



**LHL**

**NANNESTAD OG GJERDRUM**

## **PROTOKOLL**

**Årsmøte LHL Nannestad og Gjerdrum  
Moreppen Grendehus 3. mars 2020**

## **1. Konstituering**

Leder Hanne Bakke von Clemm ønsket 30 medlemmer velkommen til årsmøtet.

### **a) Godkjenning av innkalling og saksliste**

Merknad: Under sak 9 skal det velges utsending til landsmøtet i LHL.  
Innkalling og saksliste godkjent med denne merknaden.

### **b) Valg av møteleder**

Ole Jacob Edna valgt til møteleder.

### **c) Valg av protokollfører**

Sven Birkenes valgt til protokollfører.

### **d) Valg av to til å underskrive protokollen**

Olav Langørgen og Willy Slora valgt til å underskrive protokollen.

### **e) Valg av andre møtefunksjonærer**

Tellekorps velges om nødvendig.

## **2. Godkjenning av årsberetning**

Styrets forslag til årsberetning ble lagt fram av leder Hanne Bakke von Clemm.  
Årsberetningen godkjent uten merknader.

## **3. Godkjenning av revidert regnskap**

Gjennomgang av regnskapet punkt for punkt v/kasserer Reidun Skåring.  
Regnskapet godkjent uten merknader.

## **4. Handlingsplan for 2020**

Forslag til handlingsplan for 2020 lagt fram av leder Hanne Bakke von Clemm.  
Handlingsplanen godkjent uten merknader.

## **5. Innkomne forslag og uttalelser**

Ingen forslag til uttalelser innkommet.

Forslag fra valgkomitéen til honorarer for medlemmer i styret og i komitéer gjeldende for valgåret 2019 lagt fram av valgkomitéens leder Ingjerd Thorsteinsen.  
(Honorar utbetales i 2020 – forslaget vedlegges protokollen)

Forslaget godkjent uten merknader.

## **6. Årsmøtegave til LHL sentralt**

Et enstemmig styre går inn for ikke å gi årsmøtegave til LHL sentralt i år.  
Styrets beslutning bifalt uten merknader.

## **7. Årsmøtegave lokalt (Donasjonskomitéen)**

Etter søknad fra Nannestad speidergruppe bevilges det kr 20.000 til nødvendig utstyr.  
Etter søknad fra Gjerdrum Misjonshus bevilges det 20.000 til hjertestarter.

## **8. Budsjett 2020**

Styrets forslag til budsjett lagt fram av kasserer Reidun Skåring.

Budsjettforslaget vedtatt uten merknader.

Penger til donasjon under sak 7 tas fra egen donasjonskonto.



## 9. Valg ifølge vedtekter

Leder: Magne Håvard Kogstad	Valgt for 1 år
Styremedlemmer:	(Styret konstituerer seg selv)
Eva Tronrud	Ny, valgt for 2 år
Håkon Pedersen	Ny, valgt for 2 år
Mona Engell	Gjenvalg for 2 år
Reidun Skåring	(Ikke på valg)
Varamedlemmer til styret:	
John Bringsli	Ikke på valg
Sven Birkenes	Valgt for 2 år
Revisorer:	
Magnar Bjørnstad	Valgt for 1 år
Øyvind Løvstad	Valgt for 1 år
Festkomité:	Nannestad: Inger Lillerud, Inger Johanne Wernerson. Vara: Oddbjørg Myhre Gjerdrum: Kari Haukåssveen, Natalie Holaker, Marit Kåråsen. Vara: Kari Fredheim
Turkomité:	Styret
Lotterikomité:	Elsa Kogstad og Trygve Torvik.
Trimkomité:	Magne Vaskinn, Kristian Bjørnsrud, Odd Johansen, Mona Engell, John Bringsli.
Donasjonskomité:	Gjerdrum: Berit Moseng og Elsa Kogstad. Nannestad: Jan Kittelsbye og Ingjerd Thorkildsen.
Rodemannskap:	Nannestad: Odd Johansen og Jan Kittelsbye Gjerdrum: Styret.


