



TOIMINTASUUNNITELMA VUODELLE 2016

Reumaan sairastuneiden ihmisten toimintaympäristössä on vähitellen viimeisinä vuosina tapahtunut merkittäviä myönteisiä muutoksia. Uudet kehittyneet lääkkeet ja uusi aktiivinen hoitostrategia, johon kuuluu nopea ja tehokas hoito heti diagnoosin varmistuttua ovat antaneet hyviä tuloksia ja taudin eteneminen sekä vauriot on saatu ajoissa ja paremmin hallintaan.

Toinen merkittävä muutos on tiedonsaannin radikaali muutos internetin antamalla sekä muilla tiedonjakelun mahdollisuuksilla ja myös tiedon sisällön muuttuminen kattavammaksi ja laadukkaammaksi.

Ehkä osaksi näistä tekijöistä johtuen aktiivisessa työ- ja perhe-elämän kiireissä olevat yhdistyksemme nuoret ja keski-ikäiset jäsenet eivät ole kokeneet tarvetta olla aktiivisesti mukana yhdistyksen toiminnassa. Toiminnan hoitaminen on ollut yhä enemmän iältään vanhenevan ja eläköityvän sukupolven hartioilla.

Myös meidän yhdistyksemme joutuu pohtimaan lähiaikoina toimintansa perimmäisiä tarkoituksia. Miksi ja ketä varten olemme olemassa, ja mikä on meidän tehtävämme. Miten se määritellään, mitkä ovat sen tavoitteet ja miten niihin pääsemme? Mitkä ovat ne tarpeet joita jäsenistömme todella haluaa ja tarvitsee, ja mitkä ovat vapaaehtoisen yhdistystoiminnan realistiset mahdollisuudet vastata näihin.

TOIMINNAN PERUSTEIDEN SUUNNITTELU / STRATEGIA

Toimintamme perusteiden tarkastelu pohjautuu pitkälti Suomen Reumaliiton strategiaan tavoitteisiin ja ovat lähivuosina samat.

- + Reumaliiton valtakunnallinen toimintateema **Liikkeestä hyvinvointia** on vielä toisenkin vuoden.
- + Panostamme edelleen liikunnan tärkeyteen, mm. allasjumppaan, liikuntapäiviin ja matalankynnyksen jumppaan, siis monipuoliseen liikuntaan.
- + Lähennämme potilaita ja terveydenhuollon henkilöstöä toimimaan yhteistyössä ja hyvässä yhteisymmärryksessä sekä tiedotamme jäsenistöllemme reumahoidon palveluista.
- + Reumahoitajan saanti Raahen Terveyskeskukseen on vielä kesken. Ajamme asiaa vielä eteenpäin erimuodoissa.
- + Määrittelemme uudelleen palvelutoimintamme. Järjestämme info-päiviä, teemme yhdistystä ja sairautta tunnetuksi. Nostamme vertaistuki toimintaamme.
- + Vahvistamme yhteistyötä muiden yhdistysten ja toimijoiden kanssa.
- + Panostamme jäsenistömme koulutukseen.

LIIKUNTA JA KUNTOUTUS

Yhdistyksemme jäsenten fyysisen kunnon ylläpitäminen ja kehittäminen on yhdistyksemme keskeisiä tavoitteita ja palveluita, joita on aktiivisesti myös harrastettu. Tätä toimintaa on ohjannut ansiokkaasti erillinen liikuntatiimi, jonka jäsenet on koulutettu myös vesijumpan vetäjiksi.

- + Järjestetään kevät kaudella allasjumpsaa Kempeleessä uimahallilla joka toinen viikko, kun Raahen uimahalli on vielä täyden remontin alla.
Syksyllä aloitetaan jälleen allasjumppat, kaksi kertaa viikossa. Yhdistyksemme jäsenet voivat osallistua kumpaankin jumppaan. Päiväjumppa on kaupungin liikuntatoimen alainen ja sisäänpääsyn voi suorittaa myös senioripassilla tai erityisryhmien liikuntakortilla.
- + Talven ja kevään aikana järjestetään liikunta- ja ulkoilutapahtumia hiihtäen, pyöräillen tai kävellen. Tapahtumia järjestetään yhteistyönä eri vammaisjärjestöjen kanssa.
- + Yhdistyksen hallitus voi myöntää 1 henkilölle 170€ kuntoutustukea paikkakunnan avokuntoutukseen.
- + Liikuntaa pyritään lisäämään esim. tuolijumpan, taukoliikunnan ja istumatanssin erilaisten liikuntamuotojen kanssa. Tuolijumppa on kerran kuukaudessa eri vammaisyhdistysten järjestämänä ja kaikista yhdistyksistä voi aina jäsenet osallistua.
- + Liikuntavastaava selvittää ja ilmoittaa kaupungin järjestämistä yhteisistä tapahtumista.
- + Osallistutaan paikkakunnan liikuntatapahtumien järjestelyihin mahdollisuuksien mukaan.

