



MENTAL HELSE
VEFSNA

Årsmøte 23.02.2025

Styret i Mental Helse Vefsna inviterer alle våre medlemmer til årsmøte, som avholdes på Qvales Kafé, søndag 23.februar, klokken 12:00.

Vi kommer til å ha enkel servering.

Følg med på vår nettside og på facebook-siden vår.

Vi vil også minne om at søndagskaffen har åpent samme dag. Denne er åpen 13:00 til 15:00.

Alle medlemmer kan sende inn saker til behandling under årsmøtet, og disse må være styret i hende to uker før årsmøtet (jmf §25.4), altså innen **09.02.2024**.

Bruk gjerne vefsna@mentalhelse.no



Vel møtt!



Årsmøte i Mental Helse Vefsna

Saksliste 2025

1. Konstituering av årsmøte (§26.1)
 - Navnefortegnelse over fremmøtte medlemmer
 - Godkjenning av innkalling og dagsorden
 - Valg av møteleder og sekretær for årsmøtet
 - Fastsettelse av forretningsorden
 - Valg av protokollunderskrivere
 - Valg av tellekorps
2. Årsberetning for årsmøteperioden og revidert regnskap for forrige kalenderår (§26.2)
3. Eventuell fastsettelse av honorar/godtgjørelse for styret (§26.3)
4. Innsendte saker (§26.4)
5. Fastsettelse av handlingsplan til neste ordinære årsmøte (§26.5)
6. Fastsettelse av budsjett for inneværende kalenderår (§26.6)
7. Valg
 - Valg av styre (§26.7)
 - Valg av delegater til fylkesårsmøte (§26.8)
 - Valg av valgkomitè (§26.9)
 - Valg av to revisorer (§26.10)

Regnskap Mental Helse Vefsna**Regnskapsåret 2024**

Kontonummer: 4516.14.55974

Inntekter	Regnskap
Medlemskontingent-andel	9 295,00
Mva-kompensasjon	-
Likepersonsmidler	28 207,13
Velferdsmidler MH	2 000,00
Sponsormidler og gaver	23 386,98
Driftstilskudd Vefsn kommune	125 000,00
Driftstilskudd V.K, flyktningetjenesten	30 000,00
Grasrotandel	10 685,69
Verdensdagen for psykisk helse	6 000,00
Inntekt loddsalg o.l	-
Renter/ finansinntekter	92,00
Sum inntekter	234 666,80

Utgifter	Regnskap
Styre- og administrasjonskostnader	272,20
Utstyr	12 748,40
Honorarer	30 780,00
Treffsted drift	2 907,62
Årsmøter	274,70
Verdensdagen for psykisk helse	10 289,14
Turer	6 533,52
Medlemsmøter/ Temakvelder	-
Stand	-
Jul	1 490,52
Annen medlemsaktivitet	24 554,82
Møteplass for ukrainske flyktninger	56 842,95
Profilering	15 679,66
Representasjon og kurs	3 169,00
Gaver	3 197,90
Omkostninger	880,73
Sum utgifter	169 621,16

Resultat **65 045,64****Balanse****Eiendeler**

Bankbalanse per 31/12	289 802,20
Sum eiendeler	289 802,20

Egenkapital og gjeld

Egenkapital	289 802,20
Gjeld	-
Sum egenkapital	289 802,20



Per Hansen



Tonje C. Kristoffersen



Rune Falmår



Mikael Rasmussen



Karin S. Hansen

Regnskap Mental Helse Vefsna
Regnskapsåret 2024
Kontonummer: 4516.50.22460

Inntekter	Regnskap
Prosjektmidler	-
Sum inntekter	-

Utgifter	Regnskap
Styre- og administrasjonskostnader	1 090,00
Utstyr	11 943,65
Servering tur	5 436,30
Transport	3 193,51
Honorarer	18 000,00
Omkostninger	334,50
Sum utgifter	39 997,96

Resultat - **39 997,96**

Balanse

Eiendeler

Bankbalanse per 31/12 50 783,66
Sum eiendeler 50 783,66

Egenkapital og gjeld


Egenkapital 50 783,66
Gjeld -
Sum egenkapital 50 783,66


Per Hansen


Tonje C. Kristoffersen


Rune Falmår


Mikael Rasmussen


Karin S. Hansen



MENTAL HELSE
VEFSNA

Årsberetning 2024

Styret i 2024 har bestått av:

Leder:	Per Hansen
Kasserer:	Tonje Christina Kristoffersen
Styremedlem:	Mikael Rasmussen
Styremedlem:	Rune Falmår
Styremedlem:	Karin S. Hansen
1. vara:	Marius T. Daabach
2. vara:	Ivar Vassvik

Et av våre faste medlemmer gikk ut av styret tidlig i perioden, og 1.vara Karin S. Hansen rykket da opp som fast styremedlem, og 2. og 3. vara rykket opp til 1. og 2. varamedlem.

