



Outokummun  
Reumayhdistys



## JÄSENTIEDOTE 2020

Vuoden 2020 teema: Vapaaehtoisuus vahvistaa



## Yhteystiedot

### Yhdistyksen hallitus 2020

<b>Hilkka Malinen</b> puheenjohtaja	044 352 0605	<a href="mailto:malhilkka@gmail.com">malhilkka@gmail.com</a>
<b>Kirsti Kesonen</b> varapuheenjohtaja, rahastonhoitaja, OK-vastaava	040 070 0685	<a href="mailto:kirsti.kesonen@telemail.fi">kirsti.kesonen@telemail.fi</a>
<b>Riitta Oinonen</b> sihteeri	050 548 5571	<a href="mailto:betagea@outlook.com">betagea@outlook.com</a>
<b>Anja Pulli</b> jäsenasioidenhoitaja ja liikuntavastaava	050 360 3696	<a href="mailto:pulli.anja@gmail.com">pulli.anja@gmail.com</a>
<b>Kaija Naumanen</b> matkavastaava	050 546 8676	<a href="mailto:naumanenkaija@gmail.com">naumanenkaija@gmail.com</a>
<b>Marita Leskinen</b> kerhoemäntä	050 346 6560	<a href="mailto:marita.leskinen@opaasi.fi">marita.leskinen@opaasi.fi</a>
<b>Pekka Vikström</b> kerhoisäntä	050 501 7277	<a href="mailto:pekka.vikstrom@hotmail.com">pekka.vikstrom@hotmail.com</a>
<b>Sirkka Uski</b> emäntä ja askarteluvastaava	050 375 6909	<a href="mailto:uskisirkka@gmail.com">uskisirkka@gmail.com</a>
<b>Arja Jauhiainen</b> emäntä ja piirakkavastaava	040 830 9716	<a href="mailto:jauhiainen.arja.aj@gmail.com">jauhiainen.arja.aj@gmail.com</a>
<b>Jouko Ikonen</b> isäntä	050 561 8395	<a href="mailto:ikonen.jouko@hotmail.com">ikonen.jouko@hotmail.com</a>
<b>Paavo Räsänen</b> isäntä	050 309 2538	<a href="mailto:paturasa@gmail.com">paturasa@gmail.com</a>

Yhdistyksen kotisivut osoitteessa: <https://outokunnanreuma.reumaliitto.fi/>

Olemme nyt Facebookissa osoitteessa Outokunnan Reumayhdistys. Seuraa meitä ja käy tykkäämässä.



## Hyvää alkanutta vuotta ja vuosikymmentä kaikille Outokummun reumayhdistyksen jäsenille ja yhteistyökumppaneille

Yhdistyksen aikaisempi kokoontumispaikka kaupungintalon kahvio kävi pieneksi ja huhtikuusta alkaen kokoontumispaikkana on ollut Servon sali, jossa tilaa on jonkin verran enemmän. Myös askartelukerhon kokoontumiset ja senioritanssiryhmän harjoitukset on siirretty sinne. Vähitellen Servon salissa on tehty pieniä parannuksia niin, että se on entistä mukavampi paikka kokoontua. Saliin on yhdistyksen askartelukerhon toimesta ommeltu verhot, joiden materiaalit Outokummun kaupunki kustansi. Keittiöön on hankittu toinen, nopeampi kahvinkeitin ja hidas astianpesukone on vaihdettu uudempaan.

Yhdistyksen tuki uimahalli- ja kuntosalimaksuista lisääntyi viime vuonna niin, että se koskee myös seniorikorttia. Muista näyttää yhdistyksen jäsenkortti kassalla, kun ostat kausi- tai sarjalippuja, niin saat alennuksen. (Jälkeenpäin alennusta ei voi saada.) Yhdistyksen kerhotoiminta ja liikuntaryhmät jatkuvat, mutta Uimahallilla on tehty joitakin muutoksia ohjattuihin vuoroihin, katso tarkemmat tiedot tästä jäsentiedotteesta tai uimahallin nettisivuilta. Yhdistyksessä tehdään myös tänä vuonna mielenkiintoisia retkiä ja teatterimatkoja ja muutenkin toiminta on edelleen aktiivista.

