



TOIMINTASUUNNITELMA 2025

TARKOITUS

Tuusulanjärven Reuma ry on vireä ja liikunnallinen vammaisyhdistys, jonka kattojärjestönä toimii Suomen Reumaliitto ry. Yhdistyksen tarkoitus on edistää jäsentemme hyvinvointia ja ajaa jäsenistömme tasavertaisia palveluita ja oikeuksia Järvenpään ja Tuusulan alueella.

TOIMINNAN ARVOT

HYVINVOINTI

- Lisäämme ja ylläpidämme jäsentemme kokonaisvaltaista hyvinvointia
 - vähentämällä yksinäisyyttä,
 - lisäämme liikkumattomien liikkumista ja
 - jakamalla tietoa siitä, kuinka huolehtia kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista.

LUOTETTAVUUS

- Olemme luotettava ja rakentava toimija suhteessa
 - jäsenistöömme,
 - alueen muihin yhdistyksiin,
 - kuntiin ja
 - Keski-Uudenmaan hyvinvointialueeseen.

YHTEISÖLLISYYS

- Toimintatapamme on positiivinen. Otamme uudet osallistujat lämpimästi vastaan.
- Tutustumme toisiimme erilaisissa ryhmissä ja retkillä, sekä saamme vertaistukea myös muissa kuin varsinaisissa vertaisryhmissä.
- Huolehdimme toisistamme ja autamme toisiamme.
- Yhdistyksemme toimintaa pyörittävät vapaaehtoiset.

YHDENVERTAISUUS

- Toimintamme on kaikille avointa, helposti saavutettavaa ja esteetöntä. Olemme näkyvillä ja toiminnastamme on tietoa saatavilla.
- Esteettömyys:
 - saan tiedon,
 - pääsen paikalle,
 - näen,
 - kuulen,
 - tulen kuulluksi ja ymmärretyksi.
- Jäsenlähtöisyys: minulla on mahdollisuus vaikuttaa järjestettävään toimintaan.
- Taloudellisuus: toiminnan hinnoittelu mahdollistaa osallistumiseni.



SUUNTA

Yhdistyksemme jatkaa vetovoimaista toimintaansa. Toimintamme kulmakivet ovat liikuntaryhmät, retket ja vapaaehtoisuus. Olemme moderni yhdistys ja käytämme sähköisiä työkaluja mm. tapahtumien hallinnassa ja tilastoinnissa sekä keskinäisessä yhteydenpidossamme. Eri tavoin lahjakkaat vapaaehtoisemme muodostavat maantieteellisesti kattavan, itseohjautuvan demokraattisen yhteisön, johon on helppo tulla mukaan.

Järjestämme reumasairauksiin ja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin liittyviä luentoja ja tilaisuuksia. Meillä on 14 liikunta- ja harrasteryhmää sekä joka toinen viikko kokoontuva kerho. Vertaisryhmät kokoontuvat noin kerran kuukaudessa. Lisäksi järjestämme retkiä teattereihin ja erilaisiin kulttuurikohteisiin. Järjestämme toimintaa myös iltaisin ja viikonloppuisin, jotta työssäkäyvillä jäsenilläkin olisi mahdollisuus osallistua.

STRATEGISET PAINOPISTEET

KEHITÄMME

Jatkuva toiminnan kehittäminen ja jäsenhankinta ovat yhdistyksemme toiminnan jatkuvuuden kannalta avainasemassa. Arvioimme toimintaamme ja kehitämme sitä palautteiden mukaan. Vuosittain järjestämme kyselyn vähintään yhden liikuntaryhmän osallistujille. Keräämme palautetta tapahtumissamme. Jäsenistömme on avainasemassa toiminnan kehittämisessä ja hienoisimmat retkikohteet ovat löytyneet jäsenistön toiveista. Hallitus ja toimihenkilöt antavat palautetta kerran vuodessa.

VAIKUTAMME

Panostamme vaikuttamistyöhön. Olemme mukana Reumaliiton "Liikettä ja hyvinvointia iäkkäille reuma- ja muita tuki- ja liikuntaelinsairauksia sairastaville" -hankkeessa ja sen hanketyöryhmässä. Hankkeessa edistetään yli 65-vuotiaiden sairastavien omaehtoista liikkumista ja ohjattuun liikuntatoimintaan osallistumista.

Yhdistyksellämme on edustus Tuusulan vammaisneuvostossa. Meillä on toimivaa yhteistyötä HUS Hyvinkään reumatologian poliklinikan kanssa. Olemme mukana Keski-Uudenmaan hyvinvointialueen vapaaehtoistoiminnassa ja otamme toiminnassamme huomioon sen painopisteitä kuten esimerkiksi elintapaohjauksen kehittämishankkeen. Seuraamme aktiivisesti reumapotilaiden hoitopolun toimivuutta

Osallistumme Keski-Uudenmaan Yhdistysverkoston järjestämiin tapahtumiin. Teemme tiivistä yhteistyötä Järvenpään yhteisöpalveluiden kanssa. Näin voimme vaikuttaa alueemme palvelujen järjestämiseen sekä yhdistysten toimintaedellytysten luomiseen. Teemme yhteistyötä lähialueen reuma- ja muiden yhdistysten kanssa. Tiivistämme yhteistyötä Hyrylän alueella toimivien potilasjärjestöjen paikallisyhdistysten kanssa yhteisen liikuntatoiminnan puitteissa. Hyvän maineemme ansiosta olemme haluttu ja arvostettu yhteistyökumppani.



