



# Salon Reumayhdistys

## TOIMINTASUUNNITELMA 2020

### Perusta

Toimintasuunnitelman perustana ovat yhdistyksen säännöt. Yhdistys jatkaa yhteistyöyhdistys Salon SYTY ry:n toiminnassa ja sen eri tapahtumissa. Oikeuksien ja etujenvallontaa hoidetaan Salon Vammaisneuvoston ja yhteistyöyhdistys Salon SYTY ry: n kanssa. Suunnitellaan uusia varainhankinnan tapahtumia ja tilaisuuksia. Vertaistukitapahtumien ohjelmissa huomioidaan, Suomen Reumaliiton vuoden teema ”Vapaaehtoisuus vahvistaa.”

### Toiminnot

#### 1. JÄSENTOIMINTA

Uusille jäsenille järjestetään syksyllä tutustumisilta. Yhdistys järjestää erilaisia jäsenoimintoja, kuten matkat, retket, voimistelut, vesivoimistelut, koulutukset, kerhot ja mahdollisuuden osallistua kuntoutuslomiin jne. Yhdistyksen palvelupiste on avoinna joka kk. II ja IV tiistai Salon SYTY:n tiloissa. Suunnitellaan jäsenistön aktivoimiseksi ja innostamiseksi toimintaan viemällä kokoontumisia entisiin kuntakeskuksiin, 2 kertaa keväällä ja 2 kertaa syksyllä.

#### 2. VERTAISTUKITOIMINTA

Yhdistyksen kaikki vertaistukiryhmät kokoontuvat Salon SYTY ry:n tiloissa Helsingintie 6, tilat ovat katutasossa ja esteettömät. Vertaistukea pyritään jakamaan myös sähköisten välineiden mm. www- sivujen ja facebookin kautta. Vertaistuki toimintana yhdistyksessä on myös oma Suomen Reumaliiton kouluttama palveluasiamies ajanvarauksella.

##### 2.1 Kaikille avoimet vertaistukiryhmät.

Kerran kuukaudessa kokoontuu kaikille jäsenille tarkoitettu vertaistukiryhmä, joka sisältää myös alustajan. Kädentaitoja harrastava ja keskusteleva Salmen Virikeryhmä kokoontuu kerran kuukaudessa. HyväOlo ryhmä kokoontuu kaksi kertaa kuukaudessa, ryhmän tarkoituksena on keskustella ja tuottaa joitain palveluja jokaisen hyvän olon parantamiseksi sekä antaa valmiuksia itsestään huolehtimiseen sairaudesta huolimatta hyvään oloon. Kirjapiiri järjestetään kerran kuukaudessa, ryhmä valitsee luettavat ja keskusteltavat kirjat. Ryhmän tarkoituksena on antaa vaihtoehto harrastukselle, jossa ei tarvita fyysistä kuntoa eikä sorminäppäryyttä.

##### 2.2 Sairausryhmäkohtaiset vertaistukiryhmät

Fibromyalgia-, sidekudossairaiden-, selkärankareuma ja selkäsairaiden-, nivelreuma- ja nivelrikkovertaistukiryhmät kokoontuvat vähintään kerran keväät- sekä syyskaudella. Reumalapsille ja heidän vanhemmilleen järjestetään omaa vertaistukitoimintaa vähintään kerran keväät- sekä syyskaudella

##### 2.3. Vertaistuki ryhmä ”Ihminen ihmiselle”

Syksyllä 2019 aloitettu ”Ihminen ihmiselle - yhdessä enemmän” ryhmä jatkaa keväällä uudella ryhmällä. Ryhmä kokoontuu 3 kertaa päiväryhmänä.

#### 3. LIIKUNTATOIMINTA

Järjestetään kuntoutumisvoimistelua ryhmämuotoisena sekä ollaan mukana yhteishankkeissa, joita järjestetään Salon kaupungin erityisliikuntatoimen kanssa. Jatketaan yhdistyksemme jäsenille vesivoimistelua neljässä ryhmässä Salon uimahallissa. Vesivoimisteluryhmiä ohjaavat ammattilaiset. Rivitanssi ryhmän toimintaa jatketaan. Osallistutaan Suomen Reumaliiton hankkeiden toteutukseen paikallis- ja aluetasolla. Osallistutaan Salon SYTY ry:n yhteistyötoimintaan, sekä yhteistyöhön muiden Sytyn jäsenyhdistyksien kanssa.

#### 4. VIRKISTYSTOIMINTA

Järjestetään kevätretki sekä teatteri- ja/tai konserttimatkoja, mm. Hamina Tattoo. Järjestetään jäsenille perheineen yhteinen virkistyspäivä Salon kansalaisopiston Opiskelijakunnan Rantapirtillä. Järjestetään jäsenille perheineen yhteinen pikkujoulujuhla. Yhdistyksen vapaaehtoistoimijat osallistuvat Salon SYTY ry:n virkistystoimintaan. Virkistystoiminnan kustannuksia pyritään kattamaan yhdistyksen varoista mahdollisuuksien mukaan niin, että osallistumismaksut eivät ole osallistumisen esteenä.

