



## Verksamhetsberättelse för år 2024

1 (3)

Helsingfors Svenska Reumaförening arbetar för att främja välbefinnandet hos personer som insjuknat i reumatiska och andra sjukdomar i stöd- och rörelseorganen. Möjligheten till gemenskap och kamratstöd är viktigt för att ingen ska behöva bli ensam med sin sjukdom. Föreningen satsar på att erbjuda förebyggande verksamhet som upprätthåller både fysisk, psykisk och social hälsa. Genom aktuella föreläsningar och program får medlemmarna del av kunskap och stöd i vardagen.

Föreningen är medlem i det riksomfattande Reumaförbundet som påverkar samhället för att insjuknandet inte ska begränsa möjligheterna att leva ett meningsfullt liv.

### Medlemmar

Antalet medlemmar var vid årsskiftet 197 medlemmar mot 182 föregående år. Föreningen fick 21 nya medlemmar under året (jfr 9 året innan). Medlemsavgiften var som tidigare tjugo (20) euro.

### Verksamhet

#### Reumadagen

Reumadagen hölls 9.3.2024 kl 9.30 – 16 på Tölö Servicecenter. Temat var ”Kunskap ger lindring”. Programmet bestod av föreläsningar av medicinedoktor Robert Bergholm, medicinedoktor Kati Juva, professor Matti Klockars och HVM Kitty Seppälä. 62 personer deltog och responsen av deltagarna var mycket positiv.

#### Stadgeenliga möten:

Föreningens stadgeenliga vårmöte hölls 20.3. kl. 18.00. Efter mötet talade Mia Montonen om ”Må bra i vardagen”, 18 medlemmar deltog. Verksamhetsberättelsen och bokslutet godkändes och de ansvarsskyldiga beviljades ansvarsfrihet.

Föreningens stadgeendeliga höstmöte hölls 20.11 kl. 18.00 höstmöte. Efter mötet talade Specialistläkare Robert Bergholm om diagnosen ”Diabetes II”. I mötet deltog 20 medlemmar.

#### Medlemskvällar:

- 12.2 Ögonläkare Ulla Wiklund berättade om ”Det åldrande ögat”, 19 deltagare.
- 22.4 Christina Korkman presenterade sin bok ”Ellen Linnea” och Janeta Österberg bidrog med sång och musik, 19 deltagare.
- 10.9 inleddes kvällen med ett inslag riktat till nya medlemmar av Tuula Tikkanen. Efter detta föreläsning av psykolog Anna Korkman Lopes, 29 deltagare.
- 9.10 Annica Wahrman från Hörselförbundet talade om ”Hörselnedsättning hos äldre; hur söka hjälp”, 21 medlemmar deltog.

**Julfesten firades** 4.12 med glögg & mingel och författaren Merete Mazzarella som gästtalare. Fotokavalkad över föreningens verksamhet under året med Ralf Pauli, 39 personer deltog.

- 7.2 Fysioterapeut Mimmi Haila informerade om "Gymnastik och information för personer med artros", 10 deltagare.
- 18.4 Provisor Bengt Marttila talade om smärtmedel och artros. 13 deltagare
- 1.10 Fysioterapeut Mimmi Haila inledde om vardagsmotion och gav skriftliga råd om rörelser. 19 medlemmar deltog.
- 13.11 Fysioterapeut, pilateslärare, författare, fasciaterapeut Jarmo Ahonen talade om "Fotens betydelse för hälsan", 33 deltagare.

Kamratstödet är en central del av gruppen. Samtalen har bl.a. handlat om hur hantera svår smärta och deltagarna har kunnat erbjuda varandra stöd och uppmuntran.

#### Kultur och utfärder:

29.2 såg 12 medlemmar Revyn Fina Pipor på Svenska Teatern

15.5 ordnades Vårutfärd till Fiskars med 19 deltagare

4.11 deltog 14 medlemmar i guidad tur i Amos Andersons Hemmuseum.

#### Fysisk aktivitet:

Föreningen ordnade som förut subventionerad rehabiliteringsgymnastik under fysioterapeut Mimmi Hailas ledning torsdagar kl. 14 – 15 i Kampens idrottscentrum. Sammanlagt träffades gruppen 32 gånger med totalt 231 besök.

