



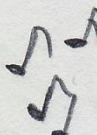
Kirkkonummen Seudun TULES –
Kyrkslättnejdens Reumaförening ry

2016

Yhdistyksen 30-vuotinen toiminta

www.kirkkonummenreuma.net

ITSESTÄ HUOLEHTIMISEN HUONEENTAULU

-  Välitä itsestäsi.   
Huolehdi peruskunnosta ja levosta.
-  Seuraa ruumiillista ja henkistä voimatalouttasi. Opi tunnistamaan fyysiset ja psyykkiset väsymisen ja paineen merkit.   
-  Opi tunnistamaan painetekijät, jotta voit tehdä oikeita johtopäätöksiä ja osoittaa toimenpiteet oikeisiin kohteisiin. 
-  Etsi rentoutumisen ja voimien uudistamisen mahdollisuudet ja muodot ja järjestä niille tilaa arkielämääsi.  
-  Edistä osaltasi ihmisten välistä vuorovaikutusta muodostumaan sellaiseksi, että se luo henkistä voimaa kaikille osapuolille.



SAATTEEKSI

Vuosi 2016 on Kirkkonummen Seudun TULES – Kyrkslättnedens Reumaförening ry:n historian 30. toimintavuosi. Yhdistys toimii jäsentensä tukena sekä yhdyselimenä Reumaliittoon, eri järjestöihin ja Kirkkonummen kuntaan. Yhdistyksen sääntöjen mukaan sen tärkeimpiä tavoitteita on valvoa jäsentensä yhteiskunnallisia oikeuksia ja etujen toteutumista.

Vuosikymmenten ajan järjestöillä on ollut merkittävä asema kehitettäessä julkisia sosiaali- ja terveydenhuollon palveluita. Aiemmin ensisijaisesti reumaa sairastavien potilasjärjestönä toiminut Reumaliitto kampanjoi 1980-luvulla näkyvästi kaikkien tuki- ja liikuntaelinsairauksien (TULES) saamiseksi yhteisen katon alle. Reumaliiton näkyvyys ja lisääntynyt tietoisuus TULE-sairauksista, joista yleisimpiä ovat erilaiset selkäsairaudet, innosti myös kirkkonummelaiset toimimaan etujensa puolesta.

Tämän lehtisen tarkoitus on kertoa lyhyesti Kirkkonummen Seudun TULES ry:n perustamisen taustoista, toimintaperiaatteista sekä erilaisista toimintamuodoista vuosien varrelta. Pienen yhdistyksen toiminta pienellä paikkakunnalla on edellyttänyt toimijoiltaan aktiivisuutta ja sitkeyttä. Tie on välillä ollut kuoppainen ja kivikkoinen. Reumaihmiset ovat kuitenkin ilmeisen sitkeitä monessa asiassa ja siitä syystä saamme juhlia yhdistyksen 30-vuotista taivalta.

YHDISTYKSEN PERUSTAMINEN

Perinnetiedon mukaan kipinä Kirkkonummen seudun reumayhdistyksen perustamiseksi syttyi paikallisen terveystieteiden kuntosalissa vuoden 1985 aikana. Moni kirkkonummelainen oli jäsenenä Helsingin tai Espoon reumayhdistyksissä, mutta jäsenyys oman kunnan rajojen ulkopuolelle koettiin etäiseksi.

Perustavan kokouksen avasi Reumaliiton silloinen yhdistyssihteeri Sirkka Lehtonen. Hän myös kertoi paikallisten reumayhdistysten käytännön toiminnasta ja säännöistä. Liikunta nousi jo silloin keskeiseksi teemaksi yhdistyksen toiminnassa.

Ensimmäisen hallituksen puheenjohtajaksi valittiin Gun Holmström, varsinaisiksi jäseniksi Einar Hagelberg, Seppo Harjulehto, Irma Alenius, Mirja Hieta, Terttu Laitiala ja Riitta Welin sekä varajäseniksi Rauni Kärkkäinen ja Anna Kamunen. Samalla päätettiin hakea Suomen Reumaliiton jäsenyhdistykseksi. Reumaliiton hallitus hyväksyi yhdistyksen liiton jäseneksi 18.9.1986 lukien.

