



TOIMINTASUUNNITELMA

2018



Lapin Kilpirauhasyhdistys ry on perustettu vuonna 2004 alueelliseksi potilasjärjestöksi, joka edistää kilpirauhasairauksien tunnettavuutta ja hoitoa sekä kilpirauhasairaiden fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia Lapissa.

Yhdistys on Suomen Kilpirauhasliitto ry:n pohjoisin jäsenyhdistys ja sen toimialue on koko Lappi, kaikki sen 21 kuntaa

LAPIN KILPIRAUHASYHDISTYS RY

TOIMINTASUUNNITELMA VUODELLE 2018

1. YLEISTÄ

Lapin Kilpirauhasyhdistys ry on toiminut vuodesta 2004. Yhdistyksellä on jäseniä n. 600. Jäseniä on lähes joka Lapin kunnasta.

Sosiaali- ja terveysministeriö vahvisti rahoituksen projektille ”KERRO JA KUUNTELE – Asiantuntijatietoa ja vertaistukea kilpirauhaspotilaille ja heidän läheisilleen sekä kokemustietoa terveydenhuoltoon” vuosille 2017 – 2019. Projektille on hankittu toimistotilat Rovaniemen Järjestötalosta sekä työntekijä. Projekti jatkaa yhdistyksen jo perustoiminnaksi muotoutunutta asiantuntijatiedon tuomista ja vertaistuen järjestämistä lappilaisille kilpirauhaspotilaille.

Vuoden 2017 keväällä yhdistykselle vahvistettiin uudet säännöt, jotka eivät kovin paljon poikkea aiemmasta säännöstöstä. Yhdistyksen tarkoituksen teksti on modernisoitu, johtokunta on muuttunut hallitukseksi ja syyskokouksen ajankohta on siirtynyt kuukaudella lokakuun loppuun. Lisäksi oleellinen muutos on hallituksen kokoonpanossa. Uusien sääntöjen mukaan hallitus valitsee keskuudestaan vain varapuheenjohtajan ja sihteerin sekä kutsuu keskuudestaan tai sen ulkopuolelta muut tarvittavat toimihenkilöt.

2. TOIMINNAN TARKOITUS JA TOIMINTAMUODOT

Yhdistyksen tarkoituksena on toimia alueellisena potilasjärjestönä, joka edistää kilpirauhasairauksien tunnettavuutta ja hoitoa sekä kilpirauhasairaiden fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia.

Tarkoituksensa toteuttamiseksi yhdistys järjestää asiantuntijaluentoja, vertaistukea ja virkistystoimintaa sekä harjoittaa tiedotustoimintaa. Yhdistys toimii yhteistyössä keskusliittonsa, viranomaisten, yhteisöjen ja järjestöjen kanssa silloin, kun niiden toiminta edistää yhdistyksen tarkoitusta.

3. HALLINTO, VAPAAEHTOISET JA TYÖNTEKIJÄ

3.1 Sääntömääräiset kokoukset

Keväällä ja syksyllä yhdistyksen hallitus kutsuu koolle sääntömääräiset kokoukset. Sääntöjen mukaan kevätkokous on pidettävä maaliskuun loppuun mennessä. Kokous käsittelee tilinpäätösasiat. Lokakuun loppuun mennessä pidetään syyskokous, jossa käsitellään seuraavan vuoden toimintasuunnitelma ja talousarvio sekä henkilövalinnat. Kokoukseen voivat osallistua yhdistyksen jäsenet.

