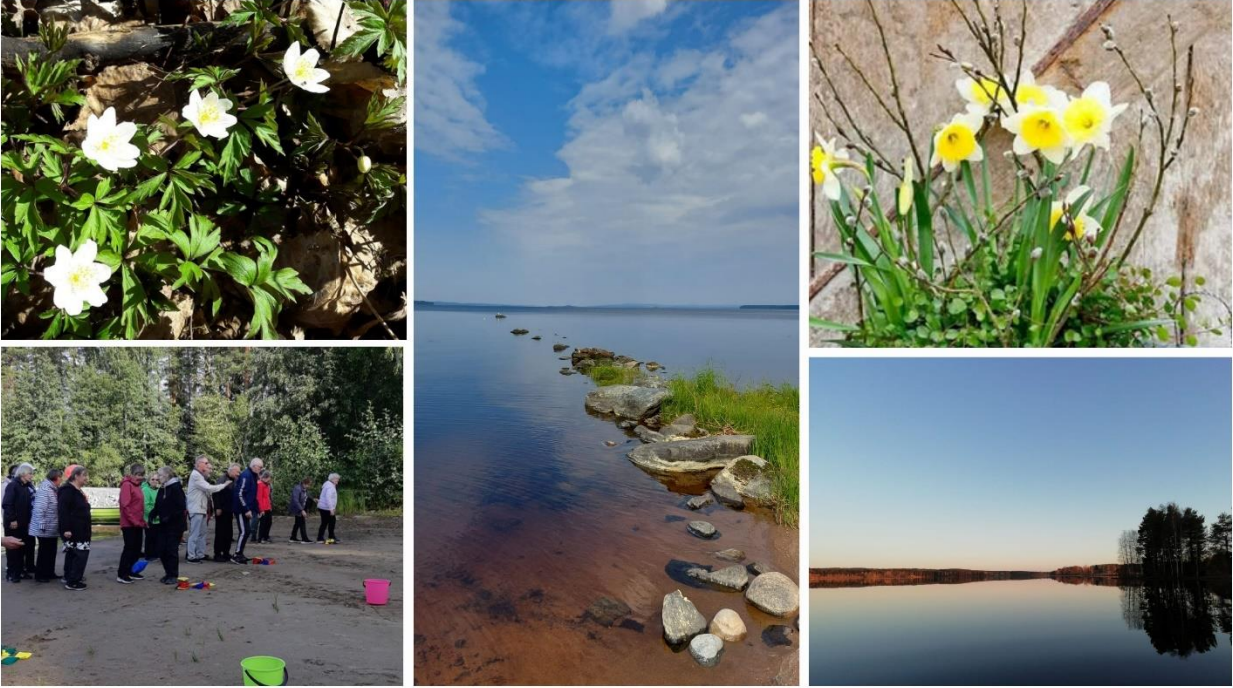


Jäsentiedote 1/2025

**Hei jäsenet!**

Hyvää alkanutta vuotta 2025. Valo jälleen voittaa ja jättää taakseen pimeään ajan. Lumi on tuonut valoa ja valoisa aika lisääntyy päivä päivältä. Kevätaurinko alkaa kurkistella pilvien lomasta. Siksi olemmekin yhdistyksemme hallituksessa suunnitelleet monenlaisia tapahtumia mielen ja kehon virkistämiseksi tulevaan kevääseen ja kesään. Tapahtumista, liikuntaryhmistä, retkistä ja luennoista voit lukea toisaalta tässä jäsenkirjeessä.

Reumaliiton tämän vuoden teema on **Yhdenvertaisuus**. Tänä vuonna pyrimme Kuopion Reumayhdistyksessä järjestämään toimintamme kaikkia jäseniämme palvelevaksi, kaikille mahdollisimman yhdenvertaista toimintaa ja tapahtumia.

Olemme saaneet hyviä kuntoutusuutisia Kunnanpaikasta. Kela on myöntänyt reumakuntoutuspaikkoja vuodelle 2025 Kunnanpaikkaan.

Kuntoutusta voi hakea kaikki yli 18-vuotiaat nivelreumaa, selän reumaattista tulehdusta, selkärankareumaa, fibromyalgiaa, nivelpsoriaasista tai muuta tulehduksellista nivelsairautta sairastavat. Kuntoutusasiasta löytyy lisätietoja Kunnanpaikan sivuilta <https://kunnanpaikka.com/kuntoutus/kuntoutuspalvelut/reuma-ja-nivelpsoriaasi/>

Hyvää kevättä ja tulevaa kesää kaikille! Mennään yhdessä luontoon ja kesäretkille.

Terveisin

Aija Jokinen, varapuheenjohtaja

Toiminta

Fibromyalgian ja harvinaisten reumasairauksien vertaisryhmä

Ryhmä kokoontuu toimistolla kuukauden viimeinen keskiviikko klo 13 (Niiralankatu 17 B). Kevään tapaamiset ovat 29.1., 26.2., 26.3., ja 30.4.

