

## ÅRSMØTE

### FREDRIKSTAD MS-FORENING

**16. MARS 2016 kl. 18.00 i Filadelfia**

#### Dagsorden

- Sak 1 a: Åpning og godkjenning av møteinnkalling  
b: Godkjenning av saksliste  
c: Valg av møteleder  
d: Valg av referent  
e: Valg av to til underskrift av protokoll

- Sak 2 Årsberetning for 2015  
Sak 3 Revidert regnskap for 2015  
Sak 4 Arbeidsprogram for 2016  
Sak 5 Budsjett for 2016  
Sak 6 Innkomne forslag  
Sak 7 Valg ifølge lovene  
Sak 8 Leder har ordet

#### Servering!

Styret ønsker alle velkommen til årsmøtet. Vi håper at valg og andre saker som skal behandles blir til foreningens og medlemmenes beste.

## Årsberetning for 2015/2016

### **Styret:**

Leder	Kjell Arne Karlsen
Nestleder	Sidsel Holm Ingebretsen
Sekretær	Grethe Marita Kopperud
Kasserer	Tom Hansen
Styremedlem	Rita Magnussen Helvik
Styremedlem	Maja Bolkan Kristiansen
Varamedlem	Ragnar Gjølberg

### **Øvrige tillitsmenn:**

#### **Arrangementskomite:**

Sidsel Holm Ingebretsen, Maja Bolkan Kristiansen, Freddy Julsen, Sally Hansen og Lasse Helvik.

#### **Kjøkkenkomite:**

**Gruppe 1** : Anne Holt, Wenche Larsen, Marianne Lindgren og Haldis Jacobsen.

**Gruppe 2** :Lindis Karlsen og Sissel Jensen.

#### **Anette Torp stiftelse:**

Kjell Arne Karlsen, Rita Magnussen Helvik og Sidsel Holm Ingebretsen.

#### **Valgkomite:**

Hans Omberg ,Bente Omberg og Maja Bolkan Kristiansen.

#### **Foreningens likemenn (sertifisert av MS-forbundet)**

Nina Jahren Kristoffersen og Maja Bolkan Kristiansen(for MS rammede)Bente Omberg for pårørende.

#### **Revisor:**

Pål Henrik Andreassen-Kråkerøy revisjon.

#### **Juridisk Rådgiver:**

Tore Martinsen

#### **Web- ansvarlig:**

Per Edwin Gjølberg

## Årsberetning for 2015/2016

### **Styret:**

Leder	Kjell Arne Karlsen
Nestleder	Sidsel Holm Ingebretsen
Sekretær	Grethe Marita Kopperud
Kasserer	Tom Hansen
Styremedlem	Rita Magnussen Helvik
Styremedlem	Maja Bolkan Kristiansen
Varamedlem	Ragnar Gjølberg

### **Øvrige tillitsmenn:**

#### **Arrangementskomite:**

Sidsel Holm Ingebretsen, Maja Bolkan Kristiansen, Freddy Julsen, Sally Hansen, Lasse Helvik.

#### **Kjøkkenkomite:**

**Gruppe 1** : Anne Holt, Wenche Larsen, Marianne Lindgren og Haldis Jacobsen.

**Gruppe 2** :Lindis Karlsen og Sissel Jensen.

#### **Anette Torp stiftelse:**

Kjell Arne Karlsen, Rita Magnussen Helvik og Sidsel Holm Ingebretsen.

#### **Valgkomite:**

Hans Omberg ,Bente Omberg og Maja Bolkan Kristiansen.

#### **Foreningens likemenn (sertifisert av MS forbundet)**

Nina Jahren Kristoffersen og Maja Bolkan Kristiansen(for MS rammede)Bente Omberg for pårørende.

#### **Revisor:**

Pål Henrik Andreassen-Kråkerøy revisjon.

