

Ekonomisk berättelse för Idrottsmedicin Högland år 2014

RESULTATRÄKNING

Intäkter:

Medlemsavgifter	17 550 kr
Föreläsningar	15 050 kr
Summa intäkter	32 600 kr

Utgifter:

Möteskostnader	37 362.00 kr
(inkl SFAIMs vårmötessvinst 29 104.00 kr)	
Administration	1 950.00 kr
Föreläsningar	26 746.50 kr
Delföreningsavgift SFAIM	5 200.00 kr

Summa utgifter **71 258.50 kr**

Rörelseresultat: **- 38 658.50 kr**

Finansiella poster

Värdetförändring fonder	3 525.52 kr
Ränteintäkter	0.79 kr

Resultat av finansiella poster 3 526.31 kr

ÅRETS RESULTAT -35 132.19 kr

EGET KAPITAL OCH SKULDER

Eget kapital	20141231
Vid räkenskapsårets början	153 856.90 kr
Årets resultat	- 35 132.19 kr
Skulder	0
SUMMA EGET KAPITAL OCH SKULDER	118 724.71 kr

STADGAR för IDROTTSMEDICIN HÖGLAND

1. Idrottsmedicin Högländ utgör en sammanslutning av personer i Jönköpings län med intresse för ämnet idrottsmedicin. Med idrottsmedicin avses alla medicinska frågor med anknytning till fysisk aktivitet och idrott.
2. Idrottsmedicin Högländ är en delförening inom Svensk Idrottsmedicinsk Förening. Svensk Idrottsmedicinsk Förening ("moderföreningen") är, i sin tur, Svenska Läkaresällskapets sektion för idrottsmedicin.
3. Föreningens ändamål är att främja idrottsmedicinens utveckling i Jönköpings län genom att anordna möten och att på andra sätt förmedla idrottsmedicinsk information samt att initiera och bedriva utbildning.

Föreningen har dessutom att bevaka ämnets intressen i skilda sammanhang. Detta kan ske genom samråd med de lokala utbildnings- och sjukvårdshuvudmännen, idrottens organisationer och kommunerna.

Föreningen har även att avge utlåtande i eller handlägga ärenden, som moderföreningen hänskjutit.

4. Till medlem kan antas var och en som har intresse för idrottsmedicin och som betalar årlig medlemsavgift.
5. Till hedersmedlem kan vid årsmöte på förslag av styrelsen, och efter fastställande av moderföreningens styrelse, kallas person vars insatser varit av utomordentlig betydelse för föreningens utveckling. Hedersmedlemmen slipper betala medlemsavgift.
6. Föreningens angelägenheter handhas av en vid årsmöte vald styrelse bestående av minst 3 personer, varav en utses som sammankallande (ordförande).

Samtliga styrelsemedlemmar skall vara medlemmar i moderföreningen. Den som vid val ej är medlem skall snarast ansöka om detta.

Uppgifter om styrelsens sammansättning, och övriga funktionärer, skall efter förrättade val snarast tillställas moderföreningens styrelse.

7. Styrelsen sammanträder på kallelse av ordförande. Ordföranden är skyldig att sammankalla styrelsen om minst två ledamöter gör framställning därom. Styrelsen är beslutsmässig om minst halva antalet ledamöter är närvarande. Vid lika röstetal gäller den mening som ordförande biträder. Vid styrelsemöte skall liksom vid föreningsmöte och årsmöte protokoll föras.

Ärende kan avgöras vid sammanträde per capsulam om samtliga styrelseledamöter är ense

om beslutet.

8. Styrelsen har att fortlöpande tillställa moderföreningens styrelse information om verksamheten, och att samråda med denna innan beslut tas i ärenden, som berör för moderföreningen eller andra delföreningar gemensamma angelägenheter.

Representant för moderföreningen äger rätt att delta, utan rösträtt, i styrelsens möten.

9. Föreningens räkenskapsår omfattar tiden 1 januari- 31 December. Föreningen är själv ansvarig för sina ekonomiska åtaganden och kan därför inte påräkna moderföreningens stöd om underskott uppkommer.

10. Föreningens årsmöte äger rum vid tidpunkt, som bestämmes av styrelsen. Vid årsmöte föredrages styrelse-och revisionsberättelse, beslutas om ansvarsfrihet för styrelsen, fastställs årsavgiftens storlek samt väljes styrelseledamöter och två revisorer.

