



TOIMINTASUUNNITELMA VUODELLE 2020

Yleistä

Kajaanin Reumayhdistys ry on kansanterveys-, vammais-, potilas- ja liikuntajärjestö, joka toimii omien ja Reumaliiton sääntöjen mukaisesti alueensa reumasairaiden ja muiden tuki- ja liikuntaelinsairaiden hyväksi. Se tarjoaa tietoa, vertaistukea ja tapahtumia jäsenilleen. Vuoden 2020 toiminnan valtakunnallista teemaa, *vapaaehtoisuus vahvistaa*, painotetaan toiminnassa.

Kajaanin Seudun Reumayhdistys ry. on perustettu 18.10.1951. Nimi on muutettu 16.5.1998 Kajaanin Reumayhdistys ry:ksi. Järjestetään 70-vuotisjuhla Kainuun alueen reumayhdistysten Kevät keikaus -tapahtuman yhteyteen keväällä 2021. Aloitetaan tarvittavat valmistelut juhlan tiimoilta jo vuoden 2020 aikana.

Toimitila

Tutun Tuvalla, vammaisjärjestöjen yhteisessä toimitilassa, järjestetään useimmat yhdistyksen kokoontumiset. Jäsenten asioimista varten toimisto on avoinna kahdesti kuukaudessa. Keskällä toimistossa ei ole päivystystä. Sotkamossa kerho kokoontuu Asema 13 -tiloissa.

Jäsenistö

Pyritään lisäämään jäsenistön määrää. Järjestetään uusille jäsenille omia tutustumisiltoja yhdistyksen toimintaan. Aktivoidaan jäsenistöä osallistumaan yhdistyksen järjestämään toimintaan.

Jäsenillat

Jäseniltoja pidetään kerran kuukaudessa. Niiden sisältö pidetään tietopainotteisena ja jäsenistöä kiinnostavana.

Harrastepiiri

Harrastepiiri kokoontuu tiistaisin. Jatketaan ohjattua asahi-liikuntaa ja yhtenä tiistaina kokoonnutaan porinapiirinä. Piiriläisten niin toivoessa voidaan toimintaa laajentaa ja monipuollistaa.

Fibro-kerhot Kajaanissa ja Sotkamossa

Fibromyalgiaa sairastaville tarkoitetut itse ohjautuvina toimivat fibro-kerhot jatkavat kokoontumisia kerran kuukaudessa.

Muu virkistystoiminta

Osallistutaan lähialueen kulttuuritapahtumiin. Hyödynnetään matkanjärjestäjien valmismatkoja ja tehdään yhteistyötä muiden järjestöjen kanssa. Aktivoidaan jäsenistöä hakemaan Hyvinvointilomat ry:n kanssa yhteistyössä järjestetyille tuetulle ryhmälomalle marraskuussa Kuopion Rauhanlahdessa.

Kuntoutustoiminta

Kainuun Fysioterapiassa jatketaan viikoittain ohjattua kuntosalijumppaa ja Kaukavedessä ohjattua allasjumppaa. Järjestetään tarvittaessa muita hyvinvointia edistäviä kursseja. Tuetaan jäsenten muuta maksullista omatoimista kuntoutusta.



Koulutustoiminta

Osallistutaan Reumaliiton ja muiden tahojen järjestämiin koulutuksiin. Tarvittaessa järjestetään omia koulutustilaisuuksia. Tehdään yhteistyötä Sivis-opintokeskuksen kanssa.

Tiedotus- ja edunvalvonta

Toiminnasta tiedotetaan monipuolisesti. Sähköisesti tiedotetaan Kajaanin Reumayhdistys - kotisivuilla ja facebookissa. Pyritään myös lisäämään suoraa tiedottamista jäsenille sähköpostitse. Jatketaan ilmoittelua Koti-Kajaanin Seurat toimivat -palstalla ja hyödynnetään Koti-Kajaanin ja Kainuun Sanomien maksutonta menoinfopalstaa. Jäsentiedote ja toimintaesite toimitetaan alkuvuodesta ja mahdollisesti myös syyskaudella jäsenille ja yhteistyötahoille. Reumalehdessä julkaistaan yhdistyksen yhteystiedot.

Toimintaa esitellään reumaviikolla, myyjäisissä ja muissa sopivissa yhteyksissä. Suoritetaan paikallista edunvalvontaa.

Varainhankinta

Varoja toimintaan saadaan pääosin jäsenmaksuista. Toiminta-avustusta haetaan Reumaliitosta, Sivis-opintokeskukselta ja muilta tahoilta. Esitteiden painatuskuluja katetaan mainostuloilla. Omatoimista varainhankintaa toteutetaan järjestämällä myyjäisiä ja arpajaisia.

Yhteistyö

Yhteistyötä tehdään Reumaliiton, Pohjois-Suomessa toimivien reuma- ja muiden vammaisyhdistysten, Kainuun soten sekä muiden tahojen kanssa.