Pohjois-Karjalaa Reumaliiton valtuustossa toimikaudella 2018-2020 edustavat Risto Savolainen Kontiolahdelta ja varajäsenenä Eija Hakulinen Kiteeltä.

Reumaliiton hallituksessa on Seppo Lehikoinen Joensuun reumayhdistyksestä.

Aluetoimikunnan puheenjohtajana toimii Elina Eklund Siilinjärveltä, Eija Hakulinen Kiteeltä on varapuheenjohtaja. Aluetoimikunnan jäseniä Pohjois-Karjalasta ovat Anneli Lavikainen Outokummusta, Lilja Kilpeläinen Nurmeksesta ja Eila Venäläinen Joensuusta.

Reumayhdistyksen edustajana Outokummun seniorineuvostossa on Pekka Vikström ja vammaisneuvostossa Hilikka Malinen sekä molemmissa varajäsenenä Kaija Naumanen. OkuJanessa yhdistyksen edustajana on Hilikka Malinen. Toivon, että otatte meihin yhteyttä, jos on joku asia, jonka haluaisitte meidän ottavan esille kyseisissä neuvostoissa.

Kiitos jäsenille siitä, että olette olleet aktiivisesti mukana yhdistyksen toiminnassa. Suuret kiitokset hallituksen jäsenille ja muille yhdistysaktiiveille kaikesta siitä työstä, jota olette tehneet yhdistyksen hyväksi. Ilman ahkeria ihmisiä emme voisi järjestää aktiivista toimintaa ja ilman jäseniä ei olisi yhdistystä. Olette kaikki todella tärkeitä!

Hyvää alkanutta vuotta toivottaen  
Hilikka Malinen  
puheenjohtaja



## Jäsenmaksu ja jäsenedut

Syyskokous päätti jäsenmaksuksi 15 €. Jäsenmaksusta menee Reumaliitolle 7 €.

Yhdistyksen pankkitili

IBAN-tilinumero

FI61 5197 0320 1030 56

BIC

OKOYFIHH

Viitenumero 6004 retket, teatterit ja tapahtumat (jäsenmaksun viitenumero on laskussa)

Jos osoitteesi on muuttunut tai aiot erota yhdistyksestä, ilmoita jäsenasioidenhoitaja Anja Pullille puh. 050 360 3696. Tieto kulkee samalla Reuma-lehden postitukseen.

### Yhdistyksen jäsenedut

- yhdistyksen kerhot
- askarteluryhmä
- liikuntaryhmät
- senioritanssiryhmä
- tuki uimahalli- ja kuntosalimaksuista
- jäsenilta uusille jäsenille
- retket ja teatterimatkat jäsenhinnoin
- yhdistyksen järjestämät tapahtumat
- luennot
- tukihenkilöiden tuki puhelimitse

Reumayhdistyksen adresseja on saatavana jäsenhintaan 10 € kappale hallituksen jäseniltä maanantain tapaamisissa.

### Reumaliiton jäsenedut

esim. seuraavat

- Reuma-lehti 4 kertaa vuodessa
- koulutuksia, kursseja ja tapahtumia jäsenetuhintaan
- oppaita, kirjasia ja muita jäsentuotteita jäsenetutarjouksina
- järjestövakuutus on voimassa Reumaliiton ja sen jäsenyhdistysten järjestämissä tilaisuuksissa.
- vertaistukea
- lomatoiminta
- kuntoutukset
- sopeutumisvalmennukset
- sosiaali- ja terveystietoa
- reumaliitto vaikuttaa
- lisätietoa Reumaliiton jäseneduista: <https://www.reumaliitto.fi/fi/reumaliitto/tule-mukaan-osallistu/jasenedut>



Outokunnan  
Reumayhdistys



Opintokeskus SIVIS

## Yhdistyksen toiminta

### Reumayhdistyksen opintojaksot

Kokoonnumme Servolla maanantaisin, joka toinen viikko (parillinen viikko) klo 11.30

#### Kevätkausi

Ma 20.01. Psykologian emeritusprofessori **Mikael Leiman** / Hyvinvointiosuuskunta

Ma 03.02. *Asianajaja Jyrki Piiparinen* / Asianajotoimisto Kontturi: Edunvalvontavaltuutus ajoissa

Ma 17.02. **Leila Sirviö**: *fysioterapiapalvelut*

Ma 02.03. Aihe varmistuu myöhemmin

Ma 16.03. Asiakkuusasiantuntija **Kaisa Pietarinen** / Outokummun Osuuspankki: pankki- ja vakuutusasiaa

#### Ma 30.03. Kevätkokous

Ma 27.04. Kosmetologiopiskelija **Mirva Kolehmainen**: jalka- ja käsihoidot ym.

