

Kuhmon reumayhdistyksen toimintasuunnitelma 2025

Ehdotus yleiskokoukselle 3.12.2024

Kuhmon reumayhdistys ry (KRY) on perustettu 14.9.1969, joten vuosi 2025 on yhdistyksen viideskymmeneskuudes (56) toimintavuosi.

KRYn toiminta-ajatus

Kuhmon Reumayhdistys Ry:n (KRY) toiminnan tarkoitus on antaa jäsenistölleen tukea ja tietoa sekä virkistystä ja hyvinvointipalveluja yhdistyksen varojen ja muiden toimintamahdollisuuksien sallimissa rajoissa.

Hallitus ja toimikunnat

KRYn toiminnasta vastaa yleiskokouksen valtuuttamana hallitus, jossa toiminnan vastuualueet on jaettu eri henkilöille. Toimialuevastaavat puolestaan organisoivat avukseen sopivia henkilöitä toimikunnaksi. Toimikunta järjestää ja vastaa itsenäisesti yhdistyksen tuottamasta toiminnasta vastuualueittain ja yhteyshenkilö raportoi siitä hallitukselle. Vastuualueet ovat Liikunta ja Hyvinvointi, Reumapuoti ja Kudonta/Käsityöt ja Reumatupa ja tilaisuudet.

Toimikuntien avulla vapautetaan hallituksen työaikaa varsinaiselle yhdistystoiminnalle.

Jäsenet ja jäsenviestintä

KRYllä on 110 varsinaista jäsentä (joulukuu 2024). v. 2023-24 yhdistykseen on liittynyt 22 uutta jäsentä. Uudet jäsenet toivotetaan lämpimästi tervetulleeksi mukaan toimintaan.

Jäseneksi voi liittyä Reumatuvalla Avointen ovien aikana tai netissä:

<https://kilta.reumaliitto.fi/verkkolomakkeet/jasenhakemus>

Yhdistys pyrkii aktivoimaan jäsenistöä osallistumaan järjestettävään toimintaan sekä osallistumaan toiminnan järjestämiseen. Aktiivisten jäsenten mukana pysyminen on yhdistyksen toiminnan edellytys. Yhdistys toivoo jäsenistöltä ideoita ja aktiivisuutta tapahtumien ja toiminnan kehittämiseksi sekä ylläpitämiseksi.

Kattava ja oikea-aikainen toiminnasta tiedottaminen jäsenille on tärkeää ja sitä pyritään kehittämään jatkuvasti. Tärkeimmistä tapahtumista tiedotetaan jäsenistölle henkilökohtaisin tekstiviestein jäsenrekisterin kautta. Yhdistyksen nettisivuja on päivitetty tarpeen mukaan kuluvana vuonna ja henkilökohtaiset sähköpostiviestit ovat tulossa 2025.

Yhdistyksen Facebook tilin palauttaminen on osoittautunut erittäin haasteelliseksi ja sitä yritetään edelleen. Lähellä.fi -sivusto on käytössä satunnaisesti. Viestintäresurssien vähäisyyden vuoksi viestintäkanavia rajoitetaan vain tehokkaimpiin ja/tai pakollisiin..

Hallituksen jäsenten yhteystiedot julkaistaan nettisivuilla, joten yhdistyksen jäsenet voivat vaivattomasti kysyä mieltään askarruttavia asioita hallituksen jäseniltä puhelimitse.

Jäsenistö saa Kiltarekisterin kautta jäsenkirjeet alkuvuodesta jäsenmaksulomakkeen mukana. V. 2025 jäsenkirje käyttää Reumaliiton määrittämää kirjepohjaa.

Reumatupa

KRYn toimitila, **Reumatupa**, sijaitsee osoitteessa Rajakatu 48 – 52. Se toimii kokouksien ja muun toiminnan keskuksena.

Reumatuvalla toimii myös yhdistyksen myymälä, **Reumapuoti**, josta voi ostaa käsitöiden lisäksi suruadresseja ja onnittelukortteja.

