

Jäsenkirje 2017



Kouvolan Reumayhdistys ry

Puheenjohtajan Tervehdys:



KEVÄTTÄ KOHTI MENNÄÄN!

Päivä pitenee ja valoisuus lisääntyy koko ajan, vaikka nyt eletäänkin vielä keskitalvea. Ensiksi pyydän teitä kaikkia liikkumaan varovasti ja käyttämään liukuesteitä sekä syömään D-vitamiinia kalkilla vahvistettuna. Näin estämme liukastumista ja kaatumisia sekä ehkäisemme murtumia, jos kuitenkin kupsahdamme. Itsestä on hyvä ja syytä pitää huolta. Tämä on yksi osa "Mielekästä elämää", joka on Reumaliiton tämän vuoden teema. Mielekäs elämä pitää sisällään monenlaisia asioita. Oleellisena osana siihen kuuluu perhe, ystävät ja tuttavat, mukava yhdessäolo ja toisten tapaaminen. Sitä me omassa yhdistyksessämme koetamme saada aikaan järjestämällä monimuotoista toimintaa. Toivomme kovasti, että jokainen löytää sellaisia tapahtumia ja kerhoja, joihin haluaa tulla mukaan. Niitä on esitelty tässä jäsenkirjeessä ja vuoden mittaan myös lehtien järjestöpalstoilla. Jos et löydä mieleistäsi toimintaa, otathan rohkeasti yhteyttä. Mietitään sitten yhdessä, mitä voidaan tehdä.

Erilaiset säästö- ja leikkaustoimet kurittavat meitä kaikkia. Lääkekorvausjärjestelmä muuttuu, kansaneläkeindeksiä leikataan ja toimeentulotuen hakumenettely uudistuu. Näistä asioista tiedotamme yhdessä Reumaliiton kanssa. Olemme mukana vaikuttamassa siihen, että pitkäaikaissairaiden tilanne huomioitaisiin paremmin lainsäädännössä. Kysykää mieltänne askarruttavista asioista.

Tänä vuonna Kouvolan Reumayhdistys täyttää 65-vuotta ja juhlimme sitä yhdessä 100-vuotiaan Suomen kanssa "työn" merkeissä eli kaiken sen toiminnan ja tapaamisen muodossa, joita vuoden mittaan on tarjolla.

Lopuksi minulla on sinulle haaste löytää mielekästä sisältöä elämään. Yhdistykseen tulee löytyä uusi puheenjohtaja vuoden 2019 alusta. Voin vilpittömästi sanoa, että en osaa kuvitella mielekkäämpää tehtävää kuin tämä. Luvassa on ihania ihmisiä, hienoa yhteistoimintaa, uuden oppimista ja mahdollisuuksia ideoida ja kehittää toimintaa. Ota haaste vastaan ja ilmoita halukkuutesi tosi hienoon tehtävään mahdollisimman pian numeroon 040 822 7576 tai sähköpostilla marjaleena.weissmann(at)kymp.net. Nyt on mahdollisuus pikkuhiljaa paneutua tehtävään minun avullani ja tuellani tämän ja ensi vuoden aikana. Ota yhteyttä, odotan sitä.

*Kahdenkymmenen vuoden päästä tulet olemaan
surullisempi niiden asioiden vuoksi joita et tehnyt
kuin niiden jotka teit. Irrota siis paalusolmut.
Purjehdi ulos turvasatamasta. Hae pasaatituulet
purjeisiisi. Tutki. Unelmoi. Löydä.
Mark Twain*

Tuulta purjeisiin
Marjaleena

PÄIVÄKERHOT 2017

Päiväkerho kokoontuu joka kuukauden neljäs perjantai klo 12.30 ohjelmallisena
Vapaan keskustelun kerho kokoontuu joka kuukauden toinen perjantai klo 12.30

