



Allas rätt till rörelse

Handlingsplan för distrikt/förening

Distrikt/förening i:

Reumatikerförbundets valfråga 2018 handlar om allas rätt till rörelse.

Reumatikerförbundet föreslår

- Inrätta en tjänst som medicinskt ansvarig för rehabilitering (MAR) i varje kommun
- Inrätta en tjänst som rehabiliteringskoordinator i varje landsting/region
- Införa en statlig, nationellt rehabiliteringsstöd

Varför handlingsplan?

Varför ska man göra en handlingsplan? Visst går det bra att arbeta utan handlingsplan med olika områden. Men vi vet också att om vi tillsammans i styrelser och arbetsgrupper lägger ned lite tid och energi på att formulera de idéer och förslag som kommer fram så blir det mer konkret, lättare att alla har samma bild av målen och tydligare vad som ska göras och av vem/vilka. Även uppföljningen blir enklare då det är tydligt vad som ska utvärderas.

Att jobba ideellt är att göra ”tusen och en” saker och ofta är det svårt att komma ihåg vad det var man gjorde. Att göra en handlingsplan i alla enkelhet är en möjlighet att för sig själv och andra visa på konkret arbete som planerats och genomförts.

Handlingsplanen hoppas vi ska vara stöd och hjälp i arbetet med *Allas rätt till rörelse*.

Ni avgör själva hur ni vill använda handlingsplanen, vilka delar som är intressanta för er och hur ni vill jobba med planen. Oavsett vad ni väljer och vilka frågor ni lyfter så dela gärna med er till andra vad ni tänker göra, era idéer hur man kan jobba med valfrågan *Allas rätt till rörelse*.

Rätt till rörelse – underlag för lokal handlingsplan

Några tips för lokalt påverkansarbete:

1. Ta reda på hur det ser ut hos er. Har ni en medicinska ansvarig rehabiliterare, MAR? Finns det en rehabiliteringskoordinator?
2. Kontakta kommun eller landsting, kan vara olika vilken instans som är ansvarig.
3. Opinionsbilda lokalt, skriv insändare eller debattartiklar.
4. Våga fråga! Politiker vill ha distriktets/föreningens synpunkter för att kunna formulera sina program och liknande. Tänk på att träffa politiker från olika partier, efter valet kan det se annorlunda ut när det handlar om vem som styr kommunen/landstinget. Använd fakta, så här ser det ut hos oss.
5. När ni väl möter politikern, gå direkt på kärnfrågan, till exempel så här: *Vi vill ha en medicinskt ansvarig för rehabilitering i kommunen, MAR eller den fråga ni väljer att lyfta och nu ska vi förklara varför.*
6. Lämna över foldern ”*Allas rätt till rörelse*” och tablettaskar. Ta gärna en bild tillsammans med de politiker som ni träffar och lägg upp på sociala medier, till exempel Instagram, @reumatikerforbundet #RättTillRörelse. Maila gärna bilden till förbundskansliet, eva-maria.dufva@reumatiker.se. Vi vill gärna ha bilder till hemsidan. Glöm inte att fråga om ni får lägga upp foton.

7. Lyft frågan om MAR i det kommunala funktionshinderrådet om det finns i kommunen. Skicka gärna en skrivelse till kommunstyrelsen där ni lyfter behovet av en eller flera MAR, beroende på hur stor kommun är. Skicka gärna en skrivelse till landstinget/regionen om behovet av en eller flera rehabiliteringskoordinatorer i landstinget/regionen.

8. Samarbeta gärna med andra föreningar.

Vad är viktigaste att arbeta med hos oss utifrån ”**Allas rätt till rörelse**”.

Vad är vårt mål med arbetet?

Vad prioriterar vi? Vilka är de viktigaste frågorna hos oss för att öka ”Allas rätt till rörelse”

Vilka ska vi träffa, nå på kommunen/ landstinget/regionen?

Vem ansvarar för vad? Hur går vi till väga?

Finns det resurser utanför styrelsen vi kan få hjälp och stöd av i arbetet medlemmar, motionsledare med flera?

Samverkan med andra föreningar? Andra organisationer till exempel fysioterapeuterna?

Övrigt

2. Lyft fram och utveckla verksamhet som berör ”Allas rätt till rörelse”.

Valfrågan 2018 – Allas rätt till rörelse, är ett bra tillfälle att lyfta fram, synliggöra och utveckla den verksamhet som ni erbjuder och som stimulerar till rörelse; bassängträning, stavgång, handträning, yoga/avslappning, motionsgrupper med mera. Bjud in politiker/vårdpersonal att delta på till exempel ett vattengympapass/handträning. Tipsa lokala pressen om detta. Sammanställ den verksamhet ni gör/gjort de senaste tre åren. Ta hjälp av deltagare och be dem berätta hur rörelseträning på olika sätt bidrar till att de kan må bättre.

Vilken verksamhet erbjuder ni idag?

Hur många grupper/deltagare med flera omfattas?

Vilken verksamhet planerar ni att erbjuda/starta framöver?

3. Kunniga och engagerade motionsledares – en resurs

Våra ledare för fysisk aktiviteter gör ett fantastiskt jobb och är mycket uppskattat av medlemmarna. Att lyssna på deras erfarenheter, få goda exempel på vad möjligheten till rörelse betyder för våra medlemmar är värdefullt i det lokala påverkansarbetet.

Att bli sedda och uppskattade för det engagemang vi gör är viktigt för fortsatt engagemang och lust i arbetet. Att samla alla som arbetar med motionsgrupper till gemensamt möte, erfarenhetsutbyte och samtal om hur verksamheten kan utvecklas. Ledarnas behov av eventuell vidareutbildning, fånga upp idéer de har för ökad medlemsnytta och medlemsvärkning kopplat till motionsgrupperna med mer.

Hur kan ledarnas arbete och verksamhet vara en del i arbetet med ”Allas rätt till rörelse”.
Hur kan vi ta del av våra ledares erfarenheter?

Hur vill vi hos oss diskutera utveckling av verksamheten och ledarnas behov av utveckling?

Någon aktivitet vi vill lyfta? Visa uppskattning till ledarna och verksamheten de gör för medlemmarna.

Vem ansvarar för vad? Hur går vi till väga?

Övrigt

4. Allas rätt till rörelse – medlemsnytta och medlemsvärvning

Att Reumatikerförbundets medlemmar är nöjda med sitt medlemskap är ett av våra mål. För många är möjligheten att få träna med andra med ledbesvär i vatten eller i andra motions/rörelse grupper ett starkt skäl till att *bli medlem* men också att *vara kvar som medlem*. Att få möjlighet att träna på egna villkor tillsammans med andra i liknade situation, ger ofta även nya vänner, gemenskap och ökat engagemang för Reumatikerförbundet.

Hur kan vi lyfta fram vår motions-, rörelseverksamhet i medlemsvärvande syfte?

Finns de medlemmar i några av rörelsegrupperna som kan vara ambassadörer och berätta om vad motions/rörelseverksamheten betytt för dem för att få andra att gå med?

Hur får vi veta vilka verksamheter som våra medlemmar vill ha mer av? Att vi ska starta?

Övrigt