Reumatuvalla on kudontaa varten viidet kangaspuut, joilla voi kutoa erilaisia kudonnaisia. Reumatuvalta voi myös ostaa räsymatonkuteita ja valmiiksi luotuja mattoloimia.

Samassa tilassa toimii myös KRYn ylläpitämä **Terveysnurkka**, jossa on laitteita oman terveydentilan tarkkailemiseksi.

Reumatuvalla on saatavilla informaatiota reumasairauksista ja reumaattikkojen mahdollisuuksista saada tietoa palveluista, kuten kuntoutuksista ja tuetuista lommista ja sopeutumisvalmennuksista. Sieltä saa myös tietoa KRYn järjestämistä tapahtumista

Reumatuvalla on avoimet ovet auki keskiviikkoisin klo 12-14, jolloin paikalla on myös yhdistyksen hallituksen jäseniä,.

Toiminta 2025

Toiminnan teema ja kehittämisen painopisteet

KRYllä on vuosittain vaihtuva **teema**, jota painotetaan tapahtumissa ja käsitellään tilaisuuksissa. Vuonna 2024 teema oli *aivoterveys*, vuonna 2025 se on **kipu**.

Erityinen kehittämisen kohde on **yhdistystoiminta**, millä tarkoitetaan yhdistyksen hallinnollista toimintaa erotuksena yhdistyksen tuottamasta toiminnasta. Siihen ei ole ehditty paneutua moneen vuoteen, kun on painotettu yhdistyksen tuottaman toiminnan kehittämistä.

Hallituksen toiminnan kehittämisessä tartutaan syksyllä 2024 toteutetun itsearvioinnin esiin nostamiin puutteisiin uusien hallituksen jäsenten perehdyttämisessä ja hallituksen sisäisessä työnjaossa.

Toiminta

Liikunta ja terveys

KRY järjestää jäsenilleen liikuntamahdollisuuksia yhdessä kaupungin ja muiden yhdistysten kanssa. Kesäkaudella säännöllistä liikuntaa ei järjestetä.

Allasjumppa järjestetään viikottain suunnattuna erityisesti reumaatikoille. Allasjumppa on maksullinen.

Avoimien ovien aluksi keskiviikkoisin pidetään maksuton noin puolen tunnin **jumppatuokio**.

Viikottaista **kuntosalivuoroa** rahoitetaan osin PieniEle-vaalikeräyksen tuotolla, jolloin osallistujien kertamaksu on pienempi.

Reumatuvan **Terveysnurkka** -toimintaa jatketaan ihmisten terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi.

Kudonta

Reumatuvan **kangaspuut** ovat jäsenten – ja myös ei-jäsenten - käytössä. Niillä voi kutoa yhdistyksen hyväksi tai omaan käyttöön. Kangaspuihin luodaan kutojan tarvitsemat loimet ja kutomiseen saa neuvontaa vertaistoimijoilta. Mattojen kutominen Reumapuodissa myytäväksi lopetetaan heikon menekkin vuoksi ja siirrytään kutomaan tilauksesta.

Käsityö-toimikunta nimeää yhteyshenkilöt, joilta voi tarvittaessa varata kutomisajan..

Virkistys

Avoimet ovet Reumatuvalla pidetään edelleen kerran viikossa, toistaiseksi keskiviikkoisin. Silloin tarjolla on aina kahvia ja pientä purtavaa sekä vapaata seurustelua, ajoittain myös musiikkiesityksiä, bingoa, askartelua tai muuta pientä puuhaa

Reumatuvalla on käytettävissä pelikortteja, sanaristikoita, aikakausilehtiä jne.

Yhdistys järjestää **erityistä virkistystoimintaa** jäsenilleen mahdollisuuksien mukaan.

Retkiä luonnossa, kulttuuritoimintaa, kuten teatterissa käyntejä, ja tapaamisia muiden reumayhdistysten kanssa järjestetään mahdollisuuksien mukaan. Matkustaminen Kuhmoa

kauemmaksi on erittäin kallista, joten bussimatkalle lähtemistä täytyy aina tarkkaan harkita. Muutaman vuoden takainen OP:n juhlaraha, joka on käytetty matkustamiseen, alkaa olla lopussa.

