



## TOIMINTASUUNNITELMA VUODELLE 2021

### Toiminnan tarkoitus

Kajaanin Reumayhdistys ry on kansanterveys-, vammais-, potilas- ja liikuntajärjestö, joka toimii omien ja Reumaliiton sääntöjen mukaisesti alueensa reumasairaiden ja muiden tuki- ja liikuntaelinsairaiden hyväksi. Sen toiminta perustuu vapaaehtoisuuteen ja se tarjoaa tietoa, vertaistukea ja -toimintaa jäsenilleen. Vuoden 2021 toiminnan valtakunnallista teemaa, vapaaehtoisuus vahvistaa, painotetaan toiminnassa.

### Toimitila

Tutun Tuvalla, potilasjärjestöjen yhteisessä esteettömässä toimitilassa, järjestetään useimmat yhdistyksen kokoontumiset. Jäsenten asioimista varten toimisto on avoinna kahdesti kuukaudessa. Kesällä toimistossa ei ole päivystystä.

### Jäsenistö

Jäsenistön määrää pyritään lisäämään ja sitä aktivoidaan osallistumaan toimintaan. Uudet jäsenet toivotaan tervetulleiksi puhelimitse henkilökohtaisella tervetuloilalla yhdistykseen liittymisen yhteydessä. Toukokuussa järjestetään yhdistyksen 70-vuotisjuhla yhteistyössä Kajaanin Ammattikorkeakoulun opiskelijoiden kanssa. Juhla yhdistetään Kainuun alueen reumayhdistyksien vuosittaiseen ”Kevät keikaus”-tapahtumaan.

Mahdollisesti jatkuvaan koronavirusaikaan varaudutaan luomalla uusia etäyhteyksimahdollisuuksia. Perustetaan uusia WhatsApp-ryhmiä helpottamaan jäsenten keskinäistä yhteydenpitoa ja tehdään tunnetuksi Reumaliiton Reumaklubi-kohtaamispaikkaa. Innostetaan jäseniä opettelemaan digiloikkaa kuten Skypen, Teamsin ja muiden alustojen käyttöä.

### Jäsenillat

Jäseniltoja järjestetään kerran kuukaudessa ja niiden ohjelma pyritään rakentamaan jäsenistöä kiinnostavaksi vertaistapahtumaksi. Vieraisiksi kutsutaan reumalääkärin ja reumahoitajan lisäksi muita eri alojen asiantuntijoita. Uudet jäsenet kutsutaan tutustumisiltaan kerran vuodessa.

### Tiistaikerho

Perinteinen tiistaikerho kokoontuu iltapäivisin eri teemojen parissa. Kerho-ohjaajina toimivat yhdistyksen omat jäsenet. Uutena toimintana aloitetaan muistikerho yhteistyössä Kainuun muistiyhdistyksen kanssa.

### Fibrokerho

Fibromyalgiaa sairastaville tarkoitetut itse ohjautuvina toimivat vertaistukikerhot jatkavat kokoontumisia kerran kuukaudessa. Eryityisesti fibromyalgiaa sairastaville tarkoitettua tuettua ryhmälomaa haetaan joltakin lomajärjestöltä toteutettavaksi vuonna 2022.

### Muu virkistystoiminta

Osallistutaan lähialueen kulttuuritapahtumiin. Hyödynnetään matkanjärjestäjien valmismatkoja ja tehdään matkoja yhteistyössä muiden yhdistysten kanssa.



### **Kuntoutustoiminta**

Jatketaan viikoittaista ryhmäliikuntaa ja Kaukavedessä ohjattua allasjumppaa. Järjestetään tarvittaessa muita hyvinvointia edistäviä liikunnallisia kursseja. Tuetaan jäsenten ryhmäliikuntaa ja allasjumppaa.

### **Koulutustoiminta**

Kannustetaan jäseniä osallistumaan verkkokoulutuksiin webinaarien välityksellä. Osallistutaan Reumaliiton ja muiden tahojen järjestämiin koulutuksiin ja seminaareihin. Tehdään yhteistyötä Sivis-opintokeskuksen kanssa. Tarvittaessa järjestetään omia koulutuksia.

### **Tiedotus- ja edunvalvonta**

Toiminnasta tiedotetaan monipuolisesti. Sähköisesti tiedotetaan Kajaanin Reumayhdistyksen kotisivuilla ja facebookissa. Lisätään sähköpostitse tiedottamista jäsenille. Jatketaan ilmoittelua Koti-Kajaanin Seurat toimivat -palstalla ja hyödynnetään Koti-Kajaanin ja Kainuun Sanomien maksutonta menoinfopalstaa. Jäsentiedote jaetaan alkuvuodesta ja sitä päivitetään mahdollisesti myös syyskaudella. Yhteistyökumppaneille toimitetaan vuoden mittaan jäsenesitettä ja toimintaesitettä. Reumalehdessä julkaistaan yhdistyksen yhteystiedot. Toimintaa esitellään reumaviikolla, Kainuun keskussairaalan OLKA-pisteessä, myyjäisissä ja muissa yhteyksissä. Paikallista edunvalvontaa suoritetaan.

### **Varainhankinta**

Varoja toimintaan saadaan pääosin jäsenmaksuista. Toiminta-avustusta haetaan Reumaliitosta, Sivis-opintokeskuksesta ja muilta tahoilta. Esitteiden painatuskuluja katetaan mainostuloilla. Omatoimista varainhankintaa toteutetaan mm. järjestämällä myyjäisiä ja arpajaisia. 70-vuotisjuhlaa varten järjestetään omaa varainhankintaa.

### **Yhteistyö**

Yhteistyötä tehdään Reumaliiton, Pohjois-Suomessa toimivien reuma- ja muiden potilasyhdistysten, Kapova ry:n, Kainuun soten sekä muiden tahojen kanssa. Seurataan Reumaliiton alueellisen työpajan toimintaa ja osallistutaan aluetoimintaan voimavarojen mukaan.