

Tämä versio yhdistyskirjeestä on muokattu siten, että se on helppo tulostaa paperille. Alleviivatut kohdat ovat linkkejä verkkosivuille tai sähköpostiin. Ne toimivat, kun yhdistyskirjeen sähköistä versiota luetaan tietokoneella tai älylaitteella.

Yhdistyskirje 7/2024 (23.9.)

1. Yhdistystoiminnan kehittäminen

Opintokeskus Siviksen koulutustunnit vuodelle 2025 haetaan 3.–13.10.2024

Reumaliiton jäsenyhdistykset voivat saada järjestämiensä koulutusten rahoittamiseen tukea Opintokeskus Sivikseltä. Seuraavan kalenterivuoden 2025 koulutustunnit haetaan täyttämällä Reumaliiton hakulomake 3.–13.10.2024. Lomake aukeaa hakuajan alkaessa. Linkki lomakkeelle löytyy yhdistyskirjeen sähköpostiversiosta. Sähköpostiversiossa on myös mahdollisuus ladata tiedosto, josta näet hakulomakkeen kysymykset ennakkoon. Lisätietoja hakemisesta Reumaliiton verkkosivuilla kohdassa Yhdistyksille > Yhdistystoiminnan hallinto > [Sivis](#).

Lisätietoa antaa: Sini Hirvonen, sini.hirvonen@reumaliitto.fi, puh. 044 901 7232

Sisällysluettelo

1. Yhdistystoiminnan kehittäminen
2. Yhdistykset hyvinvoinnin edistäjinä
3. Reumaliitto vaikuttaa
4. Kurssuja ja koulutuksia
5. Toimintaa, tapahtumia ja tilaisuuksia

2. Yhdistykset hyvinvoinnin edistäjinä

Yhdistykset hyvinvoinnin edistäjinä -tilaisuudet syksyllä 2024

Omahoitopolku-hankkeen järjestämät tilaisuudet on suunnattu kaikille reuma- ja tules-yhdistysten toimijoille, jotka ovat kiinnostuneita kokeilemaan uutta ja saamaan uusia vinkkejä oman yhdistyksen toimintaan.

Tilaisuuksissa saat vinkkejä ja inspiraatiota hyvinvointia tukevan toiminnan järjestämiseen sekä pääset keskustelemaan lähialueen muiden yhdistystoimijoiden kanssa. Osallistujilla ei tarvitse olla ennakkoon kokemusta hyvinvointia tukevan toiminnan järjestämisestä.

Tilaisuudet ovat osallistujille maksuttomia ja sisältävät ruokailun, minkä lisäksi osallistujat saavat tilaisuudesta mukaansa materiaalipaketin omissa yhdistyksessään hyödynnettäväksi.

9.11. klo 11–16 Turku, ilmoittaudu mukaan [täällä](#).

16.11. klo 11–16 Jyväskylä, ilmoittaudu mukaan [täällä](#).

Lisätietoa antaa: Heta Rissanen: heta.rissanen@reumaliitto.fi, p. 0447841777.

Liikuntavastaavien etätreffit ti 8.10.

Liikuntavastaava, tule tapaamaan muita liikuntavastaavan roolissa toimivia!

Etätreffeillä kuulet muiden yhdistysten liikuntakuulumisia, ja saat tukea ja ideoita yhdistyksen liikuntatoiminnan järjestämiseen. Esittelyssä myös Reumaliiton Liikettä ja hyvinvointia iäkkäille reuma- ja muita tuki- ja liikuntaelinsairauksia sairastaville hanke (2024-26).

Lisätietoja ja ilmoittautuminen [täältä](#).

Lisätietoa antaa: Kirsi Kaipainen-Pyykko, kirsi.kaipainen-pyykko@reumaliitto.fi, p. 044 434 1588.

Vesiliikunnan ohjaajakoulutus pe 15.11. - ilmoittautuminen auki

Ohjaatko vesiliikuntaa reuma- ja muita tuki- ja liikuntaelinsairauksia sairastaville? Haluaisitko syventää osaamistasi kohderyhmän vesiliikunnasta ja saada konkreettisia vinkkejä ohjauksen tueksi?

Reumaliitto järjestää Vesiliikunnan -ohjaajakoulutuksen pe 15.11. klo 9.30–14.30 Seinäjoella.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen viim. 27.10. [täältä](#)

Lisätietoa antaa: Kirsi Kaipainen-Pyykko, kirsi.kaipainen-pyykko@reumaliitto.fi, p. 044 434 1588.

Ikäinstituutin Hyvä uni ikääntyessä -webinaari 21.10.

Uni on tärkeää kaikenikäisille, myös ikääntyessä. Osallistu Ikäinstituutin maksuttomaan webinaariin ja pääset kuulemaan neurologian erikoislääkärin ja aivotutkija Kaisa Hartikaiselta unen merkityksestä aivoterveydelle, ikääntymisen vaikutuksista uneen ja saat myös vinkkejä hyvän unen rakentamiseksi.

Yhdistykseen voi järjestää myös etäkatsomon tilaisuuteen, ohjeita löydät [täältä](#).

