

TOIMINTAKERTOMUS 2024

JOHDANTO

Tuusulanjärven Reuma ry on vireä ja liikunnallinen vammaisyhdistys, jonka kattojärjestö on Suomen Reumaliitto ry. Yhdistys on jäsenmäärältään iso. Jäseniä oli vuoden 2024 lopussa 423. Jäsenistöstä puolet on yli 66 vuotiaita, alle 30 vuotiaita on 5.

Tuusulanjärven Reuma ry aloitti toimintansa vuonna 2017, jolloin Järvenpään Reumayhdistys r.y. (perustettu 1953) ja Tuusulan Reuma ja Tules ry (perustettu 1980) yhdistyivät.

TAVOITTEET

Toimintaamme ohjaavat arvot ovat hyvinvointi, luotettavuus, yhteisöllisyys ja yhdenvertaisuus.

Yhdistyksen tarkoitus on edistää jäsenten hyvinvointia ja ajaa jäsenten tasavertaisia palveluita ja oikeuksia Järvenpään ja Tuusulan alueella. Teemme yhteistyötä muiden vastaavien järjestöjen, lähialueiden kuntien sekä Keski-Uudenmaan hyvinvointialueen kanssa.

Tavoitteiden saavuttamiseksi yhdistys

- antaa jäsenistölle vertaistukea sekä tekee työtä reumasairauksien ja muiden tuki- ja liikuntaelinsairauksien ennaltaehkäisemiseksi aktivoimalla jäsenistöä omatoimiseen kunnon ylläpitoon ja itsehoitoon
- tarjoaa jäsenistölle erilaisia liikuntamahdollisuuksia, kulttuurielämyksiä sekä teatteri- ja muita matkoja hyvän ja sosiaalisen elämän tueksi
- auttaa henkilökohtaisesti hoito- ja kuntoutusasioissa, ja ajaa jäsenten oikeuksia saada hyvää hoitoa
- turvaa jäsenien osallistumisen esteettömästi sekä maantieteellisesti edustavasti, myös yhdistyksen hallinnollisissa tehtävissä

TOIMINTA

Jatkuva toiminnan arviointi ja kehittäminen sekä jäsenhankinta olivat edelleen toimintamme jatkuvuuden kannalta avainasemassa. Toimintamme on avointa kaikille eikä osallistuminen edellytä jäsenyyttä.

Jäsenhankinta

Yhdistyksen toiminta jatkui vetovoimaisena. Toimintamme kiinnostaa myös muita kuin jäseniämme. Uusista jäsenistä puolet on työssäkäyviä. Tämä aiheuttaa haasteita varmistaa kaikkien jäsenten tasapuoliset mahdollisuudet osallistua toimintaan.

Jäsenhankinnassa hyvin toimivat nettisivut sekä aktiivinen näkyminen sosiaalisessa mediassa olivat tärkeitä tekijöitä. Myös muu näkyvyys esimerkiksi sosiaali- ja terveystoimen toimipisteissä ja erilaisissa tapahtumissa oli tärkeää.

Vapaaehtoiset

Yhdistyksen keskeisenä menestystekijänä toimivat monella tapaa aktiiviset ja lahjakkaat vapaaehtoiset. He pyörittivät käytännön toimintaa. Heidän työtaakkansa kohtuullisena pitämiseksi jatkoimme toimintaprosessien kehittämistä. Käytämme sähköisiä työkaluja tapahtumien hallinnassa ja tilastoinnissa sekä keskinäisessä yhteydenpidossamme.

Osallistuminen toimintaan

Vapaaehtoisille järjestettiin koulutus- ja virkistyshetkiä: kaksi virkistysiltaa-päivää, retki Lemmenlaaksoon sekä kylmähoitoilta. Vapaaehtoiset ryhmien vetäjät saavat matkakorvauksen. Vapaaehtoisilla on myös aktiivinen WhatsApp-ryhmä tiedottamista ja vertaistukea varten. Yhteyshenkilönä toimi **Kati Laukkanen**.

