

Jäsenkirje 2018



Kouvolan reumayhdistys ry

Puheenjohtajan tervehdys:



Kevättä kohti mennään!

Miten nopeasti vuosi taas ehti kulua. Tuntuu siltä kuin olisin eilen kirjoittanut tätä samaa tervehdystä teille, mutta se tapahtui kokonainen vuosi sitten. Yhdistyksessä on tapahtunut paljon vuoden aikana. Toiminta on ollut vilkasta ja monipuolista, on pidetty kerhoja ja tehty retkiä. Sama aktiivisuus jatkuu tänäkin vuonna ja uutta toimintaa on kehitteillä.

Lisätietoja löydätte tästä jäsenkirjeestä tai soittamalla ja lähettämällä viestejä. Kotisivut pyritään pitämään ajan tasalla ja sieltä voi käydä lukemassa mitä on tulossa. Kotisivujen osoite on kouvolanreumayhdistys.fi. Suurimpana ja iloisena asiana on vuoden lopulla yhdistysten käyttöön saatu Porukkatalo Savonkatu 23.

Yhdistyksemme toiminta siirtyikin vuoden alusta sinne. Porukkatalolla on runsaasti toimintaan sopivia tiloja ja siellä yhteistyö muiden yhdistysten kanssa tiivistyy entisestään ja voimme kehittää uusia toimintamuotoja. Siellä toimii lisäksi kaupungin Yhteisöllisyyden edistämisen yksikkö ja Liikuntatoimi. Samassa talossa toimiminen edistää ja monipuolistaa toimintaa ja yhteistyötä.

Reumaliiton sivuilta löytyy myös aina uusimmat tiedot. Niitä kannattaa käydä lukemassa sieltä tai Reuma-lehdestä. Reumaliitto ajaa tiukasti koko ajan reumaa sairastavien etuja lausunnoilla ja kannanotoilla. Viimeisin hyvä esimerkki tästä on tämän vuoden alusta voimaan astunut helpotus lääkekaton kertymiseen kalliissa lääkkeissä.

Reumaliiton teema tälle vuodelle 2018 on sama kuin viime vuonnakin eli "Mielekästä elämää". Itselleni kuuluminen reumayhdistykseen ja siellä toimiminen ja osallistuminen on juuri mielekästä elämää. Toivon, että mahdollisimman moni teistä tulee mukaan toimintaan ja osallistumaan, vaikkapa aluksi vähän ja kokeilumielessä. Voi olla, että tekin löydätte sieltä mielekästä elämää ja hyviä ihmissuhteita.

Viime vuonna kyselin uutta puheenjohtaja vuodelle 2019. Se hakemus on edelleen auki. Ottakaapa yhteyttä niin kerron enemmän.

Lopuksi kaikille teille Mukavaa, Rattoisaa ja Hyvää Vuotta 2018 Nalle-Puhin sanoin:

Ihaan ystävät








"Olisi pitänyt arvata", sanoi Ihaa. Loppujen lopuksi ei ole aihetta valittaa. Minulla on ystäväni. Vasta eilen joku puhui minulle ja viime viikolla - vai oliko se edellisellä - Kani törmäsi minuun ja sanoi: "Voi harmi" se on sitä seuraelämää. Aina sattuu ja tapahtuu."

Rakkaudella
Marjaleena

Päiväkerhot 2018

Alustava suunnitelma päiväkerhojen sisällöiksi toimintavuodelle 2018

Kerhot kokoontuvat perjantaisin taulukon mukaisesti

pe 12.1	pe 9.2	pe 9.3	pe 23.3
Muisti ja mieli Tiina Orava	Ikääntyvän kaatumisvaara 	Celianet kirjaston palvelut	Kevätkokous Bingo 
pe 13.4	pe 11.5	pe 8.6	
Lähihoitajat 	Äitienpäivä, esiintymään Pikku Ballerinat tai joku muu taho	Sokkoretki 	
pe 10.8	Pe 14.9	pe 12.10	pe 9.11
Invamaja; syyskauden avaaminen	Syysato talteen Kyvykkäiden Kokkien soppaa 	Heijastimet heilumaan näkyminen pimeällä Liikenneturva. Keskustelua ja ensi- aputaitojen harjoittelua Tmi Anipro	Lääkäriluento 
pe 23.11	pe 14.12		
Syyskokous Bingo 	Pikkujoulu	Kaikkiin tapaamisiin toivomme sinunkin osallistuvan 	



Kysymme jäsenistön halukkuutta osallistua päiväkerhojen sisältöjen suunnitteluun ja toteutukseen, jotta halukkaat pääsisivät paremmin sisälle yhdistyksemme toimintaan.

