

Jäsenkirje 2024

Kouvolan

Reumayhdistys ry.





Kouvolan reumayhdistys ry

Puheenjohtajien tervehdys!

Tässä perinteisessä jäsenkirjeessä on kerhojen sisällöt, vetäjät ja tapaamisajankohdat sekä tiedossa olevat retket ja matkat. Koska Kouvolan Sanomat ei enää tarjoa yhdistyksille edullista vuosisopimusta ilmoitusten julkaisemiseen, joudumme vähentämään sanomalehti-ilmoittelua. Pääsääntöisesti ilmoitukset ovat Keskiviikko-lehdessä, mikä jaetaan ilmaisjakeluna niihinkin talouksiin mihin lehteä ei ole tilattu. Tehostamme kotisivujemme *kouvolanreumayhdistys.fi* päivitystä, jotta sieltä löytyisivät ajankohtaiset tiedot. Tapahtumiin saattaa tulla muutoksia, jolloin edellä mainituista lähteistä kannattaa tarkistaa asianlaita. Myös yhdistyksen *facebook*-sivut palvelevat tiedon lähteenä.

Reumaliiton julkaisema Reumalehti ja liiton nettisivut *reumaliitto.fi* palvelevat jäsenistöä niin tiedon kuin vertaistuenkin jakajina. Teemana liitolla on 2024-2026 "yhdenvertaisuus". Reumaliiton olemassaolon tarkoitus on, ettei kenenkään tarvitse jäädä yksin sairautensa kanssa. Liitto ja sen 129 jäsenyhdistystä tarjoavat tietoa, tukea ja vertaisuutta sekä tekevät vaikuttamistyötä reuma- ja muita tuki- ja liikuntaelinsairauksia sairastavien hyväksi, johon osaltamme toivomme voivamme vaikuttaa uuden Hyvinvointialueen reumahoitojen suhteen.

Suomen Reumaliitto lähettää yhdistyksen jäsenmaksulaskun maaliskuussa. On tärkeää, että maksu maksetaan siinä olevien tietojen mukaisesti. Laskussa ilmenee tilinumero ja henkilökohtainen viitenumero, joita maksettaessa käytetään. Muistathan ilmoittaa osoitteen ja muiden tietojen muutoksista! Voit tehdä muutokset joko kirjautumalla *oma.reumaliitto.fi* (toimimalla ohjeiden mukaisesti) tai ottamalla yhteyttä jäsenkirjuriin tai hallituksen jäseniin, joiden yhteystiedot löydät tästä jäsenkirjeestä.

Tervetuloa toimintoihin oman kiinnostuksen ja voinnin mukaan. Otathan rohkeasti yhteyttä halutessasi lisää tietoa, tukea, yhteiskuljetusta tapahtumiin tai vain juttuseuraa. Avoimin mielin otamme vastaan myös ajatuksia ja ideoita liittyen yhdistyksen toimintaan ja tulevaisuuden suunnitelmiin.

Toteavat Anitta ja Kalevi kera hallituksen



Perjantaikerhot 2024

Alustava suunnitelma perjantaikerhojen sisällöksi toimintavuodelle 2024. Kerhot kokoontuvat **perjantaisin klo 12.30** taulukon mukaisesti

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

pe 12.1. OmaSp ja Elämäni biisi	pe 16.2. Leikitään yhdessä, alueen reumayhdistysten tapaaminen	pe 15.3. Kevätkokous Ohjelmassa mm. liikuntatuokio ja bingo	pe 12.4. Ikivihreää liikettä ja Marttojen kierrätysneuvontaa
pe 10.5. Juhlitaan äitejä reumamiesten lauluilla ja sketseillä 	to 13.6. <i>Torikahvit Allun torikahvilassa klo 12-14</i> 	to 11.7. <i>Torikahvit Allun torikahvilassa klo 12-14</i> 	to 8.8. <i>Torikahvit Allun torikahvilassa klo 12-14</i> 
pe 13.9. Jälleen tavataan, nautitaan syys-sadon antimia	pe 11.10. Juhlitaan isänpäivää ja hemmotellaan miehiämme ja itseämme	pe 15.11. Syyskokous, nautitaan Kyvykkäiden kokkien sopasta	pe 15.12. Pikkujoulu

Kesällä perinteiset torikahvit Allun torikahvilassa 13.6. ja 11.7. sekä 8.8. klo 12

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



Kuvat ulkoiluklubin tekemästä retkestä Ratamon terveismetsään

Käytä palvelubusseja, katso netistä autojen aikataulut sekä linjat.



Virkistys- ja Vertaistoiminta

Jäsenistöllemme erityisen tärkeitä ovat erilaiset virkistys- ja vertaistoiminnat, joissa voi keskustella, harrastaa ja tavata muita ihmisiä. Lähes kaikkina arkipäivinä Kouvolan Reumayhdistyksellä on toimintaa. Jo perinteisten kerhojen ja retkien lisäksi kehitämme ja kokeilemme uusia toimintasisältöjä toivomusten mukaan. Järjestämme tapaamisia toiveiden ja tarpeiden mukaan myös työssäkävijöille, heille sopivina ajankohtina.