TALOUS

Vahvistamme osaamistamme talousasioissa. Huolehdimme talouden tasapainosta voidaksemme huolehtia jäsentemme tarpeista. Yhdistyksen talouden perustana ovat jäsenmaksut. Saamme avustuksia Reumaliitolta, Järvenpään kaupungilta, Tuusulan kunnalta, Keski-Uudenmaan Hyvinvointialueelta ja Opintokeskus Sivikseltä. Pyrimme laajentamaan rahoitus pohjaa, koska avustusten määrään liittyy joka taholta supistuspaineita. Osallistumme Pieni ele -vaalikeräykseen. Mainosmyynnillä katamme jäsentiedotteemme kuluja. Saamme myös jonkin verran tuloja arpajaisista, tuotemyynnistä sekä kannatusjäsenmaksuista.

MENESTYSTEKIJÄT

Toimintamme kiinnostaa myös muita kuin jäseniämme.

TOIMIJAT

Vapaaehtoiset

Toimintaamme pyörittävät vapaaehtoiset, eikä meillä ole palkattuja työntekijöitä. Perehdytämme heidät yhdistyksen toimintaan sekä jokaisen omaan rooliinsa. Meillä on selkeät avatut toimenkuvat vapaaehtoistehtävistämme. Pyrimme siihen, että jokaisella on nimetty varahenkilö, jolta saa apua tehtävänsä hoitamiseen. Järjestämme yhteisiä tapaamisia ja virkistystä. Mahdollistamme osallistumisen Reumaliiton ja muiden toimijoiden järjestämiin koulutuksiin osallistumisen. Järjestämme ensiapukoulutuksen joka toinen vuosi.

HALLITUS

Hallitus kokoontuu neljän viikon välein lukuun ottamatta kesän loma-aikaa. Sen toimintaa tuetaan mahdollistamalla kouluttautuminen, tiedon hankinta ja sen hyväksikäyttäminen kurssein ja tarvittavin laittein. Sisäistä työnjakoa ja sisältöä kehitetään kaksi kertaa vuodessa pidettävien kehittämissäpäivien. Vastuuta jaetaan jäsenten kesken.

Hallitus käyttää yhteydenpidossaan digiaalisia mahdollisuuksia etäosallistumiseen. Lisäksi se valitsee vuosittain sen ulkopuoliset toimihenkilöt. Hallituksen tukena toimivat suunnittelutiimi ja viestintätiimi sekä muut toimintaa pyörittävät vapaaehtoiset.

TOIMINNAN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS

Toiminnan suunnittelusta vastaa suunnittelutiimi. Suunnitelmat tehdään puolivuositain, mutta niitä voidaan täydentää kesken kauden. Tiimi toimii itseohjautuvasti ja tuo valmiit suunnitelmat hallituksen hyväksyttäväksi.

Toimintaa toteuttavat vapaaehtoiset ja palvelusopimuksella toimivat liikuntaryhmien vetäjät.



VIESTINTÄ JA NÄKYVYYS

Panostamme näkyvyyteen. Työtä toteuttaa viestintätiimi. Jäsentiedote ilmestyy kahdesti vuodessa ja se postitetaan jäsenille. Yhdistyksen kotisivuilta löytyy aina ajankohtainen tieto toiminnastamme. Monipuolistamme some-viestintäämme. Tiedotamme toiminnastamme lehti-ilmoituksin Keski-Uusimaassa. Painatamme omaa tiedotetta jaettavaksi perusterveydenhuollossa ja erikoissairaanhoidossa. Jäseniä tavoitamme myös sähköpostiringissä, kerhoissa, puhelimitse ja WhatsApp-ryhmissä. Osallistumme erilaisille messuille ja tapahtumiin. Teemme yhteistyötä Reumaliiton kanssa erilaisissa kampanjoissa. Kirjoitamme lehtiartikkeleja paikallislehtiin sekä Reumalehteen.

YHTEENVETO TOIMINNASTA

KERHOT: jäsentapaamisia erilaisin teemoin joka toinen viikko

- Maanantaikerho Järvenpäässä

VERTAISRYHMÄT: tukea sairauden kanssa elämisessä

- polymyalgiaryhmä
- nivelrikkoryhmä
- nivelreuma- ja selkärankareuma ryhmä

HARRASTERYHMÄ

- Sanasiepot, luovan kirjoittamisen ryhmä

LIIKUNTARYHMÄT

- asahi
- keilailu
- kuntosali
- padel
- tuolijooga
- tuolijumppa
- vesijumppa
- ulkopelit kesällä
- lajikokeilut erillisen aikataulun mukaan

Jäsenillat uusille jäsenille kahdesti vuodessa

Jäsenillat kahdesti vuodessa

Kulttuuri- ja teatteriretket kotimaassa

Kevät- ja joulujuhla

Elintapoja ja hyvinvointia tukevat luennot

Reumatologin luennot