Kouvolan Reumayhdistys ry

Jäsenkirje 2018

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



Päiväkerhot

Päiväkerho kokoontuu kerran kuukaudessa, yleensä kuukauden toisena perjantaina. Sen lisäksi kevät- ja syyskokoukset ovat perjantaina maaliskuu- ja marraskuussa. Kerhotapaamisiin järjestämme erilaista ohjelmaa. Kerhoon liittyy kahvitus ja liikuntatuokio.

Jäsenet voivat tuoda ideoita mitä näissä kerhoissa tehdään.



Liikunta

Päiväkerhon liikuntatuokion ja erikseen järjestettyjen liikuntapäivien lisäksi yhdistyksemme tarjoaa jäsenistölleen mahdollisuuksia säännölliseen liikuntaan.

Vesijumpparyhmä jatkaa aina maanantaisin Haanojan Haalilla klo 15.00-15.45.

Mukaan pääsee uimahallimaksulla.

Kuntosaliryhmiä on nyt kaksi, tiistaisin Haanojan Haalilla klo 11.30-12.30.

Lyseon liikuntahallin kuntosalilla torstaisin klo 15.00-16.00.

Kuntosaliryhmät ovat jäsenille ilmaisia.



Kädentaidot

Kädentaidot-ryhmässä valmistamme monenlaisia käsitöitä ja koristeita yhdistyksen myyjäisiin, erilaisiin myyntitapahtumiin, arpajaisiin tai jäsenten omaan käyttöön, omakustannushintaan.

Ryhmä kokoontuu kolme kertaa kuukaudessa Porukkatalolla

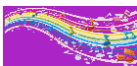


Kirjapiiri

Kirjapiirissä keskustelemme piirin jäsenen vuorollaan luettavaksi valitsemasta kirjasta ja kirjailijasta. Samalla voimme suositella muutakin hyväksi koettua kirjallisuutta toisille keskustelijoille.

Kokoonnumme joka kuukauden toisena keskiviikkona klo 12.00 Porukkatalolla

Ryhmän vetäjänä Ilmi Seppänen.



Musiikkiryhmä

Musiikkiryhmä "Riemukka" harjoittelee kerran viikossa. Pääsisältönä on 5-kielisen kanteleen soitto ja laulujen harjoittelu esiintymisohjelmistoon. Ryhmä vastaanottaa esiintymispyyntöjä, etenkin lähiseudun palvelukeskuksiin ja muihin tilaisuuksiin.

Kannelryhmä Riemukka kokoontuu keskiviikkoisin alkaen klo 10.00 Porukkatalolla.

Ohjaajana Arja Markova.



Kuvataideryhmä

Kuvataideryhmä aloitetaan uutena ryhmänä. Jokaisessa meissä asuu taitelija joten kaikki mukaan.

Ryhmä kokoontuu kuukauden viimeisenä tiistaina klo 17.30 Porukkatalolla.



Kokeilevat Kokkaajat

Uudessa kerhossa perehdytään reuman kannalta suotuisien ravintoaineiden käyttöön. Ruokavalinnoissa huomioidaan erityisruokavaliot, kuten gluteiiniton. Ryhmä kokoontuu kolmesti sekä syksyllä että keväällä. Ilmoittautuminen Paula Pajari puh. 050-3484 650



Miesten Kokkikerho

Miesten kokkikerho kokoontuu kerran kuukaudessa. Kerhossa vaihdetaan kuulumisia ja saadaan vertaistukea kokkailun ja maukkaiden ruokien lomassa. Jonkin kerran ruokaa tarjotaan myös muulle yhdistyksen porukalle. Yhteyshenkilönä Esa Weissmann puh.040-7661856.



Fibroryhmä

Fibroryhmä kokoontuu kerran kuukaudessa. Ryhmässä keskustellaan ja jaetaan toinen toisilleen vertaistukea erilaisten toimintasisältöjen lomassa. Vetäjänä Eeva-Liisa Hakala.