Skriftlig kallelse till årsmötet utgår till medlemmarna minst två veckor i förväg.

Extra möten skall hållas när styrelsen eller minst tio medlemmar skriftligen begär sådant.

Omröstning vid val sker öppet, då ej annat begäres. Vid lika röstetal avgöres val genom lottning.

Andra frågor avgöres, därest omröstning begäres, genom öppen sådan. Vid lika röstetal gäller den mening, som biträdes av ordföranden vid mötet.

11. Beslut om ändring av stadgarna kan endast äga rum på årsmöte. Förslag till stadgeändring ska åtföljt av styrelsens yttrande däröver tillställas medlemmarna samtidigt med kallelsen till årsmötet. För ändring fordras att minst två tredjedelar av de vid mötet närvarande medlemmarna är ense om beslutet.

Beslutad ändring träder i kraft sedan moderföreningens styrelse fastställt densamma.

12. Skulle föreningen upplösas, efter beslut i styrelsen eller vid årsmöte och efter fastställande i moderföreningens styrelse, skall dess eventuella tillgångar övergå till moderföreningen.

Förslag från styrelsen om nya stadgar

Styrelsen har utarbetat ett förslag om nya stadgar. Då vi tyckte de gamla var otidsenliga och att det fanns paragrafer som ej efterlevts de senaste åren vill vi uppdatera dem. En genomgång av de nuvarande stadgarna gjordes och ett förslag till nya skrevs ner. Dessa skickades till huvudstyrelsen som kom med synpunkter vilket ledde fram till det förslag som presenteras nu. Huvudändringarna är att verksamhetsåret följer kalenderåret och ej börjar 1/7. Dessutom har meningen om att hälften av styrelseledamöterna samt ordföranden måste vara medlemmar i svenska läkarsällskapet tagits bort.

Se bifogat nuvarande stadgar och förslag till nya stadgar.

Styrelsen idrottsmedicin Högland genom Björn Alkner

STADGAR för IDROTTSMEDICIN HÖGLAND

1. Idrottsmedicin Högländ utgör en sammanslutning av personer i Jönköpings län med intresse för ämnet idrottsmedicin. Med idrottsmedicin avses alla medicinska frågor med anknytning till fysisk aktivitet och idrott.
2. Idrottsmedicin Högländ är en delförening inom Svensk Idrottsmedicinsk Förening. Svensk Idrottsmedicinsk Förening ("moderföreningen") är, i sin tur, Svenska Läkaresällskapets sektion för idrottsmedicin.
3. Föreningens ändamål är att främja idrottsmedicinens utveckling i Jönköpings län genom att anordna möten och att på andra sätt förmedla idrottsmedicinsk information samt att initiera och bedriva utbildning.

Föreningen har dessutom att bevaka ämnets intressen i skilda sammanhang. Detta kan ske genom samråd med de lokala utbildnings- och sjukvårdshuvudmännen, idrottens organisationer och kommunerna.

Föreningen har även att avge utlåtande i eller handlägga ärenden, som moderföreningen hänskjutit.

4. Till medlem kan antas var och en som har intresse för idrottsmedicin och som betalt årlig medlemsavgift.
5. Till hedersmedlem kan vid årsmöte på förslag av styrelsen, och efter fastställande av moderföreningens styrelse, kallas person vars insatser varit av utomordentlig betydelse för föreningens utveckling.
6. Föreningens angelägenheter handhas av en vid årsmöte vald styrelse bestående av minst 3 personer, varav en utses som sammankallande (ordförande).

Samtliga styrelsemedlemmar skall vara medlemmar i moderföreningen. Den som vid val ej är medlem har att, efter anmaning från moderföreningens styrelse, ansöka om medlemskap. Moderföreningens styrelse avgör sedan om ärendets fortsatta handläggning.

Minst hälften av styrelsens medlemmar, inklusive ordföranden, måste vara ledamöter i Svenska Läkaresällskapet. Övriga ledamöter bör vara ledamöter av Sällskapet.

Uppgifter om styrelsens sammansättning, och övriga funktionärer, skall efter förrättade val snarast tillställas moderföreningens styrelse.

