distrikt, förbund och andra organisationer
- att verka för god intern kommunikation och transparens

Styrelsen sammanträder regelbundet under året och arbetar aktivt för att fördela uppdrag och ansvar så att arbetet blir hållbart och inkluderande.

Samverkan

Föreningen fortsätter att aktivt samverka med Reumatikerdistriktet i Östergötland, Reumatikerförbundet, Funktionsrätt Linköping, Linköpings Parasportförening samt andra organisationer och aktörer där gemensamma frågor finns.

Samverkan syftar till att:

- stärka reumatikers rättigheter och livsvillkor
- påverka beslutsfattare i frågor som rör vård, rehabilitering och tillgänglighet
- dela erfarenheter och goda exempel
- samordna aktiviteter när det är möjligt och lämpligt

Föreningen samverkar även med externa aktörer inom friskvård och hälsa, exempelvis genom Qi Gong, vattengymnastik och eventuellt yoga, för att bredda utbudet och nå fler målgrupper.

Föreningen deltar i de träffar och konferenser som anordnas av Reumatikerdistriktet i Östergötland. Dessa möten ger möjlighet till erfarenhetsutbyte, kunskapspåfyllnad och dialog kring gemensamma utvecklingsfrågor inom länets föreningar.

Genom medlemskapet i Funktionsrätt Linköping medverkar föreningen i dialogmöten och samråd där gemensamma frågor för funktionshindersrörelsen behandlas, såsom tillgänglighet, jämlik vård och delaktighet i samhällslivet.

Information & Kommunikation

Under 2026 prioriteras arbetet med att utveckla föreningens kommunikation för att nå både medlemmar och allmänhet på ett tydligt och tillgängligt sätt.

Föreningen ska:

- sprida information om verksamheten till vårdinstanser och samarbetspartners
- medverka i medlemsbladet *R-Östergötland* tillsammans med övriga föreningar i distriktet
- utveckla och uppdatera hemsidan kontinuerligt
- arbeta aktivt med föreningens Facebook-sida
- förbättra och uppdatera e-postlistor och rutiner för utskick

Det är särskilt viktigt att även de medlemmar som på grund av sjukdom, funktionsnedsättning eller andra skäl inte kan delta i aktiviteter får regelbunden information och känner delaktighet i föreningens arbete.

Träning & Motion

Anpassad träning och regelbunden rörelse är en central del av verksamheten och en viktig hälsofrämjande insats för personer med reumatiska sjukdomar.

Vattengymnastik

Under 2026 erbjuds vattengymnastik på två anläggningar:

- Tinnerbäcksbadet (Linköpings simhall)
- Linköping Health Care

Målet är att erbjuda trygg, skonsam och anpassad träning som stärker rörlighet, balans och muskelstyrka samt bidrar till minskad smärta och ökad livskvalitet. Möjlighet att utöka antalet grupper till hösten.

Qi Gong

Föreningen erbjuder tillsammans med instruktör Hanna Hell två Qi Gong-kurser under våren, öppna för både medlemmar och icke medlemmar.

- **Kurs 1: Qi Gong för energi & rörlighet**
Mjuka och skonsamma rörelser för ökad rörlighet, energi och minskad smärta. Passar alla, även nybörjare. Flera övningar kan utföras sittande.
- **Kurs 2: Väck kroppen – Qi Gong för våren**
Fokus på stretch, flöde och rörlighet efter vintern, med särskild tonvikt på leder, muskler och ögon.

Yoga eller annan anpassad träning

Föreningen skulle under hösten vilja erbjuda yoga eller annan form av anpassad träning i samarbete med Fysioterapeutprogrammet vid Linköpings universitet. Träningen kommer

att ha fokus på rörlighet, balans och avslappning och anpassas efter deltagarnas individuella förutsättningar, med särskild hänsyn till personer med ledvärk eller reumatiska besvär. Vidare diskussion om samarbete förs under våren med Fysioterapeutprogrammet.

Studier & Social Gemenskap

Under 2026 utvecklas formerna för föreningsaktiviteter utifrån medlemmarnas önskemål och behov.

Måndagsträffar – Fontänen

Vid varje tillfälle erbjuds ett nytt tema med samtal och skapande verksamhet, exempelvis pärlbroderi, dekorativ målning, ullbroderi eller origami.

Träffarna ska stärka den sociala gemenskapen och motverka isolering samtidigt som de ska stimulera till kreativitet och välbefinnande.