Året 2024 har vært et år med veldig mye positivt, og stor aktivitet. Vi har en kjerne med frivillige, både i og utenfor styret, som gjør en formidabel innsats for at vi skal kunne bygge opp og gjennomføre de aktivitetene som vi ønsker å gjøre tilgjengelig for en gruppe som ikke alltid har et sted å føle seg sett, akseptert og velkommen uavhengig av hvem de er. I 2024 har vi vært så heldige at vi også har fått noen nye frivillige som er med og bidrar på våre aktiviteter. Medlemstallet ved starten på det nye året er 77.

Søndagskaffe

Søndagskaffen, som er vår faste møteplass på Qvales Mestringshus, har vært arrangert annenhver søndag gjennom store deler av året. Den er åpen for alle, gratis og med enkel servering. Deltakelsen på kafeen varierer fra et par stykker til 15 – 16 stykker, og vi opplever at det har stor verdi for de som deltar.

Møteplass for ukrainske flyktninger

Etter at krigen i Ukraina brøt ut, og vi fikk mange ukrainske flyktninger til Vefsn, ønsket vi å prøve og skape et lite lyspunkt for disse, og det arbeidet tok vi med oss videre i 2024. Det begynte med en ukentlig møteplass på Qvales Mestringshus, og har blitt utvidet med 17.mai feiring, bussturer, sommer- og juleavslutning, og markering av Verdensdagen psykisk helse. Da det etter hvert også ble en del barn og ungdom på møteplassen har vi utvidet med aktiviteter for disse i 2.etasje, der vi har en avtale med to ukrainske ungdommer som har ansvar og skaper aktivitet. Vi har også arrangert en egen bowlingtur til Mo i Rana med ungdommene.

Turer og middager

Bussturer for brukere og medlemmer har vi også fortsatt med i 2024. Totalt 6 turer hvor de mest populære var Mindland og Sverige. Vi har også arrangert påskemiddag, sommeravslutning, Verdensdagsmiddag, julebord og romjulsåpent med servering.

Prosjekt

«Et aktivt liv i naturen med fokus på opplevelse, mestring, læring og kulturarv»

I 2024 ble det 8 turer med alt fra isfiske til tur på Korgfjellet. Prosjektet følger den planen som ble lagt for dette, og to av hovedkriteriene var at alle skulle kunne delta uavhengig av økonomiske eller fysiske forutsetninger. Prosjektet har brukt mindre penger enn budsjettet, og forlenges ut året.

Verdensdagen for psykisk helse

For å markere Verdensdagen for psykisk helse har vi i år gjennomført Verdensdagstreffsted som en del av Søndagskaffen, stått på stand på Sjøsidan med kake og kaffe, busstur til Sverige og i tillegg hatt en markering på møteplassen for ukrainske flyktninger. I 2024 var det 10 år siden Qvales Mestringshus åpnet, noe som ble markert med jubileumsmiddag for brukere og medlemmer i samarbeid med Vefsn kommune. I tillegg ble vi invitert med på kommunens egen markering, der blant annet leder Per Hansen ble trukket frem som en viktig drivkraft i prosessen både med å gjøre Qvales Mestringshus til en realitet og det tilbudet som drives der i dag.

Profilering

I år har vi investert i jakker med logo på til alle i styret og andre aktive frivillige, for å øke synlighet både på våre arrangementer ute, og for generell synlighet i lokalsamfunnet. I tillegg hadde vi et samarbeidsarrangement sammen med MC Helgeland, med salg av kaffe, brus, vafler og kanelnurrer i Byparken, der hovedmålet også var å gjøre oss mer synlig i lokalsamfunnet.

Samarbeid og støtte

2024 var et positivt år økonomisk sett. Endelig fikk vi på plass en samarbeidsavtale med Vefsn kommune på kr 75.000 i året, i 4 år. Dette har stor betydning for oss, og gir større mulighet for langsiktig planlegging og satsing både på videreføring av eksisterende aktiviteter, og til å prøve å bygge opp nye aktiviteter. Vi takker for at vi nå ser at vår innsats blir verdsatt.

Til sist vil vi takke Qvales Mestringshus for et fantastisk godt samarbeid som kommer begge parter til gode. Vi vil også takke Flyktningetjenesten og MC Helgeland for samarbeidet, og håper vi kan fortsette å videreutvikle dette.

