



*Jäsenkirje 2020*

*Kouvolan Reumayhdistys ry*





## **Hyvä Kouvolan Reumayhdistys ry:n jäsen**

Suomen Reumaliiton teemana on "Vapaaehtoisuus vahvistaa", jota yritämme osaltamme myös omassa yhdistyksessämme toteuttaa. Yhdistyksemme kaikki toiminta perustuu vapaaehtoisuuteen. Vapaaehtoisia toimijoita tarvitaan erilaisiin pieniin ja välillä isoihinkin järjestelyihin sekä järjestettyjen tilaisuuksien osallistujiksi. Yhdessä toimiminen ja oman kortensa kekoon kantaminen antaa sisältöä elämään. Vapaaehtoisuus tarkoittaa myös omien voimavarojen tunnistamista ja niiden rajoissa toimimista.

Kouvolan Reumayhdistyksen hallitus ja me puheenjohtajat haluamme olla jäsentemme kanssa avoimessa vuorovaikutuksessa. Otathan yhteyttä tai tulet käymään Porukkatalolla luonamme kertomassa kuulumisia ja toiveita sekä antamassa palautetta. Olemme tavoitettavissa Porukkatalon toisessa kerroksessa ajanvarauksella kerran kuukaudessa kello 15-17 seuraa ilmoittelua. Tarjolla kahvia/teetä ja pientä purtavaa. Tulethan juttelemaan!

Tässä vuosittaisessa, jokaiselle jäsenelle lähetettävässä kirjeessä on koottuna vuoden 2020 kerhot, kokoontumiset sekä osa retkistä ja tapahtumista. Tapahtumista ja poikkeuksista ilmoitamme Kouvolan Sanomissa ja kotisivuillamme [www.kouvolanreumayhdistys.fi](http://www.kouvolanreumayhdistys.fi) sekä Facebookissa.

*Alkanut uusi vuosi ja vuosikymmen tuokoon elämään lisää voimia ja valoa!*

*Toivovat*

*Anitta*



*Arja*



## Päiväkerhot 2020

Alustava suunnitelma päiväkerhojen sisällöksi toimintavuodelle 2020

Kerhot kokoontuvat **perjantaisin klo 12.30** taulukon mukaisesti

<b>pe 10.1.</b> Perjantaikerho 	<b>pe 14.2.</b> Yhdessä on kivaa. Alueen yhdistysten yhteistoiminnallinen tapaaminen	<b>pe 13.3.</b> Perjantaikerho	<b>pe 3.4.</b> Kevätkokous 
<b>pe 8.5.</b> Juhlitaan äitejä	<b>pe 5.6.</b> Sokkoretki		
<b>pe 11.9.</b> Syyskauden avaus	<b>pe 9.10</b> Kyvykkäät kokit ja syys sadon antimet	<b>pe 13.11.</b> Juhlitaan isiä	<b>pe 27.11</b> syyskokous, Bingo 
<b>pe 4.12.</b> Pikkujoulu 	<b>To 18.6</b> <i>Torikahvit Marttojen kesäkojussa klo 12-14</i>	<b>To 16.7</b> <i>Torikahvit Marttojen kesäkojussa klo 12-14</i>	<b>TO 13.8</b> <i>Torikahvit Marttojen kesäkojussa klo 12-14</i>



*Kesällä perinteiset torikahvit Marttojen kesäkojussa 18.6. ja 16.7. sekä 13.8. klo 12*

*Ohjelmiin saattaa tulla muutoksia, joten seuraa ilmoitteluaamme  
Kouvolan Sanomissa ja Keskiviikko lehdessä.*

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

*Yllätysohjelma on tervetullutta milloin vain.*

**Elokuvakerho** jatkaa viime vuonna alkanutta toimintaa. Kerhossa katsotaan elokuvia, joiden herättämistä aiheista ja tunteista keskustellaan heti elokuvan päätyttyä. Katsomoon luodaan tunnelmaa pienten naposteltavien kera.