3.2 Hallitus

Yhdistyksen asioita hoitaa yhdistyksen syyskokouksen valitsema hallitus ja puheenjohtaja, jotka valmistelevat ja järjestävät sääntöjen määräämät kevät- ja syyskokoukset. Puheenjohtaja kutsuu hallituksen koolle tarvittaessa ja hallitus järjestää hallinnon ja talouden hoidon, projektin toteutumisen seurannan, myyjäis- ja varainkeruutapahtumat. Lisäksi hallitus jatkaa yhdistyksen ja liiton tunnetuksi tekemistä ja jäsenkunnan laajentamista. Hallitus tekee yhteistyötä yhteisöjen kanssa, joihin yhdistys kuuluu jäsenenä sekä muiden yhteistyötahojen kanssa silloin, kun se on yhdistyksen toimintaa tukevaa. Myös

yhteistoimintaa muiden kilpirauhasyhdistysten kanssa pyritään vahvistamaan. Hallituksen ja muiden vapaaehtoisten ammatillista osaamista pyritään tukemaan yhdistyksen tai yhteistyökumppaneiden järjestämien kurssien,luentotilaisuuksien ja työpajojen avulla.

3.3 Muut kokoukset

Hallituksen perustamien toimikuntien kokouksista kirjoitetaan muistio, joka tuodaan johtokunnan käsittelyyn päätöksentekoa varten.

Liiton ja muiden yhteisöjen kokouksiin osallistutaan, mikäli se on tarkoituksenmukaista ja taloudellisesti mahdollista. Liiton Puheenjohtajapäiville osallistutaan myös, mikäli ajankohta on sopiva ja talous antaa myöten.

Lisäksi osallistutaan yhdistysten kesken järjestettäviin vapaisiin yhteistyökokouksiin mahdollisuuksien ja tarpeellisuuden mukaan.

3.4 Jäsenistö

Jäsenistön määräksi tavoitellaan 560 maksanutta jäsentä vuoden 2018 aikana. Panostetaan siihen, että jäsenet tuntisivat yhdistyksen omakseen.

Jäsenten odotuksia ja tarpeita kuunnellaan eri tilaisuuksissa ja tilaisuuksista kerätään palautteita. Järjestötieto järjestykseen - Lapin hankkeesta yhdistys odottaa veturia yhdistystiedon keräämisen organisointiin ja käsittelyyn.

3.5 Vapaaehtoiset

Yhdistyksen vapaaehtoiset osallistuvat vertaistoiminnan vetämiseen ja virkistystapahtumien järjestämiseen jäsenistölle. Lisäksi vapaaehtoiset ovat mukana asiantuntijaluentojen järjestämisessä, myyjäisissä/arpajaisissa sekä yhdistyksen esittelyissä messuilla ja erilaisissa muissa tapahtumissa.

Vapaaehtoisille tarjotaan yhteistyökumppaneiden tarjoamaa vertaisohjaajakoulutusta sekä työnohjausta ja tukea mahdollisuuksien mukaan. Yhdistys järjestää keväällä, hallitukselle, vertaisvetäjille ja muille vapaaehtoisille virkistys- ja koulutustilaisuuden, jossa paino on osallistujien virkistyksessä ja vertaistuessa.

3.6 Työntekijä

Projektille KERRO JA KUUNTELE on 2017 keväällä palkattu projektikoordinaattori. Työsuhteen kesto on määritelty projektin loppuun. Hänen pääasiallinen toimipaikkansa sijaitsee Rovaniemen Järjestötalossa, Kansakatu 8. Hänen toimenkuvaansa kuuluu projektin toiminnan suunnittelu, toteuttaminen ja seuranta sekä työnantajan määräämät muut tehtävät. Toimeen kuuluu hoitaa tehtäviä koko maakunnan alueella.

4. TALOUS

4.1 Jäsenmaksutuottotavoite

Kuluva vuosi 2017 on ollut syksyyn asti taloudellisesti vakaa, vaikka jäsenmaksukertymä näyttää jäävän edellistä vuotta pienemmäksi. Vuoden 2018 jäsenmaksutavoitteeksi asetetaan 5600 euroa.

4.2 Projektirahoitus

Projektille on vuodeksi 2017 myönnetty toimintarahaa 60 000 euroa. Vuodella 2018 on myönnetty ohjeellinen avustus 70 000 euroa, josta on tehty jatkohakemus STEA:lle. Rahoituksesta henkilöstökuluihin menee noin 63 prosenttia. Toimintakuluihin jäävästä 37 prosentista suurimpia menoeriä ovat matka-, vuokra- ja asiakaskulut.

