



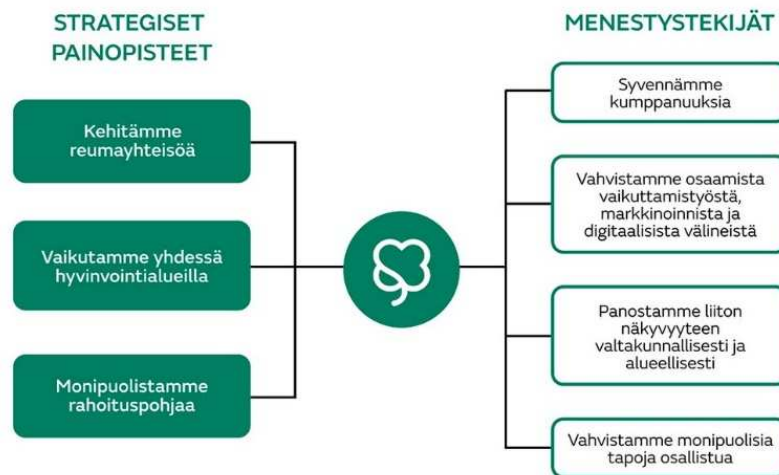
Haapaveden  
Reuma ja Tules ry



## JÄSENTIEDOTE 2024

Haapaveden Reuma ja Tules ry:lle tämä on 35. toimintavuosi. Toimintamme perustuu katto-organisaation - Reumaliiton – toimintaperiaatteeseen. Reumaliitto on kansanterveys-, liikunta-, potilas-, ja vammaisjärjestö. Se valvoo tule-sairaiden oikeuksia ja tukee jäsenyhdistyksensä työtä. Liitto tarjoaa tietoa reuma-, tuki-, ja liikuntaelinterveydestä koko väestölle ja innostaa ihmisiä pitämään huolta niin fyysisestä kuin henkisestä hyvinvoinnista. Reumaliitto ja sen jäsenyhdistykset palvelevat myös sairastavien läheisiä, terveydenhuollon ammattilaisia sekä muita tuki- ja liikuntaterveystietoa tarvitsevia. Suomen Reumaliitto on yksi maamme vanhimmista kansanterveysjärjestöistä, perustettu 1947. Reumaliitto ja sen jäsenyhdistykset eivät ole eläkeyhdistyksiä, vaan niihin kuuluvat kaikenikäisiä, lapsista nuoriin, työkäisistä jo työiän ohittaneisiin ja vanhuksiin asti.

Reumaliiton valtuusto hyväksyi kevätkokouksessaan liiton uuden strategian vuosille 2024–2026. Strategia painottaa hyvinvointialueilla vaikuttamista, reumayhteisön vahvistamista ja rahoituspohjan monipuolistamista. Vuositemana 2024–2026 on *Yhdenvertaisuus*.



### VUODEN 2023 TOIMINNASTA

Järjestimme taas normaalisti vesijumput, boccian, kaupungin kuntosalin sekä myös Buustin ohjatun kuntosali ja Lavi harjoitukset. Kävimme teatterissa, ruskaretkellä sekä perinteisesti Pärnussa rentoutumassa. Lisänä oli vielä Aakon



**Haapaveden  
Reuma ja Tules ry**



majan kevätkauden päättäjaiset ja syyskauden avajaiset Kairanmaantalolla. Perustimme lauluryhmän ReTu. sekä kirjoitimme uuden yhteislaulukirjan. Joulupuuro seurakuntasalissa päätti syksyn toiminnan, johon uusi laulukirja - suoraan painosta - ehti heti käyttöön. Yhdistyksen uudet säännöt kirjattiin PRH. ja ne astuivat voimaan 11.12.2023. Taas tämäkin vuosi oli toimintaa täynnä, toimintamme pääasiallinen tarkoitus: järjestää kuntouttavaa ja virkistävää toimintaa, onnistui hyvin.



## VUODEN 2024 TOIMINTAA

### KEVÄÄN KUNTOUTUS- JA VIRKISTYSTOIMINNAT

Toiminta päästiin aloittamaan vasta helmikuun alussa, koska Nuorisotalo oli poistettu käytöstä ja Kirnu todettiin liian kylmäksi talviaikaan. Uusi Olokkari on toimiva ja hyvä tila kokoontua, ja tapaamisia jatketaan hieman normaalia pidempään, koska päästiin niin myöhään aloittamaan. Torstain päiväkahvitilaisuudet ovat parittomien viikkojen torstaina, eli joka toinen viikko, niissä virkistäydytään laulujen, mielenkiintoisten asiantuntija luentojen ym. toiminnan merkeissä. Kahvin ja pullan hinta pysyy ainakin kevätkauden samana 3 euroa. Arpajaisiin toivotaan taas palkintoja ja 2. eurolla saa kolme arpaa, kuten ennenkin.

