

Vinkkejä yhdistyksille Soittokierroksen 2024 tulosten pohjalta

Kirsi Timonen

"Nyt kun kierrätte soittokierrosta, niin jos nousee hyviä vinkkejä mitä muut ovat tehneet, niin mekin niistä mielellään kuultaisiin. Vaikka sinne nettisivuille vinkkejä osioon, niin voisi siitä muistutella ja herätellä."





Diojen sisältö

1. Vinkkejä liikuntaryhmiin
2. Vinkkejä harrasteryhmiin
3. Aitoja esimerkkejä eri yhdistysten ryhmätoiminnoista
4. Vinkkejä luentoaiheisiin
5. Esimerkki yhdistyksen muun kuin ryhmätoiminnan vuosisuunnitelmasta
6. Esimerkkejä yhdistysten vaikuttamisyhteistyöstä

1. Vinkkejä
liikuntaryhmiin

Ammunta
Tanssi Liikunta
Pilates Tuolitanssi Keilaus
Tuolijumppa Kehonhuolto
Boccia Vesijumppa Asahi
Curling Kuntosali Rivitanssi Uinti
Jooga Ulkoilu Virelavis
Jumppa

2. Vinkkejä harrasteryhmiin

Luova kirjoittaminen

Bingo Mөлkky Korttipelit

Laulu Kannelkerho Skip-bo

Digikuvaus Käsityö Runorohto

Nypläys Askartelu Kerhot
Yhteislaulu

Kudonta Taidekerho Näytelmä

Kokki Elokuva Puutyöt

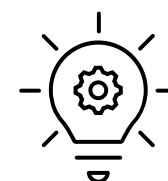
Tietotekniikka Lukupiiri

3. Aitoja esimerkkejä eri yhdistysten ryhmätoiminnoista



	Yhdistys A	Yhdistys B	Yhdistys C	Yhdistys D	Yhdistys E
1	Jäsenillat	Perjantaikerho	Vesivoimistelu x 4	Reumavoimistelu	Ei ole yhtäkään ryhmää, kun kukaan ei tule.
2	Naistenillat	Käsityökerho	Reumalasten vanhempien -ryhmä (lapset mukana) x 2	Curling	
3	Miestenillat	Ohjattu vesivoimistelu	Sidekudosryhmä	Vesijumppa	
4	Yhteislaulu	Kuntosali	Nivelrikkoryhmä	Kuntosali	
5	Kanteleryhmä	Kirjallisuuspiiri	Fibromyalgiaryhmä x 2		
6	Kirjallisuus	Runorohto	Hyväolokerho		
7	Käsityö	Kyvykkäät mieskokit	Salmen virikeryhmä		
8	Reumatroppi	Kokeilevat naiskokit	Kirjapiiri		
9	Kipurymä	Elokuvakerho	Kuukausikerho		
10	Lounastreffit	Ulkoiluklubi	Rivitanssi		
11	Maanantaileidot	Riemukka, kannelkerho	Reumatroppi		
12	Reumavertaistuki	Toritapaaminen			
13	Tuolijumppa				
14	Asahi-tuolijumppa				
15	Asah-yinjooga				
16	Reumajooga x 2				
17	Lämminvesiliikunta x 2				
18	Kuntosali x 2				

Yhdistykset ovat erilaisia!

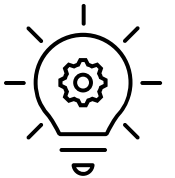


Yhdistysten järjestämien luentojen teemat olivat pääosin terveyteen liittyviä

4. Vinkkejä luentoaiheisiin



- **Aivoterveys ja muisti***
- **Apuvälineet**
- Diagnoosipohjaiset: harvinaiset sairaudet, nivelrikko, reumatologia, vaskuliitti
- Digihoitopolku
- Fysioterapia, hammashoito, **jalkaterapia**, kuulo, kipu, selkä, silmä, suolistohyvinvointi
- Kuntoutus
- Lääkkeiden vaihto, apteekkitoiminta
- **Ravitsemus**
- Tunnevyöhyketerapia, Neurosonic, Voimavarat ja hyvä mieli
- Uni
- Edunvalvonta, taksikuljetukset, turvallinen kotona asuminen, mobiilipankki
- Hyvinvointialueiden ja terveystasemien toiminta
- Rahoitus: Kodinkorjaus ja apuvälineet, yhdistysavustukset (Leader)



