



Outokummun
Reumayhdistys



JÄSENTIEDOTE 2022

Vuoden 2022 teema: Sairaalan hyvä hoitopolku

Katso yhdistyksen jäsenedut sivulta 4 ja yritysten tarjoamat jäsenedut sivulta 9.
Käytä jäsenetuja, näin voit säästää rahaa jäsenmaksun verran tai paljon enemmänkin.
Muista käyttää jäsenkorttia ❤️

Yhdistyksen ohjelma tarkentuu koko ajan. Seuraa Outokummun Seutu lehden Seurat-palstaa, yhdistyksen kotisivuja <https://outokummunreuma.reumaliitto.fi/> ja Facebook-sivuja.



Yhteystiedot

Yhdistyksen hallitus 2022

Hilkka Malinen puheenjohtaja	044 352 0605	malhilkka(at)gmail.com
Kirsti Kesonen varapuheenjohtaja, rahastonhoitaja/OK-vastaava	0400 700 685	kirsti.kesonen(at)telemail.fi
Riitta Oinonen sihteeri	050 548 5571	betagea(at)outlook.com
Kaija Naumanen matkavastaava	050 546 8676	naumanenkaija(at)gmail.com
Marita Leskinen jäsenasioidenhoitaja ja senioritanssiohjaaja	050 346 6560	marita.leskinen(at)opaasi.fi
Pipsa Tanskanen kerhoemäntä	050 303 4356	tanskanen.pipsa(at)gmail.com
Pekka Vikström kerhoisäntä	050 501 7277	pekka.vikstrom(at)hotmail.com
Arja Jauhiainen vastuuemäntä ja piirakkavastaava	040 830 9716	jauhiainen.arja.aj(at)gmail.com
Seija Kinnunen emäntä	050 449 8703	seijapkinnunen(at)gmail.com
Jouko Ikonen isäntä	050 561 8395	ikonen.jouko(at)hotmail.com
Paavo Räsänen isäntä	050 309 2538	paturasa(at)gmail.com

Vastuuhenkilöt hallituksen ulkopuolelta:

Sirkka Uski, käsityövastaava ja vastuuemäntä

Anja Pulli, liikuntavastaava ja senioritanssiohjaaja, 050 360 3696, [pulli.anja\(at\)gmail.com](mailto:pulli.anja(at)gmail.com)

Eeva Naumanen, emäntä

Anja Ruhtinas, tuolijumpan ohjaaja

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

Olemme Facebookissa nimellä Outokummun Reumayhdistys. Seuraa meitä ja käy tykkäämässä.



Outokummun reumayhdistyksen jäsenille ja yhteistyökumppaneille

Toivoin, että kirjoittaessani tätä tekstiä tammikuun lopulla olisimme jo koronapandemian suhteen paremmassa tilanteessa, mutta valitettavasti tilanne juuri nyt näyttää siltä, että emme tiedä varmuudella, milloin kevään kerhotoiminnan voi aloittaa. Vuoden 2022 toimintaa suunniteltaessa on edelleen otettava huomioon, että kaikkea suunniteltua toimintaa ei ehkä voida toteuttaa. Toimintaa on kuitenkin suunniteltava ja eteenpäin on katsottava, koska jos mitään ei suunnitella, niin ei ole mitään toteutettavaa. Uutena toimintana tälle vuodelle olemme suunnitelleet, että aloitamme sisäcurling pelin, jota pelaisimme Servon salissa pari kertaa kuukaudessa tiistai iltapäivisin. Aika näyttää miten tämän kanssa käy, mutta toivottavasti tämä toiminta voidaan toteuttaa ja toivottavasti moni teistä jäsenistä innostuu kokeilemaan peliä.