Toiminta jatkui vilkkaana. Yhdistys järjesti kerhotapaamisia, harraste-, liikunta- ja vertaisryhmiä, retkiä, jäsentapaamisia sekä vapaaehtoisten koulutus- ja virkistystapahtumia. Osallistujamäärät tilastoidaan ja niitä seurataan aktiivisesti.

Toimintavuonna osallistumiskertoja kertyi kaikkiaan 4.206 (4.735 vuonna 2023, lukumäärä ei ole täysin vertailukelpoinen vuoteen 2023, sillä vuoden 2024 luvuissa ei ole raportoitu yhdistyksen hallintoon liittyviä kokousosallistumisia). Liikuntaryhmät keräsivät edelleen eniten osallistujia. Liikuntavastavaa toimi **Heidi Vatka**.

Myös retket ja kerhot ovat suosittuja. Suunnittelutiimin vetäjänä toimi **Pirkko Holvitie** ja jäseninä **Liisa Kanninen, Marja-Liisa Järvinen, Tea Karpasto, Arja Saurio ja Arja Vitikkala**. Matkanjohtajana toimi Pirkko Holvitie ja matkavastava Arja Saurio. Tarkempi tilastointi toiminnasta ja osallistujamäärästä on liitteenä 1.

Vuonna 2024 toiminnassa pyrittiin ottamaan huomioon erityisesti yksinäisyyden vähentäminen, aikaisemmin vähän liikkuneiden rohkaisu liikkumaan ja kokonaisvaltainen hyvinvoinnista huolehtiminen mukaan lukien elintapoihin liittyvä ohjaus ja tuki. Painopisteiden valinta perustui toisaalta jäseniltä saatuun palautteeseen ja toisaalta tutkittuun tietoon Tuusulan, Järvenpään ja Keski-Uudenmaan hyvinvointialueen asukkaiden tilanteesta. Yhteistyötä Järvenpään ja Tuusulan Sydänyhdistysten kanssa jatkettiin tiedottamalla toistemme tapahtumista ja rohkaisemalla jäseniä osallistumaan myös muiden järjestämään toimintaan.

Diagnoosikohtaiset ryhmät keskittyvät vertaistukeen ja tiedon jakamiseen. Niitä vetävät vapaaehtoiset. Monille vertaisryhmä on ainut paikka puhua omasta tilanteestaan luottamuksellisesti.

Miesten kerhon toiminta jouduttiin lopettamaan ainakin toistaiseksi vetäjän puuttumisen takia.

Toiminnan kehittämiseksi keräsimme toimintavuonna kirjallista osallistujapalautetta kylpylämatkasta. Se koettiin hyvin järjestetyksi. Osallistujat pitivät erityisesti kylpylän palveluista ja henkilökunnan ystävällisyydestä.

Vaikuttaminen ja yhteistyö

Jatkoimme alueemme palvelujen järjestämiseen sekä yhdistysten toimintaedellytysten luomiseen liittyvää yhteistyötä. Olimme mukana Keski-Uudenmaan Yhdistysverkoston ja Järvenpään yhteisöpalveluiden järjestämissä tapahtumissa. Yhdistyksellämme oli edustus Tuusulan vammaisneuvostossa. Meillä oli toimivaa yhteistyötä myös HUS Hyvinkään reumatologian poliklinikalle.

Hyvinvointialueella toimivan Järjestöneuvottelukunnan vammaisten ja pitkäaikaissairaiden teemaverkoston toimintaa on jatkossa tarpeen kehittää niin, että pitkäaikaissairaiden hoidon jatkuvuus nostetaan vahvemmin esiin.

Toimintavuonna tässä ei vielä täysin onnistuttu.