Valg av utsendinger til årsmøtet i Akershus LHL:  
Magne Kogstad, Håkon Pedersen og Eva Tronrud. Vara: Sven Birkenes

Valg av utsending til landsmøte i LHL: Mona Engell.  
Vararepresentanter: Styret gis fullmakt til å finne vararepresentant hvis nødvendig.

Valgkomité: Leder: Ingjerd Thorkildsen.  
Medlemmer: Jan Kittelsbye og Elsa Kogstad.

Alle valgt ved akklamasjon.

  
Willy Slora

  
Olav Langørgen

Vedlegg til protokoll fra årsmøte i LHL Nannestad og Gjerdrum 3. mars 2020.

### **LHL Nannestad og Gjerdrum – Valgkomitéen**

Forslag til honorar for medlemmer i styret og i komitéer for året 2019.  
(Utbetales i 2020)

#### **Styret:**

Leder	kr 8000	Hanne Bakke von Clemm
Nestleder	kr 7000	Magne Håvard Kogstad
Sekretær	kr 7000	Sven Birkenes
Kasserer	kr 7000	Reidun Skåring
Studieleder	kr 7000	Mona Engell
Varamedlemmer	kr 1500 hver	Odd Johansen og John Bringsli
Festkomité	kr 1500 hver	Inger Lillerud, Inger Johanne Wernerson, KariHaukåssveen, Natalie Holaker og Marit Kåråsen
Lotterikomité	kr 1500 hver	Elsa Kogstad og Eva Tronrud
Revisor	kr 1500 hver	Magnar Bjørnstad og Øyvind Løvstad

Km- godtgjørelse etter statens satser, for tiden kr 3,80 pr km.  
Utbetales etter regning.

#### Valgkomitéen

Ingjerd Thorkildsen, Elsa Kogstad, Jan Kittelsbye

---

Forslag fra styret til honorar for valgkomitéen:

Leder	kr 2500	Ingjerd Torkildsen
Medlemmer	kr 1500 hver	Elsa Kogstad og Jan Kittelsbye





# LHL

## NANNESTAD OG GJERDRUM

### ÅRSBERETNING DRIFTSÅRET 2019

#### TILLITSVALGTE

##### Styret har bestått av:

Leder	Hanne Bakke von Clemm
Nestleder	Magne Kogstad
Sekretær	Sven Birkenes
Kasserer/regnskapsfører	Reidun Skåring
Studieleder	Mona Engell
1. vara	Odd Johansen
2. vara	John Bringsli

#### ØVRIGE KOMITÉER OG ARBEIDSGRUPPER

<b>Revisor:</b>	Magnar Bjørnstad Øyvind Løvstad
<b>Festkomité:</b>	
Nannestad:	Inger Lillerud og Inger Johanne Wernerson. Vara: (Til disposisjon): Ingjerd Thorkildsen og Odd Johansen
Gjerdrum:	Kari Haukåssveen, Natalie Holaker og Marit Kåråsen. Vara: Kari Fredheim
<b>Turkomité:</b>	Styret
<b>Lotterikomité:</b>	Elsa Kogstad og Eva Tronrud
<b>Trimkomité:</b>	Magne Vaskinn, Olav Langørgen, Kristian Bjørnsrud, Odd Johansen og Mona Engell
<b>Donasjonskomité:</b>	Gjerdrum: Berit Moseng og Elsa Kogstad Nannestad: Jan Kittelsbye og Ingjerd Thorkildsen
<b>Rodemannskap:</b>	Nannestad: Odd Johansen og Jan Kittelsbye Gjerdrum: Styret
<b>Valgkomité:</b>	Leder: Ingjerd Thorkildsen Medlemmer: Jan Kittelsbye og Elsa Kogstad

#### REPRESENTASJON I LHLs ORGANER

##### Delegater

FFO Akershus HSPU – Ivar Bogetvedt har gått ut av utvalget, og ny er ikke nominert.

#### MEDLEMSSTATUS

Laget har ved årsskiftet 381 medlemmer, en netto økning på 26 medlemmer fra 2018.



## **DELTAGELSE I BRUKERFORA**

### **Kommunalt råd for mennesker med nedsatt funksjonsevne:**

Nannestad: Odd Johansen med Magne Vaskinn som vara.