7. Styrelsen sammanträder på kallelse av ordförande. Ordföranden är skyldig att sammankalla styrelsen om minst två ledamöter gör framställning därom. Styrelsen är beslutsmässig om minst halva antalet ledamöter är närvarande. Vid lika röstetal gäller den mening som

ordförande biträder. Vid styrelsemöte skall liksom vid föreningsmöte och årsmöte protokoll föras.

Ärende kan avgöras vid sammanträde per capsulam om samtliga styrelseledamöter är ense om beslutet.

8. Styrelsen har att fortlöpande tillställa moderföreningens styrelse information om verksamheten, och att samråda med denna innan beslut tas i ärenden, som berör för moderföreningen eller andra delföreningar gemensamma angelägenheter.

Representant för moderföreningen äger rätt att delta, utan rösträtt, i styrelsens möten.

9. Föreningens räkenskapsår omfattar tiden 1 juli- 30 juni. Föreningen är själv ansvarig för sina ekonomiska åtaganden och kan därför inte påräkna moderföreningens stöd om underskott uppkommer.
10. Föreningens årsmöte äger rum vid tidpunkt, som bestämmes av styrelsen. Vid årsmöte föredrages styrelse-och revisionsberättelse, beslutas om ansvarsfrihet för styrelsen, fastställs årsavgiftens storlek samt väljes styrelseledamöter, två revisorer och en suppleant för dessa.

Skriftlig kallelse till årsmötet utgår till medlemmarna minst två veckor i förväg.

Extra möten skall hållas när styrelsen eller minst tio medlemmar skriftligen begär sådant.

11. Omröstning vid val sker öppet, då ej annat begäres. Vid lika röstetal avgöres val genom lottning.

Andra frågor avgöres, därest omröstning begäres, genom öppen sådan. Vid lika röstetal gäller den mening, som biträdes av ordföranden vid mötet.

12. Beslut om ändring av stadgarna kan endast äga rum på årsmöte. Förslag till stadgeändring ska åtföljt av styrelsens yttrande däröver tillställas medlemmarna samtidigt med kallelsen till årsmötet. För ändring fordras att minst två tredjedelar av de vid mötet närvarande medlemmarna är ense om beslutet.

Beslutad ändring träder i kraft sedan moderföreningens styrelse fastställt densamma.

13. Skulle föreningen upplösas, efter beslut i styrelsen eller vid årsmöte och efter fastställande i moderföreningens styrelse, skall dess eventuella tillgångar övergår till moderföreningen.

REVISIONSBERÄTTELSE FÖR IM HÖGLAND 2014

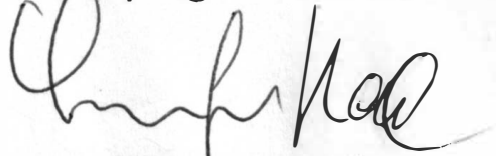
Undertecknade revisorer i IM Högländ avger här efter fullgjort uppdrag följande revisionsberättelse.

Vi har granskat föreningens räkenskaper och andra handlingar som lämnar upplysningar om föreningens ekonomi och förvaltning.


Räkenskaperna är förda med ordning och noggrannhet. Inkomster och utgifter under året samt föreningens ställning vid verksamhetsårets slut framgår av bifogat bokslut från kassören.

Då det under revisionen inte framkommit anledning till anmärkning, tillstyrker vi att styrelsen beviljas ansvarsfrihet för förvaltningen under verksamhetsåret 2014

Jönköping 2015-01-22



Lars-Göran Hassel



Ingegerd Karlsson



Idrottsmedicin Högland (IMH)
Valberedningen
Jan-Olof Svärd
Andreas Frostemark
Per Stenström

20130228

Valberedningens förslag av styrelse fram till årsmötet 2014:

Ordföranden: Anna Ek (nyval) (2014)

Ledamöter: Eleonore Rapp, kassör (2014)
Malin Gollwitzer, sekreterare (2014)
Anders Johansson (2014)
Magnus Bodenäs (2014)
Daniel Castellanos (nyval) (2014)
Lina Krantz (nyval) (2015)
Jon Hällqvist (nyval) (2015)

Revisorer: Lars-Göran Hassel (2014)
Ingegerd Karlsson (2014)

Valberedning: Jan-Olof Svärd (2014)
Björn Alkner (nyval) (2015)
Per Stenström (2014)

Valberedningen genom/
Jan-Olof Svärd, Per Stenström och Andreas Frostemark

Verksamhetsberättelse Idrottsmedicin Högland verksamhetsåret 2018

Idrottsmedicin Högland har för närvarande 82 betalande medlemmar.

