

# Kuhmon Reumayhdistys Ry:n Toimintakertomus vuodelta 2024

## Yleistä

Kuhmon Reumayhdistys ry (KRY) on perustettu v. 1969, joten toimintavuosi 2024 oli viideskymmenesviides (55).

Yhdistyksen toiminta-ajatuksena on antaa jäsenistölle tukea, tietoa, virkistystä, kuntoutusta ja muita palveluja yhdistyksen varojen sallimissa rajoissa. Jäseniä yhdistyksessä oli vuoden lopussa 108.

Uusia jäseniä tuli vuoden aikana kiitettävän paljon. Yhdistyksestä on poistunut muutama aktiivinen jäsen kuoleman tai vanhuuden vuoksi. Liikuntatoiminta on yhdistyksen ensisijainen vetovoimatekijä - kudonnan ohella. Taloudellinen tilanne on hallinnassa saatujen avustusten ja projektirahoitusten myötä. Talouteen on osaltaan vaikuttanut myös tuotteiden myynnistä saadut tulot, kudontatoiminta tulot sekä osallistuminen Pieni keräys keräykseen presidentinvaalien ja EU-vaalien yhteydessä.

Yhteenvetona voi todeta, että toiminta on ollut v. 2024 vireää kuten edeltävinäkin vuosina. Toimintaa on lisännyt ja monipuolistanut HYVEKE-projektin (Kokonaisvaltaisen Hyvinvoinnin -ohjelman kehittäminen) toteuttaminen, joka on kasvattanut satunnaisten, myös reumayhdistyksen ulkopuolisten, osallistujien määrää huomattavasti.

## Yhdistyksen hallinto ja päätöksenteko

Yhdistyksen toiminnasta päättää yhdistyksen yleiskokous. Niiden välillä edellisen vuoden syyskokouksessa valittu hallitus vastaa toiminnasta.

Yhdistyksen yleiskokoukset pidettiin 23.3. ja 3.12.2024. Kevätkokouksessa tarkasteltiin vuoden 2023 toimintaa ja syyskokouksessa suunniteltiin vuoden 2025 toimintaa. Kevätkokous hyväksyi myös KRYn uudet yhdistyssäännöt

### **KRY:n hallitus 2024** (asema hallituksessa ja/tai muu vastuualue)

- o Eine Pöllänen; Puheenjohtaja, viestinnästä ja jäsenasioista vastaava
- o Anja Kotamaa; Varapuheenjohtaja
- o Heino Polvinen; Sihteeri
- o Pirjo Niskanen; Rahastonhoitaja
- o Anna-Liisa Kilpeläinen; Jäsen, Liikunta- ja hyvinvointitoiminnasta vastaava, Tilikirjanpitäjä, HYVEKE-projektin projektipäällikkö (05.24 alkaen)
- o Anne Klemetti; Jäsen, Kudontatoiminnasta vastaava
- o Anneli Haverinen; Jäsen, Reumatuvan toiminnasta vastaava
- o Irma Kovalainen; Jäsen, HYVEKE-projektin projektipäällikkö (05.24 asti)
- o Veijo Mikkonen; Jäsen

Yhdistyksen pankkitilin käyttöoikeus oli Pirjo Niskasella ja Anna-Liisa Kilpeläisellä. Tili- ja toiminnantarkastajana toimi Raili Suomalainen

## Hallituksen toiminta

Vuoden 2023 syyskokouksessa valittu hallitus kokoontui 7 kertaa, joista yhden kerran pikakokoukseen. Etäkokouksia (Teams) ei järjestetty.

Hallitus toteutti syksyllä Reumaliiton tuottaman itsearviointi -työkalun avulla sisäisen toiminnan arvioinnin. Siinä todettiin hallituksen toiminnan olevan kohtuullisella tasolla, mutta kehittämisen kohteitakin löytyi. Niistä tärkeimmät olivat hallituksen jäsenten välisen työkuorman tasaaminen ja uusien hallituksen jäsenten opastaminen yhdistystoimintaan.

## KRY:n edustus muissa yhteisöissä

Invalidientaloyhdistys Ry:n kokouksiin on varsinaisena jäsenenä osallistunut Pentti Syväjärvi, Veijo Mikkonen ja Juhani Niskanen

Heidän varaedustjina ovat olleet Eine Pöllänen ja Pirjo Niskanen.

