

Tule mukaan & osallistu

Järjestömme ydin on yhdistystoiminta, jonka puitteissa tarjoamme jäsenille tietoa, tukea ja toimintaa. Paikallisten, alueellisten tai valtakunnallisten [jäsenyhdistysten](#) vertaistoiminta ja harrastusryhmät kokoava yhteen reuma- ja muita tuki- ja liikuntaelinsairauksia sairastavia ja heidän läheisiään. Kaikki tule-terveydestä omakohtaisesti tai ammattinsa vuoksi kiinnostuneet ovat tervetulleita mukaan.

Liity jäseneksi

Yhdistysten jäsentapaamisissa, liikunta-, kädentaito- sekä muissa harrasteryhmissä yhdistyvät samankaltaisia sairauksia sairastavien keskinäinen vuorovaikutus sekä mielekäs ja viihdyttävä tekeminen. Ryhmiin voi osallistua niin toisten kanssa uutta oppien ja kokien kuin myös toisten innostajana ja ohjaajana.

Reumasairaudet koskettavat kaikenikäisiä, myös lapsia, nuoria ja heidän perheitään. Muutamissa jäsenyhdistyksissämme on toimintaa [reumalapsiperheille](#). [Nuorillekin](#) on tarjolla tietoa, vertaistukea ja tapahtumia. 18-35 -vuotiaat reumanuoret toimivat järjestäytyneesti [Suomen Reumanuoret -yhdistyksessä](#).

Koulutetut vertaistukihenkilöt ovat erityisesti vastasairastuneiden tukena. Heitä tavoittaa [yhdistystemme kautta](#) sekä [valtakunnallisesti](#).

Liikutaan yhdessä

Liikunta on välttämätöntä hyvinvoinnille ja erityisesti tuki- ja liikuntaelinten terveydelle. Yhdistysten monista liikuntaryhmistä voit löytää sinulle mieluisan ja kuntotasollesi sopivan lajin. Tarjolla on ryhmiä tuolijumpasta tasapainoryhmiin ja venyttelystä vesijumppaan.

Tutustu Reumaliittoon liikuntajärjestönä

Tietoa tule-terveydestä: Liikunta

Tahtomalla saa, tekemällä tulee tulosta

[Vaikuttamistoimillamme](#) edistämme sairastuneiden hyvää hoitoa sekä suotuisia elinolosuhteita. Vaikutamme valtakunnan tasolla sekä yhdessä yhdistystemme kanssa paikallisesti ja alueellisesti verkostoissamme.

Keikkalaiseksi tai pitkän linjan toimijaksi

Yhdistysten hallinnointi, vaikuttamistyö, viestintä, ryhmien ohjaus sekä monet eri toimintamuodot tarjoavat luikuisille jäsenille lyhyt- tai pitkäkestoisia tehtäviä, joissa toimimista tuetaan järjestön koulutustoiminnassa. Voit sitoutua ja hakeutua vapaaehtoistoimijaksi aivan oman kiinnostuksesi mukaan.

[Tule mukaan!](#)

[Kysy lisää yhdistystoiminnasta](#)