

# HANDLINGSPLAN 2018 for

Bergen og Omegn Lokallag av Norges Fibromyalgi Forbund

---

**Årsmøte holdes mandag 12. februar kl. 18.00.**

Etter årsmøte blir det medlemsmøte med servering av pizza, brus, kaffe og te.

## Følgende møteforslag i 2018:

### Medlemsmøter:

**Mandag 12. februar ca. kl. 19.30**

(etter årsmøtet) sosialt samvær med enkel servering

**Torsdag 15. Mars Medlemsmøte**

**Torsdag 19. April Vårbasar**

**Lørdag 12. Mai Fibromyalgiens dag**

**Torsdag 20. September Medlemsmøte**

**Torsdag 25. Oktober Høstbasar**

**Torsdag 22. November Medlemsmøte**

**Lørdag 08. Desember Julebord**

## Treninger i 2018.

### Bassentrening:

**Haukeland sykehus** hver mandag kl. 16.00. Bassenget holder ca. 36 grader.

**Straume terapibasseng** kl.19.00 hver tirsdag. Bassenget holder ca. 34 grader.

Ca 35. treninger pr år.

På grunn av stor pågang, er det viktig med påmelding til treningene. Dette for at andre kan slippe til dersom en er syk eller bortreist.

Påmelding til Ingunn Indrebø: styremedlem1@fibro-bergen.no mob: 926 99 665

Betaling til Fibro-Bergen konto nr: 3628.50.48723.

### Fibro – Yoga:

Det er pr i dag 2 Yoga grupper. En i Sentrum, og en på Straume, Sotra. Trening på onsdag og torsdag. Etter yogaen er det sosialt samvær.

Påmelding til Ingunn Indrebø: styremedlem1@fibro-bergen.no mob: 926 99 665.

Betaling til Fibro – Bergen konto nr: 3628.50.48723  
Ca 35. treninger pr år.

### **Fibro-treff:**

Hver andre onsdag i mnd. fra kl. 14 – 18.

Uformelt treff for oss med Fibromyalgi. Vi ønsker å få til en trivelig sosial stund sammen, med erfaringsutveksling i våre lokaler hos FFO.

Enkel servering. Kr 50,- i inngang.

### **Kultur- og turgruppen:**

Denne har ansvar for å finne passende arrangement, innhente priser og bestiller billetter. Arrangement kan f. eks være: Teaterbesøk, utstillinger, byvandring, konserter og utflukter. I tillegg tur i og rundt i distriktet. Lager oversikt over arrangement snarest etter årsmøtet som kan distribueres til medlemmene.

### **Vårbasar 19. april.**

Sted: FFO. Servering og utlodning.

Det blir salg av årer og lodd.

Påmelding til Ingunn Indrebø mob: 926 99 665 Mail: [styremedlem1@fibro-bergen.no](mailto:styremedlem1@fibro-bergen.no).

Kom og støtt opp om lokallaget -mange fine premier.

Det blir også trekning av loddbøker, som er solgt før basaren.

### **Fibromyalgi-dagen 12. mai.**

Lørdag 12. mai er den internasjonale FM dagen.

Det er foreløpig ingen planlagt medlemsaktivitet i Bergen, da det har vist seg at mai er en travel måned for mange.

### **Vårtur.**

Vi arbeider med en vårtur:

Utfordringen er å finne en dato som passer. Mai i 2018, er krydret med helligdager, i tillegg til at vi har en utenlandstur i mai. Vi har mottatt et tilbud med dato 10 juni. Da er det landsmøte i NFF og styret har ikke anledning til å delta. Vi ser at det kan være mulig for styret, lørdag 5 mai, og kanskje 12 mai (da er det langhelg). Vi arbeider litt videre med dette og kommer tilbake.

### **Utenlandstur – 2018**

Det blir to utenlandsturer i 2018.

Først en tur til Baska Voda, Kroatia 26. mai til 2. juni med halvpensjon.

Så en tur til Kemer i Tyrkia 22.- til 29. september med «all inklusive».

Årsaken til at vi i år velger å prøve ut to utenlandsturer, er å gi flest mulig medlemmer mulighet til å bli med. Det har vært stor etterspørsel etter utenlandsturene våre. Vi har det veldig sosialt og kjekt sammen.

Det er totalt 60 plasser.

Info om begge utenlandsturene ligger på nettsiden vår, påmeldingen startet i november (til [leder@fibro-bergen.no](mailto:leder@fibro-bergen.no)).