Ma 11.05. (Äitienpäiväkerho) **Anukka Tiitinen** lausuu runoja ja kertoo Outokummun Vanhat talot tapahtumasta

#### Syyskausi

Ma 14.09. Tulevista tapahtumista tiedottamista

Ma 28.09.

Ma 12.10.

Ma 26.10.

Ma 09.11

#### Ma 23.11. Syyskokous

Ilmoitamme poikkeuksista Outokummun Seudussa Seurat-palstalla, yhdistyksen kotisivuilla <https://outokummunreuma.reumaliitto.fi/> ja Facebook-sivuilla.

## Vertaistuki- ja liikuntaryhmät ja yhdistyksen tuki pääsymaksuista

**ASKARTELURYHMÄ** kokoontuu Servolla kerran kuukaudessa kevät ja syyskaudella klo 12-15

To 16.1. To 13.2. To 12.3. Ke 15.4. To 7.5.

To 17.9. To 8.10. To 12.11. To 3.12.

**SENIORITANSSIRYHMÄ** kokoontuu joka toinen viikko, parillisen viikon torstaisin klo 13:00-14:30 Servolla. Ohjaajana Anja Pulli ja Kaija Naumanen. Maksu 5 € kevätkausi / syyskausi.



**TUOLIJUMPPA** maanantaisin kerhon jälkeen noin klo 13- 14

### **VESIJUMPAT**

Selkävesijumppa keskiviikkoisin klo 12:30–13:15

Sydänvesijumppa torstaisin klo 13:15–14:00

Reumavesijumppa perjantaisin klo 13:00. (Huom! Aika on muuttunut, vain yksi ryhmä).

**SAUVAKÄVELY** järjestetään sydänyhdistyksen kanssa keskiviikkoisin lähtö jäähallin edestä klo 12.00

**Opintokeskus Sivis on valtakunnallinen aikuisoppilaitos ja koulutuksen järjestäjä**, joka toimii yhdessä 72 valtakunnallisen kansalaisjärjestön kanssa. Toimintaan osallistuu potilas- ja kansanterveysjärjestöjä, kasvatus- ja kulttuurijärjestöjä, erityisjärjestöjä sekä neuvonta- ja luontoalan järjestöjä. Niitä yhdistää puoluepoliittinen sitoutumattomuus.

Eri järjestöryhmille on nimetty opintokeskuksessa vastuuhenkilöt, jotka pitävät yhteyttä järjestöjen keskustoimistoihin ja piireihin. Heidän tehtävänä on:

- perehdyttää uudet jäsenjärjestöt yhteistyöhön Sivis organisaation kanssa
- ohjata ja neuvoa jäsenjärjestöjä koulutustoiminnan kehittämisessä, kuten koulutuksen kokonaissuunnitelman laatimisessa
- ohjata ja neuvoa opintojaksojen ja vertaisopintoryhmien järjestämistä
- pitää yhteyttä ja neuvoa Opintokeskuksen tuntijakoa koskevissa asioissa.

*Reumayhdistyksen maanantain kokoontuminen, askartelu, vesijumpat, senioritanssi ja tuolijumppa ovat Opintokeskus Siviksen tukemia ryhmiä.*

**Reumayhdistyksen tuki** uimahalli- ja kuntosalimaksuista jäsenille seuraavasti:

- uimahallin 10 kerran sarjalippu ja kuntosalin kuukausikortti
  - 4 € alennus, neljä kertaa vuodessa (yhteensä 16 €)
- uimahallin ja kuntosalin puolen vuoden kausikortti
  - 6 € alennus puolivuotiskaudelta
- seniorikortti
  - 5 € alennus puolivuotiskaudelta

*Näytä uimahallin kassalla Outokummun Reumayhdistyksen jäsenkortti, että saat alennuksen lipun hinnasta. (Alennusta ei saa jälkeinpäin.)*

**Seniorikortti:** 65 vuotiaat ja vanhemmat outokumpulaiset voivat ostaa seniorikortin, jonka hinta on 50 € (sisältäen uimahallin ja kuntosalin + liikuntatoimen jumpat), kortti on käytettävissä maanantai - lauantai. Korttia myydään aikaväleille 1.1-30.6. ja 1.7.-31.12. Seniorikortti on hankittavissa sen vuoden alusta, kun henkilö täyttää 65 vuotta.



