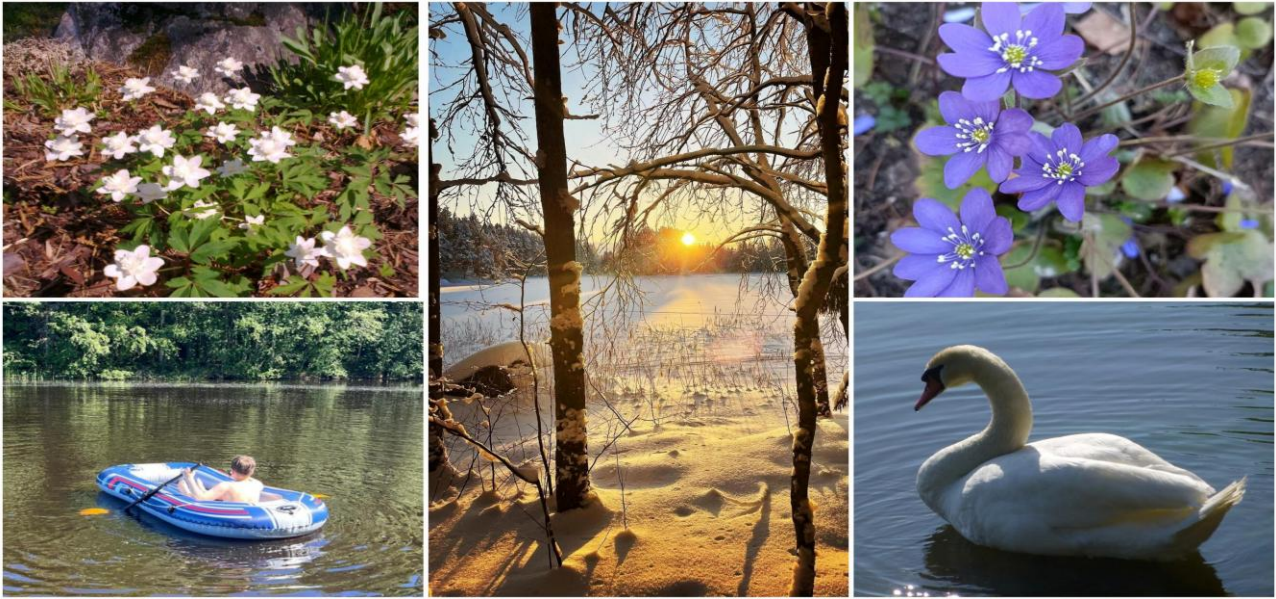




Hei jäsenet

Pimeä ja sateinen syksy on jäänyt taakse ja myöhäinen talvi tekee tuloaan. Toivottavasti olette voineet ulkoilla ja harrastaa terveyttä edistävää liikuntaa sateisesta syksystä huolimatta. Aika kuluu ihan siivillä, on sellainen tunne, että vuodet vaihtuvat entistä nopeampaan tahtiin näin ikääntyessämme. Yhdistyksemmekin ikääntyy. Vuonna 2021 juhlimme Kuopion Reumayhdistyksen toiminnan 70-vuotista taivalta, tänä vuonna yhdistys tulee toimineeksi 75 vuotta.

On aika kiittää kaikkia teitä, hyvät jäsenemme, olette olleet ahkerasti toiminnassamme mukana. Moni teistä on ollut jo usealla vuosikymmenellä mukana monissa asioissa. Monet ovat olleet apuna myyjäisten leipojina, sukkieneulojina ja myyntityössä myyjäisissä. Vaalien aikana on lipaskerääjillä ollut iso tehtävä ja on monia, monia muitakin tehtäviä, joissa jäsenistön apu on suuri.

On ollut ilo huomata, miten runsaslukuisesti olette osallistuneet retkille, virkistyspäivien ohjelmiin ja teatteritarjontaan.

Myös tänä vuonna on suunniteltu teatteriohjelmaa. Huhtikuussa mennään Kuopion kaupunginteatteriin katsomaan Metsolat- näytelmää. Kevätretki tehdään kesäkuussa Pieksämäelle. Paljon muitakin tapahtumia on tulossa, tasapuolisesti kaikille. Näistä ja muusta ohjelmasta löytyy tietoa tästä lehtisestä. Tervetuloa mukaan toimintaamme uudet ja entiset jäsenet.

