



**POLVIJÄRVEN REUMA JA TULES RY**

# **JÄSENTIEDOTE 2019**

*mielekästä elämää*



## Hyvät yhdistyksen jäsenet

Vuosi vanha vaipui hautaan huolineen ja murheineen ja nyt olemme uuden edessä. Emme viime vuonna päässeet vielä valtakunnallisen sote-uudistuksen pyörteisiin, mutta Siun sote on kyllä puhuttanut siitäkin edestä. Nähtäväksi jää tuleeko soteuudistus maaliin vielä tämän hallituksen aikana. Mutta uudistuksethan tulevat joka tapauksessa jatkumaan, sillä seuraavaksi on luvattu sosiaalipalvelujen uudistamista.

Molemmat edellä mainitut uudistukset koskettavat pitkäaikaissairaita, kuten mm. reumasairaita monilta osin. Reumaliitto on tehnyt lukuisia kannanottoja koskien soteuudistusta ja kelakuntoutuksia ja –maksuja. Toivottavasti asioiden esille tuominen tuo muutoksia epäkohtiin.

Tämä vuosi on vaalivuosi ainakin kansanedustaja- ja europarlamenttivaalien osalta. Maakuntavaalit ovat vielä kysymysmerkki. Reumaliitto on lähettänyt päättäjille kolme tärkeää viestiä: 1. sairastamisen kustannukset on saatava pienemmiksi. 2. potilaan hoitopolku kokonaisvaltaiseksi ja 3. vapaaehtoistoiminnan edellytykset on turvattava. Nämä asiat tulisi näkyä vaaliviestinnässä.

Tämän vuoden teema on **Mielen hyvinvointi**. Mielen hyvinvoinnin keskeisiä tekijöitä ovat elämän tarkoituksellisuuden kokemus, voimavarat sekä muutoksista selviytymisen joustavuus (Ikäinstituutti:Mielen hyvinvoinnin silta). Liikunta on yksi mielen hyvinvointia kokonaisvaltaisesti ja monipuolisesti tukeva toiminto. Pyrimme huomioimaan vuoden teeman kaikessa vuoden toiminnassamme.

Polvijärven kunta pääsi mukaan Ikäinstituutin järjestämään Voimaa vanhuuteen -ohjelmaan. Ohjelman puitteissa ohjataan ja kannustetaan kotona vielä asuvia, mutta jossain määrin toimintakyvyltään heikentyneitä iäkkäitä terveysliikunnan pariin. Kunta toteuttaa ohjelmaa yhdessä eri yhdistysten ja toimijoiden kanssa. Yhdistyksemme on mukana tässä toiminnassa. Toivonkin, että mahdollisimman moni yhdistyksemme jäsen lähtisi mukaan toteuttamaan ohjelmaa, sitten kun on saatu puitteen toiminnalle.

Lopuksi haluan kiittää kaikkia toiminnassa mukana olleita ja vapaaehtoisen panoksensa antaneita, lahjoittajia sekä toimintaa eri tavoin tukeneita. Ilman vapaaehtoisia toimintamme ei pyörisi. Olette tärkein voimavara, suuri kiitos.

Hyvää alkanutta vuotta !

Terttu Pasanen, puheenjohtaja

## **Yleistä**

Polvijärven Reuma ja Tules ry on yksi Suomen Reumaliiton 148:sta jäsenyhdistyksestä. Yhdistys on perustettu v. 1990. Viime vuoden lopussa yhdistyksen jäsenmäärä oli 162.

Yhdistys työskentelee reuma- ja muiden tuki- ja liikuntaelinsairauksien vähentämiseksi ja terveyden edistämiseksi. Järjestämme liikuntaa sekä terveyttä ja hyvinvointia edistävää toimintaa. Toimintamme on vapaaehtoistoimin tapahtuvaa.

## **Polvijärven Reuma ja Tules ry:n hallitus 2019**

- puheenjohtaja Terttu Pasanen, puh. 0400 856125, [terttu.pasanen@telemail.fi](mailto:terttu.pasanen@telemail.fi)
- jäsenet:
- Eeva Aaltola, sihteeri, liikuntavastaava puh. 050 3487050  
Eila Hirvonen  
Anja Kuikka  
Oili Pelli, varapuheenjohtaja puh. 040 729 2653, [oilipelli@hotmail.com](mailto:oilipelli@hotmail.com)  
Mirja Räsänen  
Kaisa Ärväs  
varajäsenet: Marja Blomberg ja Liisa Ritsilä  
liikuttajatiimi: Eeva Aaltola, Eija Rissanen ja Kaisa Ärväs

## **Jäsenmaksu ja jäsenedut**

Syyskokous päätti jäsenmaksuksi 12 €, josta menee liitolle 7 €. Jokainen jäsenmaksun maksanut saa jäsenkortin. Yhdistyksen pankkitilinumero on FI76 5354 0420 0054 81.