Yhdistys aloitti ilman penninkään pääomaa. Ensimmäiset tulot oli kerättävä jäsenmaksuista ja pika-arpajaisista, joiden voitot oli saatu lahjoituksina jäseniltä. Yhdistyksen ensimmäinen menoerä oli kokoustekniikkaa käsittelevän kirjan hankinta 40 mk, mikä kertoo osaltaan siitä miten alkeista aloitettiin. Vuonna 1988 hankittiin yhdistykselle nimileimasin, kunnollinen tilikirja ja nauhalaskin. Alkuperäinen nimi KirSin Reumayhdistys – KirSi Reumaförening jouduttiin myöhemmin muuttamaan Kirkkonummen Seudun TULES – Kyrkslättnedens Reumaförening ry:ksi. Sekaannusten vuoksi yhdistyksen ensimmäinen ilmoitus Yhdistysrekisteriin myöhästyi ja joitakin asioita perustamisasiakirjoissa jouduttiin korjaamaan. Alkuvaikeudet eivät kuitenkaan lannistaneet sitoutuneita vapaaehtoisia. Yhdistys rekisteröitiin 1.9.1987.

Kirsin reumayhdistys perustettiin K-nummella

K. Sanomat
N:o 67 25.9.
86

Kirkkonummelle perustettiin reumayhdistys torstaina, 18.9. Alustavaan kokoukseen oli saapunut reilut parikymmentä henkeä ja kaikki olivat yksimielisiä yhdistyksen perustamisesta ja myös nimi yhdistykselle hyväksyttiin ilman vastalauseita.

Uuden yhdistyksen puheenjohtajan nuijaa heiluttelee Gun Holmström ja sihteerin tehtävistä vastaa Einar Hagelberg. Varasihteerinä toimii Seppo Harjulehto ja varapuheenjohtajana Irma Alenius. Muiksi hallituksen jäseniksi valittiin vielä Mirja Hieta ja Terttu Laitala. Yhdistys on kaksikielinen ja hyväksyi säännöikseen Reumaliiton suunnittelemat, jäsenyhdistyksiä varten laaditut säännöt.

113. YHDISTYS SUOMESSA

— Vastaperustettu yhdistys on nyt 113. Reumaliiton alainen

jäsenyhdistys. Espoo sai oman yhdistyksen vasta viime vuonna ja Hangon suunnalla on myös tilaa uusille yhdistyksille, kertoi yhdistyssihteeri Sirkka Lehtonen Reumaliitosta.

— Liitto kouluttaa vetäjiä eli yhdistysten hallitusväkeä ja antaa toimintavinkkejä tarvittaessa. Yhdistyksen jäsenet saavat jäsenetuna Reumalehden. Reumaviikko järjestetään valtakunnallisesti joka vuosi lokakuun puolessavälissä ja tänä vuonna teemana on "Selkavaivoista vapaaksi". Ensi vuonna Reumaliitto täyttää 40 vuotta ja tammikuussa on tulossa suuri juhla Finlandia-talolle.

— Reumaviikon päätapahtuma on tänä vuonna Kuopiossa, mutta teille suosittelemme osallistumista Lohjan juhliin, jotka pidetään myös 12.10. selvitti yhdistyssihteeri.

SISÄLTÖRIKAS ELÄMÄ TÄRKEINTÄ

Sirkka Lehtonen — itsekin reumaan sairastunut — painotti, että reumasairaiden tärkein

asia elämässä on tasapainoinen, virikkeinen elämänympäristö. Yhdistyksen avulla ihmiset löytävät samanhenkistä seuraa ja toimintaa. Opintokerhot ja harastukset ovat tärkeitä, eli ylipäänsä kaikki, mikä edesauttaa kivun ja masennuksen unohtamista.

— Liikuntaa ei missään nimessä saa jättää! painotti Sirkka Lehtonen.

— Rakastakaa ja rakastelkaa, luokaa lämpö elämään, se on paras keino kivun kestämisessä ja sairauden hoidossa. Kyllä vanhakin koira oppii uusia temppuja, kun käyttää vähän vitsaa, totesi Sirkka Lehtonen.

Kirkkonummen tällä hetkellä nuorin yhdistys on hyvä lisä siihen kymmenien yhdistysten joukkoon, jotka jo toimivat Kirkkonummella. Pian varmaan yhdistys alkaa näkyä ja vaikuttaa paikkakunnalla. Ensi vuoden näkyvää toimintaa Reumaliitolla on "Korkea tuoli" -kampanja, johon varmaan myös KIRSIn reumayhdistys tulee paneutumaan.

L.K.