Vuonna 2021 teimme kesäretken ja kävimme teatterissa ja syksyllä pystyimme järjestämään myös kerhotoimintaa. Kaikkien outokumpulaisten ja myös täällä kävijöiden iloksi laitoimme marraskuun lopulla esille virkatut joulukuuset. Suurin kuusi oli uimahallin kahviossa ja toiseksi suurin kuusi kirjastossa, samoin kuin edellisenä vuonna. Loput kuuset laitoimme esille kaupungin keskustaan hotelliravintolan lasiterassille, kuusista ja muista jouluisista somisteista teimme kuusimetsän. Vieläkin minua ilahduttaa se, kuinka monet kaupunkilaiset antoivat työpanoksensa silloin, kun virkattuja joulukuusia tehtiin ja olen edelleen siitä kiitollinen.

Myös tänä vuonna järjestämme jäsenille toimintaa mahdollisuuksien mukaan. Seuraa ajankohtaisia tiedotteita Outokummun Seutu lehden Seurat palstalta ja yhdistyksen kotisivuilta osoitteesta <https://outokummunreuma.reumaliitto.fi/> sekä yhdistyksen Facebook sivuilta. Ilmoita sähköpostiosoitteesi puheenjohtajalle, niin saat yhdistyksen ajankohtaiset tiedotteet myös sähköpostiisi.

Yhdistys tukee tänäkin vuonna jäseniä uimahalli- ja kuntosalimaksuissa samoin kuin edellisenä vuonna, muista käyttää tätä ja muitakin jäsenetuja.

Hyvää alkanutta vuotta toivottaen
Hilkka Malinen
puheenjohtaja



Jäsenmaksu ja jäsenedut

Yhdistyksen jäsenmaksu on 15 €. Reumaliitto hoitaa yhdistyksen jäsenmaksujen laskutuksen yhdistyksen puolesta ja tilittää jäsenmaksuista yhdistyksen osuuden yhdistyksen tilille. Näin helpotetaan yhdistyksen hallinnollista työtä. **Maksusuorituksen yhteydessä on huomioitava, että tilinumero ja viitenumero ovat juuri ne, mitkä on kirjattu jäsenlaskuun.**

Perheenjäsenten, mm. pariskuntien kohdalla, omalla nimellä tullut lasku tulee maksaa käyttäen omassa laskussa olevaa viitenumeroa, jotta kunkin jäsenmaksu kirjautuu oikein.

HUOM! Kaikki Outokummun Reumayhdistykselle suoritettavat maksut, esim. retkien osallistumismaksut, maksetaan yhdistyksen tilille.

Reumaliiton tilille maksetaan ainoastaan jäsenmaksu.

Outokummun Reumayhdistyksen pankkitili

IBAN-tilinumero FI61 5197 0320 1030 56

BIC OKOYFIHH

Viitenumero 6004 retket, teatterit ja tapahtumat.

Yhdistyksen jäsenedut

- yhdistyksen maanantaikerhot, käsityökerho, liikuntaryhmät ja senioritanssiryhmä
- tuki uimahalli- ja kuntosalimaksuista (tarkemmat tiedot sivulla 6)
- jäsenilta uusille jäsenille
- retket ja teatterimatkat jäsenhinnoin sekä yhdistyksen järjestämät tapahtumat
- luennot
- vertaistukihenkilöiden tuki puhelimitse tai sähköpostilla

Reumayhdistyksen adresseja on saatavana jäsenhintaan 10 € kappale hallituksen jäseniltä maanantain tapaamisissa tai voit soittaa puheenjohtajalle, kun tarvitset adressin.

Jos osoitteesi on muuttunut tai aiot erota yhdistyksestä, ilmoita siitä jäsenasioidenhoitaja Marita Leskiselä puh. 050 346 6560. Tieto kulkee samalla Reuma-lehden postitukseen.

Reumaliiton jäsenedut

esim. seuraavat

- Reuma-lehti 4 kertaa vuodessa
- koulutuksia, kursseja ja tapahtumia jäsenetuhintaan
- oppaita, kirjasia ja muita jäsentuotteita jäsenetutarjousina
- järjestövakuutus on voimassa Reumaliiton ja sen jäsenyhdistysten järjestämässä tilaisuuksissa.