4.3 Avustukset

Lapin kunnista, joissa on yhdistyksen toimintaa, pyritään hakemaan toiminta-avustuksia kunnissa toimivien jäsenten ja vapaaehtoisten virkistys- matka- ja materiaalikuluihin. Kuluvana vuonna 2017 avustuksia on saatu Rovaniemen ja Tornion kaupungeilta ja Sodankylän kunnalta.

4.4 Muu varainhankinta

Toteutetaan vuoden aikana kaksi kertaa myyjäis- ja arpajaistapahtuma Lapin keskussairaalan aulassa, keväällä ja joulun alla. Lisäksi osallistutaan Järjestötalon ja mahdollisesti myös muiden järjestämiin myyjäisiin vuoden aikana.

5. VARSINAINEN TOIMINTA

KERRO JA KUUNTELE -projektin kautta tulee toteutettavaksi yhdistyksen aiempi perustoiminta, asiantuntijaluennot ja vertaistoiminta, joten yhdistyksen perustoiminnaksi jää pääasiassa jäsenistön hyvinvointia edistävien tapahtumien järjestäminen ja tapahtumiin osallistumisen tukeminen.

5.1 Perustoiminta/jäsentöiminta

Yhdistys panostaa perustoiminnoissa jäseniltoihin, liikunta- ja kulttuuritapahtumien järjestämiseen sekä osallistumiseen tarkoituksena jäsenten hyvinvoinnin edistäminen. Lisäksi pyritään edistämään jäsenistön digitaalisten laitteiden ja ohjelmistojen hallintaa, mikä parantaa jäsenistön valmiutta hakea ja levittää tietoa esim. sähköpostin ja netin käytön avulla.

Keilailtoja jatketaan edelleen SantaSportin keilahallissa Rovaniemellä ja Sallassa sekä pyritään käynnistämään keilaustoimintaa ja/tai kuntosalitoimintaa myös muualla Lapissa. Resurssien mukaan järjestetään myös muuta toimintaa eri paikkakunnilla, kuten esim. retkipäiviä luontoon, teatteri- ja konserttiesityksiä. Yhdistyksen jäseniä pyritään aktivoimaan liikuntaan ja yleensä hyvinvointia ja hyvää mieltä tuottavaan toimintaan, jota esimerkiksi kunnat ja liikuntajärjestöt tarjoavat.

Jäseniä pyritään aktivoimaan vapaaehtoistoimintaan yhdistyksen tapahtumissa, myyjäisissä ja esittelyissä. Osallistumista tuetaan koulutuksella, jota voidaan järjestää muiden järjestöjen kanssa yhdessä.

5.2 KERRO JA KUUNTELE –projektin toiminta 2018

5.2.1 Asiantuntijatilaisuudet (lääkäriluennot ym. ammattilaiset) terveydenhuollon

Tavoite: 4 lääkäriluentoa, 450 kuulijaa

- 1) Kilpirauhassairaudet ja lääkitys, lääkkeiden yhteisvaikutus muiden lääkkeiden kanssa, kokemuspuheenvuoro, liiton Tanja Väyrysen puheenvuoro, projektiesittely
 - LKS Rovaniemi tammikuu (17.1.2018), välitetään kaikkiin Lapin terveyskeskuksiin, mahdollisesti Virtun pisteisiin ja oppilaitoksiin.
- 2) Kilpirauhastoiminnan häiriöt raskauden aikana, häiriön ja lääkityksen vaikutus sikiöön, tilanne raskauden jälkeen
 - Helmikuussa 2018 (ei toteutunut)
- 3) Kilpirauhassairauksien vaikutus lasten/nuorten kasvuun ja kehitykseen
 - alustava suunnitelma syyskuu 2018
- 4) Kilpirauhassairauksien liitännäissairaudet
 - alustava suunnitelma syyskuu 2018

5.2.2 Muut hyvinvointia edistävät luennot, yhteensä 15 (3 vuoden aikana)

Teemapohjaiset esitelmät vertaistukiryhmissä esim. silmä-, diabetes-, muisti-, apteekkipalvelut, ravitsemus ja liikunta, sosiaaliturva jne.