# Kokoukset, tapahtumat ja virkistystoiminta

## PIIRAKKATALKOOT

Keväällä ke 11.3. ja syksyllä ke 21.10. alkaen klo 6:30.



## TEATTERIRETKI

la 14.3. Varkauden teatteri: Myrskyluodon Maija -musikaali, klo 13 näytös.

Ilmoittautumiset Kaija Naumaselle, 050 546 8676  
[naumanenkaija@gmail.com](mailto:naumanenkaija@gmail.com)



## KELTAISEN NAUHAN PÄIVÄ

18.03. viedään työpaikoille liikunnan ilosanomaa. Paikka ilmoitetaan myöhemmin.



Yhdistyksen sääntömääräinen

## KEVÄTKOKOUS

ma 30.3.2020 klo 11:30 Servolla.

Käsitellään sääntöjen 11 § mukaiset asiat.

Kahvitarjoilu

Tervetuloa!



## UUSIEN JÄSENTEN ILTA

Ajankohta ilmoitetaan myöhemmin.

## HYVÄN OLON PÄIVÄ

Ajankohta ilmoitetaan myöhemmin.



## KAHDEN YÖN RETKI 5.-7.8.2019

Imatra-Lappeenranta-Miehikkälä-Vaalimaa alueelle.

Tarkemmat tiedot retkestä ilmoitetaan myöhemmin.

Muista ilmoittaa sähköpostiosoitteesi, niin voit saada tietoa retkestä ja muista tapahtumista sähköpostilla.



## KIRKKOPYHÄ

Reumayhdistyksen kirkkopyhä ev.lut. kirkossa,  
reumaviikolla **su 11.10. klo 10.00**  
sen jälkeen kirkkokahvit seurakuntasalissa.



Yhdistyksen sääntömääräinen

## SYYSKOKOUS

ma 23.11.2020 klo 11:30 Servolla.

Käsitellään sääntöjen 10 § mukaiset asiat.

Kahvitarjoilu

Tervetuloa!



**PIKKUJOULU** su 13.12. paikka ilmoitetaan myöhemmin.



Ilmoita [sähköpostiosoitteesi](#) yhdistyksen hallituksen jäsenille, niin voit jatkossa saada tietoa retkistä ja muista tapahtumista omaan sähköpostiisi. Hallituksen jäsenien yhteystiedot ovat jäsentiedotteen sivulla 2.

## Vertaistuki

Yhdistyksessä toimii kaksi Reumaliiton kouluttamaa tukihenkilöä, he toimivat kotonaan omasta puhelimestaan puhelintukea antaen. Kun tarvitset vertaistukea, soita rohkeasti.  
Nivelreuma Ritva Hartikainen puh. 050 055 2860  
Fibromyalgia Sylvi Vaarala puh. 050 534 1388

Tukihenkilöitä sitoo vaitiolovelvollisuus.



## Edustajamme eri neuvostoissa:

Seniorineuvosto, Pekka Vikström 050 501 7277

Vammaisneuvosto, Hilikka Malinen 044 352 0605

Molemmissa on varajäsenenä Kaija Naumanen 050 546 8676

Outokummun JANE (OkuJane), paikallinen järjestöasiain neuvottelukunta, Hilikka Malinen

## Yritysten tarjoamat edut ja alennukset



Kauneus ja Terveyshoitola Merja Vänskä

Kummunkatu10 C

Ajanvaraus puh.044 055 2735

– kaikista hoidoista ja hoitotarvikkeista 10 % jäsenille

## Palttina

Monipuolinen Käsityöalan Erikoisliike

puh.013 564 211

10 % kaikista normaalihintaisista kankaista,  
langoista ja tarvikkeista jäsenille

## Maijan Mattopirtti

Kummunkatu 16. puh. 013 555 580

– 10 % kaikista normaalihintaisista tuotteista jäsenille



## Outokummun Optiikka

Sepänkatu 1, puh. (013) 550 513 / 050 305 1922

[www.optikos.fi](http://www.optikos.fi)

Optikon ja silmätautien erikoislääkäreiden palvelut

Avoimna ma-pe klo 9-17

Outokummun Reumayhdistyksen jäsenille myönnämme

normaalihintaisista kehyksistä, linsseistä ja aurinkolaseista -15% alennuksen

Tervetuloa!



