



# JÄSENTIEDOTE 2022

Haapaveden Reuma ja Tules ry:lle tämä on 33. toimintavuosi. Toimintamme perustuu Suomen Reumaliiton toimintaperiaatteisiin. Reumaliitto on kansanterveys-, liikunta-, potilas- ja vammaisjärjestö. Se valvoo tule-sairaiden oikeuksia ja tukee jäsenyhdistystensä työtä. Liitto tarjoaa tietoa reuma-, tuki- ja liikuntaelinterveydestä koko väestölle ja innostaa ihmisiä pitämään huolta niin fyysisestä kuin henkisestäkin hyvinvoinnista. Reumaliitto ja sen jäsenyhdistykset palvelevat myös sairastavien läheisiä, terveydenhuollon ammattilaisia sekä muita tuki- ja liikuntaterveystietoa tarvitsevia. Suomen Reumaliitto on yksi maamme vanhimmista kansanterveysjärjestöistä, perustettu 1947. Reumaliitto ja sen jäsenyhdistykset eivät ole eläkeyhdistyksiä, vaan niihin kuuluu kaikenikäisiä, lapsista nuoriin, työikäisistä jo työiän ohittaneisiin ja aina vanhuksiin asti.



Reumaliiton vuosien 2022-23 teema on SAIRAAAN HYVÄ HOITOPOLKU. Reumaliiton ja jäsenyhdistysten on tärkeää olla mukana soteuudistuksen valmistelussa ja hyvinvointialueiden rakenteiden luomisessa, jotta järjestöjen osaaminen ja tieto vaikuttavat jatkossakin oikea-aikaisten ja laadukkaiden palvelujen kehittämiseen ja saatavuuteen

## VUODEN 2021 TOIMINNASTA

Keväällä pääsimme aloittamaan toiminnan vasta huhtikuun alussa. Kevätkauden päättäjäiset pidettiin Lumimaassa 3.6. Syyskauden avaus toteutettiin retkellä Kyösti ja Kalervo Kallion museoon; käytiin myös Vähämäen kodalla Karsikkaalla 26.8. Syyskauden 2021 kaikki toiminnot matkoja lukuun ottamatta pystyttiin pitämään normaalisti. Perinteisten vesijumppien, kuntosalin ja boccian lisäksi toteutui Buustissa 15 hengen ohjattu kuntosaliryhmä.



# **VUODEN 2022 TOIMINTAA**

## **KEVÄÄN KUNTOUTUS- JA VIRKISTYSTOIMINNAT**

Vuodenvaihteessa koronatilanne paheni. Liikuntaryhmät pääsevät kuitenkin aloittamaan ensimmäisillä viikoilla. Osallistuminen edellyttää koronapassia. Vesijumpparyhmiä alkaa viisi. Allasmaksu on 40 €. Kuntosaliryhmät toteutuvat sekä kaupungin kuntosalilla (omavastuu 10 €) että Buustissa (omavastuu 15 €) kymmenen kertaa. Bocciaa pelataan entiseen malliin. Kevätkauden kuntokortti on käytössä ja tiedossa on palkintoja kevätkauden lopettajaisissa. Kuntokorttia voit kysyä hallituksen jäseniltä tai tulostaa sen itse kotisivulta tapahtumat välilehdeltä. Kokoontumisrajoitusten vuoksi ei tässä vaiheessa tiedetä, milloin kahvikerhot ja Myyrilä päästään avaamaan. Kevätkauden lopetustapahtumaan otamme vastaan toiveita.

## **SYKSYN KUNTOUTUS- JA VIRKISTYSTOIMINNAT**

Syksyllä aloitamme toiminnot elo- syyskuun vaihteessa ja jatkamme joulukuun alkupuolelle. Aloitamme ohjatut vesijumppat, kuntosalivuorot ja boccian peluun syyskuussa. Päiväkahvitilaisuudet ovat joka toinen viikko, niissä virkistäydytään laulujen ym. toiminnan merkeissä. Kutsumme myös eri luennoitsijoita antamaan tietoa terveyteen ja elämän mielekkyyden ylläpitämiseen. Lisäksi vietämme syksyllä reumaviikkoa. Lähempänä joulua laulamme kauneimpia joululauluja. Pikkujoulua vietämme puuron, torttukahvin ja jouluohjelman kera.