Föreningsaktiviteter 2026

Föreningen erbjuder ett varierat program med fokus på kunskap, hälsa, gemenskap och kultur.

Vår

22 januari – Föreläsning om osteoporos i samarbete med Osteoporosföreningen Östergötland

Föreläsning i Vagnhallen, Fontänen, av fysioterapeut Jenny Forsberg om benskörhetens orsaker och behandling. Kvällen innehåller även praktiska balansövningar och information om gångteknik.

26 februari – Årsmöte

Årsmöte i Vagnhallen, Fontänen.

23 mars – Föreläsning om kostfiber, tarmhälsa och reumatism

Reumatolog och professor Alf Kastbom med kollegor presenterar aktuell forskning om tarmens betydelse vid reumatisk sjukdom. I Vagnhallen, Fontänen.

24 april – Vårfest med hattparad

En festlig kväll på Fontänen med underhållning, lotteri och gemenskap.

27 maj – Mat- och kulturresa

Bussresa i Östergötland med lokalproducerad mat och kulturinslag.

Höst

7 oktober och 4 november – Föreningsträffar i Vagnhallen, Fontänen

Föreläsning om exempelvis diagnos och modern behandling för reumatiska sjukdomar eller föredrag om medicinsk fotvård.

15 december - Julfest i Vagnhallen, Fontänen

Kompetensutveckling

Styrelse och förtroendevalda uppmuntras att delta i Reumatikerförbundets utbildningar och webinarier, exempelvis:

- Rollen som ordförande – ledarskap och styrelsearbete.
- Styrelseuppdraget – ansvar, samarbete och struktur.
- Konflikthantering – förebyggande och hantering av konflikter.
- Rollen som kassör – ekonomiskt ansvar och samarbete i styrelsen.

Personal

Astrid Wennerholm Ericson arbetar 100 % på föreningens kansli på Fontänen och har rollen som kanslist och verksamhetsutvecklare.

Kanslisten ansvarar för:

- medlemsregister och administration
- kommunikation och utskick
- stöd till styrelsen
- bokningar och praktisk samordning av aktiviteter
- ekonomiadministration i samverkan med kassör

Som verksamhetsutvecklare arbetar Astrid även med:

- bidragsansökningar och projektmedel
- strategier för ökad medlemsrekrytering
- utveckling av nya aktiviteter och samarbeten
- stärkande av gemenskap och medlemsengagemang
- utveckling av nya intäktsmöjligheter

Den utökade tjänstgöringsgraden möjliggör ett mer aktivt och långsiktigt utvecklingsarbete.

Friskvårdsledare

Tillsammans med Reumatikerföreningen Norrköping planeras en fortbildnings- och aktivitetsdag för badledare under våren. Syftet är att stärka kompetensen, utbyta erfarenheter och utveckla kvaliteten i vattengymnastiken.

Styrelsen för år 2025

Christina Svensson, Annette Mohlin Johansson & Carina Hellqvist

REUMATIKERFÖRENINGEN LINKÖPINGS BUDGET 2026

(tkr)	Utfall 2025	Budget 2026
RÖRELSENS INTÄKTER		
Nettoomsättning		
3100 Evenemang	22	22
3110 Motion- & Hälsa	84	120
3130 Lotterier	5	5
3131 Folkspel	28	30
3140 Medlemsavgifter	55	55
3160 Föreningsbidrag LK	12	35
3190 Övriga intäkter	14	30
Summa nettoomsättning	220	297
3988 Arbetsmarknadsstöd	215	250
3989 Friskvårdsbidrag regionen	176	122
Summa övriga rörelseintäkter	391	372
SUMMA RÖRELSENS INTÄKTER	611	669
RÖRELSENS KOSTNADER		
Evenemang, resor, medlemsträffar	-88	-89
Hyra bassäng	-125	-220
Lokalkostnader, tele, data, post, bank	-76	-80
Personalkostnader	-473	-500
SUMMA RÖRELSENS KOSTNADER	-762	-889
RÖRELSERESULTAT	-151	-220
FINANSIELLA POSTER		
Finansiella intäkter		
8220 Resultat vid försäljning av värdepapper	68	0
8310 Ränteintäkter från omsättningstillgångar	0	0
8314 Skattefria ränteintäkter	0	0
Summa finansiella intäkter	68	0
Resultat efter finansiella poster	-83	0
Resultat före skatt	-83	0
Beräknat resultat	-83	0
Bokfört resultat		
8999 Redovisat resultat	-83	
Summa bokfört resultat	-83	