pe 27.1	pe 10.2	pe 24.2	pe 10.3	pe 24.3
Ravinto: Hanna Hiltunen Tuolitanssia ja venyttelyä	Vapaan keskus- telun kerho 	Yhteislaulua vanhoja koululauluja pianon ja kanteleen säestyksellä, leikkejä	Vapaan keskustelun kerho Seniori Shop, vaate-esittely 	Kevätkokous Bingo
pe 7.4	pe 28.4	pe 12.5	pe 26.5	pe 9.6
Vapaan keskus- telun kerho 	Reumahoitaja	Vapaan keskus- telun kerho 	Ulkoliikuntaa (sään mukaan) ; lettu- ja liikuntapäivä opiskelijat sekä liikkuminen	Sokkoretki
pe 11.8	Pe 8.9	pe 22.9	pe 13.10	pe 27.10
Inva-Maja; syyskauden avaaminen	Vapaan keskus- telun kerho 	Kauneudenhoito jalat, kädet, kasvot hiukset, iho	Vapaan keskus- telun kerho 	Vieraileva esiintyjä (musiikki/ lausunta/ tanssi tms.) aihe avoin
pe 10.11	pe 24.11	pe 8.12		
Vapaan keskus- telun kerho 	Syyskokous Bingo	Pikkujoulu	Kaikkiin tapaamisiin toivomme sinunkin osallistuvan	



Kouvolan Reumayhdistys ry

Jäsenkirje 2017

Jos sähköpostiosoitteesi, puhelinnumerosi tai osoitteesi muuttuu muistathan lähettää tiedot myös yhdistykselle: *Helinä Grön, hete123@suomi24.fi tai puh.040-7781353.*



Päiväkerhot

Päiväkerhomme ovat Tuulensuojassa, joka kuukauden toinen ja neljäs perjantai. Aloitamme aina klo 12.30. Joka neljäs perjantai on erilaista ohjelmaa, joka löytyy ohjelmasta. Joka toinen perjantai kokeilemme:
Vapaan keskustelun kerhoa klo 12.30 silloin on ohjelma huomattavasti vapaampaa, juomme tietenkin kahvit ja silloin on mahdollisuus keskusteluun ja yhdessäoloon. Jäsenet voivat tuoda ideoita mitä näissä kerhoissa tehdään.



Liikunta

Vesijumpparyhmä jatkaa aina maanantaisin Haanojan Haalilla klo 15.00-15.45, ohjaajana toimii Paula Pajari. Mukaan pääsee uimahallimaksulla.
Kuntosaliryhmiä on nyt kaksi, tiistaisin Haanojan Haalilla klo 11.30-12.30.
Lyseon liikuntahallin kuntosalilla torstaisin klo 16.00-17.00.
Kuntosaliryhmät ovat jäsenille ilmaisia.



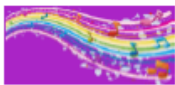
Kädentaidot

Kokoonnumme Tuulensuojan alakerrassa käsitöiden merkeissä kuukauden ensimmäisenä, kolmantena ja neljäntenä keskiviikkona klo 12.00. Vetäjänä Paula Pajari.



Kirjapiiri

Kokoonnumme joka kuukauden toisena keskiviikkona klo 12.00 Tuulensuojassa. Ryhmän vetäjänä Ilmi Seppänen.



Musiikkiryhmä

Kannelryhmä Riemukka kokoontuu keskiviikkoisin alkaen klo 10.00 Tuulensuojassa. Ohjaajana Arja Markova.



Miesten Kokkikerho

Miehille tarkoitettu kokkikerho kokoontuu joka kuukauden ensimmäisenä maanantaina. Yhteyshenkilönä Esa Weissmann puh.040-7661856.



Kokeilevat Kokkaajat

Uudessa kerhossa perehdytään reuman kannalta suotuisien ravintoaineiden käyttöön ja kokataan terveellistä ruokaa. Huomioiden myös keliakikot. Ryhmä kokoontuu kolme kertaa kevätkaudella ja kolme kertaa syyskaudella.

Ryhmä kokoontuu Toimitila Veturissa (Pohjolatalo) ke 15.2, 8.3, 12,4
Ilmoittautuminen Paula Pajari puh. 050-3484 650



Retket

Perinteinen sokkoretki tehdään pe 9.6. 2017, kyseessä on kokopäivän kestävä retki aterioineen.

Linturetki tehdään taas keväällä Pekka Niemen johdolla.

Kouvolan Invalidit ovat kutsuneet meidät Inva-Majalle kesällä onkikilpailuihin.

Teemme myös retken Helsinkiin alkusyksyllä.

Kesäksi on suunnitteilla sisävesiristeily retki.



Teatteri

Teatteri ja -konserttimatkoja teemme jäsentemme toiveista.



Vertaisryhmät

Fibrorihmä jatkaa joka kuukauden ensimmäisenä maanantaina klo 18.00 Tuulensuojassa.

Vetäjänä Eeva-Liisa Hakala.