Myyjäiset ja muut vastaavat tilaisuudet

KRY voi järjestää myyjäisiä Reumatuvalla ja osallistua erilaisiin myyjäis- ja muihin tilaisuuksiin paikkakunnalla entiseen tapaan. .

KRY osallistuu naistenmessuille omalla myyntipöydällä ja Reumatuvan avoimilla ovilla, jossa on myös myytävänä tuotteita.

KRY järjestää myös ruokailu- ja kahvitilaisuuksia, lounastapahtumia ja jouluaterian ennen joulua.

Asiantuntijatilaisuudet

KRY järjestää muutamia asiantuntijatapahtumia vuoden teemaan, kipuun, liittyen. Se, millaisia tilaisuuksia voidaan järjestää, riippuu taloudellisista resursseista ja jäsenistön kiinnostuksesta, mitä kartoitetaan myöhemmin. Toteutuksessa käytetään hyväksi Reumaliiton verkkoluentotarjontaa.

Muita asiantuntijatilaisuuksia järjestetään tilanteen mukaan, jos taloudelliset mahdollisuudet sen sallivat,

Yhteistyö

KRY osallistuu Reumaliiton aluetoimintaan mahdollisuuksien mukaan. Reumaliiton hallituksen jäsenten verkkotapaamisiin osallistutaan aina, kun mahdollista, jotta muiden yhdistysten hyvistä käytänteistä voidaan saada oppia.

Kainuun reumayhdistysten verkko- ja lähitapaamisiin osallistutaan aktiivisesti. Puolangalla järjestettävään toukokuiseen Kevatkeikaukseen järjestetään koko yhdistyksen yhteiskuljetus.

Yhteistyötä pyritään tekemään Kainuun hvan ja muiden potilasjärjestöjen ja -yhdistysten kanssa. Verkkokokouksiin pyritään aina järjestämään yhteys Reumatuvalta. OLKA-toimintaan ei osallistuta, koska se on järjestetty KAKSiin, minne välimatka on liian pitkä.

Kuhmon kaupungin yhdistysyhteistyöhankkeessa toimitaan aktiivisesti.

Hallituksen kokoontuminen

Yhdistyksen hallitus kokoontuu noin 6 viikon välein, ja aina tarvittaessa.. Kokoukset voidaan toteuttaa paikanpäällä tai etänä, yksittäisiä asioita voidaan päättää myös sähköisesti (sähköpostilla).

Yhdistys järjestää sääntöjen määräämät yleiskokoukset (2) vuoden aikana. Reumayhdistys asettaa edelleen edustajat invataloyhdistyksen hallitukseen.

Projektitoiminta

KRYllä ei ole ensi vuoteen siirtyviä keskeneräisiä projekteja (Hyveke päättyy 2024 lopussa) eikä rahoitusta ole haettu mihinkään uuteen toimintaan. Mikäli projektoitavia kehittämisideoita ilmenee vuoden aikana, voidaan niitä toteuttaa, mikäli niiden rahoitus järjestyy.

KRY on ilmoittanut Kuhmon kaupungille osallistuvansa kaupungin Voimaa vanhuuteen -hankkeeseen, jos hanke toteutuu. Hankkeen tarkasta sisällöstä ei vielä ole tietoa. Jos hankkeesta aiheutuu yhdistykselle ylimääräisiä kustannuksia, kaupunki korvaa ne. Muutoin hankkeesta ei saada suoraa taloudellista hyötyä.

Talous

Haasteet

Vuokrakustannus:

KRYn taloudellinen tilanne on edelleen haasteellinen, sillä Reumatuvan suuret vuokrakulut rasittavat taloutta. Vuokrakustannus vähentää mahdollisuuksia järjestää enemmän toimintaa jäsenistölle. Tulevan toimintakauden tavoitteena on löytää edullisemmat tilat, jossa voidaan kuitenkin tehdä tarpeelliset toiminnot.

