TAMPEREEN REUMAYHDISTYS RY LIITE 1

TOIMINTASUUNNITELMA VUODELLE 2026

YLEISTÄ

Tampereen Reumayhdistys ry on Suomen Reumaliiton jäsenyhdistys ja toiminnassaan se noudattaa kansanterveys-, potilas-, vammais- ja liikuntajärjestöön kuuluvia periaatteita. Yhdistys tekee työtä reumasairauksiin ja muihin tuki- ja liikuntaelinsairauksiin sairastuneiden parhaaksi valvomalla ja puolustamalla heidän etujaan ja oikeuksiaan. Yhdistys työskentelee jäsentensä elämänlaadun parantamiseksi jakamalla tietoa ja tarjoamalla vertaistoimintaa vahvistaen näin sairastuneiden ja heidän lähipiirinsä sosiaalista turvaverkkoa. Yhdistys tukee myös sairastuneiden elämänhallintaa sekä kannustaa omatoimisuuteen ja aloitteellisuuteen. Lisäksi yhdistys tarjoaa reuma-, tuki- ja liikuntaelinsairaille soveltuvia liikuntamuotoja sekä monimuotoista virkistystä.

Vuosi 2026 on yhdistyksen 79. toimintavuosi.

TOIMINTAMUODOT

Yhdistys toteuttaa paikallisella tasolla Suomen Reumaliitto ry:n toimintalinjoja. Reumaliiton toimintateemana on ”Yhdenvertaisuus”. Toimintateema on nykyään kolmevuotinen, mikä mahdollistaa asiakokonaisuuden syvemmän ja perusteellisemman toteuttamisen yhdistyksissä.

Osallistumme Reumaliiton alueelliseen toimintaan Pirkanmaalla ja Keski-Suomessa meitä kiinnostavien ja koskettavien asioiden osalta. Alueellisen toiminnan tarkoituksena on tukea alueen yhdistysten yhdessä suunnittelemien tapahtumien järjestämistä sekä edunvalvonnan, yhdistysten kehittämisen ja jäsenhankinnan toteuttamista.

Jatkamme yhteistyötä ympäristökuntien reumayhdistysten ja muiden alueemme järjestöjen sekä yhdistysten kanssa. Muun muassa yhteisesti järjestetyt luennot ja tapahtumat muiden yhdistysten ja tahojen kanssa tuovat positiivista synenergiaa monella tavalla.

Pidämme tiiviisti yhteyttä Tampereen yliopistollisen sairaalan Reumakeskuksen lääkäreihin ja hoitohenkilökuntaan. Seuraamme aktiivisesti reumayksikön toimintaresursseja ja uudistamishankkeita. Jatkamme kiinteää yhteistyötä Tampereen kaupungin ja Pirkanmaan hyvinvointialueen virkamiesten ja luottamushenkilöiden kanssa. Haluamme, että reumasairaiden hoidon tasoa parannetaan perusterveydenhuollossa ja että jokainen reumaan sairastuva saa Pirkanmaan hyvinvointialueella parasta mahdollista hoitoa oikeaan aikaan ja oikeassa paikassa.

Yhdistyksemme tavoitteena on muun muassa tiedotusta ja uusia toimintamuotoja kehittämällä aktivoida jäseniä mukaan yhteiseen toimintaan. Toimintamme ulottuu kaikenikäisten aikuisten ja heidän läheistensä lisäksi myös lapsiin, nuoriin sekä heidän perheisiinsä. Uusille jäsenille järjestämme tutustumisillan, yhden keväällä ja yhden syksyllä, joissa esitellään yhdistyksen toimintaa. Lisäksi uusille jäsenille toimitetaan infopaketti, joka sisältää tietoa yhdistyksestä ja edunvalvonnasta.

Etujen ja oikeuksien valvonta

Painopiste paikallisella tasolla on edelleen edun- ja oikeuksien valvonnassa. Yhteistyö kattojärjestömme Suomen Reumaliiton ja muiden samoihin tavoitteisiin pyrkivien tahojen kanssa on edellytys tavoitteiden saavuttamiselle. Yhteistyötä jatketaan Tampereen vammaisneuvoston ja sen esteettömyystyöryhmän, Pirkanmaan hyvinvointialueen vammaisneuvoston sekä järjestöyhteistyöryhmän, muiden vammaisjärjestöjen sekä kaupungin yhdenvertaisuuskoordinaattorin kanssa.