Lääkehoidon teemapäivään osallistuminen.

5.2.3 Vertaistukitoiminta

Tavoite: 9 vertaistukiryhmää, kokoontuminen 9 krt/ryhmä, 650 osallistujaa

Vuonna 2017 toimivien vertaistukiryhmien (6) lisäksi pyritään käynnistämään vertaistoimintaa uusilla paikkakunnilla esim. Ivalo, Kolari/Kittilä, Posio.

Chat toiminta jatkuu 1 krt/kk mikäli toimintaan on kiinnostuneisuutta.

Puhelinrinkitoiminta tai skype vertaistoiminta (alustava suunnitelma).

Virtun käyttöä vertaistukitoimintaan selvitetään.

Vertaistukiohjaajien koulutus, virkistäytyminen ja työnohjaus.

5.2.4 Oppilaitos- ja terveydenhuolto yhteistyö

- osallistuminen oppilaitosten messuihin ja muihin tapahtumiin
- kokemuspuheenvuorot oppilaitoksiin esim. Lapin AMK, LAO, Lapin yliopisto
- opiskelijaharjoittelut, opinnäytetyöt?
- terveyskeskuskäynnit muun kuntakäynnin yhteydessä
- pilotti järjestöpäivät terveyskeskuksissa ja terveysasemilla (järjestää Lapin Sote)
- terveysasema- ja keskussairaalapisteillä käynnit

5.2.5 Vapaaehtoisten/jäsenten hyvinvoinnin tukeminen

- tapahtumat, retket, harrasteet (yhdistys)

5.2.6 Uusien vapaaehtoisten rekrytointi

5.2.7 Yhteistyökumppaneiden ja muiden tahojen järjestämiin kokouksiin, tapaamisiin, tapahtumiin, tilaisuuksiin ja koulutuksiin osallistuminen yhdessä yhdistysaktiivien kanssa

5.2.8 Järjestöjen välinen yhteistyö

- esim. keliakia, sydän, diabetes, reuma, muisti, MLL, ELO

5.3 Vaikuttamistyö ja edunvalvonta

Yhdistys pyrkii tukemaan kilpirauhaspotilaita vertaistuen ja asiallisen tiedon jakamisen kautta. Vertaistuki-illat ja asiantuntijaluennot Lapin eri kunnissa palvelevat tätä tehtävää. Ne ovat samalla sekä vaikuttamistyötä, tietoisuuden lisäämistä, että edunvalvontaa.

Yhdistys esittelee toimintaansa ainakin kaksi kertaa vuodessa Lapin keskussairaalan aulan Järjestötietovakassa ja Länsi-Pohjan keskussairaalan Järjestötietopisteessä. Kohdeyleisönä ovat sairaaloiden asiakkaat ja henkilökunnat. Lisäksi yhdistystä käydään esittelemässä ja kertomassa toiminnasta muutamissa Lapin kunnissa.

Yhdistys on mukana oppilaitosyhteistyössä ja osallistuu sosiaali- ja terveystieteen opiskelijoille tarkoitetuille järjestömessuille oppilaitoksissa sekä Rovaniemellä että Kemissä, osallistuu opiskelijoiden Pestuumarkkinoille ja tarjoaa harjoittelupaikkaa opiskelijoille.

Yhdistys on myös mukana eri järjestöjen yhteisesiintymisissä, esimerkiksi Rovaniemen Järjestötalossa järjestettävissä tilaisuuksissa ja tempauksissa. Yhdistys on mukana myös Lapin sosiaali- ja terveysturvayhdistyksen järjestämässä tilaisuuksissa.

Yhdistys järjestää Kilpirauhaspäivän tapahtuman joko yhdessä tai useammassa kunnassa, mahdollisesti pop up –tapahtumana eri kohteissa.