* Tummennettuja mainittu useimmiten

5. Esimerkki muun kuin ryhmätoiminnan vuosisuunnitelmaksiksi

- Matkat ja retket
- Vuodenkiertoon liittyvät
- Luennot ja esittelyt

- Liikunta ja ulkoilu
- Markkinat, messut, myyjäiset, seminaarit
- Teemapäivät ja jäsenillat

Tammi Helmi Maalis

Tammi

- Teatteri- tai konserttiretki
- Yhdistysten yhteinen talvitapahtuma

Helmi

- Teemaluento: Apuvälineet / harvinaiset sairaudet (28.2)
- Ystävänäpäivän lauluhetki

Maalis

- Ulkoliikuntapäivä / maaliskuun kuntokampanja
- Teemaluento: Lasten ja nuorten reuma (18.3)

Huhti Touko Kesä

Huhti

- Liikettä niveliin! –kampanjan liikuntatapahtuma
- Pääsiäismyyjäiset / Hyvinvointimessut

Touko

- Kevätkauden avajaiset
- Jäsenilta
- Lähiretki makkaranpaistoa
- Teemaluento: jalkahoito / fibromyalgia (12.5.) / SLE (10.5.)

Kesä

- Kesäteatteriretki
- Teemaluento: Aivoterveys ja muisti / Skleroderma (29.6.)

Heinä Elo Syys

Heinä

- Risteily/retki kauas tai lähelle: Ylläs, Valamo, Visby
- Teemapäivä: Lapua kukkii
- Kesäpäivä

Elo

- Kotiseutukävely, Euroopan kulttuuriympäristöpäivät
- Teemaluento: ravitsemus ja suolistoterveys

Syys

- Syysmarkkinat
- Jäsenilta
- Syyskauden päättäjäiset

Loka Marras Joulu

Loka:

- Reumaviikon kävelypäivä
- Seniorimessut

Marras

- Teemaluento: Voimavarat ja hyvä uni
- Kylpylä /uinti /kuntosali
- Teatteri

Joulu:

- Pikkujoulu, puurojuhla, jouluateria, joulukonsertti
- Joulumyyjäiset
- Jäsenilta: vapaaehtoisten muistaminen (5.12.)

”Edustaja HUSin medisiinisten palvelujen johtoryhmän potilasedustuksessa, tavattu apulaispormestaria, **järjestökuulemisissa** oltu mukana ja vastattu **kannanottopyyntöihin.**”

”Syöpäyhdistyksen ja muiden potilasyhdistysten kanssa on ollut yhteistä toimintaa. **Kutsuttu paikkakunnan aluevaltuutettu tilaisuuteen keskustelemaan** hyvinvointialeen palveluista ja toiminnasta. Tarkoitus on järjestää toistekin samanlaista keskustelutilaisuutta”.

”Järjestö/yhdistysfoorumi on ollut hyvä kanava kunnan kanssa viestiessä.”

”Yhteistyötä paikallisten yhdistysten kanssa, jotta paikalliset **järjestötilat** säilyvät.”

”**Kansalaisaloiteadressi** Eduskuntaan. **Mielenosoitus** 2 linja-autollista. Savonlinnan sairaala säilytettävä.”

”Pääkaupungin reumayhdistyksen kanssa yleistä **vaikuttamistyötä.**”

6. Esimerkkejä vaikuttamisyhteistyöstä

”Sydänyhdistyksen kanssa **evästetiin** hyvinvointialueen **valtuutettuja**. Yhdessä myös edunvalvontatilaisuus 2023.”

”**Tilaisuuksia**, joissa olemme esillä ja voimme tuoda omia asioita esille. Yhteistyötä Rovakan kanssa (vapaaehtoisten yhdistysten yhteiselin/kattojärjestö) jossa olemme mukana. Rovaka edistää mm. esteettömyysasioita.”

”Ovat tehneet **aloitteen** reumavastaanottojen aloittamisesta yhdessä muiden hyvinvointialueiden yhdistysten kanssa.”

”Tehtiin aloite kylmäaltaan saamisesta uimahalliin ja saatiin.”

”Kehitysvammaisten yhdistysten kanssa tehty **aloitteita** kaupungille.”

”**Kirjoittamalla** lehtiin.”