Toivon kaikille valoisaa ja virkistävää kevättä ja sopivan lämmintä kesää.

Terveisin

Aija Jokinen, varapuheenjohtaja

Kuopion Reumayhdistys 75 v

Ryhmät ja tapaamiset

Fibromyalgian ja harvinaisten reumasairauksien vertaisryhmä

Ryhmä kokoontuu toimistolla kuukauden viimeinen keskiviikko klo 13 (Niiralankatu 17 B). Kevään tapaamiset ovat 28.1., 25.2., 25.3., ja 29.4.

Nivelreuma-ryhmän tapaamiset toimistolla

to 12.3. klo 13.00 Valmisruoka uhka vai mahdollisuus.
Ravitsemusasiantuntija Henna Jalkanen, Savon Martat



Hoitava kirjoitusryhmä. Lisätietoja sivulla 4.

Tapaamiset keskiviikkoisin toimistolla 6.5., 13.5., 20.5., 27.5. ja 3.6. klo 17.00.

Reumatapaamiset toimistolla

- **ke 11.2.** klo 17.00, Silmälääkäri Kaija Tuppurainen, aiheena ikääntynyt silmä
- **ma 23.2.** klo 13.00 Kodin muutostyöt, Timo Pakkanen Korjausneuvoja rkm. Vanhustyön keskusliitto
- **ke 4.3.** klo 13.00 Askartelua



Virkistystoiminta

Ystävänpäivä to 12.2. klo 13.00 toimistolla

Tervetuloa viettämään Ystävänpäivää kanssamme. Nautimme kasvissoppaa ja päiväkahvit ystävänpäiväleivoksen kera. Samalla toivotamme uudet jäsenet tervetulleeksi mukaan toimintaan. Voit ottaa ystäväsi mukaan.

Pääsiäistulet ulkoilupäivä la 4.4. noin klo 12.00 alkaen Savisaarella yhdessä Kuopion Retkeilijöiden kanssa.

Teatteri la 18.4. klo 13.00 Metsolat – Urjanlinna Kuopion kaupunginteatterissa. Kaikkien rakastama tarina Metsoloiden perheestä. Teatterilipun hinta 35 €.

Sitovat ilmoittautumiset ja maksu perjantaihin 13.3. mennessä. Ilmoittautumiset Aija Jokinen puh. 050 343 7065, sähköpostilla amkjokinen(at)gmail.com tai toimisto(at)kuopionreumayhdistys.fi. Huom! Teatterilippu on myös bussilippu. Teatterilipun voit hakea tarvittaessa etukäteen toimistolta 16.4. klo 15 - 16.

Kuopion Museo ti 12.5. klo 13.00. Museossa STARDUST – Universumi sisällämme näyttely. Heittäydy mukaan aikamatkalle avaruuteen! Yhdistys maksaa opastuksen, sisäänpääsy omakustanteinen. Kokoontuminen lipunmyynnin luona.

Retki lähiseudulle ke 10.6. klo 9.00 - 17.00. Kohteena ovat Pieksämäen Paltasen esteetön suopuisto ja Naarajärvellä sijaitseva Tarkiainen Winery/Mahla Forest Oy joka valmistaa mm. artesaanikuohujuomia pohjoisen luonnon antimista. Retken hinta määräytyy osallistujamäärän mukaan ja on esim. 25 henkilölle 45 €/henkilö.

Hinta sisältää matkan ja lounaan. Sitovat ilmoittautumiset 10.5. mennessä.



Kuopion Reumayhdistyksen 75-vuotisjuhla to 29.10. Lisätietoja syksyn Kurressa.

Ilmoittautumiset ja maksut

Ilmoittautumiset tapahtumiin, ellei toisin mainita: toimisto puh. 044 082 1730 (ma 10 - 16), Aija Jokinen puh. 050 343 7065 tai sähköpostilla amkjokinen(at)gmail.com tai toimisto(at)kuopionreumayhdistys.fi. Ilmoittautumisen yhteydessä muista ilmoittaa mahdolliset ruoka-allergiat ja puhelinnumerosi. Jos matka toteutuu yhteiskuljetuksella, ilmoita mistä matkan varrelta lähdet kyytiin. Kysy myös kimpapakyytejä, jos ei ole bussikuljetusta kaupunkialueella.

Tapahtumien maksut yhdistyksen tilille: FI47 5481 9320 0086 73. Maksutietoihin lisättävä tapahtuman nimi.

