

## **Toiminnan tarkoitus ja muodot**

Yhdistyksemme toimii Suomen Reumaliiton jäsenjärjestönä. Kattojärjestömme strategian mukaisesti työskentelemme reuma- ja muiden tuki- ja liikuntaelinsairauksien vähentämiseksi, edistämme ihmisten terveyttä ja toimintakykyä, tuemme sairastuneiden elämänhallintaa. Painotamme toiminnassamme liikunnan merkitystä tuki- ja liikuntaelinsairauksien ehkäisyssä ja myös silloin, jos sairaudet ovat jo tulleet elämään mukaan. Järjestämme myös retkiä erilaisiin virkistys- ja kulttuuritapahtumiin, koska näemme niiden toimivan osana ihmisten hyvinvointia. Kerhotoimintaa on joka toinen viikko ja kerhoissa on vierailijoita yhteiskunnan eri osa-alueilta ja näin jäsenistö saa ajankohtaista tietoa ja samalla vertaistoimintaa. Kerhoissa pidämme myös pieniä jumppatuokioita.

Vuodelle 2018 olemme suunnitelleet virkistys- ja kulttuuritoiminnan alueelle teatteriretken Joensuun kaupungin teatteriin, kevätkauden päättäjaisretken johonkin oman maakunnan kohteeseen, kesäteatteriretken, yhteiset kesäpäivät Outokummun Reumayhdistyksen kanssa, pikkujoulu ja mahdollisuuksien mukaan jokin jäsenistön toivoma muu kulttuuritapahtuma (esim. konsertti).

Liikuntatarjontaan v. 2018 kuuluu mm. ohjattu vesijumppa joka torstai, saunayogaa Huhmarissa, keilaamista, Keltaisen Nauhan päivän vietto vertaisohjattuna tanssi- ja muun liikunnan parissa ja tempaisemme Keltaisen Nauhan päivänä myös työpaikoilla ohjaamalla liikuntatuokion ja kertomalla liikunnan terveellisyydestä. Keväällä teemme myös sauvakävelyretken. Toimintasuunnitelmassamme olemme varautuneet myös osallistumiseen Unelmien liikuntapäivään. Syyskaudella suuntaamme luontoretkele ja painotamme näin luonnon merkitystä osana liikuntaa ja hyvinvointia. Useampi jäsenistämme suoritti liikunnan vertaisveturikoulutuksen ja voimme hyödyntää heidän taitojaan toiminnassamme.

Tapahtumat ovat avoinna kaikenikäisille ihmisille ja kerhoihin ja tapahtumiin osallistuminen ei edellytä jäsenyyttä. Maksullisiin tapahtumiin jäsenet voivat saada alennusta.