

Yhdenvertaisuus ja saavutettavuus huomioidaan Reumaliitossa 2024 - 2026

Kuopion Reumayhdistyksen jäsentiedote 1/2024

Lämpimästi tervehdin teitä kaikkia, vaikka pakkaneen paukkaa ja lunta pyryttää ulkona.

Olemme suunnitelleet monenlaisia tapahtumia, retkiä, sairaskohtaisten ryhmien tapaamisia ja liikuntaryhmien kokoontumisia. Keltaisen nauhan päivä maaliskuussa toteutetaan myös tänä keväänä.

Useilla reumaa sairastavilla on nivel- ja lihaskipujen vuoksi monia jännitystiloja kehossaan ja hengitys kulkee hyvin pinnallisena. Nyt meillä on ilo tarjota siihen apua.

Uutuutena aloittaa toimiston tiloissa TUOLIJOOGA helmikuussa. Tuolijooga sopii kaikille ja se tapahtuu tuolilla istuen tai tuolin vieressä helppoja liikkeitä tehden ja ohjaajan ohjeiden mukaan hengittäen. Voin suositella joogaa kaikille.

Kesän retkistä voi mainita kesäkuussa Puisto- ja puutarharetken Mikkeliin. Retki on koko päivän retki. Mikkeliipuisto ja lounas Greeneri-ravintolassa, Kenkäverossa tutustumme oppaan johdolla puutarhaan ja lopuksi jää aikaa omatoimiseen tutustumiseen. Paluumatkalla käymme iltapäiväkahvilla Punaisen piipun kahvilassa.

Heinäkuussa risteilemme Kallavedellä. Risteilyn aikana on lounas laivassa ja lounaan jälkeen käymme tutustumassa Alahovin tilan tuotantoon. Retki kestää neljä tuntia. Laiva on QueenR.

Edellä mainituista retkistä ja tapahtumista löydät tarkempia tietoja tämän tiedotteen sivuilta.

Ota rohkeasti yhteyttä meihin, puhelinnumerot ja sähköpostiosoitteet löytyvät myös tästä tiedotteesta.

Tällä hetkellä valitettavasti toimisto on avoinna vain sopimuksesta. Meidän toimistosihiteerimme Anna lähti opiskelemaan, emmekä vielä ole saaneet toimistoon palkattua työntekijää.

Yhdistyksen tapahtumissa huomioidaan jokainen osallistuja yhdenvertaisena.

Tervetuloa mukaan toimintaamme kaikki uudet ja jo aikaisemmin liittyneet jäsenet.

Reipasta kevättä ja aurinkoisia päiviä kaikille!

Terveisin

Aija Jokinen
varapuheenjohtaja

Kuopion Reumayhdistys

TOIMISTO ON AVOINNA SOPIMUKSEN MUKAAN
MA KLO 10 - 16 Niiralankatu 17 B, 70600 Kuopio
puh. 044 082 1730
toimisto@kuopionreumayhdistys.fi
www.kuopionreumayhdistysry.reumaliitto.fi

Yhdistyksen pankkiyhteydet
Tuusniemen Osuuspankki BIC OKOYFIHH
IBAN FI47 5481 9320 0086 73 osallistumismaksut

Jäsenmaksu:

Kuopion Reumayhdistyksen vuoden 2024 jäsenmaksu on 25 €.

Reumaliitto on siirtynyt keskitettyyn laskutukseen. Tämä tarkoittaa sitä, että yhdistyksen **jäsenmaksut maksetaan laskussa olevalle Reumaliiton tilille.**

Tärkeää on myös käyttää laskussa olevaa viitettä. Mahdollisten muiden perheenjäsenten tulee käyttää omaa viitenumeroaan jäsenmaksuaan maksaessa. Näin suoritukset kirjautuvat oikean henkilön laskulle ja jäsenmaksu kirjautuu suoritetuksi.

Kuopion Reumayhdistyksen liikuntaryhmien kevätkausi on käynnistynyt 8.1.2024.