Lisätietoja ja ilmoittautuminen viim. 17.10. [täältä](#).

Lisätietoa antaa: Kirsi Kaipainen-Pyykko, kirsi.kaipainen-pyykko@reumaliitto.fi, p. 044 434 1588.

3. Reumaliitto vaikuttaa

Tavoitteena yhdenvertainen työelämä – vastaa kyselyyn

Osatyökyisten työllistäminen (OSTY 2023-2026) on ESR+ -hanke, joka pyrkii ohjaamaan huomiota osatyökyisten rajoitteista heidän osaamisensa ja työkykynsä, näin parantaen työllistymismahdollisuuksia ja lisäämään yhdenvertaisempaa kohtelua työelämässä. Hankkeen toteuttaa Laurea-ammattikorkeakoulu.

Hankkeen kohderyhmänä ovat osatyökyiset, joiden osatyökyisyys ei näy ulospäin eli he kärsivät esimerkiksi neurologisista tai kipuoireista. Hanke tukee näiden osatyökyisten työllistymistä ICT-alalle, jossa esimerkiksi työaikajoustot ja etätö voivat mahdollistaa monelle muuten osatyökyiselle jopa täyden työkyvyn. Voit lukea lisää hankkeesta [täältä](#).

Kyselyllä hanke pyrkii saamaan tietoa osatyökyiseksi itsensä tuntevilta henkilöiltä. Linkki kyselyyn löytyy [tästä](#).

Laurea-ammattikorkeakoulu hakee myös toisella kyselyllä henkilöitä maksuttomaan valmentavaan ohjaukseen, jonka tavoitteena on tukea ICT-alalle työllistymistä. Ohjaus on suunnattu ICT-alasta kiinnostuneille henkilöille, joiden työkykyä haastaa esimerkiksi terveydelliset asiat. Valmennus toteutetaan pääosin ryhmämuotoisena ja virtuaalisesti.

Lisätietoa antaa: Maria Mattila, maria.mattila@reumaliitto.fi, p. 044 768 0448

4. Kursseja ja koulutuksia

Hyvinvointia arkeen ravitsemuksesta -verkkovalmennus

Omahoitopolku-hankkeen vuoden 2024 viimeinen verkkovalmennus toteutetaan verkon välityksellä 31.10.–4.12. teemalla Hyvinvointia arkeen ravitsemuksesta.

Maksuton valmennus on suunnattu erityisesti tulehduksellisia reumasairauksia sairastaville aikuisille, jotka kaipaavat tukea ja vinkkejä omien ravitsemustottumustensa muuttamiseen.

Hae mukaan itse tai vinkkaa valmennuksesta yhdistyksessä, lisätietoja Reumaliiton tapahtumakalenterissa! Ilmoittautuminen täältä.

Lisätietoa antaa: Heta Rissanen, heta.rissanen@reumaliitto.fi, p. 0447841777

Vertaistukijapäivät 26.–27.10. Vantaalla

Vertaistukijapäivät on lisäkoulutus Reumaliiton koulutetuille vertaistukijoille, jotka antavat yksilövertaistukea tai ohjaavat vertaistukiryhmiä. Ilmoittautuminen on auki Reumaliiton tapahtumakalenterissa 9.10. saakka tai niin kauan kuin paikkoja riittää. Ilmoittautuminen täältä.

Lisätietoa antaa: Sini Hirvonen, sini.hirvonen@reumaliitto.fi, puh. 044 901 7232

5. Toimintaa, tapahtumia ja tilaisuuksia

Kohti kunta- ja aluevaaleja 2025

Kuka pääsee hoitoon? Riittävätkö rahat ja henkilöstö hoitamiseen? Miten pitkäaikaissairautta sairastavan tilanne huomioidaan päätöksenteossa?

Tule kuulemaan eduskuntatyön ajankohtaisuudet sosiaali- ja terveysvaliokunnasta ja kunta- ja hyvinvointijaostosta, kun Teamsin linjoille liittyvät eduskunnan Tules-ryhmän puheenjohtaja, kansanedustaja Oskari Valtola (Kok.) ja Tules-ryhmän varapuheenjohtaja, kansanedustaja Inka Hopsu (Vihr.).

Lisäksi tilaisuudessa puhuu Reumaliiton toiminnanjohtaja Anu Uhtio ja vaikuttamistyön asiantuntija Maria Mattila esittelee Reumaliiton tuoreet kunta- ja aluevaaliteemat.

Aika: keskiviikkona 6.11. klo 17–18.30

Paikka: Teams-etäyhteys

Virittäydy kanssamme sosiaali- ja terveystieteiden mielenkiintoiseen syksyyn ja kevään kunta- ja aluevaaleihin! Ilmoittaudu tilaisuuteen [tästä](#). Linkki etäyhteyttä varten lähetetään ilmoittautuneille sähköpostitse lähempänä tilaisuutta.

