



Jäsenkirje 2022

Kouvolan Reumayhdistys ry





Rakkaat Jäsenet!

Toivokaamme, että vuosi 2022 sisältää yhdistyksemme toiminnassa paluuta säännöllisiin ja ennakoitaviin toimintoihin ja, että voisimme toteuttaa suunnitelmat ilman epävarmuutta. Yhdistyksemme täyttää tänä vuonna 70 vuotta ja on yhä aktiivinen ja vireä! Juhlia vietämme 12.11.2022.

Kouvolan Reumayhdistyksen jäsenenä sinulla on mahdollisuus osallistua moniin eri kerhoihin; käsityö-, kokkailu-, elokuva-, kirjallisuus ja musiikkikerhoihin sekä harrastaa liikuntaa ja ulkoilua. Tässä vuosittaisessa jäsenkirjeessä on koottuna viikottaiset ja harvemmin tapahtuvat toiminnot. Koska muutoksia voi painatuksen jälkeen esiintyä, on hyvä varmistaa tapahtumien toteutuminen Kouvolan Sanomien seurapalstalta, Keskiviikko-lehdestä ja yhdistyksen sivuilta www.kouvolanreumayhdistys.fi.

Muistathan myös tutustua tarkoin laadukkaaseen Reumalehteen ja Reumaliiton internetsivuihin. Reumaliiton motto vuosina 2022 ja 2023 on "Sairaana hyvä hoitopolku", jota toivottavasti juuri valitut aluevaltuustot osaltaan parantavat.

Suomen Reumaliitto lähettää Yhdistyksen jäsenmaksulaskun ja on tärkeää, että maksu maksetaan siinä olevien tietojen mukaisesti. Laskua ei siis makseta enää Kouvolan Reumayhdistyksen tilille vaan laskussa näkyvälle tilille ja siinä olevaa viitenumeroa käyttäen.

Tervetuloa toimintoihin oman kiinnostuksen ja voinnin mukaan. Otathan rohkeasti yhteyttä halutessasi lisää tietoa, tukea, yhteiskuljetusta tapahtumiin tai vain juttuseuraa. *Toivoo hallitus*

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

Anitta



Arja





Päiväkerhot 2022

Alustava suunnitelma päiväkerhojen sisällöksi toimintavuodelle 2022.

Kerhot kokoontuvat **perjantaisin klo 12.30** taulukon mukaisesti

Koronatilanteen vuoksi ohjelmiin saattaa tulla muutoksia, joten seuraa ilmoitteluaamme Kouvolan Sanomissa ja Keskiviikko lehdessä sekä yhdistyksemme kotisivuilta.

pe 15.1. Kerho peruttu koronatilanteen johdosta	pe 11.2. Perjantaikerho 	pe 18.3. Kevätkokous, reumaluento	pe 8.4. Tuolijoogaa 
pe 13.5. Juhlitaan äitejä reumamiesten lauluilla ja sketseillä	to 16.6. <i>Torikahvit Marttojen kesäkojussa klo 12-14</i>	to 14.7. <i>Torikahvit Marttojen kesäkojussa klo 12-14</i>	to 11.8. <i>Torikahvit Marttojen kesäkojussa klo 12-14</i>
pe 9.9. Jälleen tavataan, syyskauden avajaiset	pe 14.10. Kyvykkäät kokit ja syyssadon antimet	pe 12.11. Yhdistyksen 70-vuotisjuhla. Luukas-Sali (srk-keskus) klo 13.00	pe 25.11. Syyskokous, Bingo
pe 16.12. Pikkujoulu 			

Kesällä perinteiset torikahvit Marttojen kesäkojussa 16.6. ja 14.7. sekä 11.8. klo 12

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

Yllätysohjelma on tervetullutta milloin vain



Kouvolan Reumayhdistys ry.

Jäsenkirje 2022



Virkistys- ja Vertaistoiminta

Jäsenistöllemme erityisen tärkeitä ovat erilaiset virkistys- ja vertaistoiminnot, joissa voi keskustella, harrastaa ja tavata muita ihmisiä. Suurin osa toiminnoista on vuosien saatossa muodostunut perinteiseksi ja näitä jatkamme edelleen. Kehitämme ja kokeilemme uusia toimintasisältöjä toivomusten mukaan. Pyrimme järjestämään tapaamisia myös työssäkäyville, heille sopivina ajankohtina.

