



Outokummun  
Reumayhdistys



# JÄSENTIEDOTE 2019

Vuoden 2019 teema: Mielen hyvinvointi



## Yhteystiedot

Yhdistyksen hallitus 2019

<b>Hilkka Malinen</b> puheenjohtaja	044 352 0605	<a href="mailto:malhilkka@gmail.com">malhilkka@gmail.com</a>
<b>Kirsti Kesonen</b> varapuheenjohtaja, rahastonhoitaja, OK-vastaava	0400 700 685	<a href="mailto:kirsti.kesonen@telemail.fi">kirsti.kesonen@telemail.fi</a>
<b>Helena Vikström</b> sihteeri	050 365 3157	<a href="mailto:seijahelena.vik@gmail.com">seijahelena.vik@gmail.com</a>
<b>Anja Pulli</b> jäsenasioidenhoitaja ja liikuntavastaava	050 360 3696	<a href="mailto:pulli.anja@gmail.com">pulli.anja@gmail.com</a>
<b>Kaija Naumanen</b> matkavastaava	050 546 8676	<a href="mailto:naumanenkaija@gmail.com">naumanenkaija@gmail.com</a>
<b>Eine Salomäki</b> kerhoemäntä	050 521 1500	<a href="mailto:eine.salomaki@gmail.com">eine.salomaki@gmail.com</a>
<b>Anja Ruhtinas</b> liikuntavastaava	050 534 1393	<a href="mailto:anja.ruhtinas@gmail.com">anja.ruhtinas@gmail.com</a>
<b>Sirkka Uski</b> emäntä ja askarteluvastaava	050 375 6909	<a href="mailto:uskisirkka@gmail.com">uskisirkka@gmail.com</a>
<b>Pirkko Koistinen</b> emäntä	050 410 2809	
<b>Jouko Ikonen</b> isäntä	050 561 8395	<a href="mailto:ikonen.jouko@hotmail.com">ikonen.jouko@hotmail.com</a>
<b>Paavo Räsänen</b> kerhoisäntä	050 309 2538	<a href="mailto:paturasa@gmail.com">paturasa@gmail.com</a>

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

Olemme nyt Facebookissa osoitteessa Outokummun Reumayhdistys. Seuraa meitä ja käy tykkäämässä.



## Hyvää alkanutta vuotta kaikille Outokummun reumayhdistyksen jäsenille ja yhteistyökumppaneille

Viime vuonna yhdistyksessä tapahtui paljon muutoksia. Yhdistyksen pitkäaikainen puheenjohtaja Anneli Lavikainen päätti pitkän ja vaikuttavan uran puheenjohtajana ja jäi tästä tehtävästä ansaituille eläkepäiville. Kiitos vielä kerran Annelille vuosien ahkerasta työstä yhdistyksen hyväksi ja omalta osaltani lisäksi kiitos hyvästä perehdyttämisestä puheenjohtajan tehtävään.

Syyskokouksessa hyväksyttiin yhdistykselle uudet säännöt, ja niitä sovelletaan tämän vuoden alusta alkaen. Pyrimme tekemään tästäkin vuodesta monenlaisen toiminnan vuoden. Kerhotoiminta ja liikuntaryhmät jatkuvat ennallaan, ja teemme mielenkiintoisia retkiä ja teatterimatkoja.

Keväällä on eduskuntavaalit ja europarlamenttivaalit ja yhdistyksenä osallistumme Pieni ele -vaalikeräykseen.

Pohjois-Karjalaa Reumaliiton valtuustossa edustavat Risto Savolainen Kontiolahdelta ja varajäsenenä Eija Hakulinen Kiteeltä.

Reumaliiton hallituksessa on Seppo Lehikoinen Joensuun reumayhdistyksestä. Aluetoimikunnan puheenjohtajana toimii Elina Eklund Siilinjärveltä, Eija Hakulinen Kiteeltä on varapuheenjohtaja. Aluetoimikunnan jäseniä Pohjois-Karjalasta ovat Lilja Kilpeläinen Nurmekselta, Marja Lappalainen ja Eila Venäläinen Joensuusta sekä varajäsenenä Anneli Lavikainen Outokummusta.

Reumayhdistyksellä on edustajat Outokummun seniorineuvostossa ja vammaisneuvostossa. Seniorineuvostossa edustajana on Pekka Vikström ja vammaisneuvostossa Hilikka Malinen sekä molemmissa varajäsenenä Kaija Naumanen. Toivon, että otatte meihin yhteyttä, jos on joku asia, jonka haluaisitte meidän ottavan esille kyseisissä neuvostoissa.