### **Yhdistyksen ja yritysten tarjoamat edut ja alennukset:**

- alennuksia vesiliikunnasta ja muista liikuntatapahtumista
- työssäkäyville 30 € hyvitys vesiliikunnasta kuuttia vastaan
- virkistys- ja retkitoimintaa jäsenhinnoin
- monipuoliset jäsentapahtumat
- Reumaliiton adresseja jäsenhintaan tiistain kerhotapaamisissa ja muuna aikana kysy puh.johtajalta puh. 0400 856 125
- Kauneushoitola Jasmine, 5 %:n alennus hoidoista
- Palttina (Outokummussa) 10 %:n alennus norm.hintaisista tuotteista
- Outokummun Optiikka Oy 20 %:n alennus norm.hintaisista kehyksistä ja linsseistä, ei työmaksusta (etu myös perheen jäsenille)

### Reumaliiton jäsenedut:

- Reuma-lehti 4 kertaa vuodessa
- edunvalvontaa, puhelinneuvontaa, videoluentoja
- vakuutus yhdistyksen järjestämissä tilaisuuksissa
- tuetut virkistyslomat sekä sopeutumis- ja parikurssit
- majoitus-, laiva- ja tuotetarjouksia, katso tarkemmin Reumaliiton sivuilta netistä, <https://www.reumaliitto.fi/fi/reumaliitto/tule-mukaan-osallistu/jasenedut> tai kysy puheenjohtajalta.

## Jäsentapahtumat

### Kerhokokoukset

Kerhotoimintaa on joka toinen tiistai. Vuoden ensimmäinen kerho on ti 15.1.2019 klo 10.00 -12.00. Aluksi kokoontumispaikka on Touhula, osoitteessa Jääskeläntie 5 ja vapaa-aikatalon remontin valmistuttua tammi-helmikuussa vapaa-aikatalon kahviossa. Seuraa ilmoittelua Outokummun seudun seurapalstalla ja kotisivuilla (polvijarvenreuma.reumaliitto.fi).

### Kevätkausi

ti 15.1. klo 10-12	Tulevan suunnittelua, aivojumppaa, yhteislaulua ym
ti 29.1. klo 10-12	Vieraana apteekkari Piia Karjalainen
ti 12.2. klo 10-12	Ajankohtaista pankkiasiaa/Päivi Voutilainen, OP
ti 26.2. klo 10-12	Kevätkokous ja sen jälkeen kerho, Vieraana kunnanjohtaja Jari Tuononen
ti 12.3. klo 10-12	Kukkien keväthuolto, floristi Raisa Piironen
ti 26.3. klo 10-12	Vieras Puhas Oy:stä, muovinkeräys, kompostointi
ti 09.4. klo 10-12	Käsien hoito/Kauneushoitola Jasmine
ti 23.4. klo 12-14	Järjestämme ohjelmaa Lounastuvalla
ti 07.5. klo 10-12	Vieraana kirkkoherra Martti Turunen
ti 21.5. kauden päätös, kevätretki, kohde tarkentuu myöhemmin	Kerhoissa voi olla lisäksi venyttelyjumppaa ja ASAHI-terveysliikuntaa

Miehet (äijäkerho) kokoontuvat ensimmäisen kerran ke 30.1. klo 16.00, osoitteessa Jääskeläntie 3 A 9. Samalla on kartotus jatkotoiminnasta. Ensimmäisellä kerralla tutustuminen mm. Darts-tikanheittoon.

## Syyskausi

ti 10.09. klo 10-	Syyskauden aloitus, luontoretki tai vastaava
ti 24.09. klo 10-12	Kodin turvallisuusasiat/P-K:n pelastusalan liitto
ti 08.10. klo 10-	Elokuva (tarkentuu myöhemmin)
ti 22.10. klo 10-12	Bingoa, taukoliikuntaa ym.
ti 05.11. klo 10-12	Jokin jouluiainen aihe
ti 19.11. klo 10-12	Syyskokous ja sen jälkeen kerho
ti 03.12.	Pikkujoulu, aika ja paikka tarkentuu myöhemmin

Kerhoissa voi olla lisäksi venyttelyjumpsaa ja ASAHI-terveysliikuntaa

Ohjelmaan voi tulla muutoksia, joten seuraa Outokummun Seudun seuratalsta-ilmoittelua, kotisivun tapahtumakalenteria tai soita Tertulle, puh. 0400 856 125.