Perjantaikerho kokoontuu kerran kuukaudessa, yleensä kuukauden toisena perjantaina. Useimpiin kerhon tapaamisiin järjestämme erilaista ohjelmaa. Välillä kerhokerrat ovat vapaamuotoisempia, sisältäen keskustelua vaihtelevista aiheista. Kerhoon voi liittyä kahvituksen ohella laulu- ja liikuntatuokioita.
Sisällöt suunnittelee hallitus.

Käsityö- ja askartelukerhossa valmistamme monenlaisia käsitöitä ja koristeita yhdistyksen myyjäisiin, erilaisiin myyntitapahtumiin, arpajaisiin tai jäsenten omaan käyttöön, omakustannushintaan. Ryhmä kokoontuu kolme kertaa kuukaudessa. Kerhoemäntinä toimivat Marjaleena Weissmann ja Satu Pöljö

Kirjapiirissä keskustelemme piirin jäsenten vuorollaan luettavaksi valitsemasta kirjasta ja kirjailijasta. Samalla voidaan suositella muutakin hyväksi koettua kirjallisuutta toisille keskustelijoille. Ohjelmaan sisältyy myös tutustumista kirjojen pohjalta tehtyihin elokuvaan tai näytelmiin ja kirjailijoiden elämäntapoihin sekä heidän kotiseutuihinsa. Piiri kokoontuu kerran kuukaudessa.
Yhteyshenkilönä Ilmi Seppänen.

Runorohtoryhmä jatkaa kokoontumisia, joissa yhdessä luetaan novelleja ja runoja ja keskustellaan niiden tuomista tunteista ja tunnelmista.
Tuutorina Maritta Naumanen

Kyvykkäät kokit eli miesten kokkikerho kokoontuu kerran kuukaudessa. Kerhossa vaihdetaan kuulumisia ja saadaan vertaistukea kokkailun ja maukkaiden ruokien lomassa. Syksyn yhdessä perjantaikerhossa kokit tarjoavat keiton myös muulle yhdistyksen porukalle. *Yhteyshenkilönä Esa Weissmann.*

Kokeilevat kokkaajat-kerhossa perehdytään reuman kannalta suotuisten ravintoaineiden käyttöön. Ruokavalinnoissa huomioidaan erityisruokavaliot, kuten gluteiiniton. Ryhmä kokoontuu kolmesti sekä syksyllä että keväällä. Kokoontumisten ajankohdat ja aiheet voi tarkistaa lehdestä ja kotisivuiltamme.
Pääkokkina Anitta Tähti-Niemi.

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

Elokuvakerhossa katsotaan elokuvia, joiden herättämistä aiheista ja tunteista keskustellaan heti elokuvan päätyttyä.
Katsomoon luodaan tunnelmaa pienten naposteltavien kera.
Operaattorina Pekka Niemi.

Ulkoiluklubi retkeilee erilaisiin alueen luonto- ja ulkoilukohteisiin. Luonnossa nautitaan tikkupullakahveista, nuotiotulesta ja toisten seurasta sekä kuntopolusta kunkin osallistujan voimavarojen mukaisesti. Ryhmä jakaa tietoa kohteiden esteettömyydestä ja soveltuvuudesta liikuntaesteisille.
Innostajina Arja Markova ja Maijakajaja Huovinen

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 ja
Paula Pajari 0503484650

Reumalapsille ja nuorille sekä heidän vanhemmilleen järjestetään kerhotoimintaa 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.

Linturetki keväällä tutustuttaa osallistujat lintujen maailmaan.

Asiantuntijana Pekka Niemi

Kesällä osallistumme Kouvolan Hyvinvointiyhdistykset ry:n perinteiseen *Kesäteatteriretkeen.*

Yhdistyksen toimihenkilöiden tapaaminen on mahdollista erikseen sovittuna aikana. Juttelemaan voi tulla, olipa asia iso tai pieni tai ihan muuten vain.
Yhteystiedot löytyvät jäsenkirjeen lopusta.

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€ ohjaajalle.

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.

Paikallisena jäsenetuna saa Valtarin apteekista osasta tuotteita alennusta jäsenkorttia näyttämällä.