Reumayhdistyksen perustaminen sai ensimmäisen kerran palstatilaa Kirkkonummen Sanomissa 25.9.1986, jo ensimmäistä kokousta seuraavalla viikolla.

TOIMINTATAPOJEN ETSIMISTÄ

Suppean tiedonvälityksen vuoksi yhdistyksen ensimmäisinä vuosina jäseniä oli varsin vähän. Tiedotus oli enimmäkseen paikallislehtien, jäsenkirjeiden ja puskaradion varassa. Vuoden 1988 syyskokouksessa todettiin jäsenmääräksi 66. Vähitellen jäsenmäärä kasvoi ja vuoden 1995 lopussa oli 161 jäsentä eli suurin piirtein saman verran kuin kuluvana vuonna. Suurimmillaan jäsenmäärä lienee ollut vuosituhaten vaihteessa, yli kahdensadan.

9.12. KirSin Reumayhdistys r.y:n — KirSi reumaförening r.f:s yhteinen jouluateria ravintola Munkinmäessä klo 18. Jäsenten aterian hinta 15,-, ei-jäsenten 46,-. Sitovat ilmoittautumiset 17.11. mennessä Maijalle puh. 298 7322 ja Mirjalle puh. 268 511. Tervetuloa juttelemaan ja syömään ilman virallisten asioiden painolastia. Pieni lahja mukaan!

Joulujuhlista ei vaikeinakaan aikoina luovuttu! Kutsu vuodelta 1988.

Yhdistyksen 10-vuotisjuhlats pidettiin Pappilanmäen Palvelutalossa 30.11.1996. Silloisen hallituksen jäsen Riitta Roos oli koonnut ensimmäiseltä vuosikymmeneltä yksityiskohtaisen katsauksen *10 vuotta reumatyötä* jaettavaksi monisteena jäsenille ja sidosryhmille. Juhlatsa jaettiin ansioituneille aktiiveille Reumaliiton viirit.

Alusta asti keskeisellä sijalla yhdistyksen toiminnassa oli liikunta. Kirkkonummen terveyskeskuksessa oli tiistaisin reumajumppaa, joka siirtyi uuteen palvelutaloon vuonna 1991. Vuoden 1988 syksyllä Kirkkonummen kunta aloitti yhdistyksen vetoomuksesta kuljetukset päiväaikaan Espoonlahden uimahalliin. Kirkkonummen päättäjäille luovutettiin reumaviikolla 1990 kuntoutusnootti, jossa todettiin mm. ajoissa saadun monipuolisen kuntoutuksen ja yksilön tukemisen tarve.

Samankaltainen julkilausuma jätettiin terveyslautakunnalle myös syksyllä 1992.

Yhdistyksen aktiiviset vetäjät osallistuivat reumajumppakursseille, tuolijumppakursseille, vesiallasjumppakursseille ja muihin Reumaliiton liikuntatapahtumiin jakaakseen liikunnan iloa ja terveyttä jäsenistölle.

Yhdistyksen ensimmäinen yhteinen retki suuntautui Reumaliiton Kangasalan kuntoutuskeskukseen ja Tampereen delfinaarioon keväällä 1987. Osallistujia oli yhteensä 50, mikä kertoo silloisesta innostuksesta asiaan.

Retkiä tehtiin mm. Reumaliiton kesäpäiville, usein myös puoliset olivat mukana. Teatteriretket olivat niin ikään suosittuja.

Hallituksen jäsenet kävivät Reumaliiton järjestämällä kursseilla, opettelivat yhdistystoimintaa, varainhankintaa ja tukihenkilötoimintaa. Kerhoilloissa pidettiin esityksiä reumasta, sen hoidoista ja apuvälineistä. Veikkolassa toimi Tikuttajat – niminen askartelukerho. Yhdistyksen ensimmäinen esite tehtiin vuonna 1990.

Varsinkin alkuaikojen olemattoman pääoman vuoksi, mutta myös myöhemmin järjestettiin toiminnan rahoittamiseksi myyjäisiä, arpajaisia, vaalikeräyksiä, kirppareita, Reumaliiton selkämerkkien myyntiä, apuvälineiden ja postikorttien myyntiä, lähetettiin avustuspyyntöjä ja jopa kierrettiin paikallisten yrittäjien luona pyytämässä tavara-avustuksia. Vauhti oli hengästyttävä. ”Ihmettelen nyt vanhana kuinka innostuneita ja ahkeria olimme, paljon oli toimintaa”, kertoi eräs tuon aikainen aktiivijäsen kirjeessään helmikuussa 2016.

