



Outokummun
Reumayhdistys



JÄSENTIEDOTE 2023

Reumaliiton vuoden 2023 teema: Sairaalan hyvä hoitopolku

Katso yhdistyksen jäsenedut sivulta 4 ja yritysten tarjoamat jäsenedut sivulta 10.
Käytä jäsenetuja, näin voit säästää jäsenmaksun verran tai paljon enemmänkin.
Muista käyttää jäsenkorttia ❤️

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

Yhteystiedot

Yhdistyksen hallitus 2023

Hilkka Malinen puheenjohtaja	044 352 0605	malhilkka(at)gmail.com
Kirsti Kesonen varapuheenjohtaja, kerhoemäntä	0400 700 685	kirsti.kesonen(at)telemail.fi
Riitta Oinonen sihteeri	050 548 5571	betagea(at)outlook.com
Pipsa Tanskanen rahastonhoitaja/OK-vastaava ja käsityövastaava	050 303 4356	tanskanen.pipsa(at)gmail.com
Kaija Naumanen matkavastaava	050 546 8676	naumanenkaija(at)gmail.com
Marita Leskinen jäsenasioidenhoitaja ja senioritanssiohjaaja	050 346 6560	marita.leskinen(at)opaasi.fi
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, 050 375 6909

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

Tämän vuoden alussa aloittivat toimintansa hyvinvointialueet ja samalla kunnissa ja kuntayhtymissä työskentelevät sote- ja pelastustoimen työntekijät siirtyivät hyvinvointialueiden palvelukseen. Pohjois-Karjalassa Siun sote on toiminut kuntayhtymänä vuodesta 2017 alkaen ja vuoden 2023 alussa Siun sote muuttui kuntayhtymästä Pohjois-Karjalan hyvinvointialueeksi. Nähtäväksi jää, miten palvelut toimivat hyvinvointialueella, mutta tietysti toivomme, että entistä paremmin.

Joulukuussa järjestettiin Reumakeskuksen ja alueen reumayhdistysten yhteistyötapaaminen keskussairaalassa Joensuussa. Sikäli olemme valtakunnallisesti eturintamassa, että täällä Reumakeskus järjestää näitä yhteistyötapaamisia reumayhdistysten kanssa. Tapaamisessa saimme kuulla ajankohtaisia asioita reuman hoidosta tällä alueella. Joensuun Reumakeskuksessa on nyt johtavan reumatologin lisäksi erikoistuvia nuoria reumalääkäreitä, joten lääkärien osalta tilanne on parempi kuin pitkään aikaan.

Yhä enenevässä määrin reumapotilaiden hoitovastuu siirtyy reumakeskuksista terveyskeskusten vastuulle ja niin ollen terveyskeskuksiin tarvitaan kipeästi lisää reumahoidon osaamista. Tämän vuoksi reumahoitajia pitäisi kouluttaa lisää. Ongelma ei koske yksinomaan reumahoitoa vaan muiltakin sairaanhoidon aloilta puuttuu päteviä erikoistuneita sairaanhoitajia. Meitä tietysti koskettaa eniten reuman hoito ja tässä asiassa tehdään yhteistyötä reumayhdistysten, Reumaliiton ja hyvinvointialueen kesken. Tähän asiaan tuskin tulee nopeaa ratkaisua, mutta jos mitään ei tehdä, niin silloin ei ainakaan asia etene, joten jatkamme asian eteenpäin viemistä ja sikäli asia on edennyt, että ongelma on tiedostettu ja siihen pyritään etsimään ratkaisuja.

Uutisista päätellen korona on tullut maailmaan jäädäkseen, ainakin jossain muodossa. Toivotaan, että tänä vuonna koronatilanne on sen verran helpompi kuin aikaisemmin, että pystyisimme toteuttamaan kaikki suunnitellut kerhot, liikuntaryhmät, retket ja muun toiminnan. Tiedotamme joistakin tapahtumista myös tekstiviesteillä niille, joiden puhelinnumero on tallennettuna jäsenrekisteriin. Meiltä puuttuu vielä jäsenrekisteristä aika paljon puhelinnumeroita ja sähköpostiosoitteita, joten jos mietit ovatko omat yhteystietosi ajan tasalla, niin ota yhteyttä joko puheenjohtajaan tai jäsenasioiden hoitajaan.