Retkisuunnitelmia

Teatteriin:

Muistojen Virta- musikaali Kouvolan teatterissa 19.3. klo 13

Yhdistyksen 70- vuotisjuhla 12.11. Luukas- Sali (srk- keskus) klo 13

Risteily Kimolan kanavalle



Linturetki *toukokuussa*

Sokkoretki *kesäkuussa*

Osallistutaan Kouvolan Hyvinvointiyhdistykset ry:n kesäteatteriretkeen

Tehdään oma kesäretki ja ulkoiluretkiä läpi vuoden

Kesäkuussa 18.6. KymiSaimaan alueen Reumayhdistysten yhteinen ulkoilupäivä Katariinan puistossa ja Saimaa Spassa syksyllä 2022.

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 tai puh. 040-7781353

Toimihenkilöt:

Kirjapiiri	Ilmi Seppänen	0408675875
Jäsenmuistamiset	ilmiseppanen@gmail.com	
Liikuntavastaava	Ulla Huhtiniemi	0504108348
	ullahuhtiniemi@gmail.com	
Miesten kokkikerho	Esa Weissmann	0407661856
Vertaistuki	Arja Markova	0405471540
	arjuska.mar@gmail.fi	
Vertaistuki	Seija Riikonen	0400539319
	seijasainikka.riikonen@gmail.com	
Vertaistuki	Paula Pajari	0503484650
	paulapajari@hotmail.fi	
Käsityö ja askartelukerho	Marjaleena Weissmann	0408227576
	marjaleena.weissmann@kymp.net	
Jäsenkirjuri	Helinä Grön	0407781353
	helinagron@gmail.com	

Yhdistyksen hallitus ja toimihenkilöt

Puheenjohtaja Kokeilevat kokkaajat Reissurouva	Anitta Tähti-Niemi anitta.tn@gmail.com	0405090740
Varapuheenjohtaja Musiikkikerho	Arja Markova arjuska.mar@gmail.com	0405471540
Sihteeri Runorohto	Maritta Naumanen naumanenmaritta@gmail.com	0503080351
Taloudenhoitaja	Eija Enckell enckell.eija@gmail.com	0408239119
Hallituksen jäsen Ulkoiluklubi	Kalevi Riikonen kassuriikonen@gmail.com	407179100
Hallituksen jäsen Käsityökerho	Satu Pöljö satu.poljo@gmail.com	0503544146
Hallituksen jäsen Vesivoimistelu	Päivi Mäkelä paivinposti46@gmail.com	0407464515
Hallituksen jäsen Elokuvakerho Linturetket	Pekka Niemi pekka.a.niemi@elisanet.fi	0503483436
Hallituksen jäsen Jäsenkirjeet	Erkki Heikkilä erkkiheikkila@hotmail.com	0407317226
Hallituksen varajäsen Ulkoiluklubi	Maija-Kaija Huovinen majakaijah@gmail.com	0400592887
Hallituksen varajäsen	Merja Sipilä merja.sipila@live.com	0407008622

Yhdistyksen jäsenmaksun laskuttaa nykyisin Reumaliitto, joka tilittää maksun yhdistykselle. Maksathan siis laskussa olevalle tilille ja käyttäen siinä olevaa viitenumeroa.

Kotisivut www.kouvolanreumayhdistys.fi

Sähköposti kouvolanreuma@gmail.com

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

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

Toimintakalenteri. Voimassa tammi -touko, syys-joulukuu

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
		Klo 10.15-11.45 Musiikkiryhmä "Riemukka" Porukkatalo	Klo 10 Runorohtoryhmä joka kuukauden viimeinen torstai	
Klo 12 Miesten kockikerho joka 1. vk Martta-kulma	Klo 11.30 Kuntosali Haanojan Haali	Klo 12 Käsityö ja askartelukerho joka 1, 3 ja 4 vk		Klo 12.30 Perjantaikerho kokoontuu kuukauden 2 perjantai
Klo 14 Vesijumppa Valkealan uimahalli	Klo 13-15 Kokeilevat Kokkaajat Kokoontuu keväällä ja syksyllä	Ks. tiedotuksia Kirjapiiri Kuukauden 2 vk	Klo 15 Kuntosali Lyseon liikunta- hallin kuntosali	Ks. tiedotuksia Ulkoiluklubi kokoontuu Kuukauden viimeinen perjantai
	Klo 15-17 Elokuvakerho Kokoontuu keväällä ja syksyllä			



Iloa elämään

Kouvolan Reumayhdistys ry.

"Sairaalan hyvä hoitopolku"