Pieni Ele -yhteyshenkilö on Eine Pöllänen

## Viestinnästä ja verkostoitumisesta

### Viestintä

Reumaliitto lähetti helmikuussa jäsenmaksulaskujen yhteydessä yhdistyksen jäsenkirjeet jäsenille. Jäsenkirjeen laati puheenjohtaja Eine Pöllänen.

Kuhmon Reumayhdistyksen nettisivuja on pyritty pitämään ajantasaisina. Sivujen käyttöoikeus on Eine Pölläsellä (pääkäyttäjä) ja Anneli Haverisella. Tapahtumista ja vakinaisesta on ilmoitettu myös *lähellä.fi* -alustalla.

Yhdistyksen Facebook- tilin käytössä on edelleen vaikeuksia käyttöoikeuksien epäselvyyksien vuoksi.

Yhdistys on käyttänyt jäsenistölle suunnattuun henkilökohtaiseen viestintään Kilta-jäsenrekisterin viestipalveluita. Tekstiviesteillä on ilmoitettu mm. yksittäisistä tapahtumista, toiminnan aloituksesta ja kesätauosta sekä syksyn toiminnan aloittamisesta. Myös muutamia sähköpostiviestejä on lähetetty niille jäsenille, jotka ovat ilmoittaneet jäsentiedoissaan sähköpostiosoitteensa. Niille uusille jäsenille, jotka eivät ole tulleet mukaan jonkun toimintaryhmän kautta, on lähetetty sähköpostiviesti KRYn toiminnasta ja toimintaan osallistumisesta.

Hallituksen jäsenten välisessä viestinnässä ja kokousten koollekutsumisessa käytetään WhatsUp-viestejä ja sähköpostia. Myös toimintaryhmät käyttävät keskinäiseen viestintään WhatsUp-sovellusta.

### Verkostoituminen

Yhdistys osallistui Reumaliiton valtuuston jäsenten vaaleihin. Yhdistyksen ehdokas oli suomussalmelainen Helena Sirviö, joka pääsikin valtuustoon.

Eine Pöllänen ja Anna-Liisa Kilpeläinen osallistuivat tammikuussa Reumaliiton Järjestöpäiville Oulussa. Syksyllä he yhdessä Pirjo Niskasén, Anne Klemetin ja Heino Polvisen kanssa osallistuivat Kajaanissa järjestetyille alueellisille Hallitustreffeille. Kuhmo kuuluu Keski- ja Pohjois-Pohjanmaan ja Kainuun muodostamaan alueeseen.

Kainuun Reumayhdistysten puheenjohtajat ovat muodostaneet yhteydenpitoa varten sähköposti ja Teams -palaveri -ryhmän, jossa viestitellään satunnaisesti. Teams-palavereita oli yksi, toisen kerran kokoonnuttiin kasvokkain Kajaanin Hallitustreffien aikaan.

Reumaliiton nettitapaamisiin, joita järjestettiin puheenjohtajille, sihteereille, rahastonhoitajille, liikuntavastaaville ja muille hallituksen jäsenille ja/tai yhdistysaktiiveille, on kukin asianosainen osallistunut oman aktiivisuutensa mukaan. Osallistuminen on ollut vapaaehtoista.

Kainuun yhdistysten vuosittainen tapaaminen, Kevätkeikaus, jäi tällä kertaa pitämättä, mutta traditio jatkuu tulevina vuosina.

KRY osallistui kutsuttuna kaupungin järjestämiin tilaisuuksiin kuten Rajafoorumiin ja Yhdistysten iltaan. Oma toimintaa esiteltiin esimerkiksi Uusien kuhmolaisten tilaisuudessa.

## **Reumayhdistyksen toiminnan alueet ja toimikunnat**

KRY hallitus päätti vuoden alussa siirtää vakituisen toiminnan järjestämisvastuun kolmelle toimikunnalle, joiden vetäjät raportoivat toimialansa tapahtumista hallitukselle. Toimikunnan vetäjä kokoaa oman toimialansa aktiiveista avustajia toimialan tehtäviin.

Toimikunnat ja niiden vetäjät ovat: Liikunta ja hyvinvointi / Anna-Liisa Kilpeläinen, Kudonta & Käsityöt /Anne Klemetti ja Reumatupa (eli Avoimet ovet ja tilaisuudet) /Anneli Haverinen.

