



Tuusulanjärven Reuma ry

TOIMINTAKERTOMUS

2025

TOIMINTAKERTOMUS 2025

JOHDANTO

Tuusulanjärven Reuma ry on vireä ja liikunnallinen potilasyhdistys, jonka kattojärjestönä toimii Suomen Reumaliitto ry. Yhdistyksen tarkoitus on edistää jäsentemme hyvinvointia ja ajaa jäsenistömme tasavertaisia palveluita ja oikeuksia Järvenpään ja Tuusulan alueella. Jäsenmäärä vuoden lopussa oli 449 henkilöä (427 jäsentä vuonna 2024). Jäsenistöämme asuu myös varsinaisen toiminta-alueemme ulkopuolella lähikunnissa.

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 jatkoi vetovoimaista toimintaansa. Uusiksi jäseniksi liittyi 49 henkilöä. Toimintamme kulmakivet olivat tänäkin vuonna liikunta- ja harrasteryhmät, retket ja vapaaehtoisuus. Olemme moderni yhdistys ja käytämme sähköisiä työkaluja mm. tapahtumien hallinnassa ja yhteydenpidossamme. Eri tavoin lahjakkaat vapaaehtoisemme toimivat itseohjautuvasti yhteiseksi hyväksemme.

Järjestimme yhden reumasairauksiin liittyvän ja yhden munuaisterveyteen liittyvän kaikille avoimen iltaluennon. Meillä oli 18 liikunta- ja harrasteryhmää sekä joka toinen viikko kokoontuva kerho. Vertaisryhmät kokoontuivat noin kerran kuukaudessa. Lisäksi järjestimme 6 retkeä teattereihin ja erilaisiin kulttuurikohteisiin sekä yhden kylpylämatkan.

Järjestimme toimintaa myös iltaisin ja viikonloppuisin, jotta työssäkäyvillä jäsenilläkin olisi mahdollisuus osallistua. Valitettavasti jouduimme perumaan jäseniltoja osallistujien puuttuessa.

Kaikissa tapahtumissamme oli yhteensä 4.436 osallistumiskertaa. Toimintaamme osallistui noin puolet jäsenistöstämme. Tämän lisäksi toimintaan osallistui n. 100 ei-jäsentä tai yhteistyöyhdistyksen jäsentä.

STRATEGISET PAINOPISTEET

Kehitämme

Jatkuva toiminnan kehittäminen ja jäsenhankinta olivat yhdistyksemme toiminnan jatkuvuuden kannalta avainasemassa. Arvioimme toimintaamme palautteiden mukaan. Toiveiden perusteella järjestimme enemmän kesätointa kuin aiempina vuosina. Tuusulan uimahallin peruskorjauksen takia tauolla olevan vesijumpan tilalle toivottiin tuolijumppaa. Siihen saimme tuolitanssiryhmän. Vuoden lopussa pidimme jäsenhankintakampanjan, joka tuotti 14 uutta jäsentä kolmen kuukauden aikana.

Vaikutamme

Panostimme vaikuttamistyöhön. Olimme mukana Reumaliiton "Liikettä ja hyvinvointia iäkkäille reuma- ja muita tuki- ja liikuntaelinsairauksia sairastaville" -hankkeessa ja sen hankeohjausryhmässä. Hankkeessa edistetään yli 65-vuotiaiden sairastavien omaehtoista liikkumista ja ohjattuun liikuntatoimintaan osallistumista. Järjestimme yhteistyössä Reumaliiton kanssa tähän liittyvän kaikille avoimen keskustelutilaisuuden, johon osallistui 17 henkilöä.

Teimme yhteistyötä HUS Hyvinkään reumatologian poliklinikan kanssa. Olimme mukana Keski-Uudenmaan hyvinvointialueen vapaaehtoistoiminnassa ja otimme toiminnassamme huomioon sen painopisteitä kuten esimerkiksi elintapaohjauksen kehittämishankkeen. Erityisesti kiinnitämme huomiota liikuntaryhmissämme kaatumisten ehkäisyyn.

Teimme tiivistä yhteistyötä Järvenpään yhteisöpalveluiden kanssa. Olimme järjestämässä ohjelmaa Vappuetkoille sekä Unelmien liikuntapäivään. Toimintakeskuksella info-ruutu ja toiminnastamme otetut tulosteet tavoittivat uusia osallistujia tapahtumiimme.

