

VUOSIKERTOMUS 2023

JOHDANTO

Tuusulanjärven Reuma ry aloitti toimintansa vuonna 2017, jolloin Järvenpään Reumayhdistys r.y. (perustettu 1953) ja Tuusulan Reuma ja Tules ry (perustettu 1980) yhdistyivät. Tänä vuonna vietimme 70-vuotisjuhlia. Yhdistyksemme on liikunnallinen vammaisjärjestö, jonka kattojärjestö on Suomen Reumaliitto ry. Yhdistys toimii yhteistyössä muiden vastaavien järjestöjen ja lähialueiden kuntien kanssa. Jäseniä oli vuoden 2023 lopussa 449. Jäsenten keski-ikä on 68 vuotta.

TAVOITTEET

Yhdistys toimii arvojensa mukaisesti jäsenlähtöisesti eli huomioi oikeudenmukaisuuden, suvaitsevuuuden, inhimillisyyden ja tasa-arvoisuuden kaikessa toiminnassa. Tavoitteina ovat jäsenten kokemaa yhteisöllisyyttä ja hyvää elämää. 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
- tekee aktiivisesti yhteistyötä alueensa yritysten, kuntien ja yhdistysten kanssa.

TOIMINTA

Tänä vuonna vietimme 70-vuotisjuhlaa sunnuntaina 20.5.2023. Siellä palkittiin 14 vapaaehtoistyötä tehnyttä jäsentä Reumaliiton ansiomerkein (nimilista liitteenä). Pisimpään eli 20 vuotta vapaaehtoistoiminnassa mukana ollut henkilö, Tuula Karlsson, palkittiin kultaisella ansiomerkillä. Lisäksi palkittiin 10 vuotta toiminnassa mukana olleita hopeisella ja 6 vuotta mukana olleita pronssisella merkillä. Juhlaa kunnioittivat läsnäolollaan Järvenpään kaupunginhallituksen puheenjohtaja, kansanedustaja Eemeli Peltonen, Tuusulan kunnan varapormestari Tuija Reinikainen, Reumaliiton liikunnanasiantuntija Kirsi Kaipainen-Pyykkö sekä Keski-Uudenmaan Yhdistysverkoston toiminnanjohtaja Saana Sandberg.

Syyskokouksessa hyväksyttiin Reumaliiton mallisääntöjen mukaiset uudet säännöt yhdistykselle. Tärkeimmät muutokset tulivat kohtiin, joissa sallitaan jatkossa vuosikokousten järjestäminen myös tai pelkästään sähköisesti sekä luovuttiin vuosikokousten pakollisesta lehti-ilmoituksesta. Jatkossa kokouksista voi ilmoittaa yhdistyksen jäsentiedotteessa, kotisivuilla ja sähköpostitse.

Yhdistyksen toiminta pyörähti käyntiin täydellä teholla koronavuosien jälkeen. Osallistuminen on lisääntynyt. 71 henkilöä liittyi jäseneksi. Se on paljon, sillä kaikista Reumaliittoon vuoden aikana liittyneistä jäsenistä 10 % on liittynyt meidän yhdistykseemme. Uusista jäsenistä puolet on työssäkäyviä. Tämä aiheuttaa haasteita varmistaa sekä työssä käyvien että työelämän ulkopuolella olevien jäsenten tasapuoliset mahdollisuudet osallistua toimintaan.

Hallitus kokoontuu kolmen viikon välein lukuunottamatta lomataukoa kesä-heinäkuussa. Yhteensä meillä oli 18 hallituksen kokousta. Hallituksen työskentelyä tehostivat ja täydensivät suunnittelu- ja viestintätiimit sekä iso joukko vapaaehtoisia, jolle voitiin jakaa erilaisia tehtäviä. Vuoden lopussa hallitus suoritti itsearvioinnin toiminnastaan Reumaliiton työkalulla. Kehittämisen aiheiksi nostettiin asioiden hyvä valmistelu sekä kokousten pysyminen aikataulussa. Todettiin, että hallituksen tehtävänä on pääasiassa päättää asioista ja esityslistalle otettavat asiat priorisoidaan viestitulvasta.