## **Liikunta-ja hyvinvointi -toiminta**

Liikunta ja hyvinvointi -toiminnan alue toteutti HYVEKE-Projektin, minkä puitteissa oli paljon toimintaa. Projektista on tehty erillinen raportti (Anna-Liisa Kilpeläinen). Tässä yhdistyksen toimintakertomuksessa projektin toimintaa ei ole eroteltu muusta toiminnasta.

### **Liikunta**

Jäsenistön liikunnallista aktiviteettia pyrittiin lisäämään monenlaisen liikunnan keinoin. Tavoitteena oli, että jäsenistö aktivoituisi liikkumaan helposti saatavien mahdollisuuksien kautta. Hyveke-projektin puitteissa valittiin erityinen Teho-ryhmä (16 henkeä) joiden liikuntasuorituksia ohjattiin henkilökohtaisesti ja seurattiin muutoksia terveydentilassa ja elämäntavoissa.

- Allasjumppa oli maanantaisin HyvinvointiSammossa. Se järjestettiin 16 kertaa ja siihen osallistujia oli 12. Allasjumpan kevätkauden aloitus viivästyi, kun HyvinvointiSammon saunaosastoa remontoitiin pitkälle maaliskuuhun.

- Keskiviikkoisin Avoimien ovien aluksi järjestettiin tuoli- ja muuta jumppaa ja verryttelyä sekä venyttelyä. Kevätkaudella jumpattiin Reumatuvalla, syksystä lähtien Rajakadun salissa. Sisäliikuntajumppa järjestettiin 31 kertaa ja jumppaan osallistui 21 henkilöä.
- Syksyllä aloitettiin Kuntosaliharjoittelu KunnonSyken tiloissa perjantaisin. Se järjestettiin 12 kertaa ja siihen osallistujia oli 25

Allasjumpan yhteyshenkilöt olivat Pirjo Niskanen ja Veijo Mikkonen.

Salijumppa ja kuntosali olivat Anna-Liisa Kilpeläisen ja Irma Kovalaisen vastuulla.

## **Terveys**

Vuoden teema yhdistyksessä oli Aivoterveys. Sen ylläpitämistä korostettiin kaikessa toiminnassa: sosiaalinen vuorovaikutus, käden taidot, liikunta, luonto- ja kulttuurihyvinvointi. Se oli punaisena lankana myös HYVEKE-projektissa.

HYVEKE-projektin ohjattu tehoryhmä kävi projektin alussa ja lopussa läpi terveydentilataarkastelun yhdessä sairaanhoitajan (evp) kanssa. Tässä käytettiin hyväksi myös Terveysnurkan varustusta.

## **Retket ja matkat ja muu virkistys**

KRY järjesti itse ja osallistui toisten järjestämiin virkistystapahtumiin:

- Liikunnallinen matka Kajaaniin Kainuun aivoyhdistyksen järjestämään "Unelmien liikuntapäivään" Joutenlammella
- Kulttuurimatka Kuhmossa Heikuran kotimuseoon Härmänkylällä ja Urho Kähkösen Vanhan Pihlajan Taidekahvilaan ja -puutarhaan Kuusamonkylällä.
- Kesäteatteresitys Toivon aika Suomussalmella
- Kesäteatteriesitys Viimeiset kiusaukset Kuhmossa
- Luonto ja -liikuntapäivä, Nuotiopäivä, Tönölässä Kalevalan liikunta-alueella luonnon helmassa.
- Leffakäynti Pajakkakinossa

Virkistystapahtumiin ja matkoille osallistujia oli yhteensä 104 viidessä eri tapahtumassa.

## **Yhdistyksen järjestämät asiantuntijaesitykset**

HYVEKE-projektin puitteissa yhdistys järjesti neljä asiantuntijatapahtumaa, joiden punaisena lankana oli vaikutus Aivoterveysteen. Ensimmäinen tilaisuus oli tarkoitettu Reumayhdistyksen jäsenille ja Tarinatuvan asiakkaille, muut tilaisuudet olivat kaikille avoimia.

- Kaupungin tarjoamat liikuntamahdollisuudet; Liikunnan- ja hyvinvoinninohjaaja Jussi Heikkinen
- Aivoterveys ja siihen vaikuttavat tekijät. Muistiyhdistyksen asiantuntija Lea Torvinen
- Pitääkö olla huolissaan? Vaarat ja uhkat, joista huolehtii joku muu: Globaalit murheet ja paikalliset kriisit. Kuka huolehtii niistä? Miten kuhmolaisen

kansalaisen kuuluu tällöin toimia? Kapteeni Jouko Kinnunen, Kainuun rajavartiosto ja Kaupunginjohtaja Juhana Juntunen.

