



## TOIMINTASUUNNITELMA VUODELLE 2015

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 harteilla.

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 on **Liikkeestä hyvinvointia**.
- + Panostamme edelleen liikunnan tärkeyteen, mm. allasjumppaan, liikuntapäiviin ja matalankynnyksen jumppaan.
- + Lähennämme potilaita ja terveydenhuollon henkilöstöä toimimaan yhteistyössä ja hyvässä yhteisymmärryksessä sekä tiedotamme jäsenistöllemme reumahoidon palveluista.
- + Määrittelemme uudelleen palvelutoimintamme. Järjestämme info-päiviä, teemme yhdistystä ja sairautta tunnetuksi.
- + Vahvistamme yhteistyötä muiden yhdistysten ja toimijoiden kanssa
- + Panostamme jäsenistömme koulutukseen.

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.

- + Kevät, talvi ja syyskuukausina järjestetään viikoittain kaksi allasjumppaa Raahen uimahallilla, toinen päiväsaikaan ja toinen illalla. Yhdistyksemme jäsenet voivat osallistua kumpaankin jumppaan. Päiväjumppa on nyt kaupungin liikuntatoimen alainen ja sisäänpääsystä voi suorittaa myös senioripassilla tai erityisryhmien liikuntakortilla.
- + Yhdistys tukee uimahalliin sisäänpääsyä kaksi kertaa viikossa jolloin jäsenen omavastuu on 3€ kerralta uimahallin puolelle ja 2,5€ kerralta kuntosalin puolelle.
- + Talven ja kevään aikana järjestetään liikunta- ja ulkoilutapahtumia hiihtäen, pyöräillen tai kävellen.
- + Yhdistyksen hallitus voi myöntää 1 henkilölle 170€ kuntoutustukea paikkakunnan avokuntoutukseen.
- + Liikuntaa pyritään lisäämään esim. tuolijumpan, taukoliikunnan ja istumatanssin erilaisten liikuntamuotojen kanssa.
- + Liikuntavastaava selvittää kaupungin järjestämät yhteiset jummat.
- + 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
- + Ruskaretket

## **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-bannerpaikkojen myynti kotisivuillemme [www.raahenreuma.fi](http://www.raahenreuma.fi) (kausi alkaa 1.3.)
- + Muurinpohjalättyjen ja makkaroiden paisto Pekanpäivillä
- + Jouluiset Naistenmessut
- + Tuotteiden myynti
- + Bemer-maton vuokratulo
- + Reumaliiton / RAY:n toiminta-avustus
- + Raahen kaupungin toiminta-avustus
- + Vaalikeräystulot vaalivuosina
- + Myyntitulo kirpputorilta
- + Saadut korvaukset tapahtumien järjestelyistä, mm. kahvitukset, ym.

Varainkeräykset toteutetaan omana talkootyönä ja samalla sosiaalisena vertaistukitoimintana.

## **TIEDOTTAMINEN**

### **Paikallisesti:**

- + Internetsivumme [www.raahenreuma.fi](http://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.

### **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](http://www.suomenreumaliitto.fi) välittää kattojärjestönämme valtakunnallisesti tuoreinta tietoa. Sivuilta löytyy linkki myös yhdistyksemme nettisivuille.
- + Kuka tahansa sähköpostin käyttäjä voi tilata itselleen maksuttoman Reumaliiton sähköpostiuutiskirjeen.

## **HALLITUS**