Årsmötet hölls den 8/2 2018 på Höglandssjukhuset, Ulfsparresalen, i Eksjö. Styrelsen beviljades ansvarsfrihet och årets styrelse valdes. Den har bestått av Magnus Bodenäs (ordförande), Christoffer Holmgren (kassör), Eleonore Rapp, Ann-Christin Olsson, Anton Ihrman, Gustav Öhrling och Kajsa Thulin. Revisorer har varit Patrick Häggström och Eleonore Rapp, och valberedningen har bestått av Henrik Kjellgren.

I samband med årsmötet föreläste dr Ann-Christin Olsson på temat ”Blod och idrott”.

Den 12:e april anordnades en kvällsföreläsning med leg. sjukgymnast Karin Henning i Jönköping. Henning är utbildad inom bäckenbottenträning och certifierad MammaMage-instruktör, och föreläste om träningsfysiologi i samband med och efter graviditet. Teori varvades med praktiska moment. I samband med eventet erbjöds enklare förtäring.

Den 17:e-21:e oktober organiserade Idrottsmedicin Högland en idrottsmedicinsk grundkurs, Steg 1, i enlighet med SFAIM:s kursplan. Detta genomfördes i Jönköping, med logi och kurslokaler på Scandic Elmia.

Kursen var mycket uppskattad av de 53 deltagarna, och vi fick genomgående goda utvärderingar. Även de externa föreläsare vi använde oss av var nöjda med upplägget.

Kursmiddag inkl underhållning arrangerades lokalt i Scandic Elmas egen restaurang.

Under verksamhetsåret har styrelsen haft sex styrelsemöten, varav två i form av rena arbets- och planeringsmöten inför Steg 1-kursen. Av de ordinarie styrelsemötena har två hållits i Jönköping och två i Eksjö. Utöver detta har styrelsen konfererat telefonledes, i samband med våra aktiviteter och löpande via sociala medier och epost.

Eksjö 2019-01-20

Styrelsen genom ordförande Magnus Bodenäs

Verksamhetsberättelse

Idrottsmedicin Högland verksamhetsåret 2011-12

Idrottsmedicin Högland har för närvarande 83 betalande medlemmar.

Årsmötet hölls 23 februari 2011. Styrelsen beviljades ansvarsfrihet och årets styrelse valdes. Den har bestått av Björn Alkner (ordförande), Martin Funck (vice ordförande), Daniel Urberg (kassör), Fredrik Bredberg, Per Stenström, Magnus Karlsson, Tommy Friman och Jenny Lorefors. Revisorer har varit Lars-Göran Hassel och Ingegerd Karlsson och valberedning Andreas Frostemark och Jan-Olof Svärd.

Efter årsmötesförhandlingarna höll Lars-Göran Hassel ett uppskattat föredrag om "Höftledsbesvär och höftledsartroskopier – vad är FAI, CAM och Pincer?".

Under verksamhetsåret har vi haft fyra styrelsemöten, tre i Jönköping och ett i Eksjö. De flesta styrelsemedlemmar ingår också i vårmötesgruppen där vi haft ett flertal ytterligare möten.

En föreläsning om Idrottsanemi med Docent Bo Berglund arrangerades den 17:e november i Höglandssjukhusets aula i Eksjö inför ett 25-tal åhörare. Föreläsningen, som var ett samarrangemang med Smålandsidrotten, var mycket uppskattad av de som kom.

Vi har under verksamhetsåret fått igång en hemsida vilket vi är mycket glada över. Vi tror detta är viktigt för att synliggöra vår förening och för våra medlemmar att hitta information. Vi kommer fortsätta utveckla och förbättra hemsidan.