Nivelreuma-ryhmän tapaamiset toimistolla

12.3. klo 13.00 Varautuminen ja 48 tunnin kotivara. Ravitsemusasiantuntija Henna Jalkanen, Savon Martat.

OLKA Pohjois-Savo

26.3. klo 11 - 14 teemapäivä, OLKA Pohjois-Savo, KYS pääsairaala
Teemapäivässä yhdistyksen vapaaehtoiset esittelevät yhdistyksen toimintaa. Tilaisuus on avoin kaikille eikä vaadi ennakoilmoittautumista.

Reumatapaamiset toimistolla

7.5. klo 13.00 Kirjasto täynnä mahdollisuuksia, informaattikko Kirsi Kontuvirta

Virkistystoiminta

Ystävänpäivää vietämme **12.2.** klo 13.00 toimistolla nauttien kasvissoppaa ja päiväkahvit ystävänpäiväleivoksen kera. Samalla toivotamme uudet jäsenet tervetulleeksi mukaan toimintaan. Voit ottaa myös ystäväsi mukaan.



Kevättapahtuma touko-kesäkuun vaihteessa Kuopion Retkeilijöiden ylläpitämässä Koivulassa Kuopion Savisaarella. Tutustutaan puustoon puutarhurin opastuksella ja Kuopion Retkeilijöiden tiloihin. Yhdessäolon ja seurustelun lomassa paistamme makkaraa ja kahvitellaan. Bussi nro 20 vie 20 minuutin välein keskustasta lähelle Savisaaren tienhaaraa, jää pysäkillä Savisaari P. Kysy myös kimpapakyytejä ilmoittautumisen yhteydessä. Tilaisuus on maksuton.

Sitovat ilmoittautumiset viimeistään 21.5. toimistolle sähköpostilla toimisto@kuopionreumayhdistys.fi tai Annelle puh. 044 521 7361. Ilmoita myös ruoka-allergiasi ja puhelinnumerosi.

Teatteriretki 9.7. Koljonvirralle Turvetta ja timantteja näytökseen. Menomatalla nautitaan kahvit Alapitkällä Kesäkahvila Unskassa. Osallistumismaksu (sis. bussikuljetuksen, iltapäiväkahvit ja teatterin). Sitovat ilmoittautumiset 3.6. mennessä puh. 050 343 7065, Aija tai sähköpostilla toimisto@kuopionreumayhdistys.fi. Osallistumismaksu on maksettava 19.6. mennessä yhdistyksen tilille FI47 5481 9320 0086 73.

Lisätietoja tapahtumista

Lähetämme tarkemmat tiedot ajankohdista ja hinnoista sähköpostilla, kun ne tarkentuvat. Voit myös olla yhteydessä puhelimitse kevään aikana. Tiedot löytyvät myös saatujen tietojen jälkeen Facebookista ja <https://kuopionreumayhdistysry.reumaliitto.fi/>.

Liikuntaryhmät

Tuolijooga 11.3. alkaen toimistolla klo 11.00 - 11.45 ja Siilinjärvellä klo 12.30 - 13.15, Mantulla Mantunkuja 2, Siilinjärvi. Tuolijoogaa on seuraavina päivinä 11.3., 18.3., 25.3., 1.4., 8.4., 15.4., 22.4. ja 29.4. Osallistumismaksu 30 € on maksettava 4.3. mennessä yhdistyksen tilille FI47 5481 9320 0086 73. Maksutietoihin: oma nimi/jooga/Kuopio tai oma nimi/jooga/Siilinjärvi.

Vehmersalmi: Kuopion Reumayhdistys kokoontuu yhdessä Vehmersalmen sydänkerhon kanssa. Vehmersalmen kaupunginosajaoston kerhopäivät 15.1., 12.2., 12.3., 9.4 ja 21.5. **Kuntosali** maanantaisin klo 10 (vaatii kuntosalikortin). Tiedustelut Hannu Lintunen puh. 040 8615431 tai lintunen.hannu@gmail.com.

Muut tapahtumat ja tempaukset

Tahnoja leivänpäälle Savon Marttojen ruokakurssi 23.4. klo13.00 - 15.30 Haapaniemenkatu 23, Kuopio. Ilmoittautumiset viimeistään 7.4. toimistolle sähköpostilla toimisto@kuopionreumayhdistys.fi tai puh. 044 082 1730 (ma 9 - 16). Mukaan mahtuu kaksitoista ensimmäistä ilmoittautunutta. Ilmoita myös ruoka-allergiasii ja puhelinnumerosi. Ota kurssille mukaan esiliina ja sisäkengät. Voit ottaa mukaan muovisia rasioita, jos vaikka ruokaa jää tähteeksi.

Myyjäiset 16.4. klo 9 - 14, Suokadun toimintakeskus
Olisiko sinulla kiinnostusta leipoa jotain makeaa tai suolaista?
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



KUTSU VUOSIKOKOUKSEEN

Kuopion Reumayhdistys ry:n sääntömääräinen vuosikokous ke 23.4.2025 klo 18.00 yhdistyksen toimistolla, Niiralankatu 17 B. Kokouksessa käsitellään sääntöjen 10 §:ssä määrätyt asiat.