### **Høstbasar torsdag 25. oktober.**

Sted: FFO. Vi feirer alle som har rund dag i 2018, med noe ekstra godt å spise.

Det blir salg av årer og lodd.

Påmelding til Ingunn Indrebø mob: 926 99 665.

Mail: [styremedlem1@fibro-bergen.no](mailto:styremedlem1@fibro-bergen.no).

Kom og bli med, støtt opp om lokallaget, her blir det mange fine premier.

### **Julebord.**

Dato og opplegg ikke bestemt, mulig 8. desember, på Scandic Flesland.

Invitasjon vil bli sendt ut på nyhetsbrev senere.

### **Undergrupper:**

#### **Ung fibro:**

Det er for tiden ingen egne arrangement i denne undergruppen. Men styret vil etterstrebe og få de unge med på våre planlagte arrangement. Eller at de setter i gang noen treff selv. Vi har 5 ungdomsmedlemmer.

NFF sentralt har arrangert mestringskurs for unge fra hele landet.

*For mer info. om aktiviteter følg med på nyhetsbrev, nettside og eller Facebook.*

## BERGEN OG OMEGN LOKALLAG AV NFF

	<b>Inntekter</b>	<b>Budsjett 2018</b>
3100	Kontingenter	41 500
3110	Offentlige tilskudd	30 000
3113	Velferdsmidler	36 500
3125	Norsk Tipping - grasrotandel	22 000
3130	Salg produkter	3 000
3140	Loddsalg medl.møter	22 000
3141	Åresalg Basar (Ny post)	27 000
3150	Møteinntekter	0
3155	Kurs medlemmer	0
3160	Egenandeler / kulturgruppen	20 000
3161	Egenandel Basseng Haukeland	22 000
3162	Egenandel Yoga Sentrum	18 000
3164	Egenandel basseng Straume	25 000
3165	Egenandel yoga Sotra	21 000
3166	Egenandel tur innland (Vårtur)	0
3167	Egenandel tur utland	343 500
3168	Julebord	38 000
3170	Tilskudd Funkis	60 000
3175	OS Lokallag	0
3180	Gaver	15 000
3400	Likemannsmidler	2 000
8050	Renteinntekter	200
	<b>Sum Inntekter medlem</b>	<b>746 700</b>
	<b>Driftskostnader medlemmer</b>	
6300	Husleie	11 000
6340	Renhold kontor	2 000
6800	Kontorrekvisita	1 000
6801	Kopiering	13 000
6810	Kontingentutgifter FFO	3 000
6813	Velferdsmidler benyttede	-36500,00
6830	Innkjøp varer videresalg	0
6840	Momskompensasjon	-25000,00
6850	Kurs medlem	0
6860	Møteutgifter medlem	18 000
6861	Julebord	50 000
6865	Lotteriutgifter	5 000
6870	Kostnader bassengtrening Haukeland	65 000
6871	Kostnader Yoga Sentrum	35 000
6875	Kostnader bassengtrening Straume	21 000
6876	Kostnader Yoga Straume	41 000

6872	Div Kostnader	3 000
6873	Kostnader Fibrovenn	0
6874	Kostnader Kulturgruppe (5000,-)	20 000
6880	Tur medlemmer innland (dagstur)	0
6881	Tur medlemmer utland	352 250
6900	sms medlemmer	5 500
6940	Porto Medlemmer	1 000
	<b>Sum driftskostnader medlemmer</b>	<b>585 250</b>
	<b>Kostnader Likeperson</b>	
6905	Beverting Likeperson	1 500
6930	Kurs Likeperson	7 000
7115	Reise/Opphold Likeperson	7 000
	<b>Sum kostnader Likeperson</b>	<b>15 500</b>
	<b>Driftskostnader administrasjon/styret</b>	
7100	Reisekostnader alle (styret, trenere, flybill til kurs osv.)	34 450
7120	Møteutgifter styret	8 000
7130	Kurs	25 000
7140	Porto	500
7150	Internett	500
7160	Kontorrekvisita	8 000
7780	Honorar styret	40 000
	<b>Sum driftskostnader styret</b>	<b>116 450</b>
	<b>Andre driftskostnader</b>	
7125	Adm. Kostnader	3 000
7145	Gebyrer	1 500
7300	Kostnader FM dagen	1 000
7720	Gaver/blomster	4 000
7745	Landsmøte/Landsstyremøte	20 000
		29 500
	<b>SUM KOSTNADER</b>	<b>746 700</b>
	<b>Resultat</b>	<b>0</b>