Liikuntatoiminnan keskeinen tavoite on omatoimisen liikunnan edistäminen ja tukeminen.

VIRKISTYS-JA VERTAISTUKITOIMINTA

Henkisen vireyden ja sosiaalisen vertaisverkoston ylläpitäminen ja kehittäminen ovat psyykkisen hyvinvoinnin kivijalkoja.

- + Jäsenillat
- + Askartelukerho Kökkäkööri
- + Vertaistukiryhmät
- + Virkistys- ja tutustumismatkat
- + Teatterimatkat, joita yhdistykset järjestävät yhteistyönä.
- + Yhteiset retket

KOULUTUS JA YHTEISTYÖ

Osallistumme Reumaliiton järjestämille kursseille ja tilaisuuksiin mahdollisuuksien mukaan. Peruskurssin suorittaneet voivat osallistua jatkokursseille. Myös muiden paikallisten vammaisjärjestöjen koulutukseen osallistuminen on mahdollista.

- + Osallistuminen aluetoimintaan, yhdistyksestämme on edustaja
- + Osallistuminen vammaisneuvoston toimintaan, yhdistyksestämme on edustaja
- + Reumaliiton kurssit
- + Muut soveltuvat kurssit

Varainhankinta perustuu jäseniltä perittäviin jäsenmaksuihin, saatuihin avustuksiin Raahen kaupungilta ja Reumaliitolta sekä erilaisiin aktiviteetteihin ja myyntituloihin.

- + Jäsenmaksut
- + Ilmoitusmyynti TULES-viestiin (1 nro/vuosi)
- + Web-banner paikkojen myynti kotisivuillemme www.raahenreuma.fi (kausi alkaa 1.3.)
- + Muurinpohjalättyjen ja makkaroiden paisto mahdollisissa yleisötapahtumissa
- + Jouluiset Naistenmessut
- + Valmistamiemme tuotteiden myynti
- + Bemer-maton vuokratulo
- + Reumaliiton / RAY:n toiminta-avustus
- + Raahen kaupungin toiminta-avustus
- + Myyntitulo kirpputorilta
- + Saadut korvaukset tapahtumien järjestelyistä, mm. kahvitukset, ym.

Varainkeräykset toteutetaan omana talkootyönä ja samalla sosiaalisena vertaistukitoimintana.

TIEDOTTAMINEN

Paikallisesti:

- + Internetsivumme www.raahenreuma.fi taustoittaa yhdistystoimintaamme, kertoo jäsenyyden etuja sekä välittää tule-sairauksiin liittyviä uutisia. Tapahtumakalenteri on netissä aina mahdollisimman ajan tasalla.
- + Raahen Seutua sekä Raahelaista lukevat jäsenemme löytävät näiden paikallislehtien yhdistystoimintapalstoilta kerrallaan noin viikon toimintamme eteenpäin.
- + Jäsenlehtemme TULES-viesti maaliskuussa kokoaa tekstein ja kuvin tapahtumat, päätökset ja huipentumat, sekä kertoo uusillekin jäsenille toiminnastamme sekä yhteyshenkilöistämme.
- + Paikallisessa tiedottamisessa käytämme myös sähköpostin antamia mahdollisuuksia.
- + Harkitsemme Facebook-sivujen avaamista. Tavoitteena olisi saada vuorovaikutus käyntiin myös niiden jäsenten kanssa jotka eivät osallistu aktiivisesti toimintaamme emmekä siten tapaa kasvotusten.

Valtakunnallisesti:

- + Valtakunnallisesta Reuma-lehdestä jäsenemme voivat lukea monipuolisesti tuki- ja liikuntaelinsairauksista sekä esim. ajankohtaisinta tietoa kuntoutuksesta. Käytämme tätä tiedottamisen kanavaa tarvittaessa.
- + Reumaliiton nettisivut www.suomenreumaliitto.fi välittää kattojärjestönämme valtakunnallisesti tuoreinta tietoa. Sivuilta löytyy linkki myös yhdistyksemme nettisivuille.
- + Kuka tahansa sähköpostin käyttäjä voi itselle tilata maksuttoman Reumaliiton sähköpostiuutiskirjeen.
- + Internetissä toteutettava jäsenkysely tuo arvokasta tietoa toimintatoiveista. Erityisesti niiltä jäseniltämme, joita emme tapaa nykyisessä toiminnassamme. Maksuton lomaketyöväline on jo valmiina kyselyn toteuttamiseen.

HALLITUS