Hyvää alkanutta vuotta 2023 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 8)
- 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 matkavastaavalle tai puheenjohtajalle, kun tarvitset adressin.

Jos osoitteesi on muuttunut tai aiot erota yhdistyksestä, ilmoita siitä jäsenasioidenhoitajalle. 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 jäsenetutarjouksina
- järjestövakuutus on voimassa Reumaliiton ja sen jäsenyhdistysten järjestämissä



Outokummun
Reumayhdistys



Osaavaa kansalaistoimintaa
Opintokeskus Siviis

tilaisuuksissa.

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

Ilmoitamme yhdistyksen toiminnasta:

Outokummun Seudussa Seuratoiminta-palstalla, yhdistyksen kotisivuilla <https://outokummunreuma.reumaliitto.fi/> ja Facebook-sivuilla sekä sähköposti- ja tekstiviesteillä.

Ilmoita sähköpostiosoitteesi ja puhelinnumerosi yhdistyksen jäsenasioiden hoitajalle tai puheenjohtajalle, niin voit jatkossa saada ajankohtaista tietoa retkistä ja muista tapahtumista omaan sähköpostiisi tai puhelimeesi. Syksyllä 2022 aloitimme tiedottamisen tekstiviestillä. Vuoden alussa jäsenrekisteristä puuttui 80 puhelinnumeroa, sähköpostiosoitteita jäsenrekisterissä oli 104. Jos et ole saanut yhtään tiedotetta yhdistykseltä tekstiviestinä, niin todennäköisesti sinun numerosi puuttuu jäsenrekisteristä tai siellä on virheellinen numero. Jos olet ilmoittanut puhelinnumeron matkavastaavalle, niin numeroa ei automaattisesti tallenneta jäsenrekisteriin, koska nykyisen tietosuojalain mukaan tietojen tallentamiseen tarvitaan jäsenen lupa. Ota yhteyttä jäsenasioiden hoitajaan tai puheenjohtajaan, niin korjataan tiedot ajan tasalle.

Omien jäsentietojesi ylläpitäminen onnistuu myös Kilta-jäsenrekisterin sähköisessä asiakaspalvelussa kirjautumalla osoitteessa <https://oma.reumaliitto.fi/> Tästä aukeavalla kirjautumissivulla sinun tulee ensimmäisen kerran antaa oma jäsennumerosi ja sähköpostiosoitteesi, johon saat hetken kuluttua viestillä linkin salasanan luomiseksi. Tämän jälkeen pääset tutustumaan omaan sivustoosi.



Reumayhdistyksen opintojaksot

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

Kevätkausi

Ma 09.01.
Ma 23.01.
Ma 06.02.
Ma 20.02.
Ma 06.03
Ma 20.03.
Ma 03.04. Kevätkokous
Ma 17.04.

Ma 15.05. Äitienpäiväkerho

Syyskausi

Ma 04.09.
Ma 18.09.
Ma 02.10.
Ma 16.10
Ma 30.10.
Ma 13.11. Isänpäiväkerho
Ma 27.11. Syyskokous



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

Vertaistuki- ja liikuntaryhmät sekä yhdistyksen tuki pääsymaksuista

Jumppatuokio

maanantaisin kerhon jälkeen noin klo 13- 14.

Käsityökerho

kokoontuu Servolla kerran kuukaudessa torstaisin. **Huom! kellonajat**

Kevätkausi

to 19.01. klo 12:00 – 15:00
to 16.02. klo 12:30 – 15:30
to 16.03. klo 12:30 – 15:30
to 13.04. klo 12:30 – 15:30
to 11.05. klo 12:30 – 15:30

Syyskausi

to 14.09. klo 12 - 15
to 12.10 klo 12 - 15
to 09.11. klo 12 - 15
to 07.12. klo 12 – 15



Sisäcurling pelit

Servolla parittoman viikon tiistaisin klo 14:30 – 16:30

Kevätkausi

ti 17.1.
ti 31.1.
ti 14.2.
ti 28.2.
ti 14.3.
ti 28.3.
ti 11.4.
ti 25.4.

ti 9.5.