Fokus för arbetet under året har varit planeringen inför Värmötet i Jönköping 2013. En särskild arrangörsgroup som bildades under förra verksamhetsåret har fortsatt sitt arbete. Gruppen innehåller ett 20-tal personer och sammankallande är Andreas Frostemark. Den är indelad i tre grupper: Organisationsgruppen, programgruppen och sponsorgruppen. Organisationsgruppen består av Andreas Frostemark, Martin Funck, Stina Arnell, Lars-Göran Hassel, Marie Claar och Joakim Bergqvist. Programgruppen består av Björn Alkner, Anne Fältström, Jenny Gustavsson, Anna Ek, Hans Holmgren, Per Stenström och Fredrik Bredberg. Budget/sponsorgruppen består av Daniel Urberg, Jeremy Wyon, Jan-Olof Svärd, Magnus Karlsson och Tommy Friman. Datum är nu spikat till 25-27/4 2013 och lokal är Högskolan i Jönköping. Ett samarbete är etablerat med de lokala eventbyrån Destination Jönköping. Ett flertal programpunkter och föreläsare är klara och arbetet med detta fortsätter. Arbetet med vårmötet kommer förstås att fortsätta dominera föreningens arbete under det kommande verksamhetsåret.

Eksjö 2012-03-08

Styrelsen genom ordförande Björn Alkner

Verksamhetsberättelse Idrottsmedicin Högland verksamhetsåret 2013

Idrottsmedicin Högland har för närvarande 81 betalande medlemmar.

Årsmötet hölls 29 mars 2012 på Friskis&Svettis i Husqvarna. Styrelsen beviljades ansvarsfrihet och årets styrelse valdes. Den har bestått av Björn Alkner (ordförande), Martin Funck (vice ordförande), Eleonore Rapp (kassör), Malin Gollwitzer (sekreterare), Fredrik Bredberg, Magnus Bodenäs, Anna Ek och Anders Johansson. Revisorer har varit Lars-Göran Hassel och Ingegerd Karlsson och valberedning Andreas Frostemark, Jan-Olof Svärd och Per Stenström.

Efter årsmötesförhandlingarna hölls ett föredrag om barfotalöppning av Seth Ronland. Mötet var ett samarbete med Friskis & Svettis och var välbesökt och uppskattat.

Under verksamhetsåret har vi haft fyra styrelsemöten, två i Jönköping och två i Eksjö. Utöver detta flitig mejlkorrespondens. De flesta styrelsemedlemmar ingår också i vårmötesgruppen där vi haft ett flertal ytterligare möten.

Vi har under verksamhetsåret fortsatt att utveckla vår hemsida. Vi har också jobbat med revidering av våra stadgar. Dessa har gått igenom och nya stadgar skrivits som förankrats hos huvudföreningens styrelse och ett förslag kommer läggas fram på årsmötet.

Fokus för arbetet under året har varit planeringen inför Värmötet i Jönköping 2013. En särskild arrangörsgrupp har fortsatt sitt arbete. Förutom styrelsen har följande personer ingått; Andreas Frostemark, Stina Arnell, Lars-Göran Hassel, Marie Claar, Joakim Bergqvist, Anne Fältström, Jenny Walmborg, Hans Holmgren, Per Stenström, Daniel Urberg, Jeremy Wyon, Jan-Olof Svärd och Magnus Karlsson. Värmötet äger rum 25-27/4 2013 på Högskolan i Jönköping. Föreberedelser för detta har pågått hela verksamhetsåret. Vi har bland annat varit på Skandinaviska Idrottsmedicinska mötet i Malmö för att lära och göra reklam. Vi gjorde även reklam på SOF (Svensk Ortopedisk Förening) i Kristianstad.

Vi har även planerat för ytterligare aktiviteter Värmötesveckan med tre föredrag för allmänhet (Idrottskador i Jönköping 22/4, Idrottskador i Eksjö 23/3, Träning inför Klassikern i Jönköping 24/4 samt en Trithlontävling i Jönköping 27/4.

Då planeringen inför vårmötet tagit oerhört mycket tid och kraft har ytterligare aktiviteter ej arrangerats under året, vilket vi tror medlemmarna har förståelse för.

Eksjö 2013-02-04

Styrelsen genom ordförande Björn Alkner

Verksamhetsberättelse Idrottsmedicin Högland verksamhetsåret 2014

Idrottsmedicin Högland har för närvarande 117 st medlemmar.