Muut tapahtumat

OLKA Pohjois-Savo teemapäivä ke 11.3. klo 11 - 13, KYS pääsairaala. Yhdessä tekemisen iloa -teemapäivässä yhdistyksen vapaaehtoiset esittelevät yhdistyksen toimintaa. Tilaisuus on avoin kaikille eikä vaadi ennakoilmoittautumista.

Myyjäiset ti 28.4. klo 9 - 13, Suokadun toimintakeskus

Leivo, askartele, tee käsitöitä tms. myyjäisiin. Tarvikekulut maksamme kuittia vastaan. Ota yhteyttä toimisto puh. 044 082 1730, Aija puh. 050 343 7065 tai toimisto(at)kuopionreumayhdistys.fi

Vehmersalmen kaupunginosajaosto

Kuopion Reumayhdistys kokoontuu yhdessä Vehmersalmen sydänkerhon kanssa. Tiedustelut Hannu Lintunen puh. 040 8615431 tai lintunen.hannu@gmail.com.

Liity jäseneksi

Vuonna 2026 liittyneiden kesken arvotaan yllätyspalkinto. Lisätietoa meistä ja liittymislomakkeen löydät osoitteesta: <https://kuopionreumayhdistysry.reumaliitto.fi> tai <https://reumaliitto.fi>. Kuopion Reumayhdistyksen vuoden 2026 jäsenmaksu on 25 €.



Onnea Viime vuonna liittyneiden jäsenten kesken arvottiin yllätyspalkinto ja sen voitti Rita Luostarinen Kuopiosta.

KUTSU VUOSIKOKOUKSEEN!

Kuopion Reumayhdistys ry:n sääntömääräinen vuosikokous ke **22.4.2026 klo 18.00**
yhdistyksen toimistolla, Niiralankatu 17 B

Kokouksessa käsitellään sääntöjen 10 §:ssä määrätty asiat

Kahvitarjoilu

Rennosti reumasta

Tunteita ja mielen olotiloja lempeästi purkava hoitava kirjoitusryhmä.

Kirjallisuusterapeuttisella otteella toteutetussa vertaisryhmässä saat tilaa sairauden käsittelemiseen. Esiin voi nousta uusia näkökulmia, iloa ja helpotusta.

Monipuoliset ja helpot kirjoitusteemat tehtävineen johdattavat kohtaamaan itseä, reumaa ja jaksamista. Tärkeintä on laskeutua oman voinnin äärelle kuulostelemaan ajatuksiaan ja mielen liikkeitään.

Hoitavan kirjoittamisen ryhmä soveltuu myös heille, jotka eivät tavallisesti kirjoita ajatuksiansa auki. Kirjoitusharjoituksin syntyneiden tekstipätkien lukeminen on vapaaehtoista, joten voit kirjoittaa yksin itsellesi aivan kuin kirjoittaisit päiväkirjaa.

Tule rohkeasti kirjoittamaan kivuista ja kaikesta kivasta myös!

Ryhmä kokoontuu viisi kertaa keskiviikkoisin klo 17-19. Ryhmä koko max 8 hlöä.

Ilmoittautuminen 13.4. mennessä. riitta.salke@gmail.com , puh 040 5916545.

Kirjallisuusterapiaohjaajana Riitta Salke

Liikunta

Tuolijooga 10.3. alkaen Kuopiossa toimistolla klo 11.00 - 11.45 ja Siilinjärvellä klo 12.30 - 13.15, Mantulla Mantunkuja 2, Siilinjärvi. Tuolijoogaa on seuraavina päivinä 10.3., 17.3., 24.3., 31.3 ja 7.4. Osallistumismaksu 30 € on maksettava 4.3. mennessä yhdistyksen tilille FI47 5481 9320 0086 73. Maksutietoihin: oma nimi/jooga/Kuopio tai oma nimi/jooga/Siilinjärvi.