#### **Juridisk Rådgiver:**

Tore Martinsen

#### **Web- ansvarlig:**

Per Edwin Gjølberg

## Styrets årsberetning for 2015/2016

### **Medlemmer:**

Pr 31/12.15 hadde foreningen 206 medlemmer hvorav 120 med diagnosen MS.

### **Møter:**

Det har vært avholdt 1 årsmøte, 8 styremøter, 6 medlemsmøter enten med aktuelle temaer eller rene hyggemøter. Sommerfest, høsttur til Gøteborg og tradisjonelt julebord.

### **Medlemsmøter og temamøter for 2015/2016:**

**Onsdag 19. mars:** Årsmøte 2015

**Onsdag 22. april:** Demo av tekniske hjelpemidler v/Vidar Løken fra firma Hepro.

**Onsdag 20. mai:** Hyggemøte med besøk av GT Sara.

**Onsdag 21. oktober:** Hyggemøte med utdeling av julekalendere.

**Onsdag 18. november:** Foredrag av Liv Rekdalsbakken og Barbara Ratajczak-Tretel, begge nevrologer fra Sykehuset Østfold Kalnes.

**Onsdag 20. januar:** Foredrag om BPA ordningen ved firma Optimal assistanse.

**Onsdag 17. februar:** Hyggemøte med innleide sangkrefter (meldte forfall på grunn av sykdom).

**Onsdag 16. mars:** Årsmøte 2016

Ved flere av disse medlemsmøtene har Sarpsborg, Indre Østfold, Moss og Follo MS-foreninger også vært invitert.

### **Andre aktiviteter og arrangementer:**

**Lørdag 20. juni:** Sommerfest hos Lise og Gunnar Åmli på Kirkøy Hvaler.

**Lørdag 29. august:** Markering av MS dagen. Stands m/informasjon og salg av gule roser på Østfoldhallen i Torvbyen og ved Rema 1000 Østsiden.

**4.- 6. september:** Busstur til Gøteborg med overnatting på Hotel Scandic Europa.

**6.- 8. november:** MS forbundets inspirasjonskonferanse på Thon hotell Lillestrøm. Leder Kjell Karlsen, Lindis Karlsen(ledsager)Grethe Marita Kopperud, sekretær deltok på denne. Som likemenn deltok Maja Bolkan Kristiansen og Bente Omberg.

**Lørdag 5. desember:** Tradisjonelt julebord på Odd Fellow.

**Øvrig:** Medlemmene har deltatt i salg av MS-forbundets skrapelodd. I november har medlemmer stått på stands flere steder i byen og solgt julekalendere. Foreningen har mottatt støtte fra bingodrift, samt mottatt grasrotandeler i løpet av året.

## Likemannsarbeidet 2015

Likemannsarbeidet har bestått av ulike aktiviteter. Det ble i 2015 gjennomført syv samlinger med en samtalegruppe for mennesker med MS. Av de syv deltakerne hadde flere lite kontakt med foreningen fra tidligere. Deltakerne ga uttrykk for at samlingene var nyttige og at det er verdifullt å dele erfaringer med mennesker med samme sykdom. Det er også viktig støtte å hente hos de andre i gruppa. Vi avsluttet med hyggekveld med pizza på Fabrizzia. Foreningens likemenn for mennesker med MS, Maja Bolkan Kristiansen og Nina Jahren Kristoffersen ledet samlingene.

Maja Bolkan Kristiansen har sammen med likemann for pårørende Bente Omberg hatt syv vakter på Helsehuset for å informere og veilede om å leve med en kronisk sykdom som MS. Bente har deltatt i møter på sykehuset Kalnes og i seks møter i styringsgruppen på Helsehuset. Hun har også hatt ansvar for å informere om MS på flere videregående skoler i Fredrikstad, og på en fagdag for helsepersonell i Sarpsborg. Hun har hatt 11 telefonvakter på den landsdekkende MS telefonen for pårørende.