Koska toimintamme on vapaaehtoisten toimijoiden varassa, on heidän koulutus- ja virkistyshetkiensä järjestäminen toiminnan kivijalka. Heille järjestettiin ensiapukoulutus sekä kaksi virkistysiltapäivää. Heillä on myös aktiivinen WhatsApp-ryhmä tiedottamista ja vertaistukea varten. Haimme aktiivisesti mukaan uusia toimijoita.

Liikuntaryhmät ovat toimintamme suosituin osallistumismuoto. Kolmessa-toista vakinaisessa ryhmässämme oli 3151 osallistumiskertaa. Edellisenä vuonna 2022 vastaava luku oli 2640, joskin silloin oli alkuvuodesta koronan aiheuttamia liikuntatilojen sulkuja. Ryhmät kokoontuvat 30 kertaa vuodessa muutamaa poikkeusta lukuun ottamatta. Liikuntasuosikkina jatkui allasjumpa. Seuraavilla sijoilla tulevat tuolijumppa ja tämän vuoden yllätysuosikki asahi. Uutena aloittivat padel-ryhmä sekä kesämölkky Järvenpäässä.

Diagnoosikohtaiset ryhmät keskittyvät vertaistukeen ja tiedon jakamiseen. Niitä vetävät vapaaehtoiset. Monille vertaisryhmä on ainut paikka puhua omasta tilanteestaan luottamuksellisesti. Ne ovat avoimia kaikille ja niihin onkin osallistunut jäseniä myös lähikuntien yhdistyksistä sekä henkilöitä, jotka eivät ole yhdistysten jäseniä. Uutena ryhmänä aloitti erittäin suosittu nivelrikkoryhmä.

Uutena toimintana järjestimme ravitsemusterapeutin etäluentoja. Nämä tavoittivat sellaisia jäseniä, jotka eivät muuten osallistu säännölliseen toimintaan sekä yhdistyksen ulkopuolisia henkilöitä.

Olimme myös innokkaita teatterissa kävijöitä ja retkeilijöitä. Järjestimme kahdeksan (8) omaa retkeä tai tapahtumaa. Näihin saatiin yhteensä 216 kävijäkertaa. Osallistuimme myös Tuusulan vapaaehtoistoiminnan messuille ja Toimintakeskuksen joulunavaustapahtumaan. Pikkujoulut ja matka joulumarkkinoille päätettiin perua syksyn infektiokierteiden takia.

Osallistuimme Reuma-viikkoon näkyvästi ja aktiivisesti. Järjestimme Järvenpäässä reumatologi Timo Väliviidan luennon, jossa oli 61 osallistujaa. Esittelimme yhdistyksemme toimintaa HUS Hyvinkäällä OLKA-neuvontapisteellä 12.10. Jätimme Keusotelle aloitteen reumahoitajan vastaanottojen aloittamiseksi alueen muiden reumayhdistysten kanssa. Toiminnan yksityiskohdista on luettelo liitteenä.

TALOUS

Tärkein tulonlähde oli jäsenmaksut. Saimme myös pieniä myyntituloja adressi-, kalenteri- ja tekstiilimyynnistä. Osallistuimme Myllytien toimintakeskuksen joulunaloitustapahtumaan jossa meillä oli myyjäis- ja arpajaismyyntiä. Kevään jäsentiedotteeseen myimme ilmoitustilaa. Järjestimme tuotemyyntikampanjan, jossa myyntituotteina olivat t-paita, huppari, sateenvarjo ja juomapullo juhluvoittemme logo-painatuksella.

Toimintaamme tukivat Järvenpään kaupunki, Keusote, Tuusulan kunta, Opintokeskus Sivis ja Reumaliitto. Reumaliiton toiminta-avustusta käytettiin yleisiin toimintakuluihin, vapaaehtoisten kouluttamiseen ja virkistykseen sekä miesten omaan toimintaan. Järvenpään kaupungin liikunta-avustus käytettiin Järvenpään allasjumpparyhmien ohjaaja- ja tilakuluihin, hyvinvointiavustus käytettiin kerhojen, vertaisryhmien ja avoimien luentojen järjestämiseen. Tuusulan kunnan vapaa-ajan avustus käytettiin allasjumpparyhmän ohjaajakuluihin.

Osallistuimme eduskuntavaalien aikana Pieni ele -keräykseen aktiivisesti. Kerääjiä oli 27, joka on merkittävä määrä Järvenpään ja Tuusulan alueella. Saimme keräyksestä noin 2.200 €, joka suunnattiin jäsenistön kulttuuri- ja virkistystoiminnan kuluihin.