Allasvoimistelu

To 16.55 Fontanella

Virtuaalisesti

Saliryhmä

Ma 18.00 Kehon hyvinvointi, Suokatu

Kerttu Ruotsalainen /
Maiju Wirtanen

Kuntosaliryhmät

Ma 10.00 Vehmersalmen koulu

Hannu Lintunen

Ma 16.00 Ahmon koulu

Jani Rastas

Ti 16.00 Suokatu, (ei vaadi Kuopion Reumayhdistyksen kausimaksua)

Paula Hiukka

To 17.00 Suokatu, (ei vaadi Kuopion Reumayhdistyksen kausimaksua)

Pirkko Ahonen

Uintiliput jäsenhintaan

LIIKUNTAPAIKAT

Suokadun toimintakeskus, Suokatu 6

Ahmon koulu, Ahmontie 1

Manttu, Mantunkuja 2

Virkistyskylpylä Fontanella, Kuiluntie 2

Vehmersalmen keskuskoulu, Vehmersalmentie 27

Liikuntaryhmien osallistumismaksut tulee suorittaa 6.2. mennessä yhdistyksen tilille.

Lisätietoihin maksajan ja liikuntaryhmän nimi.

Yhteystiedot

Hallituksen jäsenet

Anne Huusko pj 044 521 7361, annehuusko(at)gmail.com
 Aija Jokinen vpj 050 343 7065, amk.jokinen(at)gmail.com
 Pirkko Ahonen, Anja Kaitokari, Pirjo Kauppinen, Anja Korhonen ja Tuula Lappalainen

Edunvalvonta, soittoaika arkisin klo 9 - 16

Anne Huusko 044 521 7361, annehuusko(at)gmail.com
 Aija Jokinen 050 343 7065, amk.jokinen(at)gmail.com

Kokemuskouluttajat

Eeva-Liisa Tuomainen 050 355 5867, eevaliisatuomainen(at)gmail.com
 Eila Hoffrén 044 555 7100, eila72(at)hotmail.com
 Tarja-Tuulikki Jokinen 040 054 9700, pihlajakummunalpakat(at)gmail.com

Kuntoutusasioiden yhteyshenkilö, soittoaika arkisin 9 - 16

Anne Huusko 044 521 7361, annehuusko(at)gmail.com

Liikuntavastaavat

Paula Hiukka, Kuopio 044 336 8881 (soittoaika klo 19.30 - 20.30)
 pau.hiukka(at)gmail.com
 Eila Ronkanen, Siilinjärvi 040 500 9554, ronkanen.eila(at)gmail.com

Vertaistukijoiden yhteyshenkilö

Aija Jokinen 050 343 7065, amk.jokinen(at)gmail.com

Siilinjärven kuntajaosto ja Maaningan kaupunginosajaosto

Anne Huusko 044 521 7361, annehuusko(at)gmail.com
 Eila Ronkanen 040 500 9554, ronkanen.eila(at)gmail.com

Vehmersalmen kaupunginosajaosto

Hannu Lintunen 040 861 5431, lintunen.hannu(at)gmail.com

Toimisto

Avoinna sopimuksen mukaan ma klo 10 - 16,
 Niiralankatu 17 B, 70600 Kuopio,
 puh. 044 082 1730 (ma klo 10 - 16)
 toimisto@kuopionreumayhdistys.fi
<https://kuopionreumayhdistysry.reumaliitto.fi/>



Tuusniemen Osuuspankki BIC OKOYFIHH, IBAN FI47 5481 9320 0086 73, osallistumismaksut.

Pohjois-Savon hyvinvointialueen palvelunumerot uudistuivat v. 2025

Pohjoinen alue, puhelin 017 273 4600

(Iisalmi, Keitele, Kiuruvesi, Lapinlahti, Pielavesi, Rautavaara, Siilinjärvi, Sonkajärvi, Varpaisjärvi, Vieremä)

Arkisin ma-to klo 8–16 ja pe 8–15.30.

Kiireettömissä asioissa yhteydenottoa suositellaan klo 8–10 välillä.

Keskinen alue, puhelin 017 273 4700

(Juankoski, Kaavi, Karttula, Kuopio, Maaninka, Nilsä, Tuusniemi, Vehmersalmi)

Arkisin klo 8–10: kiireellinen ja kiireetön ajanvaraus ja neuvonta sekä kiireetön soittopyyntö klo10 saakka.

Ma-to klo 10–16 ja pe 10–15.30: kiireelliset saman päivän aikana hoitoa vaativat asiat.

Reumaliiton toiminnan tarkoitus on, että kenenkään ei tarvitse sairastaa yksin.



Yhdistyksen jäsenenä sinulla on oikeus

- osallistua yhdistyksen päätöksentekoon vuosikokouksissa
- osallistua yhdistyksen toimintaan juuri sinulle sopivassa määrin
- hyödyntää yhdistyksen tarjoamat jäsenedut

Ainoana velvollisuutenasi on suorittaa yhdistyksesi jäsenmaksu.