Osallistuimme Reuma-viikkoon näkyvästi ja aktiivisesti. Vuoden teemana oli yhdenvertaisuus. Järjestimme Järvenpäässä 10.10.2024 reumatologi **Timo Väliviidan** luennon. Esittelimme yhdistyksemme toimintaa JUSTin OLKA-neuvontapisteellä samana päivänä ja 9.10.2024 pop-up Myllytien toimintakeskuksessa. Tuusulan terveysasemalle toimitettiin esittelymateriaalia.

Yhdistyksen jäsenet osallistuivat OLKA-toiminnan kehittämiseen hyvinvointialueella ja olivat mukana aloittamassa vapaaehtoisten aula-avustaja-toimintaa JUSTissa. Valitettavasti reumapotilaiden hoitoketjujen kehittämisessä ei edistytty toivotulla tavalla, mutta seuraamme jatkossa aktiivisesti vastaanottojen ns. omatiimimallin vaikutuksia reumapotilaiden hoitoon asiakas- ja henkilöstökokemusten perusteella.

Lisäsimme näkyvyyttä osallistumalla Vammaismessuille ja Vipinää Vanhankylänniemessä -tapahtumaan.

Hallitus

Hallitukseen kuuluivat puheenjohtaja **Kati Laukkanen**, varapuheenjohtaja **Heidi Vatka**, sihteeri **Kaarina Wilskman** sekä jäseninä **Pirkko Holvitie**, **Tea Karpasto**, **Nina Mäki-Petäys**, **Anna Kaarina Määttänen**, **Vesa Tilli** ja **Varpu Roth**.

Hallitus jatkoi toimintansa kehittämistä Reumaliiton kehittämän itsearviointin pohjalta ja saavutti asettamansa tavoitteet kokousten hyvästä valmistelusta ja aikataulussa pysymisessä. Hallitus kokoontui 17 kertaa ja kokouksia pidettiin 3-4 viikon välein lukuunottamatta lomataukoa kesä-heinäkuussa.

Hallituksen jäsenten ja keskeisten luottamustehtävien toimenkuvat kuvattiin kirjallisesti ja tehtäviin nimettiin varahenkilöt. Hallituksen jäsenet osallistuivat Reumaliiton koulutuksiin.

Hallituksen työskentelyä tehostivat ja täydensivät talous-, suunnittelu- ja viestintätiimit sekä iso joukko vapaaehtoisia, joille voitiin jakaa erilaisia tehtäviä. Haasteena on menossa oleva sukupolvenvaihdos. Pitkään vapaaehtoistyötä tehneet alkavat jättäytyä pois ja uusia toimijoita on haasteellista löytää.

Kevätkokous pidettiin 27.3.2024 Tuusulassa ja syyskokous 18.11.2024 Järvenpäässä.

TALOUS

Monipuolisen toiminnan mahdollistaa yhdistyksen terveellä pohjalla oleva talous. Vahvistimme talousosaamistamme perustamalla oman taloustiimin, joka kokoontui muutaman kerran vuoden aikana. Taloustiimi valmisti talousasiat (esim. liikuntaryhmien hinnoittelut) esiteltäviksi hallitukselle. Toimintavuonna jatkettiin edellisenä vuonna aloitettua tiukkaa talouden tasapainotusohjelmaa.

Tärkein tulonlähde oli jäsenmaksut. Jouduimme korottamaan jäsenmaksuamme vuonna 2024, koska Reumaliitto nosti omaa osuuttaan. Tästä seurasi valitettavasti muutamia jäsenten eroamisia.

Talous saatiin tasapainoon. Siinä auttoi merkittävästi se, että Pieni elekeräyksestä saatiin kaksien vaalien takia kertaluontoisesti 4.000€. Pieni elekeräysvastaava oli **Pirkko Holvitie**. Kerääjiä osallistui kaikkiaan 25.