- Pitääkö olla huolissaan? Lähiympäristö ja henkilökohtainen turvallisuus, Vaaroja ja uhkia, joista pitääkin olla huolissaan – miten varoa huijareita ja vähentää omaa riskikäyttäytymistä. Vanhempi konstaapeli Sini Laitila ja Ensiapu- ja turvallisuuskouluttaja Anneli Kinnunen.

Avoimissa yleisötilaisuuksissa oli noin 150 kävijää.

## **Käsityöt -toiminta**

Kudonta on yksi yhdistyksen päätoimialoista ja sisäänvetotoiminnoista. Käsityöt -toimikunta on hallinnoinut kudonnan lisäksi myös KRYn muuta käsitöiden tekemistä ja kauppaa.

Reumayhdistyksen kudontatoiminnassa luovuttiin mattojen kutomisesta Reumapuodissa myytäväksi ja siirryttiin tilaustöihin. Tilauksesta tehtiin jonkin verran myös neulonta -ja virkkaustöitä. Tilauksiin vastaaminen on joskus haasteellista, sillä halukkaita tekijöitä on vähän.

12 kutojaa istui kangapuiden ääressä 340 päivänä

Muuta käsityötoimintaa ei ole seurattu lukujen valossa.

## **Reumatupa -toiminta**

Reumatupa on yhdistyksen keskeinen toimintaympäristö. Siellä järjestetään Avointen Ovien tapaamiset ja kahvittelut, kudotaan kankaat ja tarjotaan Terveysnurkan palvelut. Siellä on myös yhdistyksen myymälä, Reumapuoti. Reumatupa toimii myös yhdistyksen kokoustilana ja toimistona.

Reumatuvalla on pidetty Avoimet Ovet keskiviikkoisin. Kahvio on ollut tuolloin auki. Aukioloaika muuttui syyskaudella aamupäivästä iltapäiväksi, kun jumppavuoro Rajakadun salissa saatiin klo 12:ksi. Avoimet ovet on alkanut aina jumppatuokiolla, bingo on järjestetty noin kerran kuukaudessa, askartelutuokio muutamia kertoja vuoden aikana.

Avoimet ovet järjestettiin 31 kertaa. Toki Reumatuvalla saa käydä muulloinkin kuin Avoimien Ovien aikana, aina kun paikalla on joku. Vuoden mittaan Reumatuvalla kirjattiin 1120 käyntikertaa.

Kaikissa asiantuntijatilaisuuksissa oli myös kahvitarjoilu. Syyskuussa kutsuttiin jäsenet yhdessä kaverin kanssa yhdistyksen 55-vuotiskahville. Yhteinen jouluaateria nautittiin joulun alla Bistro Neljässä Kaesassa.

## **Muut tilaisuudet**

Kesä-heinäkuussa kaupunki tarjosi maksutonta mahdollisuutta osallistua Iltatori -tapahtumaan: KRYllä oli oma myyntipaikka Iltatorilla kolme kertaa.

KRY osallistui joulukuussa Naisten messuille, jotka pidettiin tällä kertaa Kelolla.

## Talous

KRYn tulot muodostuvat toiminnan tuloista ja julkisista avustuksista, joita kohdennettu projektirahoitus täydentää. Avustuksista vain Reumaliiton toimintatuki on käytettävissä kaikkiin toiminnan menoihin, myös vuokriin, muut tuet ovat kohdennettuja johonkin tarkoitukseen ja useimmiten niitä ei saa käyttää vuokriin.

Kuhmon Reumayhdistyksen jäsenmaksu oli 22 €, josta Reumaliiton osuus oli 11 €. Jäsenmaksua ei peritty lokakuun alun jälkeen liittyneiltä.

KRY otti käyttöön SumUp -maksukortin lukijan marraskuussa. Se on vähentänyt käteisen käyttöä. On myös viitteitä siitä, että korttimaksamisen mahdollisuus alentaa asiakkaan ostokynnystä.