## **RETKET ja MATKAT**

Suunnitteilla on aluetapahtuma Kalajoelle syyskuussa monipuolisella ohjelmalla. Kesän ja syksyn aikana järjestämme erilaisia retkiä ja aktiviteetteja jäsenillemme. Järjestämme myös teatteri- ja konsertti- ym. matkoja jäsenten toivomusten mukaan. Toteutumassa on reissu Billy Elliot -musikaaliin yhteistyössä kaupungin kanssa Oulun kaupunginteatteriin. Suunnitteilla on myös osallistuminen Aapo Heikkilästä kertovaan esitykseen Ouluun. Osallistumme myös oman pitäjän musiikki- ym. tapahtumiin. Koronatilanteen salliessa järjestämme jäsenten toivot Pärnun ja Lapin matkat.

## **JÄSENEDET**

Kuntouttavaa toimintaa tuettuna: vesijumppaa, kuntosalia ja bocciaa  
Tuettuja lomia ja kylpylämatkoja edulliseen hintaan  
Virkistystä päiväkerhon merkeissä joka toinen viikko laulua, luentoja ja pientä liikuntaa  
Teatteri- ja konserttimatkoja edulliseen hintaan  
Kaikki Suomen Reumaliiton jäsenedet (<https://www.reumaliitto.fi/fi/reumaliitto/tule-mukaan-osallistu/jasenedut>)  
Reumaliiton nettisivut, jossa todella paljon tietoa ja esimerkiksi liikuntavideoita  
Reumalehti neljä kertaa vuodessa.

## KOKOUKSET

Pidämme sääntömääräiset kevät- ja syyskokoukset. Hallitus kokoontuu kerran kuukaudessa sekä tarvittaessa. Kokoukset toteutetaan nyt etäyhteyksin. Uutena on perustettu toimikuntia, joissa hallituksen jäsenet toimivat vastuuhenkilöitä.

## TIEDOTTAMINEN

Yhdistyksen toiminnasta tiedotetaan Haapavesi-lehden ja Siikajokilaakson yhdistystoimintapalstalla, Facebookissa sekä yhdistyksemme kotisivuilla (haapavedenreumajatules.reumaliitto.fi). Tutustu myös Suomen Reumaliiton toimintaan osoitteessa ([reumaliitto.fi](http://reumaliitto.fi))

## JÄSENLASKUT

Jäsenlaskutuksen hoitaa Suomen Reumaliitto ja tilittää jäsenmaksut yhdistykselle. Jäsenmaksua maksaessasi käytä laskussasi olevaa tili- ja viitenumeroa. Perheenjäsenet maksavat kukin omassa laskussa olevalla nimellään ja viitteellä. Laskut postitetaan helmikuun 15. päivän jälkeen. Jäsenmaksun suuruus on 15 €.

## JÄSENEEN OMAT SIVUT

Jäsenillä on nyt mahdollisuus päästä omaan sähköiseen asiointipalveluun. Pääset katselemaan, muuttamaan, täydentämään ja poistamaan omalle jäsenkortille itsestäsi tallennettuja tietoja. Omaan jäsenpalveluun pääset osoitteessa [oma.reumaliitto.fi](http://oma.reumaliitto.fi) Kirjautumaan pääset osoitteessa <https://oma.reumaliitto.fi/Kirjautuminen/Login>. Kirjautumiseen tarvitset oman henkilökohtaisen jäsennumerosi. Se löytyy Reumalehden takakannesta nimesi yläpuolelta. Päästäksesi kirjautumaan, sinulla täytyy olla myös sähköpostiosoite kirjattuna jäsenrekisteriin. Ellei näin ole, ilmoita sähköpostiosoitteesi jäsenrekisterin hoitajalle kirjattavaksi. Mikäli et ole kirjautunut aikaisemmin, tilaa sivun alalaidasta uusi salasana.