Årsmötet 2014 hölls på Stadsbiblioteket i Jönköping den 31 januari. Styrelsen beviljades ansvarsfrihet och årets styrelse valdes. Den har bestått av Anna Ek (ordförande), Eleonore Rapp (kassör), Magnus Bodenäs, Lina Krantz, Jon Hällqvist, Magnus Nimmermark, Patrick Häggström, Ann-Christin Olsson samt Anton Ihrman.

Revisorer har varit Lars-Göran Hassel och Ingegerd Karlsson och valberedningen har bestått av Björn Alkner, Malin Gollwitzer, Anders Johansson och Daniel Castellanos.

I samband med årsmötet ordnade vi en tackmiddag för de personer som var med och gjorde det möjligt att arrangera Värmötet som hölls i Jönköping våren-13. Detta var mycket uppskattat.

Verksamhetsåret inleddes med en föreläsning om kost. Kristina Andersson är en av Sveriges mest anlitade kostföreläsare och hon gav oss en inspirerande kväll om kost och smarta matval. Ett ämne som engagerar många och vi hade 75 deltagare på denna föreläsning.

I mitten av maj ordnade vi en föreläsning med tema "Cykelträning". Föreläsare var Mattias Reck, tränare för proffslaget Giant Team Shimano och fd förbundskapten för cykellandslaget. Han gick från att prata brett om träningslära till att på slutet väldigt specifikt prata om cykling. Även detta en väldigt uppskattad kväll med ca 50 deltagare.

I oktober hade vi planerat en heldag med föreläsningar och praktiska moment på temat "Senior Power" i samarbete med Concept for Life. Tyvärr lyckades vi inte genomföra denna dag pga för få antal deltagare. Då vi tror starkt på temat som ligger i tiden planerar vi för en ny satsning, men under andra former under 2015.

Under verksamhetsåret har vi haft tre styrelsemöten, två i Eksjö och ett i Jönköping. Utöver detta ett telefonmöte för planering av steg-1 kursen samt kontinuerlig mailkorrespondens.

Jönköping 18/1-15

Styrelsen genom ordförande Anna Ek

Verksamhetsberättelse Idrottsmedicin Högland verksamhetsåret 2015

Idrottsmedicin Högland har för närvarande 98 betalande medlemmar.

Årsmötet 2015 hölls den 5/2 på Eksjö Sjukhus/Aulan. Styrelsen beviljades ansvarsfrihet och årets styrelse valdes. Den har bestått av Anna Ek (ordförande), Eleonore Rapp (kassör), Magnus Bodenäs, Patrick Häggström, Ann-Christin Olsson, Anton Ihrman, Christoffer Holmgren och Henrik Johanson. Revisorer har varit Lars-Göran Hassel och Ingegerd Karlsson och valberedningen har bestått av Lina Krantz, Jon Hällqvist.

I samband med årsmötet föreläste barnläkare Anna Isic och Ann Rietz om övervikt och hälsoproblem hos barn och ungdomar. Berättade bla om det vårdprogram som finns gällande övervikt och fetma bland barn och ungdomar. Betonade att alla har ett ansvar och måste hjälpas åt att ge våra barn förutsättningar för bra matval.

I Mars månad arrangerade vi två kvällsföreläsningar med tema "Träning för livet" Temakvällarna arrangerades i samarbete med Concept For Life i Jönköping och målgrupp var +55, seniorer, pensionärer personer som arbetar med seniorers hälsa.

Första föreläsning hade temat - Med fokus på hjärtat. Hjärtspecialist Jan Thollander inledde med en intressant föreläsning om hjärtat och åldrandet. efter detta var det dags för deltagarna att praktiskt testa konditionsträning med fystränare Jan-Olof "Jino" Eriksson.

Föreläsning 2 hade temat - Vad kan vi förvänta oss av kroppen när vi åldras? Ortoped Lars-Göran Hassel startade kvällen med en teorigenomgång och sedan följde ett praktiskt pass med styrka, balans, och rörlighetsträning med Leg. fysioterapeuterna Anna Ek, Christoffer Holmgren och Anton Ihrman.

I mitten av oktober anordnades en Steg 1-kurs i Idrottsmedicin i Jönköping. Intresset för kursen var stort och dryga 60 personer deltog. Kursen inleddes onsdagen den 14 oktober med en heldag tillsammans med Ingibjörg Jonsdottir som föreläste i ämnet idrottsfysiologi. Efter en hel dags sittande fick deltagarna svida om till träningskläder och testa praktiska moment i form av Beepstest, rörlighet och hoppförmåga. Till kvällen återsamlades alla för mingelmiddag med möjligheten att umgås och knyta nya bekantskaper.