Det har vært gjennomført trening i gruppe for personer med MS på Pluss treningssenter i Onsøy gjennom hele året, de mest ivrige har trent tre ganger i uken. Maja har deltatt sammen med flere av foreningens medlemmer. Erfaringen er at det er både sosialt og motiverende å trene sammen med andre, samtidig som man kan dele erfaringer og få råd og hjelp av hverandre. I tillegg til disse aktivitetene er det blitt gjennomført likemannsarbeid i form av informasjon og veiledning i møte med enkeltpersoner og på telefon gjennom året.

## Planer for likemannsarbeidet i 2016

Samtalegrupper for mennesker med MS og for pårørende vil også bli satt igang i 2016 ved behov. Vi ber om alle som ønsker å delta i samtalegrupper melder fra til Bente (pårørende) eller Maja (MS) på telefon. Det planlegges også oppstart av pizzakvelder for mennesker med MS og deres pårørende/ledsagere. Dette er et sosialt tiltak som også kan dekke behovet for støtte i en til tider vanskelig hverdag. Forøvrig videreføres likemannsarbeidet med informasjon og veiledning på Helsehuset og på sykehuset på Kalnes. Foreningens likemenn vil delta på samlinger og kurs arrangert av MS-forbundet. Likemennene vi gi informasjon og veiledning i ulike fora lokalt og gjennomføre likemannsarbeid i møte med enkeltpersoner og pr telefon.

Likemennene i Fredrikstad MS-forening

## Arbeidsprogram for 2016

*Fredrikstad MS-forening har som mål å fremme interessene til personer med multippel sklerose innenfor foreningens geografiske virkeområde.*

### **Aktivitetsprogrammet for 2016 er som følger:**

- 1** Sosiale tiltak blant annet gjennom medlemsmøter, temamøter og andre aktiviteter hver måned. Medlemsmøtene skal ha en sosial profil og passende underholdning. Temamøtene skal ha faginnhold av MS karakter eller andre saker av allmenn interesse for foreningens medlemmer.
- 2.** Aktivt likemannsarbeid i Fredrikstad MS-forening med blant annet samtalegrupper
- 3.** Gjentakelse av vellykket sommeravslutning hos familien Åmli på Hvaler.
- 4.** Arrangere tur til Kristiansand med opphold på Scandic hotel for foreningens medlemmer.
- 5.** Delta på kurs, konferanser, møter eller lignende relatert til foreningens formål, herunder Ledermøte i MS Forbundet og Ledermøter i Fylkes-FFO. Delta på samling for lokale kontaktpersoner for unge med MS i regi av MS forbundet. Delta på regionsmøte i regi av MS forbundet. Ledelsen skal engasjere seg aktivt i bedring av vilkårene for våre medlemmer med MS.
- 6.** Tillitsmannsmøte i mars/april for å planlegge arbeidet utover våren
- 7.** Styremøter og andre komitémøter.
- 8.** Jubileumsboken til Fredrikstad MS-forening skal ferdigstilles.

### **Skal vi gjennomføre disse tiltakene krever det inntekter gjennom:**

1. Ved aktivt å selge gule roser på MS dagen
2. Salg av adventskalendere
3. Skrapelodd
4. Norsk Tipping grasrotmidler
5. Foreningsdeltakelse i bingo
6. Søke støtte hos MS-Forbundet og andre
7. Medlemskontingent, kampanje for verving av nye medlemmer

**Styret takker våre medlemmer for frammøte på møter og sammenkomster, samt fine gaver til utlodninger. Vi takker også for det arbeidet som er lagt ned i de ulike komiteene, av likemenn, revisor, jurist og andre gode hjelpere som har gjort en strålende innsats. Uten deres hjelp kunne ikke foreningen leve videre. Samtidig oppfordrer vi foreningens medlemmer til å bidra aktivt i foreningens arbeid til det beste for mennesker med MS og deres nærmeste. Vi trenger dere!**