Liikuntaryhmien osallistumismaksut maksetaan 28.2.2024 mennessä yhdistyksen tilille FI47 5481 9320 0086 73.

ONNEA TUULA

Viime vuonna liittyneiden jäsenten kesken arvottiin lahjakortti ja arpa suosi Tuula Laitista Kaavilta.

ONNEA EILA RONKANEN

Pohjois-Savon Urheilugaalassa 26.1. palkittiin, Siilinjärven vuoden liikuttajana Eila Ronkanen. Eila on Kuopion Reumayhdistyksen jäsen ja Siilinjärven Reumajaoston liikuntavastaava. Paljon onnea Eila! Olet tehnyt arvokasta työtä Reumayhdistyksen ja jäsenten hyväksi!

Liity jäseneksi

Vuonna 2024 liittyneiden kesken arvotaan yllätyspalkinto. Lisätietoa meistä ja liittymislomakkeen löydät osoitteesta: <https://kuopionreumayhdistysry.reumaliitto.fi> tai <https://reumaliitto.fi>.

Sähköpostiviestit tulematta?

Jos et ole saanut sähköposteja Kuopion Reumayhdistykseltä, niin nykyinen sähköpostiosoitteesi ei ole yhdistyksen rekisterissä. Päivitä siinä tapauksessa sähköpostiosoite toimistolle toimisto@kuopionreumayhdistys.fi.

mielekästä
elämää

KUTSU VUOSIKOKOUKSEEN!

Kuopion Reumayhdistys ry:n sääntömääräinen vuosikokous ke **24.4.2024 klo 18.00**
yhdistyksen toimistolla, Niiralankatu 17 B

Kokouksessa käsitellään sääntöjen 10 §:ssä määrätyt asiat

Kylpylä- ja kuntosaliliput jäsenhintaan:

Fontanella

Kylpylä:

Aikuiset 10 € (ma-pe), 11,50 € (la, su ja pyhäpäivät)

Lapset 4-14 v. 6 € (ma-pe), 6,80 € (la, su ja pyhäpäivät)

Kuntosali: **5,50 €**



Kunnonpaikka

Kylpylä:

Aikuiset 13 €/kylpylälippu

Lapset 4 -14v. 6,50 €/kylpylälippu.



Kiinnostaako vapaaehtoistyö?

Tule mukaan joukkoomme. Tarvitsemme entisten vapaaehtoisten lisäksi uusia aktiivisia henkilöitä kehittämään toimintaamme.

Yhdistyksessä on monenlaisia mahdollisuuksia toimia vapaaehtoisena:

- o Vertaisryhmissä käytännön järjestelyissä auttaminen
- o Tilaisuuksissa kahvitarjoiluissa auttaminen, tarjoilujen leipominen jne.
- o Retkien vetäjänä toimiminen
- o Vaalien yhteydessä järjestettävissä lipaskeräyksissä lipasvahtina toimiminen
- o Hallituksen jäsenenä toimiminen

Myös ihan uudet ideat ovat enemmän kuin tervetulleita toimintamme kehittämiseksi.

Vuokraamme yhdistyksemme toimiston neuvottelutilaa.

Tila soveltuu kokouksien, ryhmätapaamisten ja pienten perhejuhlien järjestämiseen. Istumapaikat 20 henkilölle, keittiötilat, wc ja tv (USB ja HDMI-liitännällä).

Hinnat: aamupäivä tai ilta 50 €, koko päivä 100 €, viikonloppu pe-su 200 €, myös pitempiaikaiset sopimukset mahdollisia.