### Tulot 2024

Reumaliiton toiminta-avustus	2010 €	
Liikunta-avustus Kuhmon kaupunki		900 €
Jäsenmaksutulot	1111 €	
Pieni Ele keräystuotto	696 € (kuntosalimaksuihin)	
Käsityöt -toimialan tulot	2648 € (materiaalit ja kudontapäivämaksut)	
Reumatupa -toimialan tulot	1300 € (Avoimet ovet, kahvitilaisuuksissa, myyjäiset, toritapahtumat)	
Reumapuodin myynti	760 €	
Liikunta- ja hyvinvointi toimialan tulot (omavastuut)	795 €	
Hyvinvointialueen yhdistystoiminnan avustus	1000 € (Hyveke-projektiin)	
Lähi-Tapiolan avustus	1000 € (kohtaamisten lisäämiseen)	

### Muuta projekteista ja niiden rahoituksesta

Elävä Kainuu Leader palkitsi Kuhmon reumayhdistyksen Terveysnurkka- hankkeen vuoden 2023 kehittämishankkeena. Huomionosoituksen vastaanottivat projektin päävastuulliset Anna-Liisa Kilpeläinen ja Irma Kovalainen yhdessä puheenjohtaja Eine Pölläsen kanssa.

KRY sai rahoituslupauksen (500 €) "Kesätyö OP:n piikkiin" -kampanjasta. KRY oli ainoa ns. sote yhdistys rahoituksen saajien joukossa. Kiinnostuneita 14-17 vuotiaita kesätyöläisiä ilmoittautui neljä, mutta he kaikki peruivat hakemuksensa saatuaan heille sopivamman työn. Vaikka työpaikka ei toteutunutkaan KRY oli hyvin iloinen nuorten osoittamasta kiinnostuksesta.

Rajaseutu ry:n rahoitusta ei saatu. Sitä haettiin perukkalaisten kimppakyytien tukemiseen, jos he osallistuvat Reumayhdistyksen järjestämiin tilaisuuksiin tai tapahtumiin.

### Menot

Yhdistyksen tulot kattoivat menot, mutta ylijäämä on vähäinen.

Suurin menokohde on Reumatuvan vuokra, 4922 €

Liikuntamenot (kuntosali, allasjumppa ja niiden ohjaus) 1572€ on katettu pääosin PieniEle -keräyksen tuotoilla ja kaupungin liikunta-avustuksella. Lisäksi on kerätty omavastuumaksuja ja käytetty Hyveke-projektin rahoitusta liikunnan asiantuntijakuluihin.

Matkat ovat kalliita, lähdetäänpä Kuhmosta mihin tahansa, joten yhdistys tekee vähän matkoja Kuhmon ulkopuolelle. Matkakustannuksien 680 € kattamiseen on käytetty OP:n 100-vuotislahjoituksen rippeitä ja Hyveke-projektin rahoitusta kulttuurihyvinvointimatkoihin.

## Lopuksi

Yhdistyksen toiminta on toteutunut laaditun toimintasuunnitelman mukaan. Jäsenten osallistuminen tapahtumiin on ollut varsin vilkasta ja aktiivisia toimijoita tilaisuuksien järjestämiseen on saatu, mutta toki työkuormaa kertyy enemmän joidenkin henkilöiden hartioille. Pitkäjänteisen strategisen kehittämisen ja ulkopuolisen projektirahoituksen turvin on saatu kehitettyä uusia toimintoja, jotka jatkuvat pitkälle tulevaisuuteen.

Jäsenmäärä on pysynyt melko vakaana. Iloinen asia on uusien jäsenten suuri määrä kuluvana vuotena. Liikuntatilaisuudet on uusien jäsenten tärkein sisäänvetotoiminto. Jäsenviestintää on lisätty.

Taloudellisena haasteena on yhdistyksen toimitilan korkea vuokra. Kaupungissa on kyllä tyhjiä tiloja tarjolla, mutta niidenkään hinta ei ole edullisempi. Kiinteistö, jossa Reumatupa sijaitsee, on kaupungin omistama ja se on vajaakäytön vuoksi kallis ylläpitää, joten kaupunki harkitsee sen purkamista.

Toinen suuri haaste on kiinnostuneiden yhdistystoimijoiden puute. Vaikka toimintaan löytyy osallistujia ja toteuttajia, vastuuhenkilöistä ja hallituksen jäsenistä on puutetta.

Yhdistyksen toimintaa pyritään jatkamaan haasteista huolimatta nykyisenkaltaisena tulevaisuudessakin, pienin askelin uudistuen ja kehittyen. Myös Hyvinvointialue toivoo yhdistysten aktiivisuutta asukkaiden hyvinvoinnin tukemiseen.

Kuhmon Reumayhdistyksen hallitus