



# POLVIJÄRVEN REUMA JA TULES RY

JÄSENTIEDOTE 2020

Vapaaehtoisuus vahvistaa



## Hyvät yhdistyksen jäsenet

Olemme aloittamassa uutta vuosikymmentä 2020 ja tänä vuonna saamme viettää yhdistyksemme 30-vuotisjuhlaa. On ollut ilo olla kaksikymmentä vuotta yhdistyksen jäsenenä. Yhdistystoiminta on antanut elämäni paljon sisältöä ja rikkautta.

Reumaliiton arvot inhimillisuus, oikeudenmukaisuus, suvaitsevaisuus ja tasavertaisuus näkyvät yhdistyksen toiminnassa. Reumaliitossa tehdään hyvää työtä meidän reuma ja pitkäaikaissairaiden etujen parantamiseksi. Yhdistys mahdollistaa monipuolisen harrastustoiminnan, muun muassa kerho- ja liikuntatoiminnan, kaikenkuntoisille jäsenille.

Vuoden teemana on **Vapaaehtoisuus vahvistaa**. Kaikkia meitä tarvitaan. Kunnioitetaan, kuunnellaan ja arvostetaan toinen toisiamme. Yhdessä tekeminen tuo iloa arkeen meille jokaiselle. Yhdistys tekee arvokasta työtä suurella sydämellä ilman korvausta.

Ikäinstituutin Voimaa vanhuuteen – hanke jatkuu. Olemme edelleen mukana hankkeessa aktiivisesti eri yhdistysten ja toimijoiden kanssa. Hanke on lisännyt aktiivisuutta jäsenien keskuudessa ja auttanut meitä vahvistamaan sosiaalisia suhteitamme. Toivon, että hyvä yhteistyö jatkuu tulevaisuudessakin.

Haluan toivottaa kaikille jäsenille oikein hyvää alkanutta vuotta 2020 ja olla luottamukseenne arvoinen.

Puheenjohtaja Anja Hyvärinen

## Hyvät yhdistyksen jäsenet ja yhteistyökumppanit

Sydänlämpöinen kiitos vuosista, jotka sain olla yhdistyksen puheenjohtaja ja työskennellä meidän kaikkien yhteiseksi hyväksi.

Muistelen lämmöllä tuota aikaa. Nyt tuli kuitenkin tilaisuus antaa aikaa itselle ja mahdollisille uusille haasteille. Mutta en ole unohtamassa teitä, me vielä kohdataan!

Uudelle puheenjohtajalle Anjalle toivotan onnea ja menestystä. Menestyksellisiä vuosia myös koko yhdistysväelle ja yhteistyökumppaneille.

Hyvää alkanutta vuotta toivottaen Terttu

## Yleistä

Polvijärven Reuma ja Tules ry on yksi Suomen Reumaliiton 143:sta jäsenyhdistyksestä. Yhdistys on perustettu 1990. Viime vuoden lopussa yhdistyksen jäsenmäärä oli 184.

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 2020

Puheenjohtaja Anja Hyvärinen puh 050 569 9227 [anja.hyvarinen@telemail.fi](mailto:anja.hyvarinen@telemail.fi)

Varapuheenjohtaja Leena Riikonen puh 050 591 3906

[leenariikonenn@gmail.com](mailto:leenariikonenn@gmail.com)

Sihteeri ja jäsenrekisterivastaava Anna Reijonen puh 041 514 9276

[anna\\_reijonen@hotmail.com](mailto:anna_reijonen@hotmail.com)

Rahastonhoitaja Terttu Pasanen

Katriina Pitkänen

Liisa Ritsilä

Mirja Räsänen

Liikuttajatiimi: Eeva Aaltola, Helena Hirvonen, Katriina Pitkänen ja Eija Rissanen

### Jäsenmaksu ja jäsenedut

Syyskokous päätti jäsenmaksuksi 15 €, josta menee liitolle 7 €. Jokainen jäsenmaksun maksanut saa jäsenkortin. Yhdistyksen pankkitilinumero on FI76 5354 0420 0054 81.

### Yhdistyksen ja yritysten tarjoamat edut ja alennukset

- Kauneushoitola Jasminesta 5 %:n alennus hoidoista
- Kalevalainen jäsenkorjaaja Harri Laine (Sotkuma), 10 % alennus hoidoista
- Fysikaalinen Hoitolaitos Kuntoasema (Metsätalo) 10 % alennus hoidoista (ei KELA-korvattavista)
- Siltasaaren kukka- hautauspalvelu Ky (Outokumpu) 10 % alennus kukista ja lahja-tavaroista
- Palttina (Outokummussa) 10 %n alennus normaalihintaisista tuotteista
- Outokummun Silmäsema 20 %:n alennus kehyksistä ja linsseistä
- alennuksia vesiliikunnasta ja muista liikuntatapahtumista
- työssäkäyville 30 € hyvitys vesiliikunnasta kuittia vastaan
- virkistys- ja retkitoimintaa jäsenhinnoin
- Reumaliiton adresseja jäsenhinnoin
- monipuoliset jäsentapahtumat

### 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

### Kerhokokoontumiset

**Kuukausikerho** kokoontuu joka toinen maanantai klo 10 – 12. Kokoontumispaikka on Vaparin kahvio. Seuraa ilmoittelua Outokummun seudun seurapalstalla ja kotisivuilla ([polvijarvenreuma.reumaliitto.fi](http://polvijarvenreuma.reumaliitto.fi)).