- vertaistukea
- lomatoiminta, kuntoutukset ja sopeutumisvalmennukset
- sosiaali- ja terveystietoa
- reumaliitto vaikuttaa
- lisätietoa Reumaliiton jäseneduista: <https://www.reumaliitto.fi/fi>

Ilmoitamme yhdistyksen toiminnasta:

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

Ilmoita sähköpostiosoitteesi yhdistyksen puheenjohtajalle, niin voit jatkossa saada ajankohtaista tietoa retkistä ja muista tapahtumista omaan sähköpostiisi.

Kerhojen ja muun toiminnan toteutumiseen vaikuttaa koronapandemian tilanne.

Seuraa ajankohtaisia ilmoituksia.

Reumayhdistyksen opintojaksot

Kerho: kokoonnumme Servolla maanantaisin, joka toinen viikko (parillinen viikko) klo 11.30

Kevätkausi

Ma 07.03.

Ma 21.03.

Ma 04.04. Kevätkokous

Ma 02.05.

Ma 16.05. (Äitienpäiväkerho) Runonystävät : Tallella jokainen hetki -esitys

Syyskausi

Ma 05.09. Tulevista tapahtumista tiedottamista

Ma 19.09.

Ma 03.10.

Ma 17.10

Ma 31.10.

Ma 14.11. Isänpäiväkerho

Ma 28.11. Syyskokous

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

Vertaistuki- ja liikuntaryhmät sekä yhdistyksen tuki pääsymaksuista

Käsityökerho kokoontuu Servolla kerran kuukaudessa
torstaisin kevät ja syyskaudella klo 12 - 15

Kevätkaudella: to 10.03. to 07.04. to 05.05.

Syyskaudella: to 15.09. to 13.10. to 10.11. to 08.12.

Senioritanssiryhmä kokoontuu joka toinen viikko, torstaisin klo 13:00-14:30 Servolla.
Ohjaajana Anja Pulli ja Marita Leskinen. Maksu 5 € kevätkausi / syyskausi. Ryhmään mahtuu
uusia jäseniä, tervetuloa harrastamaan senioritanssia! Kysy lisää asiasta Anja Pullilta tai
Marita Leskiseltä (yhteystiedot sivulla 2).

Tuolijumppa maanantaisin kerhon jälkeen noin klo 13- 14.

Outokummun uimahallin järjestämä **terveysjärjestöjen yhteinen vesijumppa** perjantaisin
klo 13:30

Sauvakävely järjestetään yhdessä sydänyhdistyksen kanssa keskiviikkoisin kevät- ja
syyskaudella, lähtö jäähallin edestä klo 12.00.

Sisäcurling pelit

Yhdistyksellä on suunnitelma, että v. 2022 aloitetaan Servolla uutena toimintana sisäcurling
pelit. Koronatilanteen vuoksi pelejä ei voida aloittaa ihan alkuvuodesta, mutta kun
koronatilanne sallii, niin toiminta aloitetaan. Ilmoitamme tarkemmat tiedot, kun asia
etenee.

*Reumayhdistyksen maanantain kokoontuminen, käsityökerho, vesijumppat, senioritanssi,
tuolijumppa ja sisäcurling 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)*



Vertaistuki

Yhdistyksessä toimii kaksi Reumaliiton kouluttamaa tukihenkilöä, he toimivat kotonaan omasta puhelimestaan puhelintukea antaen. Kun tarvitset vertaistukea, soita rohkeasti tai ota yhteyttä sähköpostilla.

Nivelreuma: Ritva Hartikainen, puh. 050 055 2860, [hartikainenritva39\(at\)gmail.com](mailto:hartikainenritva39(at)gmail.com)

Selkärankareuma: Hilikka Malinen, puh. 044 352 0605, [malhilikka\(at\)gmail.com](mailto:malhilikka(at)gmail.com)

Tukihenkilöitä sitoo vaitiolovelvollisuus.