Gjerdrum: Ivar Bogetvedt med vara Mona Engell. Sven Birkenes (uten vara)

Fra høsten 2019: Kari Fredheim og Ivar Bogetvedt

Varamedlemmer: Mona Engell og Sven Birkenes

### **NAV brukerutvalg i Gjerdrum:**

Ingen

## **ØKONOMI**

Samlet inntekt utgjør kr 428.058,98 budsjettert 332.500. Utgiftene er på kr 351.787,33 som er litt mer enn budsjett (budsjettert 341.500). Dette ga et driftsoverskudd på kr 76.536,91. Lagets disponible midler pr 31.12.2019 er kr 282.121,01 (inkl. kr 110.403,51 inntøending på donasjonskonto). Inntekt fra bingo kr 62.179,99.

Grasrotandelen fra Norsk Tipping har innbragt kr 23.995,99 (en bra økning her) og de medlemmene som ikke allerede har tegnet seg som deltakere, oppfordres til å sende SMS med teksten "**grasrotandelen 884048702**" til 2020.

Overskuddet kan vi tilskrive bingoinntekten og økningen på grasroandelen.

## **AKTIVITETER**

### **Årsmøter og styremøter**

Ordinært årsmøte ble avholdt på Gjerdrum Misjonshus tirsdag 25. februar med vanlige årsmøtesaker.

Styremøter har månedlig vært avholdt på møterommet til Nannestad Bygdemuseum eller privat hos leder. Styrets varamedlemmer har vært innkalt til alle og har møtt på de fleste styremøtene.

### **Lagsmøter**

I tillegg til årsmøtet og tur har laget arrangert sju lagsmøter fordelt over året med fra drøyt 20 til vel 60 deltakere til stede. Lagsmøtene varierer mellom emner med faglig medisinsk innhold og ren underholdning eller quiz Møtedagen er første tirsdag i måneden Møtene holdes vekselvis på Moreppen Grendehus i Nannestad og Gjerdrum misjonshus på Ask. På samtlige lagsmøter sørger festkomitéen for utmerket servering. Kaffepenger på kr 50.- tas inn ved inngang til hvert møte bortsett fra årsmøtet. Inngangsbillett fungerer som lodd til egen trekning. Åresalget er også en viktig aktivitet. Nytt av året er overgang fra manuell til elektronisk trekning.

### **Turer**

Lagsmøtet i juni ble som i fjor arrangert som busstur til Strømstad med lunsj på Color Line fra Sandefjord. Ca 40 deltakere

### **Likepersonsaktiviteter/trimgrupper**

Våre trimaktiviteter ledes av "likepersoner" med unntak av hjertetrim i Gjerdrum idrettshall som ledes av fysioterapeut Dagny Laache.



## **I 2019 har vi hatt følgende trimaktiviteter:**

### **Nannestad:**

- Gå/stavgang-gruppe fram til sommeren. Etter sommeren fortsatte gruppa i privat regi
- Hjertrimgruppe hver onsdag kl 17.00 på Preståsen skole

### **Gjerdrum:**

- GGG (Golf Grønn Glede) hver mandag og torsdag i golfsesongen  
Vi har et godt samarbeidet med Gjerdrum Golfklubb som tilbyr kurs og golfspill i hele golfsesongen. (Normalt fra 1. mai til 31. oktober)
- Hjertrim med fysioterapeut i Gjerdrum idrettshall hver mandag  
Senhøstes ble denne aktiviteten flyttet til Perstuen på Kulturhuset med fri leie
- Lytt og les. Kosestund på biblioteket annen hver mandag
- Styrke- og kondisjonstrening i lokaler som Atletklubben driver på Gjerdrum Bo- og behandlingssenter hver onsdag
- Sirkeltrening hver torsdag på Kulturhuset. To adskilte avdelinger med en time på hver og med etterfølgende frokost
- Seniortrim i Atletklubbens lokaler. Sirkeltrening og styrketrening tirsdag og torsdag
- Dekktrekk for nybegynnere hver tirsdag ved Gjerdrum Kulturhus,
- Dekktrekk for mer trente ved Lysdammen hver fredag
- I tillegg har vi i høst også hatt kurs i bruk av iPhone på Gjerdrum ungdomsskole

Nytt av året er at samtlige trimgrupper slo seg sammen til en felles trimavslutning med meget god oppslutning.