OkuJanessa ei ole tänä vuonna edustajaa Reumayhdistyksestä, koska on sovittu, että 2019–2020 OkuJanessa on edustaja Outokummun Sydänyhdistyksestä.

Outokummun Reumayhdistys toimii hyvin aktiivisesti, ja siitä kiitos kuuluu sekä kaikille jäsenille että yhdistyksen hallitukselle ja muille aktiiveille. Toivon, että tapaamme usein kerhoissa ja muissa yhdistyksen järjestämissä tapahtumissa ja että yhdessä kehitämme yhdistyksen toimintaa myös tästä eteenpäin.

Toiminnan täyteistä vuotta toivottaen  
Hilikka Malinen  
puheenjohtaja



## Jäsenmaksu ja jäsenedut

Syyskokous päätti jäsenmaksuksi 15 €. Jäsenmaksusta menee Reumaliitolle 7 €.

Yhdistyksen pankkitili

IBAN-tilinumero

FI61 5197 0320 1030 56

BIC

OKOYFIHH

**Huom!** Tilinumero on muuttunut, KÄYTÄ UUTTA TILINUMEROA, kiitos!

Jos osoitteesi on muuttunut tai aiot erota, ilmoita jäsenasioidenhoitaja Anja Pullille puh. 050 360 3696. Tieto kulkee samalla Reuma-lehden postitukseen.

### Yhdistyksen jäsenedut

- yhdistyksen kerhot
- askarteluryhmä
- liikuntaryhmät
- senioritanssiryhmä
- jäsenilta uusille
- retket ja teatterimatkat jäsenhinnoin
- yhdistyksen järjestämät tapahtumat
- luennot
- tukihenkilöiden tuki puhelimitse

Reumayhdistyksen adresseja on saatavana jäsenhintaan 10 € kappale hallituksen jäseniltä maanantain tapaamisissa.

### 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 tilaisuuksissa.
- vertaistukea
- lomatoiminta
- kuntoutukset
- sopeutumisvalmennukset
- sosiaali- ja terveystietoa
- reumaliitto vaikuttaa
- lisätietoa Reumaliiton jäseneduista: <https://www.reumaliitto.fi/fi/reumaliitto/tule-mukaan-osallistu/jasenedut>



# Yhdistyksen toiminta

## Reumayhdistyksen opintojaksot

Kokoonnumme kaupungintalon kahviossa maanantaisin, joka toinen viikko (parillinen viikko) klo 11.30

### Kevätkausi

Ma 07.01. OsteoHaka yrittäjä Sanna-Mari Hakanen: Selkärangan toiminta ja luusto

Ma 21.01. P-K:n Luustoyhdistys: Luustoterveys

Ma 04.02. Perinnesuutari Asta Simonen

Ma 18.02. Outokummun OP: Maksamisen palvelut ja muuta ajankohtaista asiaa

Ma 04.03. Karjalan Kiinteistöväily Oy: Outokummun asuntomarkkinatilanne

### **Ma 18.03. Kevätkokous**

Ma 01.04. Kaija Suomalainen: Luontaishoidot reumasairauksien tukena

Ma 15.04. Respecta: apuvälineasiantuntijan vierailu

Ma 29.04. Tuu mukkaan -hanke

Ma 13.05. Äitienpäivä, mukana kirkkoherra Markku Vasara

### Syyskausi

Ma 02.09. Tulevista tapahtumista tiedottamista

Ma 16.09.

Ma 30.09. Näköasiaa, optometrismi Heikki Nevalainen, Outokummun Optiikka

Ma 14.10.

Ma 28.10.

Ma 11.11. Isänpäivä, vierailija Ortodoksiseurakunnasta

### **Ma 25.11. Syyskokous**

**ASKARTELURYHMÄ** Kokoontuu kaupungintalon kahviossa torstaisin klo 13-16.00 kokoontumiset 17.1. ja 14.2. ja 14.3. ja 11.4. sekä 9.5. Syksyn askarteluryhmä tapaamiset ilmoitetaan myöhemmin.

## **Opintokeskus Sivis on valtakunnallinen aikuisoppilaitos ja koulutuksen järjestäjä**, joka toimii yhdessä 72 valtakunnallisen kansalaisjärjestön kanssa.

Toimintaan osallistuu potilas- ja kansanterveysjärjestöjä, kasvatus- ja kulttuurijärjestöjä, erityisjärjestöjä sekä neuvonta- ja luontoalan järjestöjä. Niitä yhdistää puoluepoliittinen sitoutumattomuus.