Edustajamme Outokummun kaupungin neuvostoissa:

Outokummun Seniorineuvosto, Pekka Vikström

Outokummun Vammaisneuvosto, Hilikka Malinen

Molemmissa on varajäsenenä Kaija Naumanen

Kokoukset, tapahtumat ja virkistystoiminta

Yhdistyksen sääntömääräiset kokoukset

KEVÄTKOKOUS ma 4.4.2022 klo 11:30 Servolla. Käsitellään sääntöjen 11 § mukaiset asiat.



SYYSKOKOUS ma 28.11.2022 klo 11:30 Servolla. Käsitellään sääntöjen 10 § mukaiset asiat.

Kahvitarjoilu. Tervetuloa!

PIIRAKKATALKOOT

keskiviikkona 27.4.

keskiviikkona 19.10.



KIRKKOPYHÄ

Reumayhdistyksen kirkkopyhä Outokummun ev.lut. kirkossa reumaviikolla **su 16.10.2022 klo 10.00**, sen jälkeen kirkkokahvit seurakuntasalissa.



KESÄRETKI

Alustavan suunnitelman mukaan teemme kolmen yön retken. Ilmoitamme tarkemmat tiedot retkestä, kun ne varmistuvat.



Muista tapahtumista, kuten uusien jäsenten illasta, teatteriretkistä ja pikkujoulusta, ilmoitamme myöhemmin.

Vuonna 2022 nousevat niin sote-maksut kuin etuudetkin

Vuoden vaihtuessa tulivat voimaan useat sosiaali- ja terveydenhuollon muutokset. Mitkä ovat suurimpia muutoksia sairastavalle henkilölle tänä vuonna?

Kansaneläkeindeksiin sidottuja etuuksia korotettiin vuoden alussa 2,1 %. Esimerkiksi sairauspäivä- ja kuntoutusrahan vähimmäismäärät sekä vammaistuet suurenivat.

Vuoden alusta alkaen vuotuisen terveydenhuollon maksukattoon lasketaan mukaan aiempaa enemmän maksuja, muun muassa suun terveydenhuollon ja tilapäisen kotisairaanhoidon kuluja. Maksukatto on 692 euroa. Kun se ylittyy, siihen sisältyvät palvelut ovat asiakkaalle pääsääntöisesti maksuttomia kalenterivuoden loppuun saakka.

Opiskelijoiden terveydenhoitomaksu on 35,80 euroa lukukaudessa. Sen maksavat kaikki korkeakouluun tutkintoa suorittavat läsnä olevat opiskelijat.

Lääkekustannusten vuosiomavastuu eli lääkekatto on 592,16 euroa tänä vuonna. Kun vuosiomavastuu ylittyy, asiakas maksaa loppuvuoden ajan jokaisesta korvattavasta lääkevalmisteesta 2,50 euron omavastuun. Lääkkeiden korvausoikeudet ja 50 euron alkuomavastuu säilyvät ennallaan.

Kela korvaa terveydenhuoltoon tehdyn matkan kustannuksia lähtökohtaisesti halvimman matkustustavan eli julkisen liikenteen mukaan. Taksin käytöstä asiakas tarvitsee terveydenhuollon antaman todistuksen. Vuoden alusta alkaen jokaisessa maakunnassa on taksimatkoihin kaksi palveluntuottajaa, joista jommaltakummalta asiakkaan tulee tilata matka. Tällöin maksu yhteen suuntaan tehdystä matkasta on enintään 25 euron omavastuuosuus.

Jatkossa asiakas saa myös mm. halutessaan tekstiviestillä tiedon, kun auto on hyväksynyt tilauksen, sekä kuljettajan puhelinnumeron. Vastaisuudessa tiedot pitkäaikaisesta taksin käytöstä sekä 300 euron vuosiomavastuun täyttymisestä välittyvät Kelasta suoraan palveluntuottajalle.

Kela jatkaa koronarokotteen ottamisesta aiheutuvien matkakustannusten korvaamista 30.6.2022 asti. Myös koronatestiin tehdystä matkasta saa korvauksen. Kela-korvaus yksityisessä terveydenhuollossa tehtävästä koronavirustestistä on 100 euroa.