Yhdistykselle valittiin edustaja Kirkkonummen vammaisneuvostoon sekä vammais-, eläkeläis- ja veteraaniyhdistysten yhteistyöjärjestöön.

Kirkkonummen suurimmat taajamat eli keskusta, Veikkola ja Masala sijaitsevat melko kaukana toisistaan, mikä on osaltaan vaikeuttanut toimintojen suunnittelua ja toteuttamista, kokoontumisia ja yhteydenpitoa.

Tasapainoilu eri alueiden välillä on ollut vaikeaa. Ratkaisuksi on ehdotettu jopa alaosastojen perustamista. Pienen väestöpohjan vuoksi ajatuksesta on kuitenkin jouduttu luopumaan samoin kuin sairauskohtaisten alaosastojen perustamisesta.



Ihana Tuulamme (Åberg) ansaitsemassaan savihoidossa Haapsalussa 1997.

Alusta asti yhdistyksen toimintaa on jossain määrin rajoittanut puute kokous- ym. toimintatiloista. Ongelma on olemassa edelleen. Jokaisen tapahtuman kohdalla on mietittävä erikseen rauhallista, vapaata, sopivan kokoista ja edullista kokous- tai tapahtumapaikkaa.

Varasto- ja arkistotilan puute on niin ikään hankaloittanut yhdistyksen toimintaa. Telttakatosta, pöytiä, esitteitä, arkistomateriaalia, käsityötarvikkeita, arpajaisvoittoja ym. vuosien varrella kertynyttä tarpeistoa on säilytetty milloin kenenkin kotivarastoissa. Aktiivisten toimijoiden vaihduttua omaisuus on saattanut unohtua ja joskus kaivattua tavaraa ei sitten ole enää löytynytäkään.



Makkaranpaistossa marraskuisella retkellä 2013.



Jäsenkirjeiden postitustalkoot kesällä 2016.

HYVÄÄ SYKSYÄ TEILLE, YSTÄVÄT!

Täynnä energiaa kauniin kesän jälkeen aloitamme taas toimintamme Reumayhdistyksessä. Tervetuloa mukaan aktiivisesti, monikymmenlukuisesti. Kaikkia tarvitaan ja yhdessä on aina helpompaa ja hauskeempaa!



Syyskuun jäseniltaa vietämme kunnan uudessa Palvelutalossa Vohlsintien varrella, keskiviikkona 18.9. klo 18 - 21. Siellä on ohjelmaa ja kahvitarjoilua. Ota iloinen mieli mukaan ja tule!



Sääntömääräinen syyskokous pidetään Tuominotkon kerhohuoneella, Eerikintörnä 2, torstaina 7.11. klo 15 - 17. Mahdollisimman monen läsnäolo on tarpeen, jotta saamme kunnolla suunniteltua yhdistyksemme toimintaa.



19.10. teemme Syysretken Kylpylä Mäntyniemeeseen, Munapirtin saareen (Mogenpört) Menemme linja-autolla. Ohjelmassa on m.m. vesijumppaa, sauna, uinti, lounas, lähtökahvit. Jäsenet maksavat retkestä 80 mk, ei-jäsenet 120 mk. Linja-autossa pidämme pienet arpajaiset, joten ota mukaan pieni arpajaisvoitto. Syyskuun jäsenillassa saat tietää linja-auton aikataulusta sekä ilmoittautumisesta.



Osallistuthan Eläkeläisten ja Vammaisten Kuntokampanjaan? Voit vaikka kävellä, hölkätä, juosta, marjastaa t.m.s. ja kerätä pisteitä itsellesi ja yhdistykselle. Kuntokampanjakortteja saat kunnan liikuntatoimistosta, terveyskeskuksesta, myös Veikkolasta, kirjastosta, pankeista ja yhdistyksen sihteeriltä. Liikkeelle siitä!!



Yhdistyksellä on nyt myynnissä Suomen Reumaliiton Onnittelukortteja 15 mk sekä Backmanin Tarjottimia 15 - 25 mk. Nähtävänä kokouksissa!