*Kevätkauden ohjelma:*

13.1 Tuu mukkaan – hankkeen esittelyä (Perheidenpaikka)

27.1 Apuvälineitten esittelyä /Respecta.

10.2 Kukkasideontaa /floristi Raisa Piironen, RaisaTuuli Oy

24.2 Kalevalainen jäsenkorjaaja Harri Laine klo 11 – 13 (HUOM! Ajankohta)

9.3 Yhdistyksen kevätkokous klo 10 ja kokouksen jälkeen jatkuu kerho, Mielen hyvinvointi/Merja Junkkarinen

23.3 Soinilan Oy/Piia Soininen. Rasvojen merkitys hyvinvoinnille.

6.4 Pääsiäisperinteet / Paavo Ratilainen, Taipaleen srk

20.4 Hyvän olon tyylikurssi/Päivi Kokkonen, Silkbel Oy

4.5 Äidit huomion kohteena. Yllätysohjelmaa.

18.5 Kevätretki (myöhemmin ilmoitettavaan kohteeseen)

*Syyskauden ohjelma:*

7.9 Syyskauden aloitus, ulkoilupäivä. Koivikon Pirtti/Kota

21.9 Karjalaisia perinnelaulelmiä/ P. Mäkkeli ja H. Kuikka

5.10 Suuhygienisti vieraana/ Siun Sote

19.10 Bingoa ja aivojumppaa

2.11 Yhdistyksen syyskokous

16.11 Lähitapiola vieraana

7.12 Pikkujoulu (paikka ilmoitetaan myöhemmin)

## Äijäkerho

Kokoontuu ensimmäisen kerran 16.1. klo 16.00, osoitteessa Jääskeläntie 3 A 9. Kerhossa sovitaan seuraava kokoontuminen, seuraa Outokummun Seurapalstaa ja kotisivuja.

## Käsityökerho

Touhulassa, Jääskeläntie 9

14.1 klo 10 – 13	Ystävänäpäiväkorttien tekoa
28.1 klo 10 – 13	Tyynyliinojen tekemistä kuviopainannalla
4.2 klo 10 – 13	Tyynyliinojen teko jatkuu
18.2 klo 10 – 13	Kipsitöitten tekoa
3.3 klo 10 – 13	Kipsitöitten teko jatkuu
17.3 klo 10 – 13	Kynttilöitä kevään värein
31.3 klo 10 – 13	Pääsiäiskranssit
14.4 klo 10 – 13	Esiliinojen tekeminen
28.4 klo 10 – 13	Esiliinojen tekeminen jatkuu
12.5 klo 10 – 13	Mattovirkkausta trikookuteilla

Kuukausikerho, käsityö-/askartelukerho ja vesiliikunta ovat Opintokeskus Siviksen tukemia ryhmiä.



## Liikuntatoimi

- **Vesijumppa** Outokummun uimahallissa alkaen 9.1 klo 12.15 ja siitä aina torstaisin huhtikuun loppuun saakka viikoittain (HUOM ei viikolla 10 eli 5.3). Kimppakyydein.
- **Keilaukset** Joensuun kuntokeitaalla seuraavasti  
8.1, 5.2, 4.3, 1.4 ja 6.5. klo 11 – 12.30  
Lähtö kimppakyydein entisen kunnantalon edestä klo 10.15
- **Asahi-jooga** käsityökerhon jälkeen alkaen 13.1 klo 12.15 osoitteessa Jääskeläntie 3 A 9

Liikkeestä hyvinvointia mielelle ja keholle, tule mukaan liikkumaan !

## **Virkistys**

- **Kevätretki** maanantaina 18.5, kohde tarkentuu myöhemmin
- **Kesäteatteriretki**, kohde ja aika tarkentuvat myöhemmin
- **Kesäpäivä ja yhdistyksen 30-vuotiskahvit** myöhemmin ilmoitettavana ajankohtana
- **Pikkujoulu**, paikka ja aika tarkentuvat myöhemmin
- kysynnän mukaan voimme tehdä myös muita retkiä

## **Muu toiminta**

- Huhti – toukokuussa riippuen kevään tulosta järjestämme torilla kevättryssäystapahtuman
- Polvijärvi-päiville osallistumme myyntipöydän kera
- Reumapyhänä su 11.10., avustamme messussa ja järjestämme messun jälkeen kirkkokahvituksen seurakuntatalolla
- Olemme mukana Ikäinstituutin Voimaa vanhuuteen –ohjelmassa, jossa toimimme iäkkäiden terveysliikunnan kehittämisen ja toteuttamistyössä yhdessä kunnan ja muiden toimijoiden kanssa.
- Tutustumisilta uusille jäsenille loppukeväästä. Kaikille lähetetään henkilökohtaisesti kutsu.

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

## **Yhdistyksen kokoukset**

Yhdistyksen kevätkokous ma 9.3 klo 10 Vaparin kahviossa, Jääskeläntie 5.  
Käsitellään sääntöjen 11 § määräämät asiat

Yhdistyksen syyskokous ma 2.11 klo 10 Vaparin kahviossa, Jääskeläntie 5.  
Käsitellään sääntöjen 10 § määräämät asiat.