Dag två varvades akut omhändertagande och praktisering av PRICE med internmedicin. Deltagarna fick jobba i mindre grupper och testa tejpning av vanliga skador. På eftermiddagen lyssnande vi till Jan Tollander, Jesper Aagesen och Ann-Christin Olsson som bland annat föreläste om astma, diabetes och infektioner.

Fredagen gick helt och hållet i ortopedins tecken. Stort fokus på akuta skador och även tid för viss djupdykning. Vi lyssnade till ortoped Robert Ihrman och sjukgymnast Jenny Walmborg som berättade om de vanligaste akuta skadorna som drabbar händer, armbågar och axlar.

Föreläsare under eftermiddagen var ortopedläkare Houman Ebrahimi och sjukgymnast Per Stenström. Det gjordes en djupdykning i cam- och pincerförändringar. Dagen avslutades med de vanligaste knäskadorna där teori varvades med praktik.

Lördagen rivstartade med Henric Lilja, idrottspsykologisk rådgivare, som introducerade oss i idrottsskadans psykologi och Emelie Andersen, kostrådgivare, höll en bra föreläsning om idrottsnutrition. Eftermiddagen ägnades åt doping, stort trauma/ATLS samt en diskussion kring praktisk etik tillsammans med Jan-Olof Svärd, kirurg. På kvällen hölls en mycket trevlig avslutningsmiddag, där majoriteten av deltagarna på kursen deltog. En tre-rätters middag avnjöts till tonerna av Nektergalen, framförd på flöjt av torsdagens föreläsare och tillika styrelsemedlem i IMH, Ann-Christin Olsson.

Under kursens sista dag föreläste ortoped Lars-Göran Hassel tillsammans med sjukgymnast Andreas Frostemark om ansikts- och huvudskador samt om akuta skador som kan drabba underben och fot. Sist ut var Anne Fältström som presenterade sin senaste forskning om korsbandsskador.

Under verksamhetsåret har vi haft fem styrelsemöten, ett i Eksjö och fyra i Jönköping. Utöver detta träffar med planering och förberedelser inför steg-1 kursen samt kontinuerlig mailkorrespondens.

Jönköping 5/1-16

Styrelsen genom ordförande Anna Ek

Verksamhetsplan Idrottsmedicin Högland för verksamhetsåret 2019

I samband med årsmötet 2019-02-19 får vi lyssna till Björn Alkner, med. Dr., specialistläkare inom ortopedi. Den 19/2 föreläser Alkner om sin forskning inom det idrottsmedicinska fältet, bl.a. om hur muskulatur reagerar på tyngdlöshet och inaktivitet.

Under verksamhetsåret 2019 har vi i skrivande stund inga fler arrangemang inbokade, även om vi har flertalet uppslag till aktiviteter och teman. Under hösten 2017 förberedde vi för en ”Karriärkväll för idrottsmedicinare”, som tyvärr blev inställd pga. för få anmälningar. En tanke är att återuppta det temat och genomföra under 2019. Ett annat alternativ är att upprepa temakvällen om Graviditet och träning tillsammans med sjukgymnast Karin Henning, som vid föregående genomförande var populärt och välbesökt.

Vi planerar också en föreläsning på temat vätskebalans och näring under idrottsutövande, ev tillsammans med extern aktör såsom leverantör av sportdryck och kosttillskott.

Inför hösten 2019 har vi fört samtal med SFAIM centralt om att ev arrangera en Steg 2-utbildning, men detta är ännu inte beslutat.

Under 2019 fortsätter arbetet med att finna sätt att locka våra medlemmar till ett mer aktivt deltagande i delföreningen. Vi koncentrerar oss på färre aktiviteter av hög kvalitet, snarare än frekventa men mindre event.

Förhoppningsvis blir vi flera från IMH:s styrelse som kan delta på Vårsmötet 2019, likaså på delföringsmötet under hösten. Dessa är bra tillfällen att odla kontakter och få inspiration inom flera områden.

Idrottsmedicin Höglands styrelse

genom

Magnus Bodenäs, ordf.