Ohjatut vesijumput alkoivat vasta viikolla 3 remontin vuoksi, Buustin kuntosalivuorot sekä omatoiminen kuntosalivuoro kaupungin kuntosalilla sekä BOCCIA on alkanut heti tammikuun toisella viikolla. BOCCIA jatkuu entiseen malliin eläkeliiton kanssa yhteistyössä. Buustin kuntosali jatkuu mutta Lavis jouduttiin jättämään pois, vetäjän pyynnöstä. Vesijumput keväällä viidessä ryhmässä. Tätä jäsenkirjettä laadittaessa emme ole vielä päättäneet hintoja, joten ne ilmoitetaan Haapavesi lehdessä, yhdistyksen verkkosivuilla ja Facebookissa myöhemmin.



Haapaveden  
Reuma ja Tules ry



## SYKSYN KUNTOUTUS- JA VIRKISTYSTOIMINNAT

Syksyllä aloitamme toiminnot elosyyskuun vaihteessa ja jatkamme joulukuun alkupuolelle. Aloitamme ohjatut vesijumppat, kuntosalivuorot ja boccian peluun syyskuussa. Myös lauluharjoitukset jatkuvat kevään ajan ReTu ryhmässä ja syyskausi aloitetaan jo elokuussa. Päiväkahvitilaisuudet normaalisti, joka toinen viikko. Lisäksi vietämme syksyllä reumaviikkoa, osallistutaan voimien mukaan kaupungissa järjestettävään kulttuuri- ja perinneviikkoon. Osallistumme myös kaikkeen uuteen mitä kaupunki ja itse keksimme, joten seurakkaa ilmoituksia ja tulkaa mukaan kahvikerhoon, jossa on helppointa asioista tiedottaa. Lähempänä joulua laulamme kauneimpia joululauluja. Pikkujoulua vietämme puuron, torttukahvin ja jouluohjelman kera.



## RETKET JA MATKAT

Virkistys- ja matkatoimikunta suunnittelee monipuolista ja mieltä virkistävää ohjelmaa ja aktiviteettia kevään ja syksyn ajalle. Pyrimme mahdollisuuksien mukaan järjestämään myös teatteri- ja / tai konserttimatkoja, paikallisesti ja toivomusten mukaisesti. Tätä jäsentiedotetta laadittaessa on tammikuu, eikä varsinaisesti ole mitään ihan lukkoon lyötyjä tapahtumia vielä kerrottavana. Suunnitteilla on kuitenkin Pärnun kylpylämatka, Ruskaretki Kuusamoon, syksyn lyhyt yön yli retki siirrettiin keväälle, joten sekin käydään ihan ensimmäisissä kokoontumisissa läpi. Tiedotetaan heti, kun on saatu jotakin konkreettista aikaan.

## JÄSENEDET

Kuntouttavaa toimintaa tuettuna: vesijumppaa, kuntosalit ja BOCCIA  
Järjestettyjä lomiam, mahdollisesti myös kuntoutusloma ja kylpylämatkoja edulliseen hintaan.

Virkistystä päiväkerhon merkeissä joka toinen viikko laulua, luentoja ja pientä liikuntaa.

Teatteri- ja konserttimatkoja edulliseen hintaan.

Kaikki Suomen Reumaliiton jäsenedut

(<https://www.reumaliitto.fi/fi/reumaliitto/tule-mukaan-osallistu/jasenedut>)

Reumaliiton nettisivut, jossa todella paljon tietoa ja esimerkiksi liikuntavideoita



**Haapaveden  
Reuma ja Tules ry**



Reumalehti neljä kertaa vuodessa.

### KOKOUKSET

Pidämme sääntömääräiset kevät- ja syyskokoukset. Hallitus kokoontuu kerran kuukaudessa, sekä tarvittaessa. Kokoukset toteutetaan tarvittaessa etäyhteyksin, mutta normaalin kokouskäytännön mukaan, kun rajoituksia ei ole. Yhdistyksessä on toimikuntia, joissa osa hallituksen jäsenistä toimivat vastuuhenkilöinä. Toimikuntien vastuuhenkilöiden ei ole välttämättä kuuluttava hallitukseen.

### TIEDOTTAMINEN

Yhdistyksen toiminnasta tiedotetaan Haapavesi-lehden ja Siikajokilaakson yhdistystoimintapalstalla, Facebookissa sekä yhdistyksemme kotisivuilla ([haapavedenreumajatules.reumaliitto.fi](http://haapavedenreumajatules.reumaliitto.fi)).