Lisäsimme yhteistyötä lähialueen reuma- ja muiden yhdistysten kanssa. Järjestimme yhteistyössä Hyrylän alueella toimivien Järvenpään Seudun

Invalidien, Keski-Uudenmaan Hengitysyhdistyksen, Keski-Uudenmaan Kuulon, TUUMI ry:n ja Tuusulan Sydänyhdistyksen kanssa yhteistä uutta liikuntatoimintaa. Varsinkin yhteinen asahi-ryhmämme on ollut suosittu. Vierailimme myös Nurmijärven Reumayhdistyksen kesäpäivillä.

TALOUS

Yhdistyksen talous on tasapainossa. Sen perustana olivat jäsenmaksut. Saimme avustuksia Reumaliitolta, Järvenpään kaupungilta, Tuusulan kunnalta, Keski-Uudenmaan hyvinvointialueelta ja Opintokeskus Sivikseltä. Toistaiseksi julkisessa keskustelussa ollut supistamispaite ei ole näkynyt saamissamme avustuksissa. Osallistuimme Pieni ele -vaalikeräykseen, jossa meillä oli 56 lipasvahtia. Mainosmyynnillä katoimme jäsentiedotteemme kuluja. Saimme myös jonkin verran tuloja arpajaisista, tuotemyynnistä sekä kannatusjäsenmaksuista.

MENESTYSTEKIJÄT

Toimintamme kiinnosti myös muita kuin jäseniämme. Ei-jäseniä osallistui etenkin liikuntaryhmiin, retkille ja luennoille.

Vapaaehtoiset

Toimintaamme pyörittivät vapaaehtoiset, eikä meillä ollut palkattuja työntekijöitä. Avatut toimenkuvat helpottivat uusien vapaaehtoisten rekrytointia ja perehdytystä. Jokaisella oli nimetty varahenkilö, jolta sai apua tehtävänsä hoitamiseen. Vuoden aikana saimme mukaan uuden jäsenasioidenhoitajan sekä suunnittelutiimin ja liikuntatiimin jäseniä.

Tarjosimme vapaaehtoisillemme maksuttoman pääsyn yhdistyksen kevätjuhlaan. Järjestimme heille ulkoilupäivän muurinpohjaeltuineen ja nokipannukahveineen Tammirannassa. Järjestimme myös ensiapukoulutuksen. Joulujuhlassa jaoimme pronssiset ansiomerkit Pirkko Holvitielle, Liisa Kanniselle, Tea Karpastolle ja Heidi Vatkalle. Olavi Jakobson, Irja Kareinen ja Reino Kareinen kutsuttiin kunniajäseniksi pitkäaikaisesta toiminnastaan tuusulalaisien jäsenten hyväksi.

Hallitus

Hallituksen puheenjohtajana toimi Kati Laukkanen. Sen jäseninä toimivat Pirkko Holvitie, Ritva Järvinen, Nina Mäki-Petäys, Annukka Määttänen, Varpu Roth, Vesa Tilli ja Heidi Vatka. Hallituksella oli 18 kokousta ja kaksi kehittämispäivää. Osallistuimme Reumaliiton hallitustreffeille. Jäsenet ovat osallistuneet liiton järjestämiin koulutuksiin ja etäkahveihin omien vapaaehtoistehtäviensä mukaisesti.

TOIMINNAN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS

Toiminnan suunnittelusta vastasi suunnittelutiimi. Tiimiä veti Pirkko Holvitie. Jäseninä toimivat Sirkka Jalomäki, Marja-Liisa Järvinen, Liisa Kanninen ja Leila Koivuaho. Suunnittelutiimi kokoontui 9 kertaa vuoden aikana.

Liikunnan suunnittelua ja toteutusta varten perustettiin liikuntatiimi. Tiimin vetäjänä toimi Heidi Vatka. Sen jäseninä toimivat Liisa Jehkonen, Kati Laukkanen, Leila Rajalakso, Ritva Tervala ja Arja Vitikkala. Toimintaa toteuttivat vapaaehtoiset ja palvelusopimuksella toimivat liikuntaryhmien vetäjät.

VIESTINTÄ JA NÄKYVYYS

Panostimme näkyvyyteen. Työtä toteutti viestintätiimi hallituksen tukena. Jäsentiedote ilmestyi kahdesti vuodessa ja se postitettiin kaikille jäsenille. Yhdistyksen kotisivuilta löytyi ajankohtainen tieto toiminnastamme. Sivulla oli vuonna 2025 yhteensä 29.764 käyntikertaa. Ilmoitimme Keski-Uusimaan ja Aamupostin yhdistyspalstoilla tulevista tapahtumista kahdesti viikossa.