Medlemmarna uppmuntrades delta i vattenmotion i Idrottsverkets regi måndagar och tisdagar under ledning av den svenskspråkiga idrottsinstruktören i Kampens idrottscentrum.

Motions- och trivseldag ordnades 29.5 på Backby gård. Idrottsinstruktör Amanda Rimpilä ledde dagens aktiviteter med möjlighet att delta i vattengymnastik, stretching och stavgång, 23 deltagare.

#### **Rehabilitering**

Rehabiliteringsresa till Tervis i Pärnu arrangerades 20 – 27.10. Det fanns 2 alternativ, antingen 5 dygn eller en vecka. Deltagarna hade möjlighet till ett stort urval olika behandlingar. I resan, som fick mycket positiv feedback, deltog 17 personer.

Wolobujews understöd för individuell rehabilitering kunde ansökas. Ansökan åtföljs av läkarremiss för fysioterapi som har skrivits inom ett år före ansökan.

Föreningens medlemmar kunde också erhålla stöd för fotvård.

#### **Rådgivning**

Inger Östergård fungerade som frivillig stödperson för telefonrådgivning och tog emot samtal av 75 personer (5 män och 70 kvinnor). Diskussionerna har berört mediciner, möjlighet att anlita läkare (särskilt svenska talande), möjlighet att få ekonomiska understöd, ensamhet och rastlöshet, begränsad rörlighet samt möjligheter till vård. Problem har varit komplexa och behövt flera diskussioner. Det har varit nödvändigt att begränsa verksamheten till vardagar, vilket syns i lägre antal personer än ifjol (95).

En ny informationsbroschyr gjordes, den publicerades i mars och tryckets i 500 exemplar.

Under verksamhetsåret utsändes tre medlemsbrev. Föreningen deltar i samarbete med de övriga Reumaföreningarna i huvudstadsregionen i publiceringen av medlemstidningen Luuvalo som utkommer 2 ggr/år. Tidningen Reuma publicerad av Reumaförbundet ingår som medlemsförmån.

Föreningens hemsida på webben uppdateras kontinuerligt och innehåller senaste information om aktiviteterna.

### **Styrelsen**

Styrelsen bestod av Viveca Hagmark (ordförande), Gunvor Brettschneider, Katarina Beijar, Ralf Pauli, Ursula Stenberg, Marie-Louise Tapper, Inger Östergård (viceordförande) som ordinarie medlemmar samt Ritva Saukonpää och Christina Korkman som suppleanter. Josephine Schönberg fungerade som sekreterare. Alla styrelsemedlemmar deltog aktivt i organiserandet av verksamheten.

Styrelsen sammanträdde nio (9) gånger. Styrelsemötena hölls i främst i Reumaförbundets mötesutrymmen på Stora Robertsgatan, två av mötena var längre planeringsdagar vilka hölls på Backby gård.

Föreningens revisor var Harry Eklundh med Erik Holmberg som ersättare. Verksamhetsgranskare var Seppo Sivunen. Bokföringen och delar av ekonomihanteringen sköttes av Talousosaamo Oy.

### **Ekonomi**

Föreningen erhöll understöd av Helsingfors stad, av STEA genom Förbundet samt av Stiftelserna Tre Smeder, William Thurings stiftelse, Stiftelsen Brummerska hemmet och SAMS. Ett stort tack till understödsgivarna!

Tack vare avkastningen av Vera Wolobyjews fond kan medlemmarna erbjudas olika former av rehabiliterande verksamhet och aktiviteter för att upprätthålla funktionsförmågan. Föreningen har på anhållan beviljat sammanlagt 2532 € åt medlemmar i enskilda understöd för rehabilitering.

Föreningen visar för år 2024 ett överskott på 295,62 € (jfr underskott på - 8 257,95 € år 2023). I övrigt framgår Föreningens ekonomiska situation ur bokslutet.

Styrelsen föreslår att överskottet bokförs på det egna kapitalet.

Helsingfors den 25 februari 2025

Styrelsen för Helsingfors Svenska Reumaförening rf