

POLVIJÄRVEN REUMA JA TULES ry.

TOIMINTASUUNNITELMA VUODELLE 2021

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 2021 teemana on VAPAAEHTOISUUS VAHVISTAA. Vuoden 2021 toimintasuunnitelmassa huomioidaan pandemiatilanne ja valtakunnalliset mahdolliset kokoontumisrajoitukset . Kaikki toiminta on vapaaehtoistoimintaa.

HALLINTO

Ylintä päätösvaltaa pitää kevät- ja syyskokous. Yhdistyksen hallitus valitaan vuosittain syyskokouksessa. Hallitukseen kuuluu kahdeksi vuodeksi kerrallaan valittu puheenjohtaja ja kahdeksi vuodeksi kerrallaan neljästä kymmeneen (4-10) valittua muuta varsinaista jäsentä sekä nolllasta kahteen (0-2)varajäsentä. Hallitus pitää kokouksia tarvittaessa ja kokoontuu puheenjohtajan kutsusta.

VARSINAINEN TOIMINTA

1. Vertaisopintoryhmätoiminta (Opintokeskus-Sivis)

Liikunta

Harjoitetaan kuntouttavaa terveysliikuntaa 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 johonkin 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.

Reumasunnuntaina avustamme messussa ja sen jälkeen tarjoamme kahvit seurakuntatalolla.

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

Äijäkerho jatkaa kokoontumisistaan parin viikon välein.

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

Virkistys

Kevätkauden päätämme tekemällä retken jonnekin lähialueelle. Kesällä vietämme jollain tapaa kesäpäivänjuhlaa. 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 .

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), kortti- ja adressimyynnillä. Avustuksia haetaan Suomen Reumaliitolta ja Polvijärven kunnalta.