

MIKÄ IHMEEN REUMATROPPI?

Mitä?

Reumatroppi on iloista yhdessäoloa ja innostavaa tekemistä terveyden ja hyvinvoinnin parissa. Reumatropissa etsitään oman hyvinvoinnin lähteitä yhdessä muiden kanssa.

Kenelle?

Reumatroppi-toiminta on kehitetty erityisesti ikääntyville reuma- tai muita tuki- ja liikuntaelinsairauksia sairastaville henkilöille. Toiminta soveltuu kuitenkin kaiken ikäisille ja kuntoisille. Toiminnan järjestäminen ei vaadi erityistaitoja eikä esimerkiksi liikkumiskyvyn rajoite ole este osallistumiselle.

Miten?

Yhdistys perustaa ryhmän ja saa käyttöönsä valmiin Reumatroppi-ryhmätoimintamateriaalin. Ryhmä kokoontuu vapaaehtoisen vertaisohjaajan johdolla käsittelemään valitsemaansa hyvinvointiteemaa ja tekee siihen liittyviä hauskoja tehtäviä, eli troppeja, yhdessä sisällä ja ulkona.

Reumatroppi-toiminnan pääteemoja ovat liikkuminen, luonto, kulttuuri ja terveelliset elintavat. Ryhmässä tutustutaan esimerkiksi musiikin, arkisten valintojen ja luonnon hyvinvointivaikutuksiin. Materiaali sisältää tutkimustietoon perustuvan alustuksen kaikista aiheista ja selkeät ohjeet tehtävien tekemiseen. Yhdessä voidaan käydä myös esimerkiksi tutustumassa oman paikkakunnan liikunta-, luonto- ja kulttuuritarjontaan, kuten kuntoportaisiin tai kirjastoon.

Miksi?

Reumatroppi-ryhmissä saadaan tietoa oman hyvinvoinnin edistämisen tueksi, tutustutaan uusiin ihmisiin ja lisätään paikallistuntemusta. Ryhmässä on turvallista haastaa itseä ja kokeilla myös uutta!

Ryhmäläisten ja ryhmänohjaajien kokemuksia Reumatropista:

"Eri viikkojen aiheet olivat monipuolisia ja erittäin mielenkiintoisia, otti ja vei mukaansa."

"Oli hyvin suunniteltu kokonaisuus. Tehtävät mielekkäitä, hauskoja ja monitasoisia. Sopiva löytyi itse kullekin."

"Porukka hitsautui hyvin yhteen ja ikään ja kokoon katsomatta hyvällä mielellä mukana."

"Ohjelma on todella monipuolinen ja kiinnostava, parasta missä olen ikinä ollut mukana. -- Ryhmäläiset tukevat ja kannustavat toisiaan paljon paremmin kuin muissa aiemmin toteutuneissa ryhmissä."

"Vertaistuki on tärkeää. Ryhmästä saa paljon vinkkejä oman hyvinvoinnin tukemiseen ja motivaatio lisääntyy, kun ryhmä on tukena."

Reumatroppi-ryhmätoimintamalli on kehitetty Suomen Reumaliitossa vuosina 2020-2023 Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus STEA:n tuella.