Vertaistuki

Vertaistukea on mahdollista saada myös henkilökohtaisesti yhdistyksemme koulutetuilta vertaistukihenkilöiltä. Heidän puoleensa voi kääntyä reumaan, sen hoitokäytäntöjen ja reumaatikon arkeen liittyvien seikkojen tiimoilta luottamuksellisesti. Kerhotoimintaa toteutamme opintokerhomuotoisena opintokeskus Siviksen Kautta Tukihenkilöinä toimivat Seija Riikonen puh. 0400-539319 ja Paula Pajari puh. 050-3484650.

Reumalapsille ja nuorille, sekä heidän vanhemmilleen, järjestetään kerhotoimintaa tai muita tapahtumia tarpeen mukaan.



Retket

Retkiä teemme perinteisesti jäsenistön toiveiden mukaisesti teatteriin, messuille, konsertteihin, kylpylään, erilaisiin tapahtumiin tai yhdistysten yhteisiin tapaamisiin.

Perinteinen sokkoretki tehdään kesäkuussa, kyseessä on kokopäivän kestävä retki aterioineen.

Linturetki tehdään taas keväällä Pekka Niemen johdolla.

Kesällä vietämme iltapäivän Inva-majalla.

Osallistutaan KVV:n kesäteatteriretkeen Lappeenrantaan.



Teatteri ja / tai konserttiretki

Teatteriretki toteutetaan lauantaina 7.4.2018, jolloin lähdemme katsomaan Kouvolan teatterin musiikinäytelmää Ruokarouvan tytär. Ennen näytelmää virittäydymme tunnelmaan Moision kartanossa taidenäyttelyyn ja kartanon historiaan tutustuen sekä nauttien brunssibuffet pöydästä. ks. erillinen ilmoitus.

Ehdotuksia muista kohteista.

- Lahden kaupunginteatteri; *Täällä Pohjantähden alla*
- Kotka; *Tohvelisankarin rouva*
- Lappeenranta; teatterinjohtajan esittelykierros ja *Villit vuodet* -esitys
- Helsingin messukeskus; *Mamma Mia*
- Helsingin kaupunginteatteri; *Myrskyluodon Maija*

Muita retkiä

- Porvoon jokiristeily
- Kotkaan; *Kymijoen risteily*
- Viroon; *kulttuuriretki KUMU:un tms.*

Kysellään jäsenistön halukkuutta lähteä osittain omakustanteiselle yhteiselle retkelle Lappiin/ kylpylälomalle.....

Yhteen kevään ja syksyn päiväkerhoon kutsutaan jostakin toisesta yhdistyksestä vierailijoita.

Yllätysohjelma on tervetullutta milloin vain.

Tiedottaminen

Ilmoitamme eri kerhojen kokoontumisista, ohjelmista ja muista tapahtumista Kouvolan Sanomien ja Keskiviikko-lehden järjestöpalstoilla. Lisäksi laadimme tiedotteita, joita jaetaan kerhoissa ja ilmoitustauluille. Jäsentiedotteen lähetämme kaikille yhdistyksen jäsenille helmikuussa.

Yhdistyksemme kotisivuilta saa tietoa yhdistyksemme ja sen toiminnasta. Lisäksi jaamme esitteitä eri toimipaikkoihin. Olemme esillä myös erilaisissa tilaisuuksissa, jotta saamme välitettyä tietoa yhdistyksestä tarkoituksenmukaisesti.

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
		klo 10 Musiikki / Riemukka Porukkatalo		
klo 12 Miesten kokkikerho joka kuukauden 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		Klo 12.30 Päiväkerho kokoontuu kuukauden 2 perjantai
Klo 15 Vesijumppa Haanojan Haali			Klo 15 Kuntosali Lyseon liikuntahallin kuntosali	
Klo 18 Vertaistuki joka kuukauden 1. vk Fibroryhmä	Kuvataideryhmä Kuukauden viimeinen tiistai klo 17.30 Porukkatalo	Klo 17 Kokeilevat kokkaajat 15.2., 8.3, ja 12.4 Porukkatalo		

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 paivinposti46@gmail.com	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 majakaijah@gmail.com	0400-592 887
Hallituksen varajäsen Tekninen tuki	Erkki Heikkilä erkkiheikkila@hotmail.com	040-7317 226
Vaalivastaava	Seija Riikonen seijasainikka.riikonen@gmail.com	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 0740
Jäsenkirjuri	Helinä Grön hete123@suomi24.fi	040-7781 353

Jäsenmaksun tilinumero on **FI94 5750 0120 2639 01**

Kotisivut Internetissä: www.kouvolanreumayhdistys.fi

Kouvolan reumayhdistys iloa elämään

