

VANTAAN REUMAYHDISTYS RY

TOIMINTASUUNNITELMA VUODELLE 2024

YLEISTÄ

Vantaan Reumayhdistyksen tarkoituksena on työskennellä reumatautien vastustamiseksi ja niiden seuraamusten lieventämiseksi.

Tarkoituksensa toteuttamiseksi Vantaan Reumayhdistys toimii reumasairaiden yhdyselimenä toimialueellaan, pyrkimyksenä huolehtia siitä, että reumapotilaiden erityistarpeet tulevat kunnassa huomioon. Yhdistys tekee yhteistyötä alueen viranomaisien ja muiden yhteistyökumppaneiden kanssa.

Yhdistys järjestää aiheeseen liittyviä tilaisuuksia sekä välittää reumaa koskevaa kirjallisuutta ja tietoutta. Lisäksi yhdistys avustaa reumasairaita saamaan tarpeellista lääketieteellistä hoitoa, kuntoutusta sekä sosiaalista huoltoa, tätä tarjotaan mm. tukihenkilöiden toimesta ja erilaisten vertaistukiryhmien muodossa.

LIIKUNTA

Jäsenten omatoimisuutta ja aktiivisuutta pyritään lisäämään asiantuntijoiden ohjauksella tapahtuvalla, fyysistä kuntoa ylläpitävällä liikunnalla, jota järjestetään eri puolilla Vantaata pienryhmissä.

Reumapotilaan liikunnassa taudin laatu ja kulloinenkin tila asettaa rajoituksia, jotka on otettava huomioon ryhmiä koottaessa. Siksi yhdistys pyrkii tarjoamaan räätälöityjä, asiantuntijoiden ohjaamia liikuntamuotoja läpi vuoden.

Liikuntaryhmien järjestämisessä huomioidaan ajankohtainen tilanne mm. influenssan ja koronaviruksen suhteen.

YHTEISTYÖ

Yhteistyön näkyvin muoto on Helsingin ja Espoon reumayhdistysten sekä Helsingfors Svenska Reumaförening rf:n kanssa julkaistava Luuvale-lehti, jota on julkaistu vuodesta 1995. Lehden levikki on 7000 kpl. Osoitteellisen jäsenpostituksen lisäksi sitä jaetaan terveyskeskuksiin, kirjastoihin, yhteispalvelupisteisiin sekä esimerkiksi Vantaan kaupunginvaltuutetuille ja muille päättäjille.

Lisäksi teemme yhteistyötä pääkaupunkiseudun reumayhdistysten muodostamassa tapahtumaryhmässä, jonka tarkoituksena on järjestää yhteistä toimintaa. Myös



TIEDOTUS JA JÄSENTOIMINTA

Yhdistys on ottanut päätavoitteekseen aktivoida jäseniä mukaan toimintaan sekä myös yhdistyksen hallituksen toimintaan. Pyrimme tarjoamaan ryhmiä ja muita tapahtumia jäsenistön mielenkiinnon mukaan.

Uuden, vuonna 2020 käyttöönotetun, jäsenrekisterin myötä yhteydenpito jäsenistöön myös sähköisten jäsenkirjeiden avulla on helpompaa. Perinteinen kirjeposti on kuitenkin edelleen tärkeä jäsenistön ikärakenteen vuoksi, ja jäsenkirje onkin pyritty lähettämään suoraan kotiin kerran vuodessa.

Luuvvalo-lehti on vakiinnuttanut paikansa järjestölehtenä ja nykyinen toimituslinja saanut lukijoiden hyväksymisen. Lehti julkaistaan kahdesti vuodessa, alkuvuodesta sekä alkusyksystä. Lehdessä on ajankohtaisia kirjoituksia reumaan liittyen sekä myös alueen reumayhdistysten tapahtumakalenteri.

Keväällä 2024 lähetetään jäsenkysely jäsenistölle, jolla selvitetään jäsenistön toiveita toimintaan ja erityisesti liikuntaryhmien suhteen.

Ajankohtaiset asiat kootaan myös yhdistyksen kotisivuille, www.vantaanreumayhdistys.net.

OHJELMA

- Tuolijumpat Itä- ja Länsi-Vantaalla kerran viikossa
- Kehonhuolto Itä- ja Länsi-Vantaalla kerran viikossa
- Vesijumppa Itä- ja Länsi-Vantaalla kerran viikossa
- Ohjattu kuntosali Tikkurilassa ja Myyrmäessä kerran viikossa
- Pilates Myyrmäessä kerran viikossa
- Kevätkokous helmi-maaliskuun aikana, vieraileva luennoitsija
- Syyskokous marras-joulukuun aikana, vieraileva luennoitsija
- Kevätmatka Viroon
- Kevätretki
- Syysatteri
- Syysretki
- Terveysteen liittyvät luennot keväällä ja syksyllä