Positiivista oli myös se, että avustukset eivät pienentyneet niin paljon kuin odotettiin. Saimme myös pieniä myyntituloja adressi-, kalenteri- ja

tekstiilimyynnistä. Jäsentiedotteen painatuskulut pystyttiin kattamaan ilmoitusmyynnillä. Osallistuimme Myllytien toimintakeskuksen joulunaloitustapahtumaan, jossa meillä oli myyjäis- ja arpajaismyyntiä.

Osallistuminen tilaisuuksiimme on maksutonta lukuunottamatta retkiä ja liikuntaryhmiä. Toimintamme on avointa kaikille. Osallistumismaksut pyritään pitämään alhaisina, jotta turvataan kaikkien yhdenvertainen osallistuminen.

Merkittävimmät kuluerät liittyivät hallintoon. Niitä olivat puhelin- ja jäsentiedotteiden postikulut sekä jäsentiedotteiden ym. esitteiden painatuskustannukset.

Toimintaamme tukivat Järvenpään kaupunki, Keusote, Tuusulan kunta, Opintokeskus Sivis ja Reumaliitto. Reumaliiton toiminta-avustusta käytettiin keilausryhmän tilakuluihin ja yleisiin toimintakuluihin. Järvenpään kaupungin liikunta-avustus käytettiin kuntosaliryhmien ohjaajakuluihin sekä padelryhmän tilakuluihin. Hyvinvointiavustus käytettiin kerhojen, vertaisryhmien ja avoimien luentojen järjestämiseen. Tuusulan kunnan vapaa-ajan avustus käytettiin vesijumpparyhmän ohjaajakuluihin. Siviksen tukea saatiin liikuntaryhmiin.

Toiminnantarkastajana toimi **Leo Isoniemi**, rahastonhoitajana **Varpu Roth**, kirjanpitäjänä **Nina Mäki-Petäys** ja jäsenasianhoitajana **Raisa Baer**. Opintokeskus Siviksen yhteyshenkilö oli Varpu Roth. Taloustiimiin kuuluivat **Kati Laukkanen**, **Heidi Vatka**, **Varpu Roth**, **Pirkko Holvitie** ja **Nina Mäki-Petäys**. Onnittelukorttien toimitus oli **Liisa Kannisen** vastuulla.

VIESTINTÄ

Panostimme edelleen näkyvyyteen ja tiedottamiseen. Viestintätiimi toteutti kaksi neliväristä kaikille jäsenille postitettua jäsentiedotetta. Toiminnasta ja tapahtumista tiedotettiin kerhoissa, paikallislehdissä, jäsentiedotteessa, yhdistyksen kotisivuilla, Instagramissa, Facebookissa ja puheenjohtajan ylläpitämässä sähköpostiringissä. Tapahtumatiedot julkaistiin myös lähellä.fi-sivustolla. Kotisivuilla oli vuoden aikana 29.087 kävijäkäyntikertaa.

Yhdistyksen esittelymateriaalia oli saatavilla Myllytien toimintakeskuksen, Hyvinkään sairaalan sekä JUST:n ja Tuusulan terveysaseman tiloissa.

Viestintätiimiin kuuluivat **Marjatta Lehtola** (jäsentiedote), **Anna Kaarina Määttänen** (kotisivut, some, lehti-ilmoitukset), **Nina Mäki-Petäys** (jäsentiedote) ja **Kaarina Wilskman**.

ARVIO TULEVASTA KEHITYKSESTÄ

Yhdistyksen toiminta on aktiivista ja monipuolista. Puolet jäsenistöstä osallistuu toimintaan. Jäsenistössä on menossa sukupolvenvaihdos. 1940 ja -50 luvuilla syntyneet vapaaehtoiset luopuvat vähitellen vapaaehtoisuudestaan ja jäävät pois myös muusta toiminnasta. Uusia jäseniä tulee tasaiseen tahtiin, mutta vapaaehtoisten löytäminen on haasteellista.