Lisätietoa antaa: Maria Mattila, maria.mattila@reumaliitto.fi, p. 044 768 0448

Vapaaehtoisten tapaamiset

Reumaliitto järjestää tehtäväkohtaisia tapaamisia yhdistysten hallitusten jäsenille ja muille vapaaehtoisille. Tapaamiset ovat lisäkoulutusta omaan vapaaehtoistehtävääsi: jaamme hyviä käytäntöjä teemaan liittyen ja saat vinkkejä haastaviin tilanteisiin samassa tehtävässä toimivilta. Pääset myös kertomaan Reumaliiton asiantuntijoille sinun ja oman yhdistyksesi tarpeista: mitä osaamista tarvitaan lisää ja kuinka työntekijät voisivat olla tukenasi. Voimme ideoida yhdessä uusia hyviä toimintatapoja. Tapaamisessa pääset myös verkostoitumaan muiden samanlaisessa vapaaehtoistehtävässä toimivien kanssa.

Tulevia tapaamisia:

- Varapuheenjohtajat 25.9. klo 16.30–18.30
- Jäsenasioiden hoitajat 2.10. klo 16.30–18.30

Lue lisää ja ilmoittaudu [täällä](#).

Matalan kynnyksen vertaistukea verkossa

Reumaklubilla järjestetään maanantaisin klo 18–19 avoimia teematuokioita, joihin kuka tahansa voi tulla juttelemaan matalalla kynnyksellä ilman ennakoilmoittautumista. Paikalla on koulutettu vertaistukija, jolla on sama kokemus kuin osallistujilla. Vertaisnurkkaan liitytään saapumalla Reumaklubille nettiosoitteeseen reumaklubi.reumaliitto.fi ja klikkaamalla haluamansa huoneen nimeä. Mitään tunnuksia, salasanoja tai erillisiä ohjelmia ei tarvita. Huoneeseen mahtuu kerralla rajallinen määrä osallistujia.

Tulevia aiheita:

- 23.9. Nivelrikko ja kipu
- 30.9. Reuma ja uniapnea
- 7.10. Reuma ja mielen hyvinvointi
- 14.10. Reuma ja painonhallinta
- 21.10. Lastenreuma aikuisena
- 28.10. Reumasairaus ja liikunta
- 4.11. Näkymätön kipu
- 11.11. Sinullakin nivelpsoriaasi?
- 18.11. Tukea liikunnan aloittamiseen
- 25.11. Reuma ja uniapnea
- 2.12. Reuma ja mielen hyvinvointi
- 9.12. Sairautta kahdessa sukupolvessa

Lisätietoa Reumaliiton [tapahtumakalenterista](#).

Lisätietoa antaa: Sini Hirvonen, sini.hirvonen@reumaliitto.fi, puh. 044 901 7232

Missä mennään hyvinvointialueilla?

Reumaliitto, Allergia-, iho- ja astmaliitto, IBD ja muut suolistosairaudet ry sekä Psoriasisliitto järjestävät yhteistyössä kaikille avoimia keskustelutilaisuuksia ympäri Suomea.

Ti 22.10.2024 klo 17.00–19.00, Scandic Oulu City, Oulu

Ti 26.11.2024, klo 17.00–19.00, Lounatuulet Yhteisöotalo ry, Turku

Ti 28.1.2025 klo 17.00–19.00, Tampereen kaupungin pääkirjasto Metso, Lehmus-sali, Tampere

Tilaisuuksissa kuullaan ja keskustellaan muun muassa pitkäaikaissairauksien kustannuksista sekä hoidon tilanteesta hyvinvointialueilla. Lämpimästi tervetuloa kuulemaan mielenkiintoisia puheenvuoroja ja virittäytymään vuoden 2025 kunta- ja aluevaaleihin.

Tilaisuuteen ei ole välttämätöntä ilmoittautua. Ilmoittautumalla etukäteen paikan päälle varmistat kuitenkin itsellesi kahvitarjoilun sekä paikkasi tilassa. Voit ilmoittautua [tästä](#).

Oulun tilaisuuteen voit poikkeuksellisesti osallistua myös etäyhteydellä. Linkki etäyhteyttä varten lähetetään ilmoittautuneille sähköpostitse lähempänä tilaisuutta.

Lisätietoa antaa: Maria Mattila, maria.mattila@reumaliitto.fi, p. 044 768 0448

Verkostoitumistilaisuus hyvinvointialueiden vammaisneuvostojen jäsenille

Vammaisfoorumi järjestää verkostoitumistilaisuuden hyvinvointialueiden vammaisneuvostojen kaikille jäsenille maanantaina 25.11.2024 klo 16.30–19.00 Teamsissä.

Ohjelma ja lisätiedot julkaistaan pian [täällä](#), mutta merkitse päivä jo kalenteriisi ja jää odottamaan. Tilaisuus on maksuton ja järjestetään suomeksi.

[Suomen Reumaliitto](#), Iso Roobertinkatu 20-22 A, 00120 Helsinki
info@reumaliitto.fi, vaihde: 09 476155

Reumaliitto: [Facebookissa](#) [Twitterissä](#) [Instagramissa](#) [YouTubessa](#)
Jos haluat antaa palautetta, [klikkaa tästä](#).
Jos haluat muuttaa tietojasi, [klikkaa tästä](#).