*Operaattorina Pekka Niemi.*

**Fibror ryhmä** kokoontuu kerran kuukaudessa. Ryhmässä keskustellaan ja jaetaan toinen toisilleen vertaistukea erilaisten toimintasisältöjen lomassa.

*Yhteyshenkilöinä on Marja Arola ja Marjaleena Weissmann.*

**Vertaistuki.** Henkilökohtaista vertaistukea antavat yhdistyksemme koulutetut vertaistukihenkilöt. Heidän puoleensa voi kääntyä reumaan, sen hoitokäytäntöihin ja reumaatikon arkeen liittyvissä asioissa luottamuksellisesti. **Tukihenkilöinä**

*Arja Markova 0405471540, Seija Riikonen 0400-539319.*

**Reumalapsille ja nuorille** sekä heidän vanhemmilleen järjestetään kerho toimintaa tai muita tapahtumia toiveiden ja tarpeen mukaan.

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

**Sokkoretken** teemme perinteisesti kevätkauden päätteeksi ja syyskesällä vietämme iltapäivän jossain luonnonläheisessä paikassa. Seuraa ilmoittelua lehdessä ja kotisivuilla.

**Linturetkeen** yhdistämme tänä vuonna tutustumisen luonnon antimisiin. Kesällä osallistumme KVVY:n perinteiseen **Kesäteatteriretkeen.**

## **Liikunta**

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

**Vesijumppa** ryhmä kokoontuu Valkealan uimahallissa aina **maanantaisin klo 14:00- 14:45.** Uimahallimaksu + 2€ vetäjälle.

**Kuntosalivuoro** on **tiistaisin** Haanojan Haalilla **klo 11:30- 12:30** ja Lyseon liikuntahallilla **torstaisin klo 15- 16.**

Kuntosaliryhmään yhdistyksen jäsenet pääsevät maksutta.

*Liikuntavastaavana Ulla Huhtiniemi.*

*Hallitus tekee omaa arviointia toiminnastaan sekä kaikesta yhdistyksen toiminnasta ja sen kehittämistä. Hallitus kuuntelee jäsenistön toiveita ja pyrkii myös löytämään uusia toimintamuotoja uusien jäsenten aktivoimiseksi.*

## Retkisuunnitelmia

### **Teatteriin:**

**Kouvola, Anu Pentik, 28.2 klo 19.00**

**Lahti, Nunnia ja konnia, maalis-huhtikuussa**

### **Konserttiin:**

**Imatra- Karelia Sali, Muistatko viisikymmen luvun-konsertti 28.3. klo 18**

**Linturetki+ luonnonantimet toukokuussa**

**Sokkoretki kesäkuussa 5.6**

**Osallistutaan KVV:n kesäteatteriretkeen 17.6**

### **Muita retkiä:**

**Talinaan toukokuussa 3 pv.**



## 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 tammi- helmikuussa.

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

*Jos sähköpostiosoitteesi, puhelinnumerosi tai osoitteesi muuttuu, lähetä tiedot: Helinä Grön, [helinagron@gmail.com](mailto:helinagron@gmail.com) tai puh. 040-7781353*

### Toimihenkilöt:

Kirjapiiri	Ilmi Seppänen	0408675875
Jäsenmuistamiset	<a href="mailto:ilmiseppanen@gmail.com">ilmiseppanen@gmail.com</a>	
Liikuntavastaava	Ulla Huhtiniemi	0504108348
	<a href="mailto:ullahuhtiniemi@gmail.com">ullahuhtiniemi@gmail.com</a>	
Miesten kokkikerho	Esa Weissmann	0407661856
Vertaistuki	Arja Markova	0405471540
	<a href="mailto:arjuska.mar@gmail.fi">arjuska.mar@gmail.fi</a>	
Vertaistuki	Seija Riikonen	0400539319
	<a href="mailto:seijasnikka.riikonen@gmail.com">seijasnikka.riikonen@gmail.com</a>	
Käsityö ja askartelukerho	Marjaleena Weissmann	0408227576
Fibroryhmä	<a href="mailto:marjaleena.weissmann@kymp.net">marjaleena.weissmann@kymp.net</a>	
Jäsenkirjuri	Helinä Grön	0407781353
	<a href="mailto:helinagron@gmail.com">helinagron@gmail.com</a>	