#### 5. KOULUTUS

Osallistutaan Reumaliiton järjestämiin koulutuksiin, ainakin uuden Kilta-jäsenrekisterin käyttöönotto koulutuksiin. Vertaistuki-ryhmänohjaajat osallistuvat valtakunnallisiin ja paikallisiin tapahtumiin sekä koulutuksiin. Muuta koulutusta järjestetään ja tuetaan tarpeen mukaan. Uusia vapaaehtoistoimijoita sekä jo toiminnassa olevia koulutetaan tarpeen mukaan. Tuetaan ja kannustetaan yhdistyksen vapaaehtoisten osallistumista yhteistyöyhdistys Salon SYTY ry:n koulutuksiin, tilaisuuksiin ja tapaamisiin.

#### 6. TIEDOTUS

Kaikille jäsenille tilataan Reuma-lehti. Yhdistyksen jäsentiedote postitetaan kaikille jäsenille huhtikuussa, elokuussa ja joulukuussa. Tiedotetta lähetetään myös sähköisesti terveydenhoidon yhteyshenkilöille, terveystoimien eri pisteisiin. Tilaisuuksista ja tapahtumissa ilmoitetaan Salon Seudun Sanomissa ja Salonjokilaakso-lehden yhdistyspalstalla sekä Salon kaupunkitiedotteessa, joka jaetaan jokaiseen kotiin. Tiedotusta tapahtuu myös yhdistyksen facebookin sivujen kautta. Lähetetään sähköposti tietoa sähköpostiosoitteensa ilmoittaneille jäsenille. Yhdistyksen järjestämistä kaikille avoimista tilaisuuksista ilmoitetaan Salon SYTY:n tiedotteessa, joka on jäsenyhdistysten luettavissa. Yhdistyksen yleisesitettä on esillä sosiaali- ja terveystoimen eri toimipisteissä ja sitä jaetaan erilaisissa tapahtumissa, joissa ollaan mukana. Perustietoesite postitetaan kaikille uusille jäsenille. Yhdistyksellä on omat WWW-sivut osoitteessa: [www.salonreumayhdistys.fi](http://www.salonreumayhdistys.fi), kotisivuja päivitetään aina tarvittaessa. Hyödynnetään SYTY:n ikkunassa olevaa infomonitoria.

#### 7. HALLINTO JA TALOUS

##### 7.1 Hallinto

Yhdistyksen sääntöjen mukainen kokous on vuosikokous, joka pidetään 27.2.2020. Yhdistyksen hallitus kokoontuu tarpeen mukaan 8 -10 kertaa vuoden aikana.

##### 7.2 Talous

Yhdistyksen talous rakentuu jäsenmaksuista, myyjäis-, myynti-, ja arpajaistuotoista. Osallistutaan ainakin yhdistysten yhteisiin joulumyyjäisiin sekä Salon Vilpas Koripallon kotiotteluihin Salohallissa, esittelypöydällä sekä arpajaisilla. Pidetään helmikuussa myyjäiset, joissa pidetään arpajaiset sekä kahvimyyntiä. Anotaan toiminta-avustusta Reumaliitolta, Salon kaupungin liikuntatoimelta sekä sosiaali- ja terveystoimelta. Vertaistukitoimintaan ja liikuntatoimintaan haetaan tukea Opintokeskus Sivikseltä. Jäsentiedotteeseen pyritään myymään mainoksia kattamaan jäsentiedotteen postitus ja kopiointikuluja. Anotaan avustuksia mahdollisuuksien mukaan hyväntekeväisyys yhteisöiltä. Osallistutaan muihinkin paikallisiin tapahtumiin mahdollisuuksien mukaan arpajaisilla ja/tai myyntituotteilla. Osallistutaan eduskuntavaalien yhteydessä järjestettävään vaalikeräykseen ja mahdollisiin muihin PieniEle -keräyksiin.

#### 8. EDUSTUKSET JA YHTEISTYÖ

Yhdistys on jäsenenä Suomen Reumaliitossa ja Salon SYTY ry:ssä.

Salon Syty ry:ssä on jäsenenä 37 salolaista yhdistystä. Se toimii VEIKKAUS ry:n ja Salon kaupungin rahoituksella tarjoten kokoontumistilat, erilaista koulutusta mm. Atk- ja muuhun uuteen teknologiaan liittyvää. Se tuottaa tukea, apua ja neuvoja yhdistyksen vapaaehtoisille ATK tarpeisiin ja yhdistystoiminnan tehtäviin.

Yhdistyksellä on edustaja ja varajäsenedustaja Suomen Reumaliiton Varsinais- Suomen, Satakunnan ja Ahvenanmaan aluetoimikunnassa.

Yhdistys on Palvelutalosaatiön jäsen ja osakkaana Salon Työkeskus Oy:ssä ja yhdistyksellä on paikka Työkeskus Oy:n hallituksessa.