Liitteenä on yhdistyksesi jäsenmaksulasku

Reumaliitto avustaa jäsenyhdistyksiään hoitamalla laskutuksen keskitetysti. **Käytä laskussa olevaa tili- ja viitenumeroa.** Käyttämällä oikeita maksutietoja laskusi kirjautuu suoritetuksi ja jäsenmaksusi välittyy omalle yhdistyksellesi.

Reumaliiton osuus jäsenmaksustasi on 11 euroa vuonna 2026. Yhdistysten valitsema valtuusto vahvistaa liiton osuuden vuosittain. Liiton osuus jäsenmaksusta veloitetaan jokaisesta suoritetusta jäsenmaksusta ja liitto tilittää yhdistyksen osuuden jäsenmaksusta yhdistyksellesi. Mikäli sinulla on rinnakkaisjäsenyys toisessa yhdistyksessä, veloitetaan liiton jäsenmaksu vain yhden kerran.

Sinä olet
yhdistyksen
jäsen



Yhdistyksesi
on Reumaliiton
jäsen



Yhdessä me muodostamme reumayhteisön.



Maksamalla jäsenmaksun

SAAT:

- **Reuma-lehden vuosikerran.**
- **Valtakunnalliset jäsenedut:** alennusta tuotteista, majoituksesta ja matkoista yhteistyökumppaneiltamme.

TUET:

- **Vaikuttamistoimintaa:** Reumaliitto tuo sairastavien äänen poliittiseen päätöksentekoon ja tekee työtä sairauden hyvän hoidon ja sosiaaliturvan toteutumiseksi – turvataksemme sinullekin hyvän elämän tuki- ja liikuntaelinsairaudesta huolimatta.
- **Reumaliiton palveluita jäsenyhdistyksellesi,** kuten neuvontaa ja koulutusta vapaaehtoistehtäviä hoitaville.

Reumaliiton palveluita sairastaville

- Löydä vertaistukija -palvelu: yli sata koulutettua vertaistukijaa odottaa yhteydenottoasi osoitteessa reumaliitto.fi/vertaistuki.
- Oman hyvinvoinnin polulta löydät tietoa ja vinkkejä hyvinvointisi tueksi reumaliitto.fi/hyvinvoinnin-tueksi.
- Vaikeassa taloudellisessa tilanteessa olevat sairastavat voivat hakea avustusta Reumaliiton rahastoista. Avustusta voi hakea välttämättömään terveyttä, hyvinvointia ja toimintakykyä edistävään hankintaan tai palveluun. Lue lisää reumaliitto.fi/rahastot

Ajankohtaista 2026: järjestön vaalivuosi

Keväällä etsitään yhdistysten kautta ehdokkaita kolmisvuotiskaudelle Reumaliiton valtuustoon. Syksyllä on aika asettaa ehdolle liiton hallitukseen. Lisätietoa: reumaliitto.fi/liittovaalit

Pidä yhteystietosi ajan tasalla: sähköinen jäsenpalvelu

Tutustu omiin jäsentietoihisi, päivitä yhteystiedot ja tarkista jäsenmaksusi tilanne sähköisessä jäsenpalvelussa. Sähköinen jäsenpalvelu toimii näin:

1. Mene verkossa osoitteeseen oma.reumaliitto.fi.
2. Ensimmäisen kerran kirjautuessasi anna oma jäsennumerosi (löytyy jäsenlaskusta) ja pyydä uutta salasanaa. Huomaa että sähköpostiosoitteesi tulee olla ilmoitettuna yhdistyksesi jäsenrekisterissä. Saat hetken kuluttua sähköpostiviestin, jossa on linkki salasanan luomiseksi.
3. Kirjautut sivulle jatkossa jäsennumerolla ja keksimälläsi salasanalla.

Sivulle kirjautuminen vaatii siis sen, että sinulla on yhdistyksen jäsenrekisterissä sähköpostiosoite.

Mikäli yhteystiedoistasi puuttuu tämä tieto, ilmoithan sähköpostiosoitteesi yhdistyksesi jäsenasioiden hoitajalle.

Mikäli et voi käyttää sähköistä palvelua, voit ilmoittaa yhteystietojen muutoksen yhdistyksesi jäsenasioiden hoitajalle.