



Haapaveden
Reuma ja Tules ry

JÄSENTIEDOTE 2026

PUHEENJOHTAJAN TERVEHDYS

Hyvät yhdistyksemme jäsenet!

Tervetuloa jälleen Reuma ja Tules -yhdistyksen toimintaan!

Uusi vuosi tuo mukanaan uusia mahdollisuuksia ja haasteita. Meillä on ilo tarjota teille ajankohtaista tietoa, tukea sekä vinkkejä arjen hyvinvointiin. Yhdistyksen palvelut, vertaistuki ja asiantuntija tapaamiset ovat käytettävissänne, ja toivommekin niiden tuovan apua ja voimavaroja reuma- ja liikuntaelinsairauksien kanssa elämiseen.

Vuoden 2026 aikana jatkamme aktiivisesti työtämme tiedon levittämiseksi ja jäsentemme hyvinvointia tukevien tapahtumien järjestämiseksi. Luvassa on myös uutta ja mielenkiintoista ohjelmaa, joten kannattaa pysyä kuulolla ja seurata tiedotustamme. Kahvikerhojen ohjelmasta löytyy paljon tarpeellista tietoa ajankohtaisista asioista, sekä muistakin tärkeistä tiedoista.

Ystävällisin terveisin!

Raili Heikkilä

VUODEN 2025 TOIMINNASTA

Kevään 2025 toiminta alkoi vauhdikkaasti. Liikuntavuorot ja kahvikerhomme käynnistyivät tuttuun tapaansa. Hankimme yhdistyksellemme boccia-pallolaatikon yhteistyössä Eläkeliiton kanssa. Lisäksi hankimme bingon peluukoneen, onnenpyörän, roll-up mainostelineen ja telttakatoksen erilaisia tapahtumia varten.

Kevään ensitapahtumia oli Haapaveden kaupungin järjestämät Elinvoimamessut toukokuussa, johon yhdistyksemme osallistui. Siellä oli arvanmyyntiä sekä tietoa yhdistyksen toiminnasta.

Toukokuussa teimme reissun Ruukin puutarhamessuille. Kesän reissu kohdistui Jyväskylään Ränssin kievariin kuulemaan Aikuinen nainen- laulunäytelmää. Osallistujia oli täysi linja-autollinen. Syksyn aikaan kävimme vielä Ylivieskassa Seniorimessuilla. Tämän reissun teimme yhteistyössä Haapaveden Kaupungin kanssa.

Kahvikerhoissa järjestimme mm. tuolijumppaa, luentoja pankki - ja muista lakiasioista, oli ortopeditekniiikan myyntiesittely kengänpohjallisista, 'vihersmuutiet' ruokavalioon ja muita hyvinvointiin liittyviä teemoja. Kevätkauden päättäjäiset olivat Aakon majalla ja Syyskauden avajaiset Kylpyläsaarella.

Liikuntaryhmiä oli ohjatut vesijumpparyhmät, kaupungin kuntosalivuorot, boccia-kerhot sekä ohjattu kuntosalivuoro Buustissa. Joulun lähestyessä järjestimme yhdistyksemme jäsenille pikkujoulun Hotelli Haapakanteleessa, ja Puurojuhlan Haapaveden seurakunnan tiloissa.



Kuvassa tuolijumppaa Olokkarissa

VUODEN 2026 TOIMINTAA

KEVÄÄN JA SYKSYN KUNTOUTUS- JA

VIRKISTYSTOIMINNAT

Vesijumppa, 2 ryhmää maanantaina ja 3 ryhmää perjantaina, joista voi valita.

Kaupungin kuntosali, omatoimisesti keskiviikkoisin.

Boccia tiistaisin ja perjantaisin.

Kahvikerho, jossa on erilaisia luentoja ja tietoisuuksia sekä pienimuotoista jumppaa / venyttelyä kokoontuu parittomien viikkojen torstaina klo 12.00 Olokkarissa.

Näitä toimintoja järjestämme säännöllisesti kevät- ja syyskausilla.