SUOMEN REUMALIITTO TIEDOTTAA:



REUMA-PUHELIN 9800 - 88537 aloittaa jälleen syksyllä toimintansa. Puhelimessa vastaavat koulutetut puhelintukihenkilöt maanantaisin klo 17 - 20 alkaen 2.9.-91. Puhelimeen voi soittaa paikallispuhelun hinnalla. Myöhemmin syksyllä alkaa myös sosiaalinen puhelinneuvonta. (jatkuu...)

SUOSITTU SUOMEN REUMALIITON

NEUVOVA PUHELIN

RÅDGIVANDE TELEFON

Toteutetaan taas 15.10.1991.

KYSY REUMASTA, vastaajina reumatauteihin erikoistuneet lääkärit dosentti Clae Friman, dosentti Ville Bergroth ja LL Heikki Julkunen sekä alaan perehtyneitä sairaanhoitajia ja lääkintävoimistelijia.

Voit kysyä reumasta ja raskaudesta, lääkehoidosta, fibromyalgiasta, SLE:stä, niveltulehduksista, kuntoutuksesta jne. Myös ruotsiksi.

Soita paikallispuhelun hinnalla mistä pain Suomea tahansa.

Puh. 9800 - 73862 (REUMA)

OLKAAMME AKTIIVISIA!!

t. Hallitus

PYÖRIVÄ KIVI

EL SAMMALOIDU!

ÄLÄ HEITÄ TÄTÄ POIS

ETTET UNOHDA NÄITÄ ASIOITA!

TOIMINNAN VAKIINTUMINEN

Vuosituhanen vaihteessa yhdistyksen jäsenmäärä oli kasvanut yli kahdensadan. Uusia ideoita jäsenpalveluista ja jäsenten etujen ajamisesta ilmaantui edelleen. Jäsenmäärän kasvusta huolimatta aktiivisten toimijoiden ja vastuunkantajien joukko ei lisääntynyt. Keväällä 2000 toteutettuun jäsenkyselyyn vastasi vain 14 prosenttia jäsenistä. Vastaajista kolmanneksella ei ollut mitään toivomuksia yhdistykselle. Hallitus totesi masentavan alhaisen luvun kuvastavan yleistä yhdistystoiminnassa nähtyä passiivisuutta.

Reumaliiton esimerkin mukaan TULES-toiminnan painopiste on ollut liikunnassa. Yhdistyksen jäseniä on ohjattu liikunnan pariin erilaisin tempauksin ja kampanjoin ja vuotuiset teemat ovat useimmiten viitanneet liikunnan terveellisyyteen. Esimerkiksi Kävele kunnolla –kampanja 1990-luvulla teki osaltaan kävelystä ja sauvakävelystä suosittua. Reumaliiton jo vuonna 1989 toteutettu Lämmöllä vedessä –kampanja painotti erityisesti lämpimän veden erikoisvaikutusta tuki- ja liikuntaelinsairaille. Kirkkonummen Seudun TULES aloitti ohjatut vesiliikunnat Siuntion kylpylässä keväällä 1997. Siuntioon järjestettiin kimppekyyti ja vesiliikunnan ohjaajana toimi Tuula Åberg.

Kesäkuussa 2000 Kirkkonummen uimahallin rakentaminen oli edennyt niin pitkälle, että kunnan vapaa-aikatoimisto/liikuntapalvelut kutsui paikallisten yhdistysten edustajat tiedustelu- ja keskustelutilaisuuteen tulevan uimahallin käytöstä. Ensimmäinen vesivoimisteluryhmä uudessa hallissa aloitti pian uuden vuosituhanen alussa. Yhdistyksellä oli myös kuntosaliryhmä uimahallilla syksyllä 2001. Kymmenen vuotta myöhemmin saatiin jo kolmas vesivoimisteluvuoro Kirkkonummen uimahallin lämminvesialtaassa.



Lennokas vesiliikuntailmoitus Kirkkonummen Sanomissa lokakuussa 2004.

Jäsenmäärä oli vuoden 2006 lopussa laskenut viiden vuoden takaisesta 155:een ollen seuraavana vuonna vielä vähemmän, 148. Tosin syynä lienee myös jäsenrekisterin ”siivoaminen”. Yhdistyksen 20-vuotista taivalta juhlistettiin Ravintola Patakukossa 25.11.2006. Vuonna 2007 HYRT:n eli suomen Reumaliiton ja sopimuskuntien ylläpitämä erikoislääkäritasoinen vastaanotto kunnan reumapotilaille sai jatkoa lopettamisuhasta huolimatta. Yhdistys toimi asiassa aktiivisesti. Yhdistyksen 25-vuotisjuhlia vietettiin pienellä joukolla Kirkkonummen Palvelutalossa 25.10.2011.