Olemme vahvistaneet yhteistyötämme lähialueen muiden yhdistysten kanssa pystyäksemme vastaamaan jäsenistön tarpeisiin ja toiveisiin. Tänä vuonna myönnetyt avustussummat eivät pienentyneet niin paljon kuin pelkäsimme. Jatkossa meidän täytyy varautua myös tähän. Myös tilakysymykset aiheuttavat tulevaisuudessa haasteita.

LIITE: YHTEENVETO TOIMINNASTA

	Vetäjä(t)	Kokoukset kerrat 2024	Osallistujamäärät 2024	Osallistujamäärät 2023
Kerho, Järvenpää	Pirkko Holvitie kahvitus Liisa Kanninen ja Marja-Liisa Järvinen	joka toinen maanantai	298	300
Kerho, Tuusula	Pirkko Holvitie (kevät) Ritva Tervala (syksy)	joka toinen keskiviikko	113	207
VERTAISRYHMÄT				
Fibromyalgia	Kati Laukkanen	@FiinitFibrot Instagramissa	0	18
Nivelrikko	Leila Rajalakso Heidi Vatka	8 krt Järvenpäässä 4 krt Tuusulassa	54	71
Polymyalgia	Pirkko Holvitie	9 krt Järvenpäässä	45	53
Reumasairaudet	Riitta Selenius	8 krt Järvenpäässä	56	89
LIIKUNTARYHMÄT				
Asahi	Ritva Tervala Arja Vitikkala	30 krt alkeisryhmä 30 krt jatkoryhmä	284	338
Boccia	Olavi Jacobsson Reino Kareinen	15 krt keväällä	75	195
Keilaus	Heidi Vatka	24 krt Järvenpäässä	147	157
Kuntosali (Keusote)	Tuire Rinta Kati Laukkanen	4 ryhmää á 7 krt JUST Järvenpäässä	293	341
Memodance (uusi)	Arja Kauppala	5 krt Järvenpäässä	37	-
Padel	Heidi Vatka	24 krt Järvenpäässä	115	136
Tuolijooga	Satu Tuominen	24 krt Järvenpäässä 24 krt Tuusulassa	181 157	132 133
Tuolijumppa	Anneli Utriainen	2 ryhmää á 24 krt	379	444
Vesijumppa	Sari Sulavuori Tuula Lauttamus Tiina Weckman	2 ryhmää á 30 krt Järvenpäässä 1 ryhmä á 30 krt Tuusulassa	782 306	891 305
ULKOPELIT KESÄLLÄ				
Mölkky		5 krt Järvenpäässä 11 krt Tuusulassa	70	79
MUUT				
Uusien jäsenten ilta		2 krt (7.5. ja 23.10.)	10	
Jäsenillat		1 krt keväällä	3	
Kevätjuhla ja pikkujoulu		2 krt	135	
Retket ja tapahtumat		10 tapahtumaa	210	277

	Vetäjä(t)	Kokontumis- kerrat 2024	Osallistuja- määrät 2024	Osallistuja- määrät 2023
Messut ym.		Vipinää Vanhiksessa Vammaismessut Reumaviikko JUST Reumaviikko Myllytie	195 62 19 43	
Luentotilaisuudet		Nuku itsesi kuntoon Reumaviikon luento	20 32	168
Kevät- ja syyskokous		2 kokousta	40	40
HARRASTERYHMÄT				
Sanasiepot	Nina Alivirta	10 krt	46	50

EDUSTUKSET

Myllytien tk:n asiakasneuvoston jäsen

Vammaisneuvosto Tuusula, jäsen
Vammaisneuvosto Tuusula, varajäsen
Keski-Uudenmaan Yhdistysverkosto ry
Hyvinvointialueen järjestöneuvottelukunta
Järjestöneuvottelukunta/Vammaisten
ja pitkäaikaissairaiden teemaverkosto

Pirkko Holvitie/
Kaarina Wilskman
Tuula Karlsson
Lahja Kurkivuori
Pirkko Holvitie
- ei edustusta

- ei edustusta