Tutustu myös Suomen Reumaliiton toimintaan osoitteessa ([reumaliitto.fi](http://reumaliitto.fi))

### JÄSENLASKUT

Jäsenlaskutuksen hoitaa Suomen Reumaliitto ja tilittää jäsenmaksut yhdistykselle. Jäsenmaksua maksaessasi, on tärkeätä käyttää laskussasi olevaa tili- ja viitenumeroa. Perheenjäsenet maksavat kukin omassa laskussa olevalla nimellään ja viitteellä. Laskut postitetaan maaliskuun 15. päivän jälkeen. Jäsenmaksun suuruus on 17 €.

### **Tule mukaan toimintaamme!**

**Ryhmissä saat jaksamista, positiivisia ajatuksia, notkeutta, rentoutumista ja vaihtelua arkisiin askareisiin. 😊**

### **HALLITUS 2024**

Ronald von Schulmann puheenjohtaja	0400100887 <a href="mailto:rvschulmann@gmail.com">rvschulmann@gmail.com</a>
Saukko Viljo varapuheenjohtaja	0504942211 <a href="mailto:visaukko@netti.fi">visaukko@netti.fi</a>
Maritta Maarala sihteeri	0445200343 <a href="mailto:maritta.maarala@kotinet.com">maritta.maarala@kotinet.com</a>
Jorma Kukonlehto Liikuntavastaava	0442857209 <a href="mailto:jorma.kukonlehto@gmail.com">jorma.kukonlehto@gmail.com</a>
Esa Ojanlatva	0405479347 <a href="mailto:esa.ojanlatva1@gmail.com">esa.ojanlatva1@gmail.com</a>



**Haapaveden  
Reuma ja Tules ry**



#### rahastonhoitaja

Irma Eskola

0503635349 [irmaiskola@gmail.com](mailto:irmaiskola@gmail.com)

#### Vesiliikunta

Eeva Kukkola

0407019723 [eeva.kukkola5@gmail.com](mailto:eeva.kukkola5@gmail.com)

#### jäsensihteeri

Kyösti Råman

0440281621 [kyosti.d.raman@gmail.com](mailto:kyosti.d.raman@gmail.com)

#### varajäsen

Helena Pitkälä

0445327931 [helena.pitkala@hotmail.fi](mailto:helena.pitkala@hotmail.fi)

#### varajäsen

### Toimikunnat

#### KEITTIÖ

Mirva von Schulmann

0408676158 [mvschulmann@gmail.com](mailto:mvschulmann@gmail.com)

emäntä / keittiövastaava

Eeva Kukkola

Seija Frondelius

Irma Eskola

#### VIRKISTYS- JA MATKAILUTOIMIKUNTA

Ronald von Schulmann

Aila Aakko

Viljo Saukko

Seija Frondelius

Mirva von Schulmann

Eeva Kukkola

Kirsti Koivukangas

Marjo Maarala

Maritta Maarala

#### TIEDOTTAMISTOIMIKUNTA

Ronald von Schulmann (FB, kotisivut, jäsenkirje)

Maritta Maarala (yhdistyspalsta, jäsenkirje)

#### LIIKUNTATOIMIKUNTA

Jorma Kukonlehto vastaava / Buusti

Kyösti Råman (kaupungin kuntosali)

Irma Eskola (vesijumppa)

Maritta Maarala (Buusti liikunta)

Niilo Ruuska (Boccia)

Rauno Syrjä (Boccia)

0400286067 [rauno.syrja@kotinet.com](mailto:rauno.syrja@kotinet.com)





**Haapaveden  
Reuma ja Tules ry**



#### **OHJELMATOIMIKUNTA** (kahvikerho ym.)

Maritta Maarala

Ronald von Schulmann

#### **JÄSENREKISTERI**

Eeva Kukkola

0407019723 [eeva.kukkola5@gmail.com](mailto:eeva.kukkola5@gmail.com)

Ronald von Schulmann (varalla)

#### **PIENI ELE KERÄYS**

Mervi Niemelä

0443814490 [niemelamervi0@gmail.com](mailto:niemelamervi0@gmail.com)

Pieni Ele keräys

#### **ARPAJAISET JA LIPUNMYyntI**

Kari Laitila

0503299888 ei omaa sähköpostia

arpa ja lipunmyynti

raijalaitila9@gmail.com)

#### **VERTAISTUKI**

Haapaveden Reumahoitaja Maarit Haukipuro, Oulaisten Reumahoitaja Päivi Niemelä,  
Pyhännän Reumahoitaja Arja Piippo