5.4 Yleisötilaisuudet

Yhdistys osallistuu mahdollisuuksien mukaan Lapissa järjestettäviin järjestöjen yhteisiin messuihin ja markkinoihin ja muihin tilaisuuksiin tarkoituksena levittää tietoutta toiminnastaan ja tulla näkyväksi. Palautejärjestelmää kehitetään määrän ja laadun arvioimiseksi.

Yhdistyksen järjestämät asiantuntijaluennot ovat kaikille julkisia ja maksuttomia tilaisuuksia. Tilaisuuksissa jaetaan KILPI –lehtiä, yhdistys-, projekti- ja sairausesitteitä.

5.5 Yhteistyö muiden toimijoiden kanssa

Yhdistys on jäsenenä järjestöissä

Suomen Kilpirauhasliitto ry

Lapin sosiaali- ja terveysturvayhdistys ry, Rovaniemi

Pohjoisen Yhteisöjen Tuki – Majakka ry Kemi

Kemijärven Järjestö Kiehininen ry, Kemijärvi

Rovaniemen Vammais- ja kansanterveysjärjestöt ry ROVAKA, Rovaniemi

Järjestökeskus Kitinen ry., Sodankylä

Yhdistys jatkaa yhteistyötä mainittujen järjestöjen kanssa. Yhdistys on mukana Lapin sosiaali- ja terveysturvayhdistyksen Järjestötieto järjestykseen – Lapin hankkeessa (2016 – 2018) ja Järjestöt muutokseen yhteistyössä –hankkeessa (2017 – 2020). Suomen

Kilpirauhasliiton edunvalvonta-, tiedottamistyö ja tuki ovat yhdistyksen toiminnassa kulmakiviä, joihin toiminnassa tukeudutaan. Kumppaniyhteisöjen tiloja eri paikkakunnilla käytetään vertaistoimintaan ja muihin tilaisuuksiin.

Yhdistys jatkaa edelleen osallistumista Lapin alueen vapaisiin yhteisöihin, esim. Lapin tiedontuotannon ja viestinnän verkostoihin. Rovaniemen Järjestötalon ja Neuvokkaan organisoimiin tilaisuuksiin, tempauksiin ja koulutuksiin osallistutaan, mikäli ne ovat yhdistykselle sopivia.

Lääkehoidon päivän järjestämistä jatketaan yhdessä toisten järjestöjen kanssa.

6. VIESTINTÄ

Sähköposti ja puhelin ovat tärkeimpiä viestintäkanavia sisäisessä viestinnässä ja samoin ulkoisessa viestinnässä eri sidosryhmien kanssa.

Ulkoinen viestintä keskitetään puheenjohtajalle ja hänen ohellaan projektin viestinnästä vastaa projektikoordinaattori. Hallituksen, puheenjohtajan ja työntekijän osaamista käyttää digitaalisia viestimiä ja ohjelmistoja vahvistetaan edelleen koulutuksella. Mainittua pienimuotoista koulutusta pyritään järjestämään myös jäsenille esim. osana jäseniltoja.

Yhdistyksellä on sekä netti- että Facebook-sivut, jotka pidetään ajan tasalla. Sivuilla ilmoitetaan yhdistyksen toiminnat ja tapahtumat. Kemin ryhmällä on oma FB-sivusto, samoin Sodankylän vertaisryhmällä.

KILPI -lehti on edelleen tärkeä ilmoitusfoorumi. Yhdistyksen toiminnasta ja tapahtumista ilmoitetaan myös paikallislehdissä, radiossa, lappilaiset.fi -sivustolla, Menoinfoissa ja joissakin tapauksissa paperimainoksilla.

Jäsenkirje lähetetään sähköpostilla niille, joilla on sähköpostiosoite. Muille kirje menee normaalina postina.

Tavoitteena on päästä mahdollisimman paljon näkyviin ja kuuluviin eri medioissa, jotta yhdistyksen toiminta tulisi lappilaisille tutuksi. Yhdistys on kuulolla lappilaisten tarpeista ja toiveista ja pyrkii toteuttamaan niitä mahdollisuuksien mukaan.