Vuoden 2023 alussa Pirkanmaan hyvinvointialue aloitti toimintansa ja sosiaali- ja terveyspalvelut sekä pelastustoimi siirtyivät sen vastuulle. On olennaista seurata palvelujen toteutumista ja vaikuttaa hyvinvointialueen rakenteisiin ja käytäntöihin, jotta sosiaali- ja terveysjärjestöjen ja niihin kuuluvien jäsenten ääni tulee huomioiduksi. Reumahoidon kehitystä ja saatavuutta seurataan aktiivisesti.

Tiivistä yhteistyötä tehdään muun muassa Pirkanmaan hyvinvointialueen vammaisneuvoston ja muiden vaikuttamistoimielinten kanssa.

Sairaaloiden ja terveysasemien asiakasraateihin osallistutaan mahdollisuuksien mukaan. Yhteistyötä tamperelaisten sekä hyvinvointialueen poliittisten päättäjien ja muiden vaikuttajien kanssa jatketaan. Lisäksi osallistutaan edunvalvonta- sekä muihin yhdistyksen toimintakenttään kuuluviin verkostoihin sekä koulutuksiin.

Vertaistuki

Yhdistys mahdollistaa säännöllisiä vertaistukiryhmien tapaamisia, jotka ovat keskeinen osa yhdistyksen toimintaa. Yhdistyksessä toimii sekä diagnoosikohtaisia että yleisryhmiä. Tällä hetkellä ryhmistä toimivat Aktiivit työikäiset, Reumaryhmä, Sjögren ja Polymyalgia sekä Systeeminen skleroosi / Skleroderma. Moni vertaistukiryhmä on loppunut ryhmänvetäjän jäädessä pois, koska uutta ei ole saatu tilalle. Yhdistys on valmis perustamaan uusia vertaistukiryhmiä tarpeen mukaan. Ryhmissä tutustutaan toisiin, vaihdetaan kokemuksia vertaistuesta voimaantuen sekä saadaan uusinta tietoa esimerkiksi kutsumalla ulkopuolisia asiantuntijoita vieraaksi.

Lastenreumaryhmä

Joka vuosi Suomessa sairastuu lastenreumaan edelleen n. 150 lasta, Pirkanmaan sairaanhoitopiirin alueellakin useita kymmeniä. Isona ja aktiivisena yhdistyksenä Pirkanmaan alueen lastenreumatoiminta on keskittynyt Tampereen Reumayhdistykseen ja uusia perheitä liittyykin mukaan tasaiseen tahtiin; kysyntää vertaistoiminnalle on taaperoikäisistä teini-ikäisiin. Toiminnan järjestämisessä pyrimme huomioimaan kaikki ikäryhmät sekä järjestämme erityisesti vanhempien jaksamista tukevia tapaamisia. Liikunta kulkee vahvasti osana vertaistapaamisia, kuitenkin huomioiden erilaiset rajoitteet.

Yläkouluikäisille vertaistukea löytyy Reumaliiton Nurekatiimistä (nuoret reuman kanssa), jonka toiminta tapahtuu pääosin sosiaalisten medioiden kautta, mutta myös live-tapahtumia järjestetään.

Edunvalvonnan merkeissä seurataan Pirkanmaan reumaa sairastavien lasten oikea-aikaista hoitoonpääsyä sekä lastenreumatologien riittävyyttä. Tilannetta arvioidaan vanhempien palautteen pohjalta, joiden perusteella välitämme perheiden viestiä sairaanhoitopiirin tahoille.

Lastenreumaryhmän toiminta on viime vuosina ollut hiljaista, sitä yritetään elvyttää vanhaan kukoistukseensa.

Kuntoutus ja liikunta

Yhdistys tukee jäsentensä omaehtoista kuntoutustoimintaa järjestämällä ohjattua ryhmäliikuntaa. Tarjolla on keväällä lämminvesijumppaa sekä lavista. Yhdessä Pirkanmaan munuais- ja maksayhdistyksen kanssa yritetään saada jälleen tuolijumppa toimintaan. Yhdistys on palkannut ammattiohjaajan kaikkiin liikuntaryhmiin. Uusia liikunta- ja toimintamuotoja otetaan toimintaan resurssien sekä kysynnän mukaan.