## Käsityö-/askartelukerho

Kokoontuu ensimmäisen kerran Touhulan tiloissa ke 9.1. klo 09.00-11.00.

Sen jälkeen kerho kokoontuu tiistaisin joka toinen tiistai alkaen klo 10.00 (seuraava ti 22.1. klo 10-13). Seuraa Outokummun Seudun seuratalsta ja kotisivuja.

Tiistain kerhokokoukset, käsityö-/askartelukerhot, vesiliikunta ja keilaus ovat Opintokeskus Siviksen tukemia ryhmiä.



Opintokeskus Sivis

## Liikuntatoimi

- vesijumppa Outokummun uimahallissa joka viikko kimppekyydein. vesijumppa alkaa 10.1.2019. klo 12.15
- Saunayogaa Huhmarissa, kerran keväällä ja syksyllä (pvät ilm.myöhemmin)
- Keilaamista Joensuun kuntoketilla kerran kuukaudessa klo 11-12 seuraavasti: 16.1., 13.2., 20.3. 10.4. ja 24.4.. hohtokeilaus klo 19-20.00 (syyskausi ilmoitetaan myöhemmin)
- ASAHI-terveysliikunta ti 12.2. klo 11.00, Jääskeläntie 3 A 9, jos on innostuneita, niin liikuntaa jatketaan ja siitä ilmoitetaan.
- Keltaisen nauhan päivänä 13.3. järjestämme kaikille avoimen liikunta-tapahtuman, joka käsittää sauvakävelyä ja ASAHIa.
- osallistumme Unelmien liikuntapäivään 10.5.
- jos innostusta ilmenee, järjestetään GEO-kätköilyopastusta

*Liikkkeestä hyvinvointia mielelle ja keholle, tule mukaan liikkumaan !*

## **Virkistys**

- kevätretki ti 21.5.2019, kohde tarkentuu myöhemmin
- kesäteatteriretki, kohde ja aika tarkentuvat myöhemmin
- kesäpäivät ke 26.6., kellonaika ja paikka tarkentuvat myöhemmin, vieraaksi kutsuttu Outokummun reumayhdistys
- pikkujoulu ti 3.12.2019, paikka tarkentuu myöhemmin
- kysynnän mukaan voimme tehdä myös muita retkiä

## **Muu toiminta**

- toukokuun toisella viikolla järjestämme torilla myyntitapahtuman (linnunpönttöjä, leivonnaisia yms.)
- Polvijärvi-päiville osallistumme lauantaina 20.7. myyntipöydän kera
- Reumapyhänä su 13.10., avustamme messussa ja järjestämme messun jälkeen kirkkokahvituksen seurakuntatalolla
- Osallistumme naapuriyhdistyksen mahdollisesti järjestämään vuoden teemaa, Mielen hyvinvointi, käsittelevään luento.
- Olemme mukana Ikäinstituutin Voimaa vanhuuteen –ohjelmassa, jossa toimimme iäkkäiden terveysliikunnan kehittämisen- ja toteuttamistyössä yhdessä kunnan ja muiden toimijoiden kanssa.
- Osallistumme Pieni ele-vaalikeräykseen eduskunta-, europarlamentti- ja mahdollisissa maakuntavaaleissa.

*Yhdessä olemme enemmän, tule mukaan toimintaan, olet meille tärkeä!*

## **Uusien jäsenten ilta**

Uusille jäsenille järjestetään tutustumilta alkuvuodesta. Tarkka päivä ei ole tässä vaiheessa tiedossa, koska vapaa-aikatalon valmistumisaika on vielä avoin. Jokainen saa hyvissä ajoin kutsun tilaisuuteen.

## **Yhdistyksen kokoukset**

Yhdistyksen kevätkokous ti 26.2.2019 klo 10.00 vapaa-aikatalon kahvio  
(jos vapaa-aikatalo ei ole vielä käytettävissä, niin sitten Touhulassa)  
Käsitellään sääntöjen 11 §:n määräämät asiat

Syyskokous ti 19.11.2019 klo 10.00 vapaa-aikatalon kahvio  
Käsitellään sääntöjen 10 §:n määräämät asiat

**Uusi valtakunnallinen fibromyalgiayhdistys on perustettu.** Puh. 045-1701252 ja  
sähköposti fibroyhdistys@gmail.com.

## **Mielen hyvinvoinnin teemoja:**

- voimanlähteet arjessa
- asennoitumisen vapaus voimavarana
- voimaa ja oppia elämäkokemuksista
- vahvistavat tarinat
- kiitollisuus
- elämässä on hyvä olla monia tärkeäksi koettuja asioita
- tarkoituksellinen arki
- tulevaisuuden näköalat
- suunta eteenpäin