Kerromme mielellämme lisää puh. 044 082 1730 ma klo 9 - 16 tai toimisto(at)kuopionreumayhdistys.fi

Tapahtumakalenteri kevät 2024:

- 17.1. klo 11.00 **Vehmersalmen kerhopäivä**, Anni Rissanen, fysioterapeutti, sydänsairaudet ja fysioterapia, ryhmä kokoontuu klo 11.00
- 31.1. klo 13 **Fibromyalgian ja harvinaisten vertaistapaaminen**, toimisto
Ryhmä kokoontuu kuukauden viimeinen keskiviikko klo 13.00.
- 14.2. **Vehmersalmen kerhopäivä**, Anne Tuomainen, järjestökoordinaattori, Seniorien ATK-yhdistys, SAVONETTI ry
- 20.2. **Tuolijooga**, ohjaajana Pirkko Rahkonen, istumalla tapahtumaa liikuntaa toimistolla
- 21.2. klo 17.30 **Nivelreuman vertaistapaaminen**, toimisto
Paikalla Fysio Alexi. Fysioterapeutti kertoo Askelklinikasta sekä alaraajojen voiman tärkeydestä ja tukipohjallisista.
- 27.2. **Tuolijooga**, toimisto
- 28.2. klo 13 **Fibromyalgian ja harvinaisten vertaistapaaminen**, toimisto
- 6.3. klo 17 **Nivelreuman vertaistapaaminen**, toimisto
Reumahoitaja Leena Huuskonen muistelee Kuopion Reumayhdistyksen alkuaikoja ja kertoilee reumahoitajan työstä.
- 12.3. **Tuolijooga**, toimisto
- 23.3. klo 9.00 **Keltaisen nauhan päivä**, Kylpylähotelli Rauhalahden Liikunnallinen jäsenpäivä Kylpylähotelli Rauhalahdessa.
- 18.-24.3. **Valtakunnallinen Reumaviikko**
- 19.3. **Tuolijooga**, toimisto
- 20.3. **Vehmersalmen kerhopäivä**, Keijo Savolainen laulaa ja yhteislaulua, Kuopion Invalidit
- 20.3. **Yhteinen ruoanlaittoon liittyvä aamupäivä** (10.00–13.30) Marttojen kanssa +65.
- 21.3. klo 10-14 **teemapäivä**, Kenenkään ei tarvitse jäädä yksin sairauden kanssa. OLKA-piste KYS pääsairaala.
- 25.3. klo 9-14 **Myyjäiset**, Suokadun toimintakeskuksella klo 9-14
- 26.3. **Tuolijooga**, toimisto
- 27.3. klo 13 **Fibromyalgian ja harvinaisten vertaistapaaminen**, toimisto
- 6.4. klo 14 **Kulttuurivierailu** paikalliseen yritykseen, Lignell & Piispanen.
- 24.4. **Vehmersalmen kerhopäivä**, Terveystieteiden tutkimuskeskus Leena Rosenberg, Puijon Diabetesyhdistys
- 24.4. klo 13 **Fibromyalgian ja harvinaisten vertaistapaaminen**, toimisto
- 24.4. klo 18 **Yhdistyksen sääntömääräinen vuosikokous**, toimisto
- 22.5. **Vehmersalmen kerhopäivä**, Ulkoilupäivä Syvähiekkä
- 5.6. **Kulttuurimatka** Mikkeliin
- 18.7. **Kulttuurivierailu** paikalliseen yritykseen. Laivaristeily Alahovin viinitilalle.
- Lisätietoja tapahtumista jäsentiedotteessa.**

Muutoksia Kelan etuuksiin vuonna 2024

Lääkekaton vuosiomavastuu on **626,94 euroa** vuodessa.

Matkakatto on **300 euroa** vuodessa. Yhdensuuntaisesta matkasta enintään **25 euron** omavastuun. Saat korvausta edullisimman käytettävissä olevan matkustustavan mukaan.

LIIKUNNALLINEN JÄSENPIIVÄ KYLPYLÄHOTELLI RAUHALAHDESSA 23.3.