Vuoden 2026 talousarvioon hallitus esittää määrärahaa jäsentensä jalkojen hoitoa varten sopimusyrityksissä. Tuki on 7,50 € ja se maksetaan kahdesti vuodessa/jäsen. Yhdistyksen jäsenet pääsevät jäsenhinnalla Scandicin-kylpylöihin (Nokia Eden, Aulanko ja Laajavuori). Myös Mehiläinen Terapiapalvelut sekä Premius Kuntoutus tarjoavat jäsenillemme etuja. Kuntokeskus Anabellasta voi ostaa kuntosalikortin jäsenhintaan.

Jäsenistöä ohjataan hakeutumaan Hyvinvointilomien, Maaseudun Terveys ja Lomahuollon, Solaris-lomien sekä Suomen Reumaliiton järjestämille kuntoutus- ja virkistyskursseille.

Koulutus ja kurssitoiminta

Yhdistystoimijat osallistuvat tarkoituksiinsa sopiviin Suomen Reumaliiton ja Opintokeskus Siviksen järjestämiin koulutustilaisuuksiin. Tarpeen ja resurssien mukaan järjestetään koulutusta vapaaehtoisille ryhmien ohjaajille ja kutsutaan heitä yhteisiin keskustelutilaisuuksiin. Ohjaajat välittävät saamaansa

tietoa edelleen omassa ryhmässään. Hallituksen luottamustehtävissä toimiville annetaan mahdollisuus osallistua tarvittaessa järjestötoimintakoulutuksiin. Jäsenille järjestetään reuma- ja muihin tuki- ja liikuntaelinsairauksiin liittyvää tiedotusta ja koulutusta asiantuntijaluennoilla, joista osa toteutetaan avoimina tilaisuuksina.

Yhdistyksellä on alan kirjallisuutta lainattavissa ja yhdistys välittää alan julkaisuja jäsenistölleen.

Jäsenistölle suunnattu palvelutoiminta

Yhdistyksessä toimii Reumaliiton kouluttamia vertaistukijoita, joiden antama keskusteluapu on osoittautunut hyvin tärkeäksi. Lisäksi jäsenistön käytössä ovat Suomen Reumaliiton puhelinpalvelut. Terveydenhuollolla on mahdollisuus hyödyntää koulutetun kokemustoimijan asiantuntijuutta. Erityisesti Lääketieteen ja terveysteknologian tiedekunnan kanssa tehdään tiivistä yhteistyötä.

Tiedotustoiminta

Yhdistyksen toiminnasta tiedotetaan alkuvuodesta kattavalla jäsenkirjeellä, joka lähetetään yhdessä jäsenlaskun kanssa Reumaliiton hallinnoiman keskitetyn yhdistysrekisteri Kiltan kautta. Syksyllä jäsenistöä tiedotetaan syyskirjeen muodossa. Toimintakalenteria päivitetään jatkuvasti ja se on jaossa toimistolla, yhdistyksen tilaisuuksissa sekä yhdistyksen kotisivuilla. Kalenteria toimitetaan myös tärkeimpiin terveydenhuollon pisteisiin. Yhdistyksellä on omat kotisivut (www.tampereenreumayhdistys.fi) sekä yhdistys hallinnoi kahta Facebook-sivua (Tampereen Reumayhdistys ry ja Lastenreuma Pirkanmaa). Lisäksi yhdistyksellä on Instagram-tili (tampereenreumayhdistys).

Sähköpostia hyödynnetään jäsentiedottamisessa yhä enenevässä määrin, muun muassa noin kerran kuussa lähetetään sähköpostiosoitteen omistaville jäsenille tiedote kuluvan kuukauden tapahtumista. Myös vertaistukiryhmät hyödyntävät omassa sisäisessä viestinnässään muun muassa sähköpostia, facebookia ja whatsappia.

Reumaviikolla yhdistys on esittelemässä toimintaansa Taysin OLKA-pisteellä. Mahdollisuuksien ja resurssien mukaan muitakin yhdistysesittelyjä tehdään.