## Tule mukaan toimintaamme!

**Ryhmissä saat jaksamista, positiivisia ajatuksia, notkeutta, rentoutumista ja vaihtelua arkisiin askareisiin :)**

# HALLITUS

Mervi Niemelä puheenjohtaja tiedottamisvastaava liikuntavastaava päiväkahvitilaisuusvastaava Myyrilän kahvitilaisuusvastaava	044-3814490	<a href="mailto:niemelamervi0@gmail.com">niemelamervi0@gmail.com</a>
Jorma Kukonlehto varapuheenjohtaja kaupungin kuntosali	044-2857209	<a href="mailto:jorma.kukonlehto@gmail.com">jorma.kukonlehto@gmail.com</a>
Aila Aakko sihteeri virkistys- ja matkavastaava Buusti kotisivut	040-8357995	<a href="mailto:aila.aakko@gmail.com">aila.aakko@gmail.com</a>
Esa Ojanlatva rahastonhoitaja	040-5479347	<a href="mailto:esa.ojanlatva@arc-viva.com">esa.ojanlatva@arc-viva.com</a>
Silja Viitala jäsenasiat ja -rekisteri	040-5302764	<a href="mailto:siljahelena.viitala@gmail.com">siljahelena.viitala@gmail.com</a>
Kirsti Koivukangas kuntosalivastaava yhdistyspalstat vesijumpparyhmät	044-2573780	<a href="mailto:kirsti.koivukangas50@gmail.com">kirsti.koivukangas50@gmail.com</a>
Kukkola Eeva keittiövastaava	040-7019723	<a href="mailto:eeva.kukkola5@gmail.com">eeva.kukkola5@gmail.com</a>
Niemelä Reijo keittiövastaava boccia-vastaava	040-8372371	<a href="mailto:reijo.niemela@kotinet.com">reijo.niemela@kotinet.com</a>
Saukko Viljo varajäsen	050-4942211	<a href="mailto:visaukko@netti.fi">visaukko@netti.fi</a>
Hannu Kulju varajäsen vertaistukihenkilö	0400-681197	<a href="mailto:hannu.kulju5@gmail.com">hannu.kulju5@gmail.com</a>
Terttu Jokitulppo kirjanpitäjä hallituksen ulkopuolelta	050-5183973	<a href="mailto:teanjo@nic.fi">teanjo@nic.fi</a>

## TOIMIKUNNAT

### Keittiötoimikunta:

vastaavat (emäntä ja isäntä): Eeva Kukkola ja Reijo Niemelä

toimikunta: Kirsti Koivukangas, Salme Mustakangas ja Anneli Seppä

### Virkistys- ja matkatoimikunta:

vastaava: Aila Aakko

toimikunta: Hannu Kulju, Ville Saukko, Seija Frondelius

### Tiedottamistoimikunta:

vastaava: Mervi Niemelä

yhdistyspalstat: Kirsti Koivukangas

facebook: Mervi Niemelä, Aila Aakko, Kirsti Koivukangas

kotisivu: Aila Aakko

jäsenkirje: Silja Viitala

muu tiedottaminen: Mervi Niemelä

### Liikuntatoimikunta:

Liikuntavastaava: Mervi Niemelä

Vesivoimisteluryhmät: Kirsti Koivukangas

Kaupungin kuntosali: Jorma Kukonlehto

Buusti ja mahdolliset hyvinvointipalvelut: Aila Aakko

### Päiväkahvitilaisuudet:

Vastaava (puhujat ja ohjelma): Mervi Niemelä

Myyrilän kahvitukset

Vastaava: Mervi Niemelä

### Boccia

Vastaavat Reijo Niemelä ja Niilo Ruuska

## VERTAISTUKIHENKILÖT

Hannu Kulju

0400-681197

[hannu.kulju5@gmail.com](mailto:hannu.kulju5@gmail.com)

Haapaveden reumahoitaja Maarit Haukipuro 044-7591648, 044-7125753 [maarit.haukipuro@haapavesi.fi](mailto:maarit.haukipuro@haapavesi.fi)

Oulaisten reumahoitaja Päivi Niemelä

044-4793436

[paivi.niemela@oulainen.fi](mailto:paivi.niemela@oulainen.fi)