

Kajaanin reumayhdistys ry.

TOIMINTASUUNNITELMA VUODELLE 2019

Toiminnan tarkoitus

Kajaanin reumayhdistys ry. on vammais-, kansanterveys- ja liikuntajärjestö, joka toimii omien ja Reumaliiton sääntöjen mukaisesti alueensa reumasairaiden ja muiden tuki- ja liikuntaelinsairaiden tukena sekä valvoheidän etujaan ja oikeuksiaan. Tutun tuvalla, vammaisjärjestöjen yhteisessä toimitilassa, järjestetään Reumaliiton vuosien 2018 - 2019 teemojen ”Hyvä kohtaaminen” ja ”Mielen hyvinvointi” mukaista toimintaa liikunnan painoarvoa vahvistaen.

Toimitila

Tutun tuvan toimisto on avoinna kuukauden ensimmäinen ja kolmas tiistai klo 10–12 syyskuu-toukokuu.

Jäsentapaamiset

Jäsentapaamiset ovat jäsenistön vertaistukitilaisuuksia. Jäsentapaamisia/luentotilaisuuksia järjestetään kuukausittain kevät- ja syyskaudella.

Kerhot, kurssit ja ryhmät

Harrastepiiri kokoontuu tiistaisin klo 12–14 tekemään käsitöitä ja askartelemaan eri teemojen merkeissä. Harrastepiiri järjestää myyjäisiä ja arpajaisia sopiviksi katsomissaan paikoissa. Ohjelmaan voi sisällyttää perinteisen käsityön lisäksi esim. sulkapallon pelaamista, sauvakävelyä, musiikkia, elokuvissa käyntiä, lauta-ym. pelien pelaamista ja lukupiiriä jne.

Nettiopastajat kokoontuvat tiistaisi klo 12–14 kerran kuukaudessa yhteistyössä Sivistyskeskuksen kanssa. Nettiopastajat kuuluvat reumaliiton ReSurf-projektiin, jonka avulla aktivoidaan kaikkia ikääntyviä ja erityisesti tuki- ja liikuntaelinsairauksia sairastavia henkilöitä informaatioteknologian käyttöön.

Fibromyalgiaryhmä kokoontuu Tutun tuvalla sopimuksen mukaan. Toukokuussa vietetään kansainvälistä fibromyalgiapäivää.

Liikunta

Ohjattua kuntosaliharjoittelua järjestetään Kainuun fysioterapiassa torstaisin klo 17–18. Ohjattua allasvoimistelua järjestetään Kaukaveden vesiliikuntakeskuksessa lauantaisin klo 11:15–12:00.

Jäsenistöä aktivoidaan osallistumaan uusiin liikuntamuotoihin. Yhdistyksen liikuntavastaavat suunnittelevat ja toteuttavat liikuntaryhmiä yhteistyökumppaneiden kanssa. Liikunta/ulkoilutapahtumia järjestetään yksin ja yhdessä muiden vammais- ja kansanterveysjärjestöjen kanssa.

Virkistystoiminta

Osallistutaan kulttuuritapahtumiin kuten teatteriesityksiin ja konsertteihin.

Tehdään yhteistyötä muiden järjestöjen kanssa.

Pyritään järjestämään tuettu loma jonkun lomajärjestön kautta kylpylähotelliin.

Tiedotus

Yhdistyksen jäsenlehti/tiedote/toimintakalenteri ilmestyy alkuvuodessa ja mahdollinen lisälehti syksyllä.

Toiminnasta tiedotetaan myös Koti-Kajaanin seuratoimintapalstalla sekä yhdistyksen koti- ja Facebook-sivuilla. Reumalehdessä julkaistaan yhdistyksen toimiston yhteystiedot.

Muu toiminta

Osallistutaan/järjestetään valtakunnallisen reumaviikon tapahtumiin.

Yhteistyötä jatketaan Kainuun keskussairaalan, Kainuun Fysioterapian, Kaukaveden vesiliikuntakeskuksen ja vammaisjärjestöjen kanssa.

Osallistutaan Reumaliiton vuoden 2019 teeman mukaiseen toimintaan, sekä Pohjois-Pohjanmaan, Kainuun

ja Lapin aluetoimikunnan toimintaan.

Esitellään yhdistyksen toimintaa eri tilaisuuksissa.

Osallistutaan erilaisiin koulutuksiin ja koulutusten järjestämisessä jatketaan yhteistyötä

Sivis-Opintokeskuksen kanssa.

Varainhankinta

Varoja toimintaan saadaan jäsenmaksuista.

Toiminta-avustusta haetaan Reumaliitolta, Kajaanin kaupungilta ja Kajaanin kaupungin liikuntavirastolta. Koulutuksiin haetaan avustusta Sivis-Opintokeskukselta.

Järjestetään myyjäisiä ja arpajaisia sekä osallistutaan vaalikeräykseen.

Toimintakalenterin/tiedotteen painatuskulut pyritään kattamaan mainostuloilla.