Verksamhetsplan

Idrottsmedicin Högland för verksamhetsåret 2012-13

Under verksamhetsåret 2012-13 kommer tyngdpunkten av arbetet att läggas på planeringen av Vårmötet 2013. Vi får därmed ha en lägre ambition för andra aktiviteter då vi är ett begränsat antal aktiva i föreningen. Målsättningen är att ha ett arrangemang under hösten 2012. Vi ska fortsätta förbättra vår hemsida. Vi skall sprida information om föreningen och vårmötet och målsättningen är att öka antalet medlemmar i föreningen. Vi ska försöka knyta upp fler medlemmar till arbetet med vårmötet.

Verksamhetsplan Idrottsmedicin Högland för verksamhetsåret 2013

Under verksamhetsåret 2013 kommer det att bli en del efterarbete till Vårmötet.

Målsättningen är att ha ett par arrangemang under hösten 2013. Vi ska fortsätta förbättra vår hemsida. Vi skall sprida information om föreningen och målsättningen är att ytterligare öka antalet medlemmar i föreningen och utnyttja positiva effekter av Vårmötet.

Verksamhetsplan Idrottsmedicin Högland för verksamhetsåret 2015

Under verksamhetsåret 2015 har vi som mål att erbjuda våra medlemmar 2 föreläsningar samt anordna steg-1 kursen i Idrottsmedicin.

I samband med årsmötet föreläser barnläkare Anna Isic och hennes team i Eksjö om övervikt och hälsoproblem hos barn och ungdomar.

Vår ambition är att i mars månad, i samarbete med Concept for Life, göra ett nytt försök med temat Seniorträning. Vi har ändrat upplägget och kommer satsa på två kvällar där den ena blir tema kondition och den andra kvällen tema styrka. Båda kvällarna kommer innehålla både teori och praktik.

Förhoppningsvis blir vi flera från Styrelsen som kan delta på Vårmötet i Linköping i maj och där representera Idrottsmedicin Högland samt sprida information till övriga delföreningar om steg-1 kursen.

Steg-1 kursen är planerad till 14-18/10 på Jönköpings Hotell och Konferenscenter i Jönköping.

Verksamhetsplan Idrottsmedicin Högland för verksamhetsåret 2016

I samband med årsmötet får vi lyssna till Ann-Christin Olsson, specialist i allmän internmedicin och hematologi. Hon arbetar som överläkare på Medicinkliniken på Ryhov och delar bland annat med sig av sin kunskap kring allergier, idrottsanemi, järnbrist och blodddoping.

Under verksamhetsåret 2016 har vi följande arrangemang inbokat

6 april Medlemsevent med utbildning i HLR

31 maj Föreläsning med Jonas Colting – flerfaldig VM medaljör i Triathlon och författare till succéboken ”Den nakna hälsan”

Jonas har erfarenhet av 20 års elitidrottande och har utvecklat en filosofi med livskvalitet och hälsa som den röda tråden genom träning, mat, inställning och våra kroppars funktionalitet.

I planeringen för 2016 finns även ytterligare 1-2 föreläsningar/medlemsevent under hösten.

Förhoppningsvis blir vi flera från IMH:s styrelse som kan delta på Vårsmötet i Örebro i Maj. Detta är ett bra tillfälle att söka kontakter och få inspiration inom fler områden. Vi vill visa att Idrottsmedicin Högland jobbar aktivt med att sprida information och kunskap inom ämnet Idrottsmedicin.

Verksamhetsplan IMH 2020:

Vi vill under kommande år fortsatt arbeta för att försöka attrahera våra medlemmar och locka flera åhörare till våra event. Vi ska även jobba för att medlemmar och intresserade på sikt vill delta i styrelsearbetet. Vi planerar att hålla styrelsemöten likt tidigare år men fortsatt primärt hålla oss i Jönköping och Eksjö.

Vi planerar under året hålla en eller flera medlemsföreläsningar antingen som heldag alternativt som kvällsföreläsning. Styrelsen har diskuterat båda dessa alternativ med för och nackdelar. Vi planerar preliminärt även att i någon form närvara under ränneslättsturen i Eksjö. Vi kommer med största sannolikhet inte att anordna några stegkurser under kommande år.

/Styrelsen IMH genom Anton Ihrman