

TOIMINTASUUNNITELMA VUODELLE 2010

YLEISTÄ

Reumayhdistyksemme pyrkii tarjoamaan jäsenilleen sellaisia palveluja, jotka mahdollisimman pitkälle tyydyttäisivät jäsenistön tarpeita. Valtakunnallisena teemana vuonna 2010 on **Hyvä työelämä**. Tätä teemaa edistetään Reumaliiton tavoitteiden mukaisesti järjestämällä teemaan liittyviä tapahtumia omalle jäsenkunnalle ja yhdessä alueen muiden reumayhdistysten kanssa. Osallistumme myöskin omalla paikkakunnallamme suunniteltuun ME kävelyyn. Muita keskeisiä toiminta-alueita ovat liikunta- ja kuntoutustoiminta, paikallinen edunvalvonta ja jäsenistöä palveleva sosiaalinen ja virkistystoiminta.

JÄSENILLAT

Jäseniltoja järjestetään totuttuun tapaan kerran kuukaudessa. Jokaiseen jäseniltaan kuuluu jokin teema, jonka ympärille ohjelma rakentuu. Mukaan kutsutaan mahdollisimman usein asiantuntijoita eri aloilta. Yksi jäsenilloista pyritään järjestämään joko Siikajoella tai Pyhäjoella. Ympäristökunnista jäseniltaan tuleville ryhmille voidaan järjestää matka-avustusta. Perinteinen pikkujoulu järjestetään ensimmäisenä adventtina.

LIIKUNTA JA KUNTOUTUS

Fyysisen kunnon ylläpitämiseksi ja kehittämiseksi järjestetään viikoittain eri päivinä kaksi allasjumpsaa Raahen uimahallissa, toinen päiväsaikaan ja toinen illalla. Yhdistyksen jäsenet voivat osallistua näihin kumpaankin 15 € kausilipulla. Yhdistys tukee uimahallin sisään pääsyä kaksi kertaa viikossa niin että reumaa sairastavien jäsenten omavastuu on 2 €kerralta uimasalin puolelle ja 1,5 €kerta kuntosalin puolelle.

Järjestämme liikuntatapahtumia talven ja kevään aikana hiihtäen, pyöräillen tai kävellen. Keväällä järjestetään leiripäivä/ilta erikseen sovittavassa paikassa. Yhdistys myöntää 1 hengelle 170 euroa kuntoutustukea paikkakunnan avokuntoutukseen. Tätä kuntoutustukea voivat jäsenet hakea yhdistyksen hallitukselta kirjallisesti.

Liikuntaa pyritään lisäämään yhdistyksen erilaisissa tapahtumissa esim. tuolijumpan, taukoliikunnan ja istumatanssin erilaisten liikuntamuotojen kanssa, joilla pyritään omatoimiseen liikkumiseen ja liikunnan tarpeellisuuden ymmärtämiseen reumaatikon elämässä, myös ennaltaehkäisevänä hoitona.

Liikuntatoimintaa ohjaa ja järjestää yhdistyksen sisältä muodostettu liikuntatiimi.

KERHOTOIMINTA

Päiväkerhotoimintaa jatketaan totuttuun tapaan Kreivinajan tiloissa joka toinen perjantai (ei kesäaikana). Toiminnan teemana on yhdessä olo ja tiedon vaihto. Fibroiltaan kokoonnutaan edelleen ja Sjögrenin syndroomaryhmä jatkaa toimintaansa. Mahdollisia uusia kerhoja perustetaan nuorille ja muillekin ryhmille tarpeen mukaan.

VIRKISTYSTOIMINTA

Henkisen vireyden ylläpitäminen on tärkeää, joten pyrimme järjestämään päivän pituisia ja pidempiäkin virkistys- ja tutustumismatkoja lähiympäristöön tai kauemmaksikin. Myös teatterimatkan tai ruskaretken järjestäminen on mahdollista.

Paikallisten muiden vammaisjärjestöjen kanssa järjestetään yhteisiä viikonloppuretkiä.

KOULUTUS

Osallistumme Reumaliiton järjestämille kursseille ja tilaisuuksiin mahdollisuuksien mukaan. Peruskurssin suorittaneet voivat osallistua jatkokursseille.

REUMAVIIKKO

Suomen Reumaliiton valtakunnallisella Reumaviikolla esittelemme yhdistyksen toimintaa viikon ajan eri teemapäivinä toimialueen kuntien liikunta pisteissä. Näkyvyyttä ja kontaktia haetaan esitteillä ja julisteilla sekä henkilökohtaisilla kontakteilla ja keskusteluilla asiasta kiinnostuneiden kanssa.

VARAINHANKINTA

Varainhankinta perustuu jäseniltä perittäviin jäsenmaksuihin, saatuihin avustuksiin Raahen kaupungilta ja Reumaliitolta sekä erilaisiin aktiviteetteihin ja myyntituloihin. Tärkeitä varainhankinta tilaisuuksia ovat Pekanpäivät ja Naistenmessut. Myynti- ja mainostuloja hankitaan TULES-viestin yhteydessä ja myymällä yhdistyksen perinteisiä tuotteita. Tärkeäksi koettua allasjumbppaa järjestetään osittain liikuntatiimin voimin talkootyönä ja muutenkin koko toiminta perustuu jäsenistön vapaaehtoiseen talkootyöhön.

Syksyllä ennen naisten messuja järjestetään muutamia askarteluiltoja myyntituotteiden saamiseksi ja yhteiseksi askartelun iloksi.

UUSIEN JÄSENTEN PEREHDYTTÄMINEN

Toimintavuoden aikana jatketaan yhdistyksen edellisenä vuonna aloittamaa uusien jäsenten vastaanottoa ja ”kotouttamista” sekä kehitetään menetelmät miten yhdistykseen tulevat uudet jäsenet perehdytetään yhdistyksen toimintaan ja sen tarjoamiin palveluihin sekä yleensäkin reumasairaita koskeviin yhteiskunnan tarjoamiin etuihin.

TIEDOTTAMINEN

Yhdistyksemme järjestämistä tapahtumista ja tilaisuuksista tiedotetaan raahelaisissa sanomalehdissä ja tarvittaessa Reumalehdessä. Yhdistyksemme tärkeä tiedonantaja omille jäsenillemme on jäsenlehti TULES-viesti, joka ilmestyy kerran vuodessa. Yhdistyksellä on myös omat internet-sivustot www.raahenreuma.fi.

HALLITUS