ReTu lauluryhmä kokoontuu tarvittaessa ja erilaisissa esiintymistapahtumissa.

Konsertti -/ teatteri-/ ja kylpylämatkoja järjestämme myös.

RETKET JA MATKAT

Suunnitteilla on matka Rokualle kylpylään maaliskuun lopulla. Rokua Health Spa:ssa on kuntosali, vesijumppaa myös ohjattuna muita hyvinvointipalveluja kuten hierontaa, kasvohoitoja jne.

Teatterimatka Ränssin kievariin Jyväskylään Myrskyn jälkeen konserttiin. 'Myrskyn jälkeen' - laulunäytelmä kertoo tarinan pitkän, menestyksekkään ja värikkään uran tehneestä laulajasta, Kari Tapiosta, jonka kaikki suomalaiset tuntevat. Tähän matkaan sisällytetään myös ruokailu Ränssin kievarissa, vanhassa perinnekartanossa.

Muita matkoja suunnitellaan ja toteutetaan vuoden aikana, mikäli kiinnostusta ja lähtijöitä ilmaantuu.

JÄSENEDET

Liiton jäsenmaksuedut:

Reumaliiton nettisivuilta löytyy paljon tietoa ja erilaisia liikuntavideoita. Reuma-lehti tulee neljäkertaa vuodessa.

Reumaliiton jäsenedet löytyvät alla olevasta linkistä.

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

Yhdistyksen edut:

Kuntouttavaa toimintaa tuettuna toteutetaan seuraavasti: vesijumppaa, kuntosalitoimintaa kaupungin salilla sekä yksityisellä toimijalla yhdistykselle saadun avustuksen mukaan.

Kylpylämatkoja, joihin sisältyy kuntoutusta ja vesijumppaa.

Virkistystä päiväkerhoissa joka toinen viikko, mm. laulua, luentoja, bingon peluuta ja pientä liikuntaa. Teatteri ja konserttimatkoja ryhmähinnoilla.



KOKOUKSET

Sääntömääräiset kevät- ja syyskokoukset, joista ilmoitetaan yhdistyksen verkkosivuilla, Facebookissa ja Haapavesi – lehdessä.

Hallitus kokoontuu noin kerran kuukaudessa, sekä aina tarvittaessa. Kokoukset toteutetaan paikan päällä normaalin kokouskäytännön mukaan, mikäli mitään rajoituksia ei ole.

Yhdistyksessä on erilaisia toimikuntia, joissa hallituksen jäsenet toimivat vastuuhenkilöinä.

Vastuuhenkilöiden ei kuitenkaan ole välttämätöntä kuulua hallitukseen.

Toimihenkilöiden nimet ovat verkkosivuiltamme alla olevasta linkistä.

[https:// haapavedenreumajatules.reumaliitto.fi/yhteistiedot](https://haapavedenreumajatules.reumaliitto.fi/yhteistiedot)

TIEDOTTAMINEN

Yhdistyksen toiminnasta tiedotetaan Haapavesi-lehden ja Siikajokilaakson yhdistyssivuilla sekä Haapaveden Kuntatiedotteessa. Lisäksi Facebook sivuilla ja yhdistyksen kotisivuilla sekä Olokkarin (kokoontumistilan) ilmoitustaululla ja kahvikerhoissa.

[https:// haapavedenreumajatules.reumaliitto.fi/yhteistiedot](https://haapavedenreumajatules.reumaliitto.fi/yhteistiedot)

Suomen Reumaliiton toimintaan voit tutustua myös <https://reumaliitto.fi/>

JÄSEN LASKUT

Jäsenlaskutuksen hoitaa Suomen reumaliitto ja tilittää jäsenmaksut yhdistykselle. Huomioithan maksaessasi jäsenmaksua, käytä laskussa olevaa tili- ja viitenumeroa. Perheenjäsenet maksavat kukin omassa laskussa olevalla nimellä ja viitteellä.

Laskut postitetaan maaliskuun 15. päivän jälkeen.

Jäsenmaksun suuruus on 17 €.