Eri järjestöryhmille on nimetty opintokeskuksessa vastuuhenkilöt, jotka pitävät yhteyttä järjestöjen keskustoimistoihin ja piireihin. Heidän tehtävänä on:

- perehdyttää uudet jäsenjärjestöt yhteistyöhön Sivis organisaation kanssa
- ohjata ja neuvoa jäsenjärjestöjä koulutustoiminnan kehittämisessä, kuten koulutuksen kokonaissuunnitelman laatimisessa
- ohjata ja neuvoa opintojaksojen ja vertaisopintoryhmien järjestämistä
- pitää yhteyttä ja neuvoa Opintokeskuksen tuntijakoa koskevissa asioissa.

Reumayhdistyksen maanantain kokoontuminen, askartelu, vesijummat, senioritanssi ja tuolijumppa ovat Opintokeskus Siviksen tukemia ryhmiä.

## Liikuntaryhmät ja yhdistyksen tuki pääsymaksuista

**Reumayhdistyksen tuki** uimahalli- ja kuntosalimaksuista jäsenille seuraavasti:

- uimahallin 10 kerran sarjalippu ja kuntosalin kuukausikortti
  - 4 € alennus, neljä kertaa vuodessa (yhteensä 16 €), alle 65 vuotiaalle
- uimahallin ja kuntosalin puolen vuoden kausikortti
  - 6 € alennus puolivuotiskaudelta, alle 65 vuotiaalle
- seniorikortti
  - 5 € alennus puolivuotiskaudelta

*Reumayhdistyksen jäsenyydestä on ilmoitettava lippua ostettaessa.*

**Seniorikortti:** 2019 vuoden alusta 65 vuotiaat ja vanhemmat outokumpulaiset voivat ostaa seniorikortin, jonka hinta on 50 € (sisältäen uimahallin ja kuntosalin + liikuntatoimen jummat), kortti on käytettävissä maanantai - lauantai. Korttia myydään aikaväleille 1.1-30.6. ja 1.7.-31.12. Seniorikortti on hankittavissa sen vuoden alusta, kun henkilö täyttää 65 vuotta

**TUOLIJUMPPA** maanantaisin reumatapaamisten jälkeen noin klo 13- 14

**SENIORITANSSIRYHMÄ** kokoontuu torstaisin klo 13:00-14:30 urheilutalolla, joka toinen viikko, parillisina viikkoina. Ohjaajana Anja Pulli ja Kaija Naumanen. Maksu 5 € kevätkausi / syyskausi

### VESIJUMMAT

Terveysjärjestöjen yhteiset vesijummat perjantaisin, reumavesijumppa klo 12:30–13:15 ja 13:15–14:00

Selkävesijumppa keskiviikkoisin klo 12:30–13:15

Sydänvesijumppa torstaisin klo 13:15–14:00

**VESIJUOKSU** tiistaisin klo 13:30

**SAUVAKÄVELY** järjestetään sydänyhdistyksen kanssa keskiviikkoisin lähtö jäähallin edestä klo 12.00

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

## Kokoukset ja tapahtumat

Yhdistyksen sääntömääräinen

### KEVÄTKOKOUS

ma 18.3.2019 klo 11:30 kaupungintalon kahviossa.

Käsitellään sääntöjen 11 § mukaiset asiat.

Kahvitarjoilu

Tervetuloa!



Yhdistyksen sääntömääräinen

### SYYSKOKOUS

ma 25.11.2019 klo 11:30 kaupungintalon kahviossa.

Käsitellään sääntöjen 10 § mukaiset asiat.

Kahvitarjoilu

Tervetuloa!



Osallistumme Pieni ele -vaalikeräykseen  
Eduskuntavaaleissa 3.–9.4. ja 14.4.2019  
Europarlamenttivaaleissa 15.–21.5. ja 26.5.2019



### KELTAISEN NAUHAN PÄIVÄ

13.03. viedään työpaikoille liikunnan ilosanomaa,  
Vanhainkoti Hopeakuusen ja Iltaruskon  
henkilökunnalle.



### PIIRAKKATALKOOT

Keväällä ke 27.3. ja syksyllä ke 23.10. alkaen klo 6:30.

## **UUSIEN JÄSENTEN ILTA**

Galleria Marita ti 9.04.2019 klo 18.00  
Mukana tilaisuudessa: Outokummun kaupungin  