***Tänä vuonna sairastamiseen liittyvissä korvauksissa on vain pieniä muutoksia. Terveystieteiden Kantapalvelut alkavat laajenemaan myös sosiaalipalveluihin.***

**Lääkekustannusten** vuosiomavastuu (ns. lääkekatto) nousi hieman. Se on tänä vuonna 577,66 euroa. Kun vuosiomavastuu ylittyy, maksat loppuvuoden ajan jokaisesta korvattavasta lääkevalmisteesta vain 2,50 euron omavastuun. Vuotuinen 50 euron alkuomavastuu säilyi entisellään. Tiesithän, että voit seurata alkuomavastuun ja vuosiomavastuun täyttymistä ajantasaisesti verkossa osoitteessa [kela.fi/asiointi](http://kela.fi/asiointi).

Vuoden alusta alkaen korvatuista lääkkeistä maksetut omavastuut ovat näkyneet apteekkeissa ja Kelan asiointipalvelussa ajantasaisina. Aiemmin asiakkaan piti hakea Kelasta jälkikäteen korvausta siitä lääkeostosta, jonka myötä lääkekatto täyttyi, mutta nyt asiakas saa korvauksen heti apteekissa. Muutos on merkittävä paljon tai kalliita lääkkeitä tarvitseville.

**Sosiaali- ja terveystieteiden** asiakasmaksujen enimmäismäärät pysyvät ennallaan. Terveystieteiden vuotuinen maksukatto on 683 euroa. Kelan matkakorvauksissa omavastuu yhdensuuntaisesta matkasta on 25 euroa ja vuotuinen matkakatto 300 euroa.

Kansaneläkeindeksiin sidottuja **etuuksia** korotettiin 1,0 %, ja moniin etuuksiin tuli tasokorotus. Esimerkiksi vammaisetuuksien, sairauspäivärahan ja kuntoutusrahan vähimmäismäärä kasvoi hieman. Vuoden alusta sairauspäiväraha ja kuntoutusraha alkoivat määräytyä vuositulon perusteella.

Kiistelty työttömien **aktiivimalli** kumottiin tämän vuoden alusta alkaen. Reumaliitto näki alusta asti, että siinä ei huomioitu tarpeeksi sairastavia ihmisiä, ja vaikutti asiaan monin tavoin.

Monille tutut terveystieteiden **Kantapalvelut** laajenevat vaiheittain myös sosiaalipalveluihin. Omakantaan on tarkoitus jatkossa kirjata esimerkiksi ihmisen saamat koti-, asumis-, vammais- ja kuljetuspalvelut. Käyttäjille tiedot näkyvät Omakannasta vaiheittain kesän jälkeen. Ensimmäiseksi saataville tulee kooste asiakkaan saamista sosiaalihuollon palveluista ja niitä koskevista päätöksistä. Palvelun on tarkoitus olla koko maan kattava vuonna 2024.

Sosiaali- ja terveystieteiden uudistus eli sote-uudistus on edelleen tekeillä ja jälleen uuden hallituksen merkittävin ponnistus. Kirjoittamisen hetkellä tammikuun alussa pohditaan, tulisiko Uudellemaalle tehdä erillinen sote-ratkaisu. Se jää nähtäväksi.

Reumaliiton **Sosiaaliturvan Suunnistuskartasta** löydät apua eri tukien löytymiseen. Lisäksi liitto tarjoaa sosiaaliturvaneuvontaa sähköpostilla [palveluneuvonta@reumaliitto.fi](mailto:palveluneuvonta@reumaliitto.fi) sekä puhelimitse 044 7680 448 torstaisin klo 10–11.30.

Hyvää vointia toivotellen,

**Miranna Seppälä-Saukkonen**

sosiaali- ja terveystieteiden asiantuntija  
Suomen Reumaliitto