Vuoden alusta alkaen Kela ei enää myönnä kuntoutusrahaa veikkausvaroin rahoitettujen sopeutumisvalmennuskurssien ajalle eikä korvaa matkoja niihin.

Pitkittyvää työkyvyttömyyttä halutaan ehkäistä uudella lainmuutoksella. Vastaisuudessa Kela selvittää kuntoutustarpeen tarvittaessa myös silloin, kun henkilö on saanut sairauspäivärahaa 150 ja 230 päivää. Aiemmin tarkistuspisteitä on ollut vain 30, 60 ja 90 sairauspäivän kohdalla.

Lisätietoja muutoksista löydät Kelasta sekä sosiaali- ja terveysministeriöstä ja omasta kunnastasi.

Miranna Seppälä

Reumaliiton sosiaali- ja terveystieteiden asiantuntija



Outokummun
Reumayhdistys



Yritysten tarjoamat edut ja alennukset

Kauneus ja Terveystoimisto Merja Vänskä

Kummunkatu 10 C, puh. 044 055 2735

<http://www.merjavanska.fi/index.php>

10 % alennus kaikista hoidoista ja hoitotarvikkeista jäsenille

Hius- ja kauneussalonki Kaunis&Komea

Kiisukatu 6, puh. 040 643 0622

10 % alennus hoito- ja hiustuotteista jäsenille

Pala & kangas Palttina Ky

Monipuolinen käsityöalan erikoisliike

Kauppakatu 6, puh. 050 477 7838,

<http://www.palttina.com/>

10 % alennus kaikista normaalihintaisista kankaista, langoista ja tarvikkeista jäsenille

Maijan Mattopirtti

Kummunkatu 16, puh. 050 541 1135

10 % alennus kaikista normaalihintaisista tuotteista jäsenille

Fenno Optiikka Outokummun Optiikka

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

<https://fennooptiikka.fi/myym%C3%A4t/outokummun-optiikka/>

Optikon ja silmätautien erikoislääkäreiden palvelut

15 % alennus normaalihintaisista kehyksistä, linsseistä ja aurinkolaseista jäsenille

Linkejä Reumaliiton sivuille, hyödyllistä tietoa

Sosiaaliturvan suunnistuskartta

<https://www.reumaliitto.fi/fi/reumaliitto/sairastuneille-laheisille/sosiaaliturvan-suunnistuskartta>

Sosiaali- ja terveystietoa

<https://www.reumaliitto.fi/fi/reumaliitto/sairastuneille-laheisille/sosiaali-ja-terveystietoa>

Tietoa vastasairastuneelle

<https://www.reumaliitto.fi/fi/reumaliitto/sairastuneille-laheisille/tietoa-vastasairastuneelle>

Kuntoutus

<https://www.reumaliitto.fi/fi/reumaliitto/sairastuneille-laheisille/kuntoutus>

Lomatoiminta

<https://www.reumaliitto.fi/fi/reumaliitto/sairastuneille-laheisille/lomatoiminta>

Tukea ja palveluita

<https://www.reumaliitto.fi/fi/reumaliitto/sairastuneille-laheisille/tukea-ja-palveluita>

Jotta arki sujuisi paremmin -kurssit

<https://www.reumaliitto.fi/fi/reumaliitto/sairastuneille-laheisille/jotta-arki-sujuisi-paremmen-kurssit>

Reumaliiton verkkosivuilta löytyy paljon muutakin hyödyllistä tietoa, kannattaa käydä tutustumassa sivuihin. Tämä jäsentiedote julkaistaan sähköisessä muodossa, pdf-tiedostona, yhdistyksen kotisivuilla välilehdellä Tietopankki, osoitteessa: <https://outokummunreuma.reumaliitto.fi/https-outokummunreuma-reumaliitto-f/>

Sähköisestä jäsentiedotteesta pääset avaamaan jäsentiedotteessa olevat linkit tai kopioimaan osoitteet netissä osoiteriville, niin osoitteita ei tarvitse kirjoittaa.