

## **POLVIJÄRVEN REUMA JA TULES ry.**

### **TOIMINTASUUNNITELMA VUODELLE 2020**

#### **YLEISTÄ**

Yhdistys toimii Suomen Reumaliitto ry:n alaisena ja yhdistyksen tarkoituksena on työskennellä reuma- ja muiden tuki- ja liikuntaelin-sairauksien vähentämiseksi ja terveyden edistämiseksi. Vuoden 2020 kattoteema on **VAPAAEHTOISUUS VAHVISTAA**. Kaikki toiminta on vapaaehtoistoimintaa.

#### **HALLINTO**

Ylintä päätösvaltaa pitävät kevät- ja syyskokoukset. Hallitus valitaan vuosittain syyskokouksessa. Hallitukseen kuuluu kahdeksi vuodeksi kerrallaan valittu puheenjohtaja, sekä kahdeksi vuodeksi kerrallaan neljästä kymmeneen (4-10) valittua muuta varsinaista jäsentä, sekä (0-2) varajäsentä. Hallitus pitää kokouksia tarvittaessa.

#### **VARSINAINEN TOIMINTA**

##### **1. Vertaisopintoryhmätoiminta (Opintokeskus-Sivis)**

###### **Liikunta**

Harjoitetaan kuntouttavaa terveystoimintaa käymällä ohjatussa vesijumpassa viikoittain.

###### **Opintokerhotoiminta**

Opintokerhoon kokoonnumme joka toinen viikko. Kerhoihin pyydämme ulkopuolisia asiantuntijoita luennoimaan ja kertomaan meille tärkeistä ja ajankohtaisista asioista. Opintokerhoissa hyödynnetään mahdollisuuksien mukaan myös Reumaliiton nettisivuilla olevia asiantuntijaluentoja sekä muualta netistä saatavaa tietoa ja tehtäviä.

###### **Käsityökerho**

Harrastus- ja kädentaitokerhoon kokoonnutaan joka toinen viikko. Kerhossa tehdään yhdistyksen omaan käyttöön tarvittavia tuotteita sekä tuotteita, joita voimme myydä omissa tapahtumissa ja lahjoittaa arpajaispalkintoina.

## **2. Muu toiminta**

### **Liikunta**

Keltaisen nauhan päivää vietetään maaliskuun puolessa välissä viemällä liikunnan ilosanomaa joko yritykseen tai avoimena tapahtumana kaikille liikunnasta kiinnostuneille.

Asahi-yogaa järjestetään joka toinen viikko tai kysynnän ja ohjaajaresurssien mukaan viikoittain. Keilaamassa käydään kerran kuukaudessa.

Hyödynnetään mahdollisimman monipuolisesti kotikunnassa tarjolla olevia terveys- ja liikuntapalveluja. Tehdään yhteistyötä Polvijärven kunnan vapaa-aikapalvelujen kanssa. Osallistutaan toukokuussa järjestettävään valtakunnalliseen unelmien liikuntapäivään.

### **Muuta**

Järjestetään uusille jäsenille tutustumisilta.

Yhdistys täyttää v. 2020 kolmekymmentä vuotta. Jäsenistölle tarjotaan myöhemmin ilmoitettavana ajankohtana juhlakahvit.

Reumasunnuntaina avustamme messussa ja sen jälkeen tarjoamme kahvit seurakuntatalolla.

Olemme mukana Polvijärven kunnan ja Ikäinstituutin Voimaa vanhuuten -mentorointiohjelmassa tekemässä kehittämistyötä kuntamme iäkkäiden terveystoiminnan hyväksi.

Äijäkerho jatkaa kokoontumistaan parin viikon välein.

Osallistutaan koulutuksiin, jotka katsomme yhdistyksen toiminnan ja toiminnan kehittämisen kannalta tarpeellisiksi.

### **Virkistys**

Kevätkauden päätämme tekemällä retken jonnekin lähialueelle. Vietämme ns. kesäpäivää joko Outokummun reumayhdistyksen vieraina tai itse järjestäen. Teemme kesäteatteriretken ja vietämme pikkujoulun. Voimme tehdä myös muita jäsenistön toivomia virkistysretkiä joko yksin tai yhdessä kunnan vapaa-aikatoimen, vanhus- ja vammaisneuvoston kanssa tai toisten yhdistysten kanssa.

### **Tiedotus**

Yhdistyksen kerhotoiminnoista ilmoitetaan Outokummun seutu –lehden järjestöpalstalla ja yhdistyksen kotisivuilla:

[www.polvijarvenreuma.reumaliitto.fi](http://www.polvijarvenreuma.reumaliitto.fi) .

Vuoden alussa jäsenille toimitetaan jäsenkirje ja sen yhteydessä vuoden tapahtumakalenteri. Tapahtumista ilmoitetaan myös sähköpostilla niille, joiden sähköposti on yhdistyksen tiedossa.

### **Jäsenhankinta ja yhteistyö**

Esittelemme yhdistystoimintaa eri tilaisuuksissa. Yhteistyötä tehdään lähialueiden reumayhdistysten kanssa. Pyritään jatkamaan hyvin toimivaa yhteistyötä kunnan vapaa-aikatoimen, kunnassa toimivien toisten yhdistysten sekä vanhus- ja vammaisneuvoston kanssa. Järjestetään yhteisiä tapahtumia ja osallistutaan toisten järjestämiin tapahtumiin. Pyritään saamaan lisää toimintamme tukijoita paikkakunnan yrityksistä esim. jäsenille annettavien jäsenetujen muodossa.

### **Varainhankinta**

Toimintaa rahoitetaan jäsenmaksuin, kerhokahvituksilla, tapahtumien kahvituksilla, myyjäisillä, arpajaisilla, opintokerhoilla (Opintokeskus Sivis), joulukortti- ja adressimyynnillä. Avustuksia haetaan Suomen Reumaliitolta ja Polvijärven kunnalta.

Hyväksytty syyskokouksessa 19.11.2019