Perinteinen jokakeväinen kylpyläretki on viime vuosina tehty Siuntion Kylpylään. Päivään kuuluu vapaamuotoista liikuntaa (ulkoilua, uintia, saunomista), lounas ja kullekin osallistujalle kylpylän tarjoamasta valikoimasta arvottu puolen tunnin hoito. Virkistyspäivään osallistuneiden osuus kustannuksista on ollut noin puolet. Matkat on tehty kimppakyydeillä.

Teatteri-, museo- ym. retkiä on toteutettu mielenkiinnon ja halukkuuden mukaan. Hallituksen jäsenet osallistuivat OK-opintokeskuksen ja Reumaliiton järjestämiin koulutustilaisuuksiin. Vuotuiset joulujuhlat ovat muodostuneet tärkeäksi perinteeksi jäsenille.



Lucia-neidot mallia 2014.

YHDISTYKSEN NYKYPÄIVÄ

Yhdistyksen toiminta on vakiintunut. Rönsyt on karsittu pois. Nykyisen tehokkaan tiedonvälityksen, pursuavan viihteen ja runsaan matkailun aikakaudella yhdistyksille kohdistettu tiedon ja virkistuksen tarve näyttää vähentyneen. Painopiste on siirtynyt vallalla olevan kuntoutusideologian mukaisesti paikallisen ja tarpeenmukaisen, ohjatun liikunnan tuottamiseen.

Yhdistyksen tärkein ja suosituin toimintamuoto on lämminvesivoimistelu, joka onkin monelle TULE-sairaalle ainoa mahdollinen liikuntamuoto. Kirkkonummen uimahallissa järjestetään viikoittain kahden ammattitaitoisen ohjaajan vetämänä kolme erillistä vesivoimistelutuntia. Uutena säännöllisenä toimintana on tänä syksynä aloitettu kuukausittainen ohjattu sauvakävely. Kävelyn jälkeen on mahdollisuus yhteiseen omakustanteiseen ruokailuun ja keskustelutuokioon.

Myös pilateksen sopivuutta yhdistyksemme toimintamuotona kokeillaan.

Kirkkonummen Palvelukeskuksen Pikkumökissä kerran viikossa kokoontuva käsityö-/askartelupiiri on suosittu vertaistukimuoto.



Torstain vertaistuki ja käsityökerho tarjoaa yhteisen tuokion käsitöiden, askartelun, korttipelin yms. merkeissä.

Yhdistyksellä on reumatologian erikoislääkärin vastaanotto Kirkkonummella kerran kuukaudessa.

Yhdistys ohjaa jäseniään osallistumaan Kirkkonummen kunnan järjestämiin erityisliikuntaryhmiin sekä muihin tapahtumiin, esim. luontoretkiin. Yhdistys neuvoo ja avustaa jäseniään hakemaan erityisryhmille suunnattuja tuettuja kuntoutuslomia. Yhdistys ohjaa jäseniään osallistumaan TULE-sairaiden luentopäiville ja kursseille.

Uusimpana toimintamuotona on Kirkkonummen Kirjaston ja Marttayhdistyksen kanssa syksyisin järjestetty Ravintolapäivänä pop up -sienikeittolounas kirjastossa.



Sienikeittolounasta tarjolla Kirjastolla Maalaismarkkinoiden yhteydessä 2016.

Yhdistyksen tiedotuskanavia olivat jäsenkirjeet, sähköposti, kotisivut osoitteessa www.kirkkonummenreuma.net ja ilmoitukset Kirkkonummen Sanomissa.

Yhdistyksen talous on pysynyt vakiintuneen ja vastuullisen toiminnan ansiosta tasapainossa. Pääasiallisen tuoton muodostavat jäsenmaksut sekä toiminta- ja kuntoutusavustukset. Lisäksi yhdistys on saanut tuloja vaalien yhteydessä järjestetyistä vaalikeräyksistä. Sen sijaan arpajaisista, kirpputoreista ja muista paljon vapaaehtoistyötä vaativista toiminnoista sekä säilytettävästä omaisuudesta on suurelta osin jouduttu luopumaan.