EDUSTUKSET

Myllytien tk:n asiakasneuvoston jäsen	Pirkko Holvitie/ Kaarina Wilskman
Vammaisneuvosto Tuusula, jäsen	Tuula Karlsson
Vammaisneuvosto Tuusula, varajäsen	Lahja Kurkivuori
Keski-Uudenmaan Yhdistysverkosto ry	Pirkko Holvitie
Hyvinvointialueen järjestöneuvottelukunta	Pirkko Holvitie
Järjestöneuvottelukunta/Vammaisten ja pitkäaikaissairaiden teemaverkosto	Pirkko Holvitie

TIEDOTUS

Olemme panostaneet näkyvyyteen ja tiedottamiseen. Viestintätiimi toteutti 2 neliväristä jäsentiedotetta. Toiminnasta ja tapahtumista tiedotettiin kerhoissa, paikallislehdissä, jäsentiedotteessa, yhdistyksen kotisivuilla, Instagramissa, Facebookissa ja sähköpostiringissä. Kotisivuille kävi tutustumassa vuoden aikana 29.397 uteliasta kävijää.

Yhdistyksen 70-vuotisjuhlista kirjoitetut uutiset julkaistiin sekä Keski-Uusimaa-lehdessä että Reuma-lehdessä.

ARVIOINTI

Toiminnan normalisoituminen muutaman kriisivuoden jälkeen näkyi suuresti varsinkin aktiivisuutena liikuntaryhmissä. Yhteistä tekemistä oli kaivattu. Toimintaamme osallistuu puolet jäsenistöstä. Kevätkausi huipentui touko-kuussa yhdistyksen 70-vuotisjuhlaan.

Vuoden aikana tiivistimme yhteistyötä lähialueen muiden reumayhdistysten, Järvenpään ja Tuusulan sydänyhdistysten, Keusoten ja Hyvinkään sairaalan OLKA-toiminnan kanssa. Hyvinvointialueella Järjestöneuvottelukunnan toiminta käynnistynyt hyvin. Järjestimme yhteistä toimintaa Järvenpään Sydänyhdistyksen kanssa.

Vuosi oli taloudellisesti haastava. Emme ole pitkään aikaan nostaneet liikuntaryhmiemme hintoja, mutta nyt jouduimme niin tekemään. Yleinen kulujen nousu yhdistettynä pikku hiljaa kohonneisiin tilavuokriin olisi vaatinut maksujen nostamista jo aikaisemmin. Jouduimme pohtimaan, mitä toimintaa meidän kannattaa järjestää ja mitä voidaan karsia. Päätimme, että vähennämme sellaisia ryhmiä, jotka eivät täytä määrittämäämme minimiosallistujamäärää kevään 2024 aikana. Onnistuimme vähentämään hallintokuluja 20 %.

VUOSIKERTOMUS 2023, toiminnan yksityiskohdat

Vuoden aikana osallistujakertoja kaikissa toiminnoissa oli 4.735 kpl.

Kaikille avoin maksuton toiminta

- Kerhotoiminta**
 - maanantaikerhot Järvenpäässä ja keskiviikkokerhot Tuusulassa (vierailijoita, esittelyjä, luentoja, keskustelua ja vertaistukea kahvittelun merkeissä) yhteensä 508 osallistujakertaa
- Luennot**
 - ravitsemusterapeutin ja reumatologin luennot 168 osallistujakertaa
- Diagnoosikohtaiset ryhmät**
 - fibromyalgiaryhmä, 18 osallistujakertaa
 - nivelrikkoryhmä, 71 osallistujakertaa
 - polymyalgiaryhmä, 53 osallistujakertaa
 - reumaryhmä, 89 osallistujakertaa
- Harrasteryhmät**
 - Porinapiiri, 22 osallistujakertaa kevätkaudella
 - Sanasiepot-kirjoittajaryhmä, 50 osallistujakertaa