Jäseniä tavoitimme myös Facebookissa, Instagramissa, sähköpostein, kerhoissa, puhelimitse ja WhatsApp-ryhmissä. Valtakunnallisessa Lähellä.fi -verkkopalvelussa kerroimme myös tapahtumistamme. Osallistuimme toukokuussa Toimintakeskuksen Vappuetkoille, Unelmien liikuntapäivään Järvenpäässä sekä pidimme yhdistysesittelyä toimintakeskuksen aulassa ja Retrodiscon yhteydessä.

YHTEENVETO TOIMINNASTA

	Vetäjä(t)	Kokoontumis- kerrat 2025	Osallistuja- määrät 2025	Osallistuja- määrät 2024
Kerho, Järvenpää	Pirkko Holvitie kahvitus Liisa Kanninen ja Marja-Liisa Järvinen	joka toinen maanantai	315	298
Kerho, Tuusula	Tuusulan kerho tauolla vähäisen kävijämäärän takia	joka toinen keskiviikko	-	113
VERTAISRYHMÄT (Huom! Vertaisryhmät sulautuivat yhdeksi ryhmäksi syksyllä 2025 - Reumaryhmä)				
Kipukurssi	Heidi Vatka	3 krt Järvenpäässä	12	-
Nivelriikko (K2025)	Leila Rajalakso Heidi Vatka	4 krt Järvenpäässä 2 krt Tuusulassa	31	54
Polymyalgia (K2025)	Pirkko Holvitie	4 krt Järvenpäässä	15	45
Reumaryhmä	Riitta Selenius	9 krt Järvenpäässä	101	56
LIIKUNTARYHMÄT				
Asahi	Ritva Tervala Arja Vitikkala	2 ryhmää á 30 krt, Jp 15 krt Tuusulassa	355 113	284 -
Keilaus	Heidi Vatka	24 krt Järvenpäässä	172	147
Kuntosali	Iida Laukkanen Kati Laukkanen	4 ryhmää á 7 krt & 3 ryhmää á 6 krt JUST Järvenpäässä	309	293
Padel	Heidi Vatka	24 krt Järvenpäässä	143	115
Tuolijooga	Satu Tuominen	24 krt Järvenpäässä 24 krt Tuusulassa	212 142	181 157
Tuolijumppa	Anneli Utriainen	2 ryhmää á 30 krt	337	379
Vesijumppa (Huom! Tuusulan uimahalli remontissa huhtikuusta 2025)	Sari Sulavuori Tiina Weckman	2 ryhmää á 30 krt Järvenpäässä 1 ryhmä á 11 krt Tuusulassa	1.027 84	782 306

	Vetäjä(t)	Kokoontumis- kerrat 2025	Osallistuja- määrät 2025	Osallistuja- määrät 2024
ULKOPELIT KESÄLLÄ				
Mölkky		5 krt Järvenpäässä 9 krt Tuusulassa	45 23	41 29
Puistojumppa	Kati Laukkanen	4 krt Järvenpäässä	9	-
MUUT				
Uusien jäsenten ilta	Kati Laukkanen	2 krt (8.5. & 26.11.)	5	10
Kevätjuhla ja pikkujoulut		25.05.2025 13.12.2025	39 62	29 52
Retket ja tapahtumat		10 tapahtumaa	272	210
Luentotilaisuudet	Munuais- ja maksaliitto ry Timo Välvä, reumatologi	Munuaisterveys Reumaviikon luento	43 57	52
Kevät- ja syyskokous		24.3.25 kevätkokous 17.11.25 syyskokous	30 29	29 22
HARRASTERYHMÄT				
Sanasiepot	Nina Alivirta	9 krt Järvenpäässä	42	46

EDUSTUKSET

Myllytien tk:n asiakasneuvoston jäsen
Keski-Uudenmaan Yhdistysverkosto ry
OLKA-toiminta
Järjestöneuvottelukunta/Vammaisten
ja pitkäaikaissairaiden teemaverkosto
Keusote Allianssi hoitopolku

Pirkko Holvitie
TJR ry (Pirkko Holvitie)
Ritva Järvinen

TJR ry (Ritva Järvinen)
Ritva Järvinen