Styret vil også takke våre frivillige som betyr alt for å kunne holde oppe alle gode tilbudene vi har til brukere, medlemmer og flyktninger. Håper 2025 blir et nytt godt år for Mental Helse Vefsn.



Per Hansen



Tonje C. Kristoffersen

Tonje C. Kristoffersen



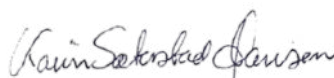
Rune Falmår

Rune Falmår



Mikael Rasmussen

Mikael Rasmussen



Karin S. Hansen

Karin S. Hansen

Honorar

Definisjoner og bestemmelser

- Alle vara er velkommen på alle møter. En aktiv vara er en vara som møter opp på minst halvparten av avholdte styremøter frem til utbetalingstidspunktet. Oppmøte telles selv om vara ikke er spesifikt innkalt.
- Tillegg gis uavhengig av, og i tillegg til, andre honorar.
- Sekretært tillegg gis til den som i konstituerende møte får sekretærens oppgaver frem til neste årsmøte, og utfører disse.
- En aktivitetsleder er en frivillig, i eller utenfor styret, som tar på seg ansvaret for en løpende aktivitet. Man kan kun motta ett honorar som aktivitetsleder, uavhengig av hvor mange aktiviteter man har ansvar for.
- Honorar utbetales i siste kvartal, med mindre lagets økonomi tilsier at utbetaling ikke er mulig eller forsvarlig.
- Revisors honorar betales etter levering av revisors beretning.
- Valgkomitéens honorar utbetales etter gjennomført årsmøte.
- Styrehonorar skal kun utbetales dersom den enkelte person har utført sitt virke som forventet av styret. Ved enkeltpersoners mislighold av sitt ansvar overfor styret kan styret vedta å trekke honoraret for året.
- Honorar til aktivitetsledere og gledesspredere, kan kun utbetales til medlemmer av Mental Helse.

Gledesspredere

I tillegg kan arbeidsutvalget i styret før utbetaling vedta å gi opp til 5 enkeltpersoner honorar som gledesspreder pålydende 1 000,- i form av gavekort. Gavekortet utdeles i siste kvartal. En gledesspreder er en frivillig som gjennom året har gjort en stor innsats for lokallaget og/eller lokallagets aktiviteter. Gledesspreder-honoraret kan ikke gis til faste medlemmer i styret, men til vara eller andre personer utenfor styret. Gledesspreder-honoraret skal ikke utbetales dersom økonomien i laget tilsier at det ikke er forsvarlig.

Budsjettpåvirkning:

Rolle	Styrehonorar	Sekretær	Aktivitetsleder	Gledesspreder	Revisjon	Valgkomité
Leder	5 000	500	1 000			
Kasserer	5 000	500				
Styremedlem	2 000		1 000			
Styremedlem	2 000		1 000			
Styremedlem	2 000		1 000			
Aktiv vara	1 000		1 000			
Aktiv vara	1 000		1 000			
Aktiv vara	1 000					
Gledesspreder				5 000		
Revisor					1 000	
Valgkomité						1500
	19 000	1 000	6 000	5 000	1 000	1 500

33 500

Det er tatt utgangspunkt i antall aktivitetsledere i 2024, og i tillegg er det gitt rom for ett par ekstra aktivitetsledere.



Treffsteder

Vi skal jobbe for å:

- Skape trygge og positive møteplasser.
- Sikre regularitet.
- Ivareta medbestemmelse og påvirkning fra brukerne.

Verdensdagen

Vi skal jobbe for å:

- Sikre en god og verdig markering av Verdensdagen.

Samarbeid

Vi skal jobbe for å:

- Sikre et fortsatt godt samarbeid med våre samarbeidspartnere.
- Søke nye samarbeidspartnere.

Turer

Vi skal jobbe for å:

- Gjennomføre en månedlig tur eller fellesmiddag med unntak av juli
- Ivareta medbestemmelse fra brukerne angående turmål.

«Et aktivt liv i naturen»

Vi skal jobbe for å:

- Vidreføre prosjektet «Et aktivt liv i naturen med fokus på opplevelse, mestring, læring og kulturarv»
- Ivareta medbestemmelse fra brukerne angående turmål.

Brukermedvirkning

Vi skal jobbe for å:

- Sikre brukermedvirkning de steder det er naturlig for oss som organisasjon.
- Øke antallet frivillige til alle våre arrangementer.

Profilering

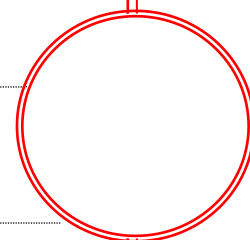
Vi skal jobbe for å:

- Gjøre oss og våre aktiviteter synligere i lokalmiljøet.