9.00 Tulokahvit

9.30 luento Teri Kerman, Mielenterveyden keskusliiton kuntoutusohjaaja, aiheena kroonisen sairauden ja kivun kanssa selviytyminen arjessa

11.30 kevennetty sisäliikunta

12.30 lounas

14.00 vapaavalintainen kylpylä tai kuntosali

Osallistumismaksu 15 €/jäsen, 20 €/ei jäsen (sis. tulokahvit, luento, sisäliikunta ja lounas). Ilmoittautumiset viimeistään **13.3.** toimistolle puh. 044 082 17 30 (ma 9 - 16) tai sähköpostilla toimisto@kuopionreumayhdistys.fi.
Ilmoita myös ruoka-allergiasasi ja puhelinnumerosi.

UUTTA VIRTAA RUOANLAITTOON, yhteinen ruoanlaittoon liittyvä aamupäivä Marttojen kanssa ke 20.3. (10.00–13.30)

Ruokailuiloa ikävuosiin. Teemme maukasta ja ravitsevaa kotiruokaa +65 vuotiaille.

Ilmoittautumiset viimeistään **13.3.** toimistolle puh. 044 082 17 30 (ma 9 - 16) tai sähköpostilla toimisto@kuopionreumayhdistys.fi.

Ilmoita myös ruoka-allergiasasi ja puhelinnumerosi. Ota kurssille mukaan esiliina ja sisäkengät.

+65

KULTTUURIVIERAILU, LIGNELL & PIISPANEN la 6.4.

Vierailukeskuksessa on tarjolla elämyksiä kaikille aisteille. Tehdaskierros 15,00 € ja mahdollisesta tastingista erillinen hinta.

Ilmoittautumiset viimeistään **26.3.** toimistolle puh. 044 082 17 30 (ma 9 - 16) tai sähköpostilla toimisto@kuopionreumayhdistys.fi.

KULTTUURIMATKA MIKKELIIN ke 5.6.



8.40 Siilinjärvi, linja-autoasema

9.00 Kuopio, Matkakeskus

lounas Mikkeli puiston Ravintola Greeni, jonka jälkeen vapaata tutustumista puistoon opastettu puutarhakierros Kenkäverossa (sateen sattuessa sisätiloissa)

15.00 lähtö kotimatkalle

Paluumatkalla juodaan kahvit Kotileipomo Siiskonen & Punaisen Piipun Kievarissa

Noin 17.30 Saapuminen Kuopioon ja 17.50 Siilinjärvelle

Osallistumismaksu (sis. bussikuljetus, lounas, pääsymaksut, opastukset ja iltapäiväkahvit) 80 €/jäsenille, 88 €/muille. Jos mukaan lähteen enemmän kuin 25 henkilöä, hinta pienenee.

Sitovat ilmoittautumiset 3.5. mennessä Aija Jokiselle puh. 050 343 7065 tai sähköpostilla toimisto@kuopionreumayhdistys.fi

Ilmoittautumisen yhteydessä ilmoita ruoka-allergiasii ja puhelinnumerosi. Ilmoita myös, mistä lähdet matkan varrelta bussin kyytiin.

LAIVARISTEILY VAAJASALOON to 18.7.

Päivä Viinitilalla -retken ohjelma:

12.00 Risteily Kuopion Satama – Alahovi m/s Queen R -laivalla, reitti kiertää Saaristokaupungin alueella Keilankannan avokanavan kautta, lounas menomatkan aikana.

13.30 Saapuminen Alahoviin

14.00 Tuotemaistelua viinituvassa, 3 x 4 cl Alahovin viiniä (mahdollisuus alkoholittomaan juomaan).

14.30 Valmistuksen esittely

15.30 Paluuristeily Alahovista Satamaan

16.00 Saapuminen satamaan



Osallistumismaksu 40 € sisältää yllä mainitun ohjelman upeissa maisemissa.

Ilmoittautumisen yhteydessä ilmoita ruoka-allergiasii ja, jos haluat alkoholittoman juoman

Sitovat ilmoittautumiset 30.6. mennessä Aija Jokiselle puh. 050 343 7065 tai sähköpostilla toimisto@kuopionreumayhdistys.fi