### **Likepersonstjeneste / pårørendekontakt**

Jan Kittelsbye er likeperson ved LHL-sykehuset på Gardermoen

### **Studiearbeid**

- Våre trimaktiviteter registreres som studiearbeid med rett til voksenopplæringsmidler kanalisert gjennom Funksjonshemmedes studieforbund. For driftsåret 2019 er det søkt midler for til sammen 1.193 timer
- Styret har deltatt på kurs og lagsamling arrangert av fylkesutvalget i LHL.
- Ny nestleder har deltatt i LHLs Organisasjonskurs.
- Vi har hatt et godt samarbeid med Frisklivssentralen i Gjerdrum, i forhold til våre aktiviteter. Bl.a Verdens aktivitetsdag.
- **EU-prosjekt Liv og helse:**  
Gjerdrum fikk en forespørsel fra LHL-sykehuset om å være med på et helsefremmende tiltak – «Erasmus-prosjektet» om folkehelse. Det fokuserer på helsefremming og livsstilsveiledning rettet mot voksne.  
Målsettingen er å øke bevisstheten om viktigheten av å forbedre sin helse gjennom trening og helsefremmende tiltak, samt å få lokalsamfunnet til å skape miljøer som fremmer helse.  
Gruppen i Gjerdrum har gjennomført helsesjekker, og skal også ha teori med fokus på helse og ernæring.

### **Kampanjer**

Laget deltok med egen stand på Gjerdrumsdagen og på Nannestaddagene.  
Hanne og Jan har levert undervisningsmateriell i livredning til Nannestad og Gjerdrum.



**Interessepolitikk:**

Det nære samarbeid med frisklivssentralene i Gjerdrum er videreført.

Vi savner samarbeid med Frisklivssentralen i Nannestad.

Generelt har vi fulgt den politikk LHLs landsmøte har nedfelt i vedtatte handlingsplaner.

**SLUTTBEMERKNING**

Styret har samarbeidet meget godt. Arbeidet er utført etter vedtatt handlingsplan, og aktivitetene er synliggjort med gratis annonsering i Romerikes Blad, i kunngjøringer på lagsmøter og ved at det sendes SMS til alle med mobiltelefon og mail til alle med e-postadresse. Av våre 381 medlemmer ved årsskiftet nås 355 på SMS for korte beskjeder, mens 265 nås på e-post.

Styret takker alle medlemmene for fin innsats, fellesskap og deltakelse i våre aktiviteter!

Vedtatt i styremøte 12.02.2020 som forslag til årsmøtet.



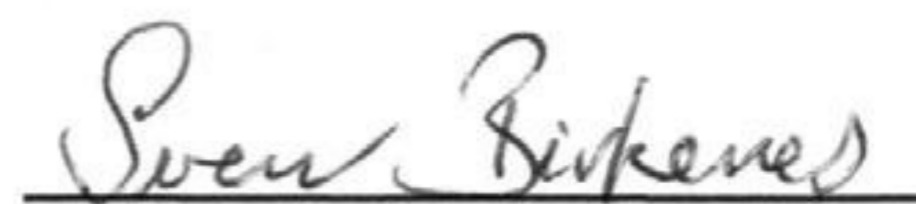
**Hanne Bakke von Clemm**

(sign)



**Magne Kogstad**

(sign)



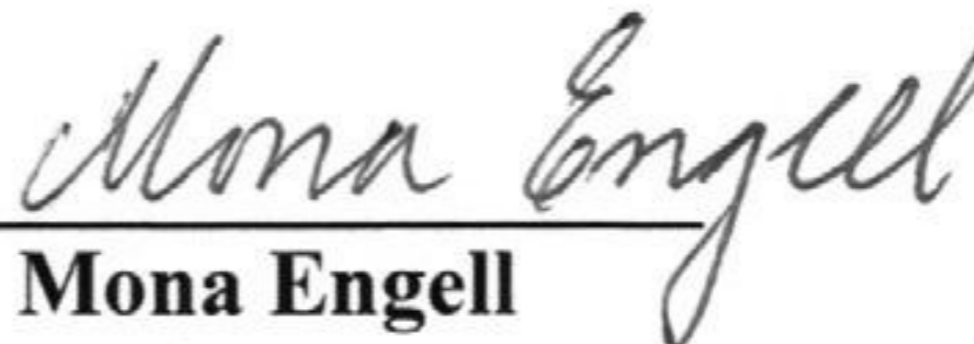
**Sven Birkenes**

(sign)