Käteinen raha:

Asiakkailla ei nykyisin ole käteistä rahaa, joten maksujen vastaanottamisessa pyritään käyttämään digitaalisia menetelmiä. SumUp -maksulaite on otettu jo käyttöön ja yhdistysten MobilePay otetaan käyttöön, jos se osoittautuu hyödylliseksi..

Käteiskassaa käytetään ostoksien tekemiseen,

Pankin palvelumaksut:

Pankin palvelumaksujen kertyminen selvitetään ja tarkistetaan, onko kaikki ne palvelut, joista maksetaan pankille, tarpeellisia. Tarkistetaan myös muiden pankkeiden palvelutarjonta.

Toiminnan rahoitus

KRY rahoittaa toimintaansa mm. jäsenmaksuilla, osallistumismaksuilla ja myyntituloilla Reumapuodista ja myyntitapahtumista kuten Naistenmessut. Myyntitapahtumiin tulee valmistautua keräämällä aktiivisten jäsenten valmistamia kuhunkin sesonkiin sopivia tuotteita. Tätä varten KRY hankkii sopivia materiaaleja.

Muita yhdistyksen tulonhankinnan tapoja

- Reumatuvan kahvilamyynti, kahvi- tai ruokailutilaisuudet
- käsitöiden ja kudontatarvikkeiden myyntitulot, kangaspuiden käyttö
- arpajaiset
- PieniEle vaalikeräys (kunta- ja aluevaalit 2025)
 - PieniEle – vaalikeräyksen tuotto käytetään kuntosalivuoroon, jos sille on tarvetta
- Reumaliiton toiminta-avustus
- kaupungin liikunta-avustus (jos saatavilla)
- muut avustukset ja lahjoitukset
 - OP:n 100-vuotisjuhlarahaston lahjoituksen jäljellä olevia varoja, käytetään virkistysmatkojen järjestämiseen
 - LähiTapiolan 160-vuotisjuhlalahjoitus (1000 €) on tarkoitettu ”kohtaamisten lisäämiseen”.
- projektirahat
 - Projektirahoitusta ei ole haettu ensi vuodelle mistään.
 - Kainuun hvan yhdistystukea haetaan, jos sitä jaetaan, jos sen ala on sopiva ja jos sen reunaehdot muutoin täytetään. Muita hankkeita ja avustuksia haetaan, jos sisältöideoita on.
 - Huom! Mahdollinen erillinen projektirahoitus on aina kohdennettu projektien suunniteltuun toimintaan eikä sitä voi käyttää tavanomaisen toiminnan kustannusten kattamiseen.

Tiedottaminen

Yhdistys tiedottaa toiminnastaan mahdollisimman monipuolisesti sekä jäsenille että laajemmalle yleisölle

- aloitetaan suulliset tietoiskut Avoimilla ovilla kuukausittain: käsitellään hallituksen päätöksiä ja esityksiä, Reumaliiton tiedotteita, Hvan tiedotteita
- jäsenkirje helmikuussa
- tiivistetyt viestit tulevista tapahtumista kaikille jäsenille teksiviestein Killan kautta

- pitemmät viestit sähköpostilla Killan kautta niille jäsenille, jotka ovat ilmoittaneet sähköpostiosoitteensa
- viestit WhatsApp:lla sekä sähköpostilla hallitukselle ja toimintaryhmille
- tapahtumista ilmoitetaan Kainuun Sanomien ja Kuhmolaisen menoinfopalstoilla
- Reumayhdistyksen nettisivuilla <https://kuhmonreumayhdistys.yhdysavain.fi> kerrotaan laajasti yhdistyksestä ja sen toiminnasta; tietoja päivitetään säännöllisesti
- lähellä.fi – alustaa käytetään enemmän kuin nyt, koska hva edellyttää sen käyttöä
- Facebook palautetaan käyttöön
- tiedotteita Kuhmolaiseen tarvittaessa
- virallisista ilmoituksista paikallislehti Kuhmolaisen seurapalstalla luovutaan, kun siirrytään henkilökohtaisiin tekstiviesti-ilmoituksiin.