



## TOIMINTASUUNNITELMA VUODELLE 2022

### 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 2022 toiminnan valtakunnallista teemaa painotetaan toiminnassa.

### Toimitila

Tutun Tuvalla, potilasjärjestöjen esteettömässä toimitilassa, järjestetään useimmat yhdistyksen tapahtumat. Toimisto on avoinna kahdesti kuukaudessa. Kesällä toimistossa ei ole päivystystä.

### Jäsenistö

Jäsenistön määrää pyritään lisäämään ja sitä aktivoidaan osallistumaan toimintaan. Uudet jäsenet toivotetaan tervetulleiksi puhelimitse henkilökohtaisella tervetuloosoitolla yhdistykseen liittymisen yhteydessä. Innostetaan jäseniä opettelemaan digitaalista toimintaa. Koronavirusaikaan luotiin uusia etäyhteyshyönteisiä kuten esim. Teams ja WhatsApp-ryhmät, sähköpostit ja tekstiviestit. Niitä hyödynnetään ja opetellaan edelleen sujuvammin käyttämään. Se helpottaa jäsenten keskinäistä yhteydenpitoa. Tehdään tunnetuksi myös Reumaliiton Reumaklubi-kohtaamispaikkaa.

### Jäsenillat

Jäsenilloja järjestetään kerran kuukaudessa ja niiden ohjelma pyritään rakentamaan jäsenistöä kiinnostavaksi vertaistapahtumaksi. Vieraksi kutsutaan eri alojen asiantuntijoita. Uudet jäsenet kutsutaan tutustumisiltaan kerran vuodessa.

### Tiistaikerho

Perinteinen tiistaikerho kokoontuu iltapäivisin eri teemojen parissa viikoittain.

1. käsityöt, vierailut
2. asahi, vireLavis, tuolijumppa
3. digikerho
4. lautapelit

Kerho-ohjaajiksi yritetään aktivoida uusia henkilöitä ryhmän sisältä tai ulkopuolelta.

### Fibromyalgia

Fibromyalgia vertaistukiryhmän kerho käynnistetään uudelleen, jos sille saadaan vetäjä.

### Muu virkistystoiminta

Osallistutaan lähialueen kulttuuritapahtumiin. Hyödynnetään matkanjärjestäjien valmismatkoja ja tehdään matkoja yhteistyössä muiden yhdistysten kanssa. Tuetaan vaihtoehtoisesti jäsenten kulttuuri- tai liikuntaosallistumisia.



## TOIMINTASUUNNITELMA VUODELLE 2022

### 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 facebook-sivuilla. Lisätään sähköpostitse ja tekstiviestillä tiedottamista jäsenille. Jatketaan ilmoittelua Koti-Kajaanin Seurat toimivat -palstalla. Jäsentiedote jaetaan alkuvuodesta ja sitä päivitetään mahdollisesti myös syyskaudella. Yhteistyökumppaneille toimitetaan vuoden mittaan jäsenesitettä ja toimintaesitettä. Reumalehdessä julkaistaan yhdistyksen yhteystiedot. Toimintaa esitellään reumaviikolla esim. Kainuun keskussairaalan OLKA-pisteessä, myyjäisissä ja muissa yhteyksissä. Paikallista edunvalvontaa suoritetaan. Kajaanin ja Sotkamon kirjastoihin tilataan Reumalehti.

### Varainhankinta

Varoja toimintaan saadaan pääosin jäsenmaksuista. Toiminta-avustusta haetaan Reumaliitosta, Sivis-opintokeskuksesta ja muilta tahoilta. Omatoimista varainhankintaa toteutetaan mm. järjestämällä myyjäisiä ja arpajaisia.

### 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.