Jäsenpostia sähköpostitse – ilmoita sähköpostiosoitteesi!

Jos et ole saanut sähköposteja Kuopion Reumayhdistykseltä, niin nykyinen sähköpostiosoitteesi ei ole yhdistyksen tiedossa tai se puuttuu. Päivitä siinä tapauksessa sähköpostiosoite toimistolle: toimisto@kuopionreumayhdistys.fi.

Liity jäseneksi

Vuonna 2025 liittyneiden kesken arvotaan yllätyspalkinto. Lisätietoa meistä ja liittymislomakkeen löydät osoitteesta: <https://kuopionreumayhdistysry.reumaliitto.fi> tai <https://reumaliitto.fi>. Kuopion Reumayhdistyksen vuoden 2025 jäsenmaksu on 25 €.

Onnea 

Viime vuonna liittyneiden jäsenten kesken arvottiin yllätyspalkinto ja sen voitti Pirjo Kiiski Siilinjärveltä.

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 on 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

KUOPION REUMAYHDISTYKSEN LIIKUNTA

ALLASVOIMISTELU

To 16.55 Fontanella Fontanellan ohjaaja

SALIRYHMÄT

Ma 18.00 Kehon hyvinvointi, Suokatu Veera Hihnala

KUNTOSALIRYHMÄT

Ma 10.00 Vehmersalmen koulu Hannu Lintunen

Ma 16.00 Ahmon koulu

Ti 16.00 Suokatu (ei vaadi Kuopion Reumayhdistyksen kausimaksua) Paula Hiukka

To 17.00 Suokatu (ei vaadi Kuopion Reumayhdistyksen kausimaksua) Pirkko Ahonen

LIIKUNTAPAIKAT

Suokadun toimintakeskus	Suokatu 6
Ahmon koulu	Ahmontie 1
Manttu	Mantunkuja 2
Virkistyskylpylä Fontanella	Kuiluntie 2
Vehmersalmen keskuskoulu	Vehmersalmentie 27

UINTILIPUT JÄSENHINTAAN



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



Yhdistyksen jäsenenä sinulla on oikeus

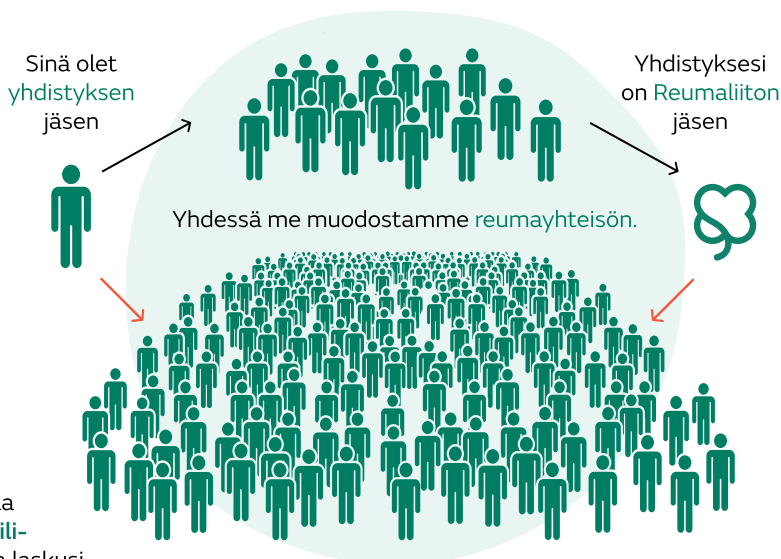
- osallistua yhdistyksen päätöksentekoon vuosikokouksissa
- osallistua yhdistyksen toimintaan juuri sinulle sopivassa määrin
- hyödyntää yhdistyksen tarjoamat jäsenedut

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 2025. 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.



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.

- Reumaliiton tuottama tieto, kuten oppaat ja Reuma-aapisesta löytyvä tieto diagnooseista ja sairauksien hoidosta, sekä asiantuntijoiden kokoama sosiaali- ja terveystieto.
- Oman hyvinvoinnin polulta löydät tietoa ja vinkkejä hyvinvointisi tueksi reumaliitto.fi/hyvinvoinnin-tueksi.
- Löydä vertaistukija -palvelu: yli sata koulutettua vertaistukijaa odottaa yhteydenottoasi osoitteessa reumaliitto.fi/vertaistuki.

Ajankohtaista tietoa Reumaliiton toiminnasta ja vaikuttamistyöstä saat neljä kertaa vuodessa ilmestyvästä uutiskirjeestä. Tilaa osoitteessa: uutiskirje.reumaliitto.fi.

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, ilmoitathan sähköpostiosoitteesi yhdistyksesi jäsenasioiden hoitajalle.

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