

VANTAAN REUMAYHDISTYS RY TOIMINTASUUNNITELMA VUODELLE 2022

YLEISTA

VAIKUTTAMISTOIMINTA

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 huomioitua. Yhdistys tekee yhteistyötä alueen viranomaisten 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.

Jäsenten omatoimisuutta ja aktiivisuutta pyritään lisäämään asiantuntijoiden ohjauksella tapahtuvalla, fyysisestä 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. koronavirusepidemian suhteen.

YHTEISTYÖ

Yhteistyön näkyvin muoto on Helsingin ja Espoon reumayhdistysten sekä Helsingfors Svenska Reumaförening rf:n kanssa julkaistava Luuvalo-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 reumayhdistyksen kanssa järjestän yhteistä toimintaa. Vantaan vammaisneuvostossa meillä oma yhdistyksen edustaja. Hallituksen jäseninä toimii Luuvalo-lehden toimikunnassa.

TIEDOTUS JA JASENTOIMINTA

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 käyttöön otetun, 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.

Luuvalo-lehti on vakiinnuttanut paikkansa 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.

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

OHJELMA

- Tuolijumppa kerran viikossa
- Reumaliikunta kerran viikossa
- Tuolijumppa kerran viikossa
- Venyttely ja kehonhuolto kerran viikossa
- Allasjumppa kerran viikossa
- Voimaa ja tasapainoa -ryhmä kerran viikossa
- Asahi kerran viikossa
- Kevätkokous helmi-maaliskuun aikana, vieraileva luennoitsija
- Syyskokous marras-joulukuun aikana, vieraileva luennoitsija
- Kevätmatka, ohjelmaa liittyen reumaliikuntaan
- Vertaistukiryhmä reumasta kokoontuvat molemmat kerran kuukaudessa