**Reidun Skaring**

(sign)



**Mona Engell**

(sign)



# ÅRSRESULTAT: LHL Nannestad og Gjerdrum - 2019

Regnskap/budsjett: 01.01.2019 - 31.12.2019 Fjorårstall: 01.01.2018 - 31.12.2018

Konto Navn	I år	I fjor	Budsjett
<b>RESULTATREGNSKAP</b>			
<b>Driftsinntekter</b>			
3001 Salg /provisjonsinntekt.	3 504,00	3 024,00	
3401 Annen støtte		12 500,00	
3403 Lokale kurs/studieringer	150 810,00	56 097,00	
3405 Egne lotterier	7 205,00	9 533,00	
3406 Bingooverskudd	62 797,99	32 916,55	
3408 Grasrotandelen Norsk Tipping	23 995,99	19 918,22	
3450 Kaffesalg/loddsalg møter	45 007,00	34 332,00	
3701 Minnegaver	11 300,00	25 171,00	
3703 Diverse inntekter	350,00		
3710 Kontingentandel	62 179,00	42 924,00	
3900 Refusjoner		13 209,24	
3901 Egenandel arr/turer	25 410,00	20 200,00	
3905 Egenandel trimaktiviteter	35 500,00	45 425,00	
<b>Sum Driftsinntekter</b>	<b>428 058,98</b>	<b>315 250,01</b>	
<b>Driftsutgifter</b>			
5000 Lønn/honorarer	-54 000,00	-47 000,00	
5100 Honorar fysioterapeut/instruktør	-30 400,00	-60 100,00	
5900 Kurs/studieringer	-144 960,72	-56 144,75	
5901 Tilskudd trimaktiviteter		-9 900,00	
6300 Eiendomskostnader	-2 000,00	-2 000,00	
6730 Arr/turer	-25 884,00	-19 840,00	
6800 Kontorrekv./materiell	-1 603,70	-8 250,63	
6803 Småanskaffelser	-15 719,69		
6804 Data/EDB/programvare	-1 590,00		
6901 Porto	-120,00	-1 300,00	
7000 Reiseutgifter	-232,00		
7001 Kjøreutgifter-likemann	-3 047,00	-1 591,00	
7020 Rodekjøring		-136,50	
7100 Oppholdsutgifter for kursdeltagere	-1 912,40	-1 825,00	
7300 Møtekostnader	-28 899,72	-22 735,21	
7310 Sosiale arrangementer	-949,65	-38 385,98	
7400 Lotteriutgifter (egne)	-4 640,00	-4 640,00	
7410 Blomster/gaver	-2 081,60	-2 025,40	
7420 Gevinster	-4 560,60	-2 904,00	
7500 Bevilgninger/gaver		-1 208,00	
7520 Annonser	-866,25	-2 681,25	
7600 Bevilgninger/Gaver (Årsmøte)		-1 194,50	
7701 Styremøter	-4 247,00	-4 557,99	
7703 Medlemsmøter/andre møter	-16 050,00		
7704 Landsmøte	-8 023,00	-10 870,00	
<b>Sum Driftsutgifter</b>	<b>-351 787,33</b>	<b>-299 290,21</b>	
<b>DRIFTSRESULTAT</b>	<b>76 271,65</b>	<b>15 959,80</b>	
<b>Finansposter</b>			
8040 Renteinntekter	1 411,90	884,30	
8140 Renteutgifter og gebyrer	-1 146,64	-1 261,86	
<b>Sum Finansposter</b>	<b>265,26</b>	<b>-377,56</b>	
<b>RESULTAT FØR SKATTER</b>	<b>76 536,91</b>	<b>15 582,24</b>	
<b>Disp. av årsresultat</b>			
8960 Overføring annen egenkapital		-15 582,24	
<b>Sum Disp. av årsresultat</b>		<b>-15 582,24</b>	
<b>ÅRSRESULTAT ETTER DISPOSISJONER</b>	<b>76 536,91</b>		



