

HYVINKÄÄN REUMAYHDISTYS ry

Toimintasuunnitelma vuodelle 2026



TAVOITTEEMME

- Lisätä ymmärrystä reuma- ja muista tuki- ja liikuntaelinsairauksista ja uusista hoitomahdollisuuksista
- Reumasairaat saavat parasta mahdollista hoitoa ja kuntoutusta lääketieteellisin perustein
- Tukea ja kannustaa terveystoimintaan toimintakyvyn ylläpitämiseksi
- Edistää reumasairauksien hoitoon liittyvien tahojen yhteistyötä
- Tuottaa iloa ja virkistystä jäsenistöllemme
- Lisätä yhteistyötä paikallisten eri yhdistysten kanssa

Yhdistyksen jäseneksi voi liittyä kuka tahansa, ei tarvitse olla reumasairas tullakseen mukaan toimintaamme.

1. VARSINAINEN TOIMINTA

Koulutukset, luennot ja vertaistukitoiminta

Yhdistys järjestää vuodessa yhden lääkäri- tai asiantuntijaluennon jäsenille. Hallitus pitää kerran vuodessa suunnittelupäivän, jolloin pohdimme tulevaa toimintaa jäseniltä saamiemme palautteiden pohjalta. Osallistumme erilaisiin Reumaliiton ja yhteistyökumppaneiden järjestämiin tilaisuuksiin sekä vertaistuki- ja ohjaajakoulutuksiin. Järjestämme toimintojamme yhä enenevässä määrin yhteistyössä muiden yhdistysten kanssa. Järjestämme myös monipuolista vertaistukitoimintaa. Mukaan tulleita uusia toimijoita koulutetaan tarpeen mukaan.

Jäsenistön kuntoutus-, liikunta- ja virkistystoiminta

Liikuntaryhmät, tapahtumat ja retket tarjoavat iloa, yhdessäoloa, monipuolista aktivointia ja hyvinvointia osallistujilleen. Ohjattua allasvoimistelua on kaksi kertaa viikossa, maanantaisin ja perjantaisin. Kuntosali- ja voimistelumahdollisuutta sekä tuolijumppaa jatketaan kerran viikossa. Mölkyn pelaamista jatketaan mahdollisuuksien mukaan kesällä kerran viikossa. Laulun iloa koemme kerran kuukaudessa. Hyvinkään kulttuuriin tutustuen kävelemme syyskuussa oppaan johdolla.

Vuoden mittaan järjestetään kaksi teatterimatkaa ja kaksi ulkoiluretkä. Lisäksi pyritään järjestämään kylpylämatka ja kesäretki muiden toimijoiden kanssa. Porinakahvit on kerran kuukaudessa. Tällöin jäsenillä on myös mahdollisuus ilmoittautua teatteriin/ matkoihin/ tapaamisiin sekä maksaa käteisellä jäsenmaksut tai muut maksut. Uusille jäsenille pidämme tervetuloillan marraskuussa. Lisäksi pienryhmien kokoontumisia tarpeiden ja resurssien mukaan.

Kuukausikerho kokoontuu joka kuukauden kolmas tiistai. Tammikuun kuukausikerhossa teemana on hyvinvointi ja lokakuun kuukausikerhossa vietämme vuoden aikana 75-80-85-90-95 vuotta täyttäneiden juhlaa. Kuukausikerhossamme käy myös vierailevia puhujia ja kerran vuodessa reumalääkäri. Joulukuun kuukausikerhon tilalla on yhdistyksen pikkujoulu.

Käsityö- ja askartelukerhossa valmistetaan käsitöitä myyjäisiin ja onnittelukortteja yhdistyksen omiin tarpeisiin ja myös myyntiin. Kerho kokoontuu maanantaisin.

2. TIEDOTTAMINEN

Reumaliitto postittaa keväällä yhdistyksen jäsenkirjeen jokaiselle jäsenelle jäsenmaksun yhteydessä. Yhdistys tiedottaa tapahtumista myös paikallislehdissä sekä sähköpostilla ja tekstiviesteillä. Yhdistys järjestää reumaviikolla esittelytoimintaa mm. sairaalassa ja on mukana tarpeelliseksi katsomissaan Hyvinkäällä järjestettävissä tapahtumissa.

Yhdistyksen kotisivujen osoite on <https://hyvinkaanreumayhdistys.reumaliitto.fi>. Yhdistys on myös Facebookissa sekä Instagramissa.

3. TALOUDELLINEN TILANNE

Yhdistys kerää varoja jäsenmaksuilla, arpajaisilla, myyjäisillä sekä erilaisilla avustuksilla. Olemme myös mukana Pieni Ele-keräyksessä. Vapaaehtois- ja talkootyöllä on yhdistyksessämme suuri merkitys myös taloudelliselta kannalta.

Hallituksen jäsenet eivät saa kokous- tai muita palkkioita. Netti- ja puhelinkuluja korvataan hallituksen päätöksen mukaisesti yhdistyksen tehtäviin liittyvistä kuluista.

Jäsenet saavat hakemuksen perusteella jalkahoitokorvausta tai kuntoutusavustusta enintään 20 euroa joka toinen vuosi.

4. YHTEISTYÖ

Yhdistys tekee aktiivisesti yhteistyötä Reumaliiton, alueen reumayhdistysten, Hyvinkään kaupungin, eri yhdistysten, järjestökeskus Onnensillan ja Hyvinkään Yhdistykset ry:n kanssa. Olemme edustettuna Hyvinkään vammais- ja vanhusneuvostossa. Osallistumme mahdollisuuksien mukaan kaupungin järjestämiin yhteisötapahtumiin.

5. MUU TOIMINTA

Toimintaa järjestetään jäsenten tarpeita ja toiveita kuunnellen, mutta myös tarpeen mukaan vallitseviin olosuhteisiin sopeuttaen.

Arvomme ovat hyvinvointi, luotettavuus, yhteisöllisyys ja yhdenvertaisuus.



**Hyvinkään
Reumayhdistys**