Uutena ryhmänä on syksyllä aloittanut Nivelreuma/Selkärankareuma ryhmä joka kokoontuu joka kuukauden kolmantena maanantaina klo 18.00 Tuulensuojassa. Vetäjänä Pekka Niemi.

Hyvän Olon messut suunnitteilla syksyksi.

Reumaviikolla (vk. 42, Iloa elämään teemalla) suunnitellaan toimintaa.



Vertaistuki

Yhdistyksessämme on koulutettuja vertaistukihenkilöitä, joiden puoleen voi luottamuksellisesti kääntyä Tukihenkilöinä toimivat Seija Riikonen puh. 0400-539319 ja Paula Pajari puh. 050-3484650.

Aloitamme reumayhdistyksessä aiemmin aktiivisesti toimineisiin jäseniin yhteydenpidon tarkoituksena tukea ja auttaa heitä elämän moninaisissa tilanteissa. Vetäjänä Kalevi Riikonen puh. 040-7179100.



Tuettu Loma

Haemme yhdistykselle tuettua lomaa loppukesälle tai alkusyksylle.

Osallistumme myös Suomi 100 vuotta tapahtumaan yhdessä muiden järjestöjen kanssa.

Ohjelmiin saattaa tulla muutoksia, joten seuraa ilmoitteluamme Kouvolan Sanomien ja Vartti-lehtien Järjestöpalstoilta.

Yhdistyksemme kotisivuja päivitetään, joten kannattaa käydä katsomassa joko toimivat.

Olemme myös Facebookissa: osoite on Kouvola Reumayhdistys

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
		klo 10 Musiikki / Riemukka Tuulensuoja		
klo 12 Miesten kokkikerho joka 1. vk Martta-kulma	Klo 11.30 Kuntosali Haanojan Haali	Klo 12 Kädentaidot joka 1, 3. ja 4. vk Klo 12 Kirjapiiri Kuukauden 2. vk Tuulensuoja		Klo 12.30 Päiväkerho joka 2. ja 4. vk
Klo 15 Vesijumppa Haanojan Haali			Klo 16 Kuntosali Lyseon liikuntahallin kuntosali	
Klo 18 Vertaistuki joka 1. vk Fibro joka 3. vk reuma/ selkärankareuma Tuulensuoja		Klo 17 Kokeilevat kokkaajat 15.2., 8.3, ja 12.4 Toimitila Veturi		

Koko lokakuun ajan Hyvinvointipisteessä Kauppakeskus Valtarissa on yhdistyksen käsityönäyttely.



YHDISTYKSEN HALLITUS JA MUUT TOIMIHENKILÖT

Puheenjohtaja	Marjaleena Weissmann marjaleena.weissmann@kymp.net	040-8227 576
Varapuheenjohtaja Fibroryhmä	Eeva-Liisa Hakala eeva-liisa.hakala@kymp.net	050-5187 388
Sihteeri rahastonhoitaja	Marja Arola palvelu@konetikki.fi	044-3121 915
Hallituksen jäsen	Päivi Mäkelä paivinposti@live.fi	040-7464 515
Hallituksen jäsen Jäsenkirje ja esitteet	Pekka Niemi pekka.a.niemi@elisanet.fi	050-3483 436
Hallituksen jäsen Päiväkerho	Satu Pöljö satu.poljo@gmail.com	050-3544 146
Hallituksen jäsen Musiikki	Arja Markova arjuska.mar@gmail.com	040-5471 540
Hallituksen jäsen	Maija-Kaija Huovinen majakajjah@gmail.com	0400-592 887
Hallituksen varajäsen Tekninen tuki	Erkki Heikkilä erkkiheikkila@hotmail.com	040-7317 226
Vaalivastaava	Seija Riikonen sejariikonen@netti.fi	0400-539 319
Vertaistuki Liikuntavastaava	Paula Pajari paulapajari@hotmail.fi	050-3484 650
Kirjallisuusvastaava Jäsenmuistamiset	Ilmi Seppänen ilmiseppanen@gmail.com	040-8675 875
Matka-ja retkivastaava	Anitta Tähti-Niemi anitta.tahti-niemi@elisanet.fi	040 590 740
Jäsenkirjuri	Helinä Grön hete123@suomi24.fi	040-7781 353

Jäsenmaksun tilinumero on FI94 5750 0120 2639 01

Kouvolan Reumayhdistys ry
Iloa elämään