Politikk

Vi skal jobbe for å:

- Følge med på politiske endringer de steder det er naturlig for oss som organisasjon.
- Sende inn reaksjoner og tilsvaer på aktuelle høringer og annet der det er naturlig for oss som organisasjon.



Budsjett Mental Helse Vefsna**Regnskapsåret 2025**

Kontonummer: 4516.14.55974

Inntekter	Regnskap 2024	Budsjett 2025
<i>Medlemskontingent-andel</i>	9 295,00	9 300,00
<i>Mva-kompensasjon</i>	17 300,00	17 300,00
<i>Likepersonsmidler</i>	28 207,13	28 000,00
<i>Velferdsmidler MH</i>	2 000,00	-
<i>Sponsormidler og gaver</i>	23 386,98	25 000,00
<i>Driftstilskudd Vefsn kommune</i>	125 000,00	75 000,00
<i>Driftstilskudd V.K, flyktningetjenesten</i>	30 000,00	35 000,00
<i>Grasrotandel</i>	10 685,69	11 000,00
<i>Verdensdagen for psykisk helse</i>	6 000,00	6 000,00
<i>Inntekt loddsalg o.l</i>	-	-
<i>Renter/ finansinntekter</i>	92,00	2 000,00
<i>Bruk av egenkapital</i>		30 900,00
Sum inntekter	251 966,80	208 600,00

Utgifter	Regnskap 2024	Budsjett 2025
<i>Styre- og administrasjonskostnader</i>	272,20	1 000,00
<i>Utstyr</i>	12 748,40	5 000,00
<i>Honorarer</i>	30 780,00	33 500,00
<i>Treffsted drift</i>	2 907,62	5 000,00
<i>Årsmøter</i>	274,70	2 000,00
<i>Verdensdagen for psykisk helse</i>	10 289,14	50 000,00
<i>Turer</i>	6 533,52	20 000,00
<i>Medlemsmøter/ Temakvelder</i>	-	2 000,00
<i>Stand</i>	-	-
<i>Jul</i>	1 490,52	-
<i>Annen medlemsaktivitet</i>	24 554,82	25 000,00
<i>Møteplass for ukrainske flyktninger</i>	56 842,95	80 000,00
<i>Profilering</i>	15 679,66	5 000,00
<i>Representasjon og kurs</i>	3 169,00	6 000,00
<i>Gaver</i>	3 197,90	4 000,00
<i>Omkostninger</i>	880,73	1 000,00
Sum utgifter	169 621,16	239 500,00

Resultat	82 345,64	0
-----------------	------------------	----------

1. Vi planlegger å opprette en høyrentekonto til en andel av egenkapitalen som vi ikke har kapasitet til å få brukt
2. Grunnet lav interesse de siste årene er det i utgangspunktet ikke planlagt aktiviteter i romjulen 2025

Budsjett Mental Helse Vefsna
Regnskapsåret 2025
Kontonummer: 4516.14.55974

Inntekter	Regnskap 2024	Budsjett 2025
<i>Rest av prosjektmidler</i>	90 781,62	50 783,66
Sum inntekter	90 781,62	50 783,66

Utgifter	Regnskap 2024	Budsjett 2025
<i>Styre- og administrasjonskostnader</i>	1 090,00	1 000,00
<i>Utstyr</i>	11 943,65	10 000,00
<i>Servering tur</i>	5 436,30	30 433,66
<i>Transport</i>	3 193,51	1
<i>Honorarer</i>	18 000,00	9 000,00
<i>Omkostninger</i>	334,50	350,00
Sum utgifter	39 997,96	50 783,66

Resultat	50 783,66	0,00
-----------------	------------------	-------------

1. Postene "servering tur" og "transport" slås sammen i budsjettet for 2025



Innstilling til valg:

Styret (§ 26.7)

Leder:	Per Hansen (på valg, ett år)
Kasserer:	Tonje Christina Kristoffersen (ett år)
Styremedlem:	Mikael Rasmussen (på valg, to år)
Styremedlem:	Ivar Vassvik (på valg, to år)
Styremedlem:	Torill Olsen (ett år)
1. vara:	Børge Johansen (ett år)
2. vara:	Karin Sæterstad Hansen (på valg, ett år)
3. vara:	Marius Daabach Tveraa (på valg, ett år)

Valgkomité (§ 26.9)

Styret gis fullmakt til å utpeke valgkomité i løpet av året, og dersom ingen kandidater finnes skal styret legge frem sitt eget forslag til valget neste årsmøte.

Revisor

Wenche Solli
Ragnhild Forstå

Delegater til årsmøte i Mental Helse Nordland

- 1.
 - 2.
- Vara:
Vara: