



Haapaveden  
Reuma ja Tules ry

## JÄSENTIEDOTE 2025

### PUHEENJOHTAJA TERVEHDYS

Hyvät jäsenet!

Tervetuloa jälleen Reuma ja Tules -yhdistyksen toimintaan! Uusi vuosi tuo mukanaan uusia mahdollisuuksia ja haasteita, ja meillä on ilo tarjota teille ajankohtaista tietoa, tukea ja vinkkejä arjen hyvinvointiin! Yhdistyksen tarjoamat palvelut, vertaistuki ja asiantuntijatapaamiset ovat käytettävissänne, ja toivomme, että niistä on apua reuma- ja liikuntaelinsairauksien kanssa eläville. Tänä vuonna jatkamme työtämme tiedon levittämiseksi ja jäsenten hyvinvointia tukevien tapahtumien järjestämiseksi. Meillä on myös uutta ja mielenkiintoista ohjelmaa tulossa, joten kannattaa pysyä kuulolla!

Kiitän teitä kaikkia tuesta uudessa vastuullisessa tehtävässäni ja eteenpäin katsovaa ja hyvinvoivaa vuotta 2025.

Ystävällisin terveisin,  
Raili

### VUODEN 2024 TOIMINNASTA

Kevään matkat valitettavasti peruuntuivat, koska lähtijöitä ei riittävästi ilmoittautunut matkaan. Kesän alussa kuitenkin päästiin käymään Rauhanlahden kylpylässä ja Valamon luostarissa muutaman päivän retkellä. Kevään ja syksyn kahvikerhot pidettiin mielenkiintoisia luennoitsijoita kuunnellen, laulellen ja muuten vain poristen kuulumisia. Kevätkauden päättäjäiset Kylpyläsaarella, syyskauden avajaiset Kopsalla olivat taas touhua täynnä. Kesällä käytiin Leskelässä teatterissa syksyllä Ylivieskassa konsertissa, molemmat omatoimisesti. Loppusyksystä Nivalan Puustellissa jouluruokailussa ja lopuksi puurojuhla Haapaveden vanhassa pappilassa Paakkilassa. Liikuntaa harrastettiin kuten aikaisempinakin vuosina vesijumpassa, kuntosaleilla ja boccia pelaten.





**Haapaveden  
Reuma ja Tules ry**



## **UUODEN 2025 TOIMINTAA**

### KEVÄÄN KUNTOOUTUS- JA VIRKISTYSTOIMINNAT

Vesijumppa 2 ryhmää maanantaisin ja 3 ryhmää perjantaisin, yhteensä viisi  
Kaupungin kuntosali, omatoiminen, keskiviikkoisin 14:00-15:00  
Buusti kuntosali, ohjattu, keskiviikkoisin 12:00-13:00  
Boccia tiistaisin 9:00-11:00 ja perjantaisin 10:30-12:30  
Kahvikerho parittomien viikkojen torstait klo 12:00  
ReTu lauluryhmä  
Koinsertti- / teatteri- / kylpylämatkat

### SYKSYN KUNTOOUTUS- JA VIRKISTYSTOIMINNAT

Vesijumppa 2 ryhmää maanantaisin ja 3 ryhmää perjantaisin, yhteensä viisi  
Kaupungin kuntosali, omatoiminen, keskiviikkoisin  
Buusti kuntosali, ohjattu, keskiviikkoisin  
Boccia tiistaisin ja perjantaisin  
Kahvikerho parittomien viikkojen torstait klo 12:00  
ReTu lauluryhmä  
Koinsertti- / teatteri- / kylpylämatkat sekä ruskaretki tai vastaava

### RETKET JA MATKAT

Karhuretki Kuhmon Lentiiraan kesäkuun alussa  
Teatterimatka Paula Koivuniemen musikaaliin Jyväskylän Ränssiin  
Vojakkalan teatteri Tornio  
Haapavedne kierros bussiretkenä Ruhalaisen kämpä Karsikkaalla, Rapin maja  
ym.  
Norjan jäämeren kierros Saariselän ja Pykeijan kautta Lofoteniin.



**Haapaveden  
Reuma ja Tules ry**

## JÄSENEDET

### *Liiton jäsenmaksu edut:*

Reumaliiton nettisivut, jossa todella paljon tietoa ja esimerkiksi liikuntavideoita. Reumalehti neljä kertaa vuodessa. Kaikki Reumaliiton myöntämät jäsenedut, jotka löytyvät tästä linkistä. (kopioi linkki, lisää verkkoselaimen hakuriville ja paina enter)

<https://reumaliitto.fi/osallistuminen-ja-jasenyys/jasenedut-ja-palvelut/>

### *Yhdistyksen edut:*

Kuntouttavaa toimintaa tuettuna: vesijumppaa, kuntosalit ja boccia, joissa omavastuu osuus muodostuu yhdistykselle saadun avustusten mukaan. Järjestettyjä lomia, mahdollisesti myös kuntoutusloma ja kylpylämatkoja edulliseen hintaan.

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

Teatteri- ja konserttimatkoja edulliseen hintaan.

## KOKOUKSET

Pidämme sääntömääräiset kevät- ja syyskokoukset, joista ajankohdat ilmoitetaan verkkosivulla, Facebookissa ja Haapavesi lehdessä. Hallitus kokoontuu noin 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. Toimihenkilöt löydät verkkosivuiltamme tästä linkistä:

<https://haapavedenreumajatules.reumaliitto.fi/yhteystiedot/>

## TIEDOTTAMINEN

Yhdistyksen toiminnasta tiedotetaan Haapavesi-lehden ja Siikajokilaakson yhdistyssivuilla, Facebookissa sekä yhdistyksemme kotisivuilla, Olokkarin ilmoitustaululla sekä kahvikerhossa:

<https://haapavedenreumajatules.reumaliitto.fi/>

Tutustu myös Suomen Reumaliiton toimintaan osoitteessa:



**Haapaveden  
Reuma ja Tules ry**

<https://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. 😊**