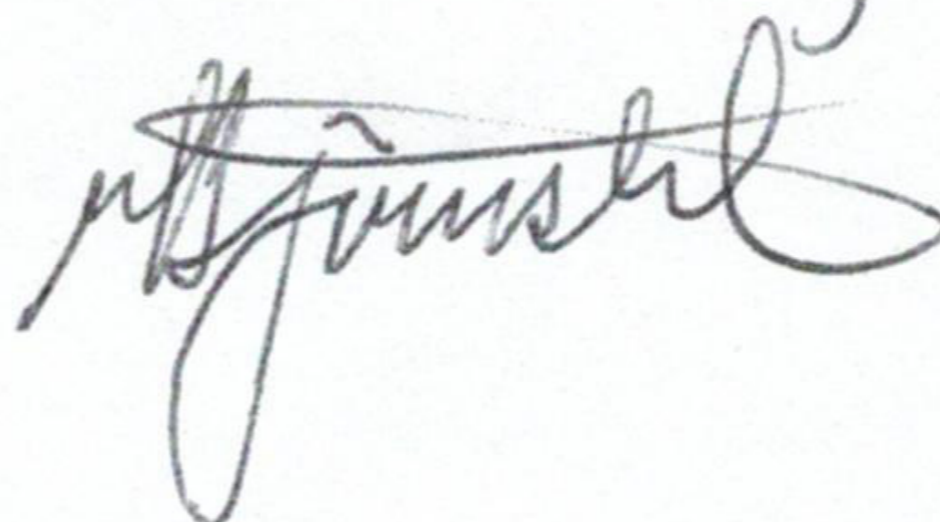
# Balanse: LHL Nannestad og Gjerdrum pr. 31.12.2019

Ktonr. Kontonavn	I år	I fjor
<b>Eiendeler</b>		
<b>Omløpsmidler</b>		
1900 Kasse	2 320,00	1 704,00
1920 Bank kto. 16221556600	95 395,16	15 560,02
1921 Bank kto. 16221013399 (donor)	110 403,51	114 857,32
1922 Høyrente kto. 1622103946	76 322,34	75 782,76
<b>Sum Omløpsmidler</b>	<b>284 441,01</b>	<b>207 904,10</b>
<b>SUM Eiendeler</b>	<b>284 441,01</b>	<b>207 904,10</b>
<b>Egenkapital og gjeld</b>		
<b>Egenkapital</b>		
2000 Kapital 1.1 (Innskutt)	207 904,10	207 904,10
2099 Årsresultat (opptj. egenkapital)	76 536,91	
<b>Sum Egenkapital</b>	<b>284 441,01</b>	<b>207 904,10</b>
<b>SUM Egenkapital og gjeld</b>	<b>284 441,01</b>	<b>207 904,10</b>

3/2-20

Regnskapstallene er revidert og i orden.

Opplid Nannestad







# LHL

## NANNESTAD OG GJERDRUM

### Handlingsplan 2020

#### **Likepersonsaktiviteter / Studievirksomhet:**

Inspirere og anbefale medlemmer til å gjennomføre likepersonskurs, særlig for nye og spesielt aktive medlemmer. Dette er gode og inspirerende kurs for å bli bedre kjent med LHLs måter å jobbe på.

I størst mulig grad videreføre våre trimaktiviteter i Nannestad og Gjerdrum, samt søke å videreutvikle våre aktiviteter i nært samarbeid med Frisklivsentralene i de to kommunene. Spesielt bør vi satse på nye trimaktiviteter i Nannestad.

Delta i kursvirksomhet i regi av LHL og samarbeidende organisasjoner. Arbeide for aktivt internt likepersonsarbeid samt få på plass en pårørendegruppe.

Rekruttere likemenn til våre institusjoner, sykehus, råd og utvalg lokalt og regionalt.