Syyskausi

ti 12.9.
ti 26.9.
ti 10.10.
ti 24.10.
ti 7.11.
ti 21.11.
ti 5.12.



Senioritanssir ryhmä

kokoontuu Servolla parillisen viikon torstaisin klo 12:30 - 14:00. 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).

Kevätkausi

to 12.1.
to 26.1.
to 9.2.
to 23.2.
to 9.3.
to 23.3.
to 6.4.
to 20.4.
to 4.5.

Syyskausi

to 7.9.
to 21.9.
to 5.10.
to 19.10.
to 2.11.
to 16.11.
to 30.11.
to 14.12



Tarkista yhdistyksen tapahtumien ajankohta Outokummun Seutu lehden Seuratoimintapalstan ilmoituksista tai yhdistyksen kotisivuilta.

Outokummun uimahallin järjestämä

Terveysjärjestöjen yhteinen vesijumppa

perjantaisin klo 13:30. (Katso tarkemmat tiedot Outokummun kaupungin ilmoituksista.)

Sauvakävely

Sydänyhdistyksen sauvakävely kevät- ja syyskaudella keskiviikkoisin, lähtö Jäähallin edestä klo 12.00.

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

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 jälkeenpäin).

Vertaistuki

Yhdistyksessä toimii yksi Reumaliiton kouluttama tukihenkilö, hän toimii kotonaan omasta puhelimestaan puhelintukea antaen. Kun tarvitset vertaistukea, soita rohkeasti tai ota yhteyttä sähköpostilla.

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 3.4.2023 klo 11:30 Servolla. Käsitellään sääntöjen 11 § mukaiset asiat.

SYYSKOKOUS ma 27.11.2023 klo 11:30 Servolla. Käsitellään sääntöjen 10 § mukaiset asiat.

Kahvitarjoilu. Tervetuloa!



PIIRAKKATALKOOT

keskiviikkona 22.3.

keskiviikkona 25.10.



KESÄRETKI

Alustavan suunnitelman mukaan teemme kolmen yön retken.

Ilmoitamme tarkemmat tiedot retkestä, kun ne varmistuvat.



YLEISÖLUENTO

Maanantaina 8.5. klo 18, Elokvateatteri Marita. Luennoitsijana maalaislääkäri Tapani Kiminkinen. Luento järjestetään Sydänviikon merkeissä yhdessä outokumpulaisten yhdistysten kanssa. Vapaa pääsy.



YHDISTYKSEN 70-VUOTISJUHLA

Sunnuntaina 8.10.2023 Kummun koulun juhlasalissa. Tarkemmat tiedot ilmoitetaan myöhemmin.



KIRKKOPYHÄ

Reumayhdistyksen kirkkopyhä Outokummun ev.lut. kirkossa reumaviikolla su 15.10.2023 klo 10.00, sen jälkeen kirkkokahvit seurakuntasalissa.



Kertokaa se hänelle konsertti Carelia-salissa 11.2.2023 *(ilmoittautumisaika tähän tapahtumaan on päättynyt)*

Kulttuurimatka Hämeenlinnaan 29.-30.3.2023 *(Lisätietoja:*

<https://outokummunreuma.reumaliitto.fi/>)

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



Virkatut joulukuuset laitetaan esille marraskuun lopulla tuomaan joulutunnelmaa niin kaupunkilaisille kuin Outokummussa vieraileville.



Yritysten tarjoamat edut ja alennukset

Kauneus ja Terveystoiminta 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%A4%C3%A4t/outokummun-optiikka/>

Optikon ja silmätautien erikoislääkäreiden palvelut

15 % alennus normaalihintaisista kehyksistä, linsseistä ja aurinkolaseista jäsenille

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.

Tässä jäsentiedotteessa on kuvia mm. Outokummun ja yhdistyksen viime vuoden kesäretkeltä Länsi-Suomesta.



Outokummun
Reumayhdistys



Osaavaa kansalaistoimintaa
Opintokeskus Siviis