Perjantaikerho kokoontuu kerran kuukaudessa, yleensä kuukauden toisena perjantaina. Useimmissa Perjantaikerhon tapaamisissa on erilaista ohjelmaa. Välillä kerhokerrat ovat vapaamuotoisempia, sisältäen keskustelua vaihtelevista aiheista. Kerhoon liittyy kahvituksen ohella laulu- ja liikuntatuokioita.

Sisällöt suunnittelee hallitus jäsenistöä kuunnellen

Käsityö- ja askartelukerhossa valmistamme monenlaisia käsitöitä ja koristeita yhdistyksen myyjäisiin, erilaisiin myyntitapahtumiin, arpajaisiin tai jäsenten omaan käyttöön, omakustannushintaan. Ryhmä kokoontuu kolme- neljä kertaa kuukaudessa.

Kerhoemäntinä toimivat Satu Pöljö ja Marjaleena Weissmann

Kirjapiirissä keskustelemme piirin jäsenten vuorollaan luettavaksi/kuunneltavaksi valitsemasta kirjasta ja kirjailijasta. Samalla voidaan suositella muutakin hyväksi koettua kirjallisuutta toisille kirjapiiriläisille. Ohjelmaan sisältyy myös tutustumista kirjojen pohjalta tehtyihin elokuviin tai näytelmiin ja kirjailijoiden elämänkulkuihin sekä heidän kotiseutuihinsa. Piiri kokoontuu kerran kuukaudessa.

Yhteyshenkilönä toimii Ilmi Seppänen.

Runorohtoryhmä jatkaa kokoontumisia, joissa yhdessä luetaan novelleja ja runoja, joiden tuomista tunteista ja tunnelmista keskustellaan yhdessä.

Tuutorina Maritta Naumanen ja kokoontumispaikkana Kouvolan pääkirjasto

Kyvykkäät kokit eli miesten kokkikerho kokoontuu kerran kuukaudessa.

Kerhossa vaihdetaan kuulumisia ja saadaan vertaistukea kokkailun ja maukkaiden ruokien lomassa. Syksyn yhdessä perjantaikerhossa tai syyskokouksessa kokit tarjoavat keiton myös muulle yhdistyksen porukalle. *Pääkokkina Esa Weissmann.*

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

Menuista huolehtii Anitta Tähti-Niemi ja apukokit

Musiikkiryhmä "Riemukka" harjoittelee kaksi kertaa kuukaudessa. Pääsisältönä on 5-kielisen kanteleen soitto ja laulujen harjoittelu kitaran säestyksellä esiintymisohjelmistoon. Ryhmä vastaanottaa esiintymispyyntöjä, etenkin lähiseudun palvelukeskuksiin ja muihin tilaisuuksiin.

Riemukkaa luotsaa Arja Markova.

Elokuvakerhossa katsotaan elokuvia, joiden herättämistä aiheista ja tunteista keskustellaan heti elokuvan päätyttyä.

Katsomoon luodaan tunnelmaa pienten naposteltavien kera.

Operaattorina toimii Pekka Niemi.

Ulkoiluklubi retkeilee erilaisiin alueen luonto- ja ulkoilukohteisiin. Luonnossa nautitaan kahveista kera paistetun makkaran, tikkupullan tai letun, nuotiotulesta ja toisten seurasta sekä kuntopolusta kunkin osallistujan voimavarojen mukaisesti.

Ryhmä jakaa tietoa kohteiden esteettömyydestä ja soveltuvuudesta liikuntaesteisille.

Innostajina Arja Markova, Erkki Heikkilä ja Kalevi Riikonen.

Keskusteluryhmä vertaustukijoiden vetämänä voi kokoontua, jos kysyntää ilmenee.

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 sekä

Paula Pajari 0503484650

Fibroryhmä jatkaa kokoontumisia, kun saadaan ryhmälle sitoutunut vetäjä.

Liikunta

Päiväkerhojen liikuntatuokioiden ja erikseen järjestettyjen liikuntapäivien lisäksi yhdistyksemme tarjoaa jäsenistölleen mahdollisuuksia säännölliseen liikuntaan.

Vesijumppa ryhmä kokoontuu helmikuusta alkaen jälleen Valkealan uimahallissa klo 14:00-14:45. Alan ammattilaisen ohjaama vesivoimistelu maksaa osallistujalle vain Uimahallimaksun +2€ ohjaajalle.

Kuntosalivuoro on tiistaisin klo 11:30-12:30 ja torstaisin klo 15-16 Lyseon kuntosalilla, Ylioppilaskirjoitusten ja muiden tapahtumien vuoksi Lyseon kuntosali on ajoittain kiinni, jolloin kuntoilu on mahdollista Uimahallin kuntosalissa.

Kuntosaliryhmään yhdistyksen jäsenet pääsevät maksutta.

Liikuntavastaavina toimivat Paula Pajari ja Harri Kunnasluoto

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

Paikallisena jäsenetuna saa Valtarin apteekista osasta tuotteita alennusta jäsenkorttia näyttämällä.