Virkistystoiminta

Yhdistyksessä toimivat erilaiset vertaisryhmät ovat tärkeä osa jäsenistön sosiaalista kanssakäymistä. Yhdistys järjestää jäsenistölleen erilaisia virkistys- ja tutustumismatkoja. Kuukausittain vietetään jo asemansa vakiinnuttanutta kahvilapäivää, jossa kutsutut vieraat tutustuttavat jäsenistöä eri aihealueisiin. Yhdistys tekee päiväretkiä jäsenistön mielenkiinnon mukaan ja tarjoaa edullisia teatterinäytäntöjä sekä aikuisille että lapsille. Jäsenet voivat toiveidensa mukaan vapaaehtoispohjalta järjestää erilaisia teemakerhoja ja kursseja. Yhdistys järjestää jäsenistölleen yhteistilaisuuksia kuten liikuntailtapäivän, kevätkauden päättäjäiset, syyskauden avajaiset, joulupuuron ja joulujuhlan. Ilmaistapahtumien lisäksi tapahtumien ja matkojen jäsenten omavastuuosuudet pyritään pitämään mahdollisimman matalalla. Yhdistys korottaa tähän tarkoitettua määrärahaa.

Yhdistyksen jäsenpohja on laaja paitsi eri sairausryhmittäin, myös ikärakenteeltaan. Yhtenä toimintamuotona onkin tarkoitus kokeilla tapahtuman tai retken järjestämistä, joka soveltuu kaikenikäisille, lapsiperheistä ikäihmisiin.

HALLINTO JA JÄSENISTÖ

Yhdistyksen sääntömääräisiä kokouksia ovat syyskokous ja kevätkokous sekä tarvittaessa ylimääräinen kokous. Yhdistyksen puheenjohtaja ja hallitus valitaan syyskokouksessa seuraavaksi kalenterivuodeksi.

Kesällä 2020 otettiin Reumaliiton kautta yhdistysten yhtenäinen jäsenrekisteri Kilta käyttöön. Siitä lähtien Reumaliitto on laskuttanut liittyneet jäsenet. Hallitus esittää jäsenmaksun pysyvän samana; yhdistyksen varsinaisen jäsenen ja lapsijäsenen jäsenmaksu 29,00 €, maksavan lapsijäsenen (alle 18-v.) perhejäsenen jäsenmaksu 17,00 € ja mahdollisuus vapaaehtoiseen kannatusmaksuun säilytetään.

Taloushallintoon liittyvät kirjanpitäjän ja ammattitilintarkastajan työt sekä muut tarvittavat asiantuntijapalvelut ostetaan. Yhdistyksen juoksevat asiat ja rahaliikenteen hoitaa osapäivätoiminen, palkattu toimistosihteeri toimenkuvansa mukaisesti. Hallitukseen valitut luottamushenkilöt vastaavat muusta toiminnasta. Vastuualueet ovat edun- ja oikeuksienvalvonta, talous- ja henkilöstöhallinto, virkistystoiminta, tiedotustoiminta, varainhankinta, yhdistyksen omistamien asuntojen hoito, emännät/isännät sekä kuntoutusyhteyshenkilö/liikuntavastaava.

TALOUDELLINEN TOIMINTA

Yhdistyksen talouden perustana ovat jäsenmaksut, omatoiminen varainhankinta ja toiminta-avustukset.

Yhdistys anoo toiminta-avustusta Pirkanmaan hyvinvointialueelta, Tampereen kaupungilta sekä Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskuksen (STEA) myöntämää toiminta-avustusta Suomen Reumaliitolta. Opintokeskus Sivikseltä voidaan saada valtionapua myöntämisedellytykset täyttäville koulutustilaisuuksille.

Yhdistys on viime vuosina hakenut hyvin aktiivisesti eri säätiöiltä, pankeislta ja muilta tahoilta apurahoja toimintaansa. Näitä lisärahoituskanavia tullaan hyödyntämään mahdollisuuksien mukaan jatkossakin.

Sijoitusasuntojen sekä toimitilojen vuokratuotot ovat omatoimisen varainhankinnan merkittävin tulonlähde. Tuloja saadaan myös myyntiartikkeleista sekä arpajaisista. Yhdistys voi lisäksi ottaa vastaan vapaaehtoisia maksuja, lahjoituksia ja testamentteja.

Yhdistys on lähes vuosittain myöntänyt apurahan reuman tutkimukseen saamansa testamentin määräysten mukaisesti. Testamenttirahastoon kuuluu rahavarojen lisäksi myös asunto, jossa teetettiin iso ja hintava remontti vuodenvaihteessa 2020-2021. Taloyhtiöön on lähiaikoina tulossa myös julkisivu- ja parvekeremontti, joka luonnollisesti lankeaa osakkeenomistajien maksettavaksi. Vuonna 2026 laitetaan hakuun 5 000 euron apuraha.

Tampereella 30.9.2025
Tampereen Reumayhdistys ry
hallitus