Kuluvana vuonna 2016 toteutettu jäsenkysely tuotti kahtalaisen tuloksen. Yhtäältä vastausprosentti oli melko alhainen, noin 35 %, (59 jäsentä kaikkiaan 161 jäsenestä) palautti vastauksensa. Toisaalta kyselyyn vastanneiden tyytyväisyys yhdistyksen toimintaan yllätti positiivisesti. Suurin osa oli hyvin tyytyväinen yhdistyksen toimintaan ja palveluihin. Moitteen sijaa ei vastauksista juuri löytynyt, joitakin rakentavia kehitysehdotuksia kylläkin. Toivottua halukkuutta osallistua yhdistyksen toimintaan ei muutamaa poikkeusta lukuun ottamatta tullut esille. Yhdistyksen vakaan toiminnan näkökulmasta jäsenten passiivisuus on valitettavaa.

TULEVAISUUDENNÄKYMÄT

Kirkkonummen Seudun TULES – Kyrkslättsnejdens Reumaförening ry:n 30-vuotinen historia osoittaa, miten rajattoman toiveikkaita on oltu erilaisten haasteiden, vaatimusten ja toimintatapojen suhteen. Tänä päivänäkin voisi sanoa, että vain mielikuvitus ja sitoutumisen vahvuus ovat aktiivisen yhdistystoiminnan rajana. Mielikuvitusta ei edelleenkään puuttune, mutta kansanterveysyhdistyksille ei koeta tällä hetkellä olevan niin suurta tarvetta kuin ennen sähköisen tiedonvälityksen aikakautta. Täsmällistä tietoa tuki- ja liikuntaelinsairauksista on paljon ja helposti saatavilla. Samoin kulttuuritarjonta on laajaa ja liikkuminen entistä vaivattomampaa. Perinteinen yhdistystoiminta on hämillään.

Olennaisimmat kaltaisemme yhdistyksen ansiot tässä ajassa ovat ehdottomasti vertaistuki sekä niiden erityisryhmille tarkoitettujen liikuntamuotojen tarjoaminen, jotka muuten yhteiskunnan varoin jäisivät toteutumatta tai niitä olisi riittämättömästi. Vapaaehtoistoiminta ja sen luoma yhteenkuuluvuus ja osallisuus siinä ohessa tulevat bonuksina. Tosin suurin ongelma yhdistyksen toiminnassa on yleensä ollut vähäinen kiinnostus yhdistystoimintaan ja heikko sitoutuminen vastuunottoon. On helppo tuudittautua olettamukseen, että aina joku muu hoitaa velvollisuudet.

Jäsenistämme suurin osa on eläkeiässä, mikä välittyi myös jäsenkyselyn vastauksista. Tietotekniikka on jäänyt monelle tuntemattomaksi ja niinpä paikallislehti, jäsenkirje ja ystävät ovat edelleen tärkeitä tiedonlähteitä.

Tulevaisuuden haaste Kirkkonummen Seudun TULES – Kyrkslättsnejdens Reumaförening ry:n kaltaisille yhdistyksille ja niiden kattojärjestöille lienee tarjota uusille sukupolville mielekkääksi koettua tietoa ja toimintaa ajanmukaisin keinoin.



Yhdistyksen joulujuhla Soläsa-talossa 2014.

PUHEENJOHTAJAT

Gun Holmström 1986

Irma Alenius 1987

Einar Hagelberg 1988

Alli Heiskanen ja Irma Alenius hoitivat vpj:na koko vuoden (valittu Maija Oksanen oli estynyt) 1989

Pirkko Heiskanen 1990-1993

Riitta Roos 1994

Marja Nikkola 1995

Keijo Pulakka 1996-2002

Maritta Taskinen 2003 (1.1.-18.8.) Riitta Roos 19.8. alkaen

Riitta Roos 2004

Andrea Åberg 2005-2008

Eva Rehnström 2009-2010

Arja Lehtonen 2011-2012

Arja Ahlskog 2013-2015 (21.7.2015 saakka) mistä lähtien vpj Sirkku Liimatainen

Aini Ostamo 2016

REUMALIITON MYÖNTÄMÄT ANSIOMERKIT VUONNA 2016

Yhdistyksen 30-vuotisjuhlavuonna Suomen Reumaliitto ry on myöntänyt yhdistystyössä ansioituneille jäsenilleen ansiomerkkejä seuraavasti:

