



OUKALI, Pohjois-Pohjanmaan ja Kainuun lihastautiyhdistys ry
www.oukali-lihastautiyhdistys.com

HEI JÄSEN / KANNATTAJAJÄSEN!

OUKALI ry toimii lihastautia ja neurologisia sairauksia sairastavien henkilöiden ja heidän läheistensä tukena järjestämällä vertaistapaamisia, erityisliikuntaa, asiantuntijaluentoja ja retkiä.

OUKALI ry on Lihastautiliitto ry:n jäsenyhdistys. Jäsenetuna saat Lihastautiliiton julkaiseman Porrasheden, liiton kurssit ja palvelut. Lihastautiliitto järjestää myös toimintaa, johon voit vapaasti osallistua, tutustu tarkemmin www.lihastautiliitto.fi

JÄSENREKISTERI 2024

OUKALI ry on sopinut Lihastautiliitto ry:n kanssa yhteisestä jäsenrekisteristä. Tämä mahdollistaa yhdistyksen ja liiton tehokkaamman tiedottamisen jäsenistölle. Uutena muutoksena myös OUKALI ry:n jäsenmaksujen laskutus siirtyy Lihastautiliitolle 2024. Saat siis jäsenmaksusta 2024 laskun kevään aikana liiton toimittamana.

Jotta tavoittaisimme sinut, pidäthän yhteystietosi ajantasalla! Ilmoita esim. katu- tai sähköpostiosoitteen muutoksista, jotta saat Lihastautiliiton ja OUKALI ry:n tiedotteet. **Voit jäsenenä tarkistaa ja muuttaa tietojasi osoitteessa oma.lihastautiliitto.fi** (huom. alkuun EI TULE www). Kirjautumiseen tarvitaan sähköpostiosoite ja ensimmäisellä kirjautumiskerralla tilataan salasana, sivusto antaa ohjeet.

Kaikissa jäsentietoihin liittyvissä asioissa ota yhteyttä oukali.lty@gmail.com tai Anni Mannelin, puh. 045 2116791.

UUSIA VAPAAEHTOISIA TARVITAAN!

Yhdistyksellämme ei ole tarpeeksi osallistujia uuteen hallitukseen! Lue lisää uutiskirjeestä ja tule avuksi! Lisätietoja puheenjohtaja Anni Mannelin puh. 0452116791 tai oukali.lty@gmail.com.



KUTSU VUOSIKOKOUKSEEN

OUKALI, Pohjois-Pohjanmaan ja Kainuun lihastautiyhdistys ry:n sääntömääräinen vuosikokous on lauantaina 24.2.2024 klo 13.00-15.00

Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat, lisäksi yhdistyksen toiminnan jatkuminen.

Paikka: Kumppanuuskeskus, kokoustila Asema, 2. krs, Kansankatu 53, Oulu.

Tilaisuus on avoin kaikille yhdistyksen jäsenille. Kahvitarjoilu.

Tiedustelut puheenjohtaja Anni Mannelin puh. 045 2116791 tai oukali.lty@gmail.com

Tervetuloa!

Vetoomus jäsenille OUKALI ry:n toiminnan jatkumiseksi!

Vuosikokouksen valmistelemissa keskusteluissa emme ole löytäneet riittävästi vapaaehtoisia yhdistyksen hallituksen muodostamiseksi. Ilman hallitusta yhdistys ei voi jatkaa toimintaansa. Pyydämme jäsenten apua! Vuosikokous on lauantai 24.2. klo 13-15, Kumppanuuskeskus, kokoustila Asema, 2. krs, Kansankatu 53, Oulu.

Ongelma on, että me hallituksen jäsenet koemme työn kokonaisuudessaan liian raskaaksi, sillä meitä on niin vähän (3-4). Osittain tämä on myös terveystieteellinen ja meitä harmittaa, ettemme jaksakaan ja ehdi enempää! Näin aktiivinen yhdistys tarvitsee kuitenkin taustalla toimivan hallinnon.

Koetko juuri sinä mahdolliseksi tulla avuksemme ja pitämään yhdistyksen pyörät pyörimässä? Meistä vanhoista osa jatkaa, jos saamme apuvoimia. Tämä tarkoittaa, että uudet hallituslaiset saavat hyvää opastusta ja neuvontaa toimintaan, mitään ei tarvitse tehdä yksin tai osata etukäteen! Hallitustyöskentely on kevyttä: voit osallistua kokouksiin etänä ja yhdessä puuhattavia asioita voi tehdä itselle sopivaan kellonaikaan. Nykypäivän hallitus hyödyntää aktiivisesti verkkoyhteyksiä, tietotekniikkaa ja some-kanavia. Jos olet joskus toivonut yhdistyksen toimintaan jotain tiettyä asiaa, nyt pääsisi hyvässä porukassa viemään sitä eteenpäin.

Nykyinen hallitus ehdottaa toistakin ratkaisua, mikäli kynnys hallitustoimintaan ryhtymiselle tuntuu liian isolta. **Toinen vaihtoehto on, että yhdistykselle perustettaisiin n. 3 henkilön työryhmä hoitamaan yhdistyksen juoksevia asioita hallituksen tueksi.** Tämä edellyttäisi kykyä osallistua omien aikataulujen mukaan apukäsinä esim. vertaistapaamisiin Oulussa (mm. kahvitukset), suunnitella retkiä ja olla niissä apuna, ym. Varsin mukavaa hommaa siis tämäkin, ilman hallitustyöskentelyn vastuuta.

Kaiken kaikkiaan toimiminen OUKALI ry:ssä antaa tekijälleen mm.

- Hallitustyöskentelystä saat arvokasta kokemusta yhdistystoiminnasta, mistä voi olla etua työnhaussa tai hakiessasi muihin vastuutehtäviin.
- Yhdistystoiminnan kautta voit saada merkityksellisen harrastuksen, jossa pääset tekemään hyvää sillä panoksella, minkä itse haluat sillä hetkellä antaa.
- Toimiminen yhdistyksessä toimija -roolissa opettaa työelämätaitoja. Yhdistyskokemuksesta on etua myös työnhaussa.



- Voit saada toiminnan kautta uusia verkostoja, kontakteja ja ystäviä.
- Pääset harjoittamaan ja kehittämään esim. organisointi- ja viestinnätaitojasi tilaisuuksien ja vapaa-ajan toimintojen järjestämisessä.

OUKALI ry toiminnan turvaaminen on tärkeää myös lihastautia sairastavien kiinteän yhteyden säilyttämiseksi Lihastautiliittoon ja sen jäsenpalveluihin. Olemme kiitollisia kaikesta avusta, mitä jäsenistöstä nyt löytyy!

Olet lämpimästi tervetullut mukaan turvaamaan ja kehittämään aktiivisen yhdistyksemme toimintaa!

Lisätietoja puheenjohtaja Anni Mannelin puh. 045 2116791 tai oukali.lty@gmail.com

Toivottavasti tapaamme pian!

Anni Mannelin, pj
OUKALI, Pohjois-Pohjanmaan ja Kainuun lihastautiyhdistys ry
Rautatienkatu 40 as 4
90120 Oulu
puh. 045 2116791
e-mail: oukali.lty@gmail.com