Kaikille avoin maksullinen toiminta

- Liikuntaryhmät**
 - allasjumppa (3 ryhmää), 1.189 osallistujakertaa
 - asahi (alkeis- ja jatkoryhmä), 338 osallistujakertaa
 - boccia, 195 osallistujakertaa
 - keilaus, 157 osallistujakertaa
 - kuntosali tutuksi-ryhmä (3 alkeis- ja 2 jatkokurssia), 341 osallistujakertaa
 - mölkky, 79 osallistujakertaa
 - padel, 136 osallistujakertaa
 - tuoliyooga, (2 ryhmää) 265 osallistujakertaa
 - tuolijumppa (2 ryhmää), 444 osallistujakertaa
- Retket ja matkat**
 - retket ja tapahtumat, yhteensä 277 osallistujakertaa

Vain jäsenille suunnattu toiminta

- Miesten ryhmä**
 - kotimaan retkiä, yhteensä 37 osallistujakertaa
- Hallitus**
 - 18 kokousta, 118 osallistujakertaa
- Suunnittelutiimi**
 - 10 tapaamista, 58 osallistujakertaa
- Viestintätiimi**
 - 10 tapaamista, 28 osallistujakertaa
- Jäsenkokoukset**
 - 2 kpl yht. 46 osallistujaa
- Pieni Ele -vaalikeräys**
 - 71 osallistujakertaa (27 lipaskerääjää)

VUODEN 2023 TOIMIJA

Puheenjohtaja	Kati Laukkanen
Varapuheenjohtaja	Heidi Vatka
Sihteeri	Kaarina Wilskman
Muut hallituksen jäsenet	Tuula Aronen, Pirkko Holvitie, Nina Mäki-Petäys, Anna Kaarina Määttänen
ja varajäsenet	Tea Karpasto, Voitto Laurila
Toiminnantarkastaja	Marketta Pohjanheimo
Varatoiminnantarkastaja	Leo Isoniemi
Liikuntavastaava	Heidi Vatka
Rahastonhoitaja	Tuula Aronen
Kirjanpitäjä	Nina Mäki-Petäys
Jäsenasiainhoitaja	Kati Laukkanen
Opintokeskus Siviksen yht.hlö.	Tuula Aronen
Pieni Ele -keräysvastaava	Pirkko Holvitie
Suunnittelutiimi	Pirkko Holvitie, Liisa Kanninen, Tuula Karlsson, Tea Karpasto, Malla Lehtonen, Arja Saurio, Arja Vitikkala
Kerhovastaava Järvenpää	Liisa Kanninen, Pirkko Holvitie
Kerhovastaava Tuusula	Tuula Karlsson
Viestintätiimi	Marjatta Lehtola, Nina Mäki- Petäys, Anna Kaarina Määttänen, Kaarina Wilskman
Kotisivut/ some	Anna Kaarina Määttänen
Lehtitiedote	Anna Kaarina Määttänen
Jäsentiedote	Marjatta Lehtola
Onnittelukorttien toimitus	Liisa Kanninen
Matkanjohtaja	Pirkko Holvitie
Matkavastaava	Arja Saurio
Vapaaehtoisten yhteyshenkilö	Kati Laukkanen
Asahiryhmien ohjaajat	Arja Vitikkala, Ritva Tervala
Tuolijumppien ohjaajat	Anneli Utriainen, Liisa Jehkonen, Kati Laukkanen
Boccia vastaavat	Reino Kareinen, Olavi Jacobsson
Fibromyalgiaryhmän vetäjä	Kati Laukkanen
Polymyalgiaryhmän vetäjä	Pirkko Holvitie
Nivelrikkoryhmän vetäjät	Leila Rajalakso, Heidi Vatka
Reumaryhmän vetäjä	Tuula Karlsson
Miesten kerho	Voitto Laurila
Porinapiirin vetäjä	Marjatta Ranta
Sanasiepot-ryhmän ohjaaja	Nina Alivirta

ANSIOMERKEIN PALKITUT VAPAAEHTOISET

Kultainen ansiomerkki (vähintään 20 vuotta tehtyä vapaaehtoistyötä)

- Tuula Karlsson

Hopeinen ansiomerkki (vähintään 10 vuotta tehtyä vapaaehtoistyötä)

- Olavi Jakobsson
- Irja Kareinen
- Reino Kareinen
- Marja-Leena Lehtonen
- Heikki Sillanpää
- Ritva Sillanpää

Pronssinen ansiomerkki (vähintään 6 vuotta tehtyä vapaaehtoistyötä)

- Annikki Ahlqvist
- Tuula Aronen
- Kati Laukkanen
- Marjatta Lehtola
- Marjatta Ranta
- Ritva Tervala
- Arja Vitikkala