#### **Aktiviteter:**

Minst to lagsmøter før sommerferien og minst tre etter sommerferien. Siste samling før jul skal være et julemøte/julearrangement.

Benytte oss av «LHLs kampanjer 2020» i vårt lagsmøteprogram.

2 årlige turer, en vår-/sommertur og en høsttur, evt. julebordstur. Hvis aktuelt ønsker vi et tursamarbeid med andre lag og foreninger i våre to kommuner, evt. med andre lokallag av LHL i nabokommuner.

Starte og eller delta i kurs og aktiviteter som bl.a. har som mål å styrke tilbudet til yngre medlemmer, spesielt lunge-, hjerte- og karsyke og deres pårørende.

Fortsette med formidling av kunnskap om LHLs nye satsningsområder: LHL Hjerneslag og LHL Astma og Allergi.

Arbeide for økt medlemsverving. Revidere og videreføre vårt velkomstbrev til nye medlemmer.

Vi vil om mulig delta med «stands» på lokale arrangement som f.eks. Nannestadfestivalen, Gjerdrumsdagen og Donasjonsdagen.

#### **Interessepolitikk:**

Gjennomføre LHLs interessepolitiske program lokalt med påvirkning av lokale politikere i Nannestad og Gjerdrum, samt deltakelse i kommunenes Råd for mennesker med nedsatt funksjonsevne.

Lokalt i våre kommuner påvirke aktiviteter for bedre folkehelse generelt, og spesielt for våre målgrupper. Arbeide for deltagelse i lokalt råd for NAV. Arbeide for økt opplæring, fortrinnsvis i regi av FFO.

#### **Økt synlighet/medlemspleie:**

Vi vil synliggjøre vårt lokale arbeid og aktiviteter med profilartikler i egne trimgrupper, samt ved oppslag og ved at annen relevant informasjon formidles på legekantor, apotek, NAV, Frisklivsentraler m.m.

I størst mulig grad delta med «stands» i forbindelse med LHLs kampanjer, samt styrke samarbeidet med stiftelsen «Organdonasjon».

Vi vil videreføre informasjon om våre aktiviteter på LHLs nettside, respektive kommuners nettsider, Facebook og andre sosiale medier.



Oppdatere vårt velkomstskriv med opplysninger om aktiviteter og kontaktpersoner. Skrivet skal distribueres til alle nye medlemmer snarest mulig etter innmelding og etter gjennomgang av oppdaterte medlemslister kvartalsvis.

Oppdatert informasjonsskriv om aktiviteter og kontaktpersoner i styre og komitéer utarbeides og distribueres til relevante kommunale kontorer, legekantor og foreninger i våre to kommuner, samt legges ut på alle våre lagsmøter.

Vi ønsker aktivt å bidra til samordnet kulturkalender i kommunene ved aktivt å delta på fellesmøter der lag og foreninger samles.

### **Ny teknologi:**

Selv med ny teknologi, som mail på PC, nettbrett og mobil, samt SMS, når vi dessverre ikke fram med informasjon og meldinger til alle våre medlemmer.

Den nye elektroniske teknologien gir oss imidlertid mulighet til forbedret og forenklet distribusjon av våre meldinger og rundskriv. Det vil fortsatt være nødvendig i noen grad å benytte rodemannskap for å nå de av våre medlemmer som ikke har nettkontakt.

Vi skal etterstrebe god kontakt til alle våre medlemmer.

### **Økonomi:**

Vi ønsker å styrke vår økonomiske situasjon ved å øke våre inntekter på tradisjonelt vis, fortsette salget av LHL-lotteriet, og regner fortsatt med et godt tilskudd fra vår avtale med bingoentreprenør.

Alternativer som støtte fra næringsliv, organisasjoner og legater, samt offentlige støtteordninger vil alltid være tema i våre budsjett- og regnskapsdiskusjoner.

Vi vil satse på økning av våre studieaktiviteter for å kunne benytte studiemoduler fra FS (Funksjonshemmedes studieforbund).

### **Generelt:**

Vi vil på best mulig måte følge opp handlingsplaner vedtatt av LHL sentralt og på fylkesnivå.

Vedtatt på styremøte 22. januar 2020 som forslag til årsmøtet.