## Yhdistyksen hallitus ja toimihenkilöt

Puheenjohtaja Kokeilevat kokkaajat Reissurouva	Anitta Tähti-Niemi <a href="mailto:anitta@anipro.fi">anitta@anipro.fi</a>	0405090740
Varapuheenjohtaja Musiikkikerho	Arja Markova <a href="mailto:arjuska.mar@gmail.fi">arjuska.mar@gmail.fi</a>	0405471540
Sihteeri hallituksen jäsen	Maritta Naumanen <a href="mailto:naumanenmaritta@gmail.com">naumanenmaritta@gmail.com</a>	0503080351
Rahastonhoitaja hallituksen jäsen Fibroryhmä	Marja Arola <a href="mailto:arolaiska@gmail.com">arolaiska@gmail.com</a>	0443121915
Hallituksen jäsen Tekninen tuki jäsenkirjeet	Erkki Heikkilä <a href="mailto:erkkiheikkila@hotmail.com">erkkiheikkila@hotmail.com</a>	0407317226
Hallituksen jäsen	Eeva-Liisa Hakala <a href="mailto:eeva-liisa.hakala@kymp.net">eeva-liisa.hakala@kymp.net</a>	0505187388
Hallituksen jäsen	Satu Pöljö <a href="mailto:satu.poljo@gmail.com">satu.poljo@gmail.com</a>	0503544146
Hallituksen jäsen	Päivi Mäkelä <a href="mailto:paivinposti46@gmail.com">paivinposti46@gmail.com</a>	0407464515
Hallituksen jäsen Elokuvakerho Linturetket	Pekka Niemi <a href="mailto:pekka.a.niemi@elisanet.fi">pekka.a.niemi@elisanet.fi</a>	0503483436
Hallituksen varajäsen Kuvataide ja askartelu	Maija-Kaija Huovinen <a href="mailto:maijakaijah@gmail.com">maijakaijah@gmail.com</a>	0400592887
Hallituksen varajäsen	Eija Enckell <a href="mailto:enckell.eija@gmail.com">enckell.eija@gmail.com</a>	0408239119

**Jäsenmaksun tilinumero**

**FI94 5750 0120 2639 01**

**Kotisivut**

**[www.kouvolanreumayhdistys.fi](http://www.kouvolanreumayhdistys.fi)**

**Sähköposti**

**[kouvolanreuma@gmail.com](mailto:kouvolanreuma@gmail.com)**

**Facebook**

**[Kouvola Reumayhdistys](https://www.facebook.com/Kouvola-Reumayhdistys)**

## Toimintakalenteri. Voimassa tammi,-touko, syys,-joulukuu

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
		klo 10.15-11.45 Musiikkiryhmä "Riemukka" Porukkatalo		
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 12.30 Päiväkerho kokoontuu kuukauden perjantaina
Klo 14 Vesijumppa Valkealan uimahalli	Klo 13-15 Kokeilevat Kokkaajat Kokoontuu 3 kr keväällä ja syksyllä	Ks. Tiedotuksia Kirjapiiri Kuukauden 2. vk	Klo 15 Kuntosali Lyseon liikunta- hallin kuntosali	
Klo 18 Fibryhmä joka 1. vk	Klo 15-17 Elokuvakerho Kokoontuu 3 kr keväällä ja syksyllä			



Kouvola Reumayhdistys ry.

Iloa elämään