Retkisuunnitelmia:

Kesällä Laivalla Langinkosken keisarilliselle kalamajalle

Teatteriin: Piaf Imatralla 9.3.

Muitakin konsertti- tai teatteriretkiä voidaan tehdä toiveiden ja mahdollisuuksien mukaan.

Hyvinvointiloma Pajulahdessa 28.4.-3.5.24

Linturetki toukokuussa

Sokkoretki kesäkuussa

Suunnitelmissa myös

- > Elokuussa Pärnuun tai Rakvereen
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 tammi- helmikuussa. Jäsenet saavat Reumaliitolta tulevan jäsenmaksun mukana tiedotteen yhdistyksen toiminnasta.

Yhdistyksemme kotisivuilta saa ajankohtaista tietoa yhdistyksestämme. Toimitamme esitteitä eri paikkoihin ja osallistumme tilaisuuksiin, joissa jaamme tietoa reumasairauksista ja yhdistyksestä.

Toimihenkilöt:

Kirjapiiri	Ilmi Seppänen	0408675875
Jäsenmuistamiset	ilmiseppanen@gmail.com	
Liikuntavastaava	Harri Kunnasluoto	0407281052
	okluoto@hotmail.com	
Miesten kokkikerho	Esa Weissmann	0407661856
Vertaistuki	Arja Markova	0405471540
	arjuska.mar@gmail.fi	
Vertaistuki	Seija Riikonen	0400539319
	sejasinikka.riikonen@gmail.com	
Vertaistuki	Paula Pajari	0503484650
Liikuntavastaava	paulapajari@hotmail.fi	
Käsityö ja askartelukerho	Marjaleena Weissmann	0408227576
	marjaleena.weissmann@kymp.net	
Jäsenkirjuri	Helinä Grön	0407781353
	helinagron@gmail.com	

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

Yhdistyksen hallitus ja toimihenkilöt

Puheenjohtaja Kokeilevat kokkaajat Reissuruuva	Anitta Tähti-Niemi anitta.tn@gmail.com	0405090740
Varapuheenjohtaja Ulkoiluklubi	Kalevi Riikonen kassuriikonen@gmail.com	407179100
Hallituksen jäsen Musiikkikerho	Arja Markova arjuska.mar@gmail.com	0405471540
Sihteeri Runorohto	Maritta Naumanen naumanenmaritta@gmail.com	0503080351
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 Tiedottaja	Erkki Heikkilä erkkiheikkila@hotmail.com	0407317226
Hallituksen jäsen Liikuntavastaava	Harri Kunnasluoto okluoto@hotmail.com	0407281052
Hallituksen varajäsen	Sirpa Leskinen rennileskinen@gmail.com	
Hallituksen varajäsen	Helka Näkki helka.nakki@gmail.com	0407454708

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

Kotisivut

www.kouvolanreumayhdistys.fi

Sähköposti

kouvolanreuma@gmail.com

Facebook

[Kouvola Reumayhdistys](#)

Arviointi

Hallitus arvioi jatkuvasti toimintaa ja sen kehittämistä. Jokaisessa hallituksen kokouksessa käydään edellisen kuukauden kerhojen ja tapahtumien palautekeskustelu. Kerran vuodessa pidetään hallituksen ja kerhojen vastuuhenkilöiden kehittämis- ja palautepäivä. Hallitus kuuntelee jäsenistön toiveita ja pyrkii myös löytämään uusia toimintamuotoja jäsenten aktivoimiseksi.

Jos sähköpostiosoitteesi, puhelinnumerosi tai osoitteesi muuttuu, lähetä tiedot suoraan Helinälle: helinagron@gmail.com tai puh. 040-7781353

Toimintakalenteri. Voimassa tammi -touko, syys-joulukuu

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
		Klo 10.15-11.45 Musiikkiryhmä "Riemukka" harjoittelee kaksi kertaa kuukaudessa. Porukkatalo	Klo 12 Runorohtoryhmä joka kuukauden viimeinen torstai pääkirjastolla	
Klo 12 Miesten kokkikerho joka 1. vk Martta-kulma	Klo 11.30 Kuntosali Lyseon liikunta- hallin kuntosali	Klo 12-15 Käsityö ja askartelukerho joka 1, 3 ja 4 vk		Klo 12.30 Perjantaikerho kokoontuu kuukauden 2 perjantai
Klo 14-15 Vesivoimistelu Urheilupuiston uimahallilla. 5.2 alkaen Valkealan uimahallilla	Klo 12:30-15 Kokeilevat Kokkaajat Kokoontuu kevällä ja syksyllä	Ks. tiedotuksia Kirjapiiri Kuukauden 2 vk	Klo 15-16 Kuntosali Lyseon liikunta- hallin kuntosali	Ks. tiedotuksia Ulkoiluklubi kokoontuu kuukauden viimeinen perjantai
	Klo 15-17:30 Elokuvakerho Kokoontuu kevällä ja syksyllä			



Iloa elämään

Kouvolan Reumayhdistys ry.

"Sairaalan hyvä hoitopolku"