Kultainen ansiomerkki

Tuula Åberg

Pronssinen ansiomerkki

Arja Lehtonen

Sirkku Liimatainen

Tarja Piili

HALLITUKSEN KOKOONPANO 2016

Aini Ostamo, puheenjohtaja
Sirkku Liimatainen, varapuheenjohtaja
Ulla Lindsten
Seija Narinen
Tarja Piili, taloudenhoitaja
Mari Similä, sihteeri
Varajäsenet: Anneli Haase, Tuula Vitamo-Lindström

YHDISTYKSEN ESITE



Kirkkonummen Seudun TULES -
Kyrkslättnens Reumaförening ry



Kirkkonummen Seudun TULES -
Kyrkslättnens Reumaförening ry

Tule-sairaudet

Tuki- ja liikuntaelimestö käsittää luut, nivelet, nivelsiteet, lihakset ja jänteet. TULE-sairaudet on eniten sairauspäiviä aiheuttava sairausryhmä Suomessa. Niiden varhainen toteaminen ja tehokas hoito estävät usein sairauden etenemisen.

Kirkkonummen Seudun TULES ry

on Suomen Reumaliiton jäsenjärjestö. Yhdistys toimii Kirkkonummen ja Siuntion alueella tuki- ja liikuntaelinsairaiden yhdyselimenä. Yhdistys myös valvoo jäsentensä etujen toteutumista Reumaliiton sekä Kirkkonummen vammaisneuvoston kautta. Yhdistyksen järjestämä reumatologian erikoislääkärin vastaanotto jäsenille on kerran kuukaudessa Kirkkonummella www.kirkkonummenreuma.net

Liikuntaa, vertaistukea ja kulttuuria

Yhdistys palvelee jäseniään järjestämällä säännöllisesti ammatillisesti ohjattua lämminvesivoimistelua, liikuntatuokioita, asiantuntijaluentoja, kulttuuriretkiä sekä luonto- ja kylpyläretkiä. Vertaistukiryhmä kokoontuu viikoittain käsityökerhona. Yhdistys kannustaa jäseniään osallistumaan myös kunnan järjestämiin erityisliikuntaryhmiin sekä hakemaan erityisryhmille suunnattuja tuettuja kuntoutuslomia.

Tule jäseneksi tai tukijaksi

Yhdistys toivottaa uudet jäsenet sydämellisesti tervetulleiksi.

Toiminnan edellytyksenä on eri tahojen taloudellinen tuki.

Kiitos tukijoillemme!

www.kirkkonummenreuma.net

TUKIJAT JA ILMOITTAJAT

Kiitokset seuraaville yrityksille, yhteisöille ja henkilöille, jotka ovat tavalla tai toisella tukeneet toimintaamme:

Kirkkonummen Uusi Apteekki

Prisma

Opintotoiminnan Keskusliitto

Fazer Oy

Säästöpankkisäätiö

Raha-automaattiyhdistys

Reumaliitto

Eestinkylän Martat

Kirkkonummen kunta

Kirkkonummen Kirjasto

Rannikkosotilaskotiyhdistys Upinniemi

Someron Lanka

Kirkkonummen Hautauspalvelu

sekä

lukuisat yksityiset henkilöt

Laulu Suomessa (Arvon mekin ansaitsemme)

[Suomalainen kansansävel. Jaakko Juteini = Jaakko Heikinpoika = Jacob Judén, 1781-1855.]

1.

Arvon mekin ansaitsemme
Suomen maassa suuressa,
ehk' ei riennä riemuksemme
leipä miesten maatessa;
laiho kasvaa kyntäjälle,
arvo työnsä täyttäjälle.
Lal la la la la la la la,
lal lal la la la la la,
lal la la la la la la la
la lal la la.

3.

Suomen tytön poskipäihin
veri vaatii kukkaset:
hall' ei pysty harmaa näihin,
näit' ei pane pakkaset;
:,: luonnossa on lempeyttä,
sydämessä siveyttä.
Lal la la la la la j.n.e. :,:

2.

Suomen poika pellollansa
työtä tehdä jaksapi,
korvet kylmät voimallansa
perkailee hän pelloksi;
:,: rauhass' on hän riemullinen,
mies sodassa miehuullinen.
Lal la la la la la j.n.e. :,:

4.

Opin teillä oppineita
Suomessa on suuria,
Väinämöisen kanteleita
täällä tehdään uusia;
:,: valistus on viritetty,
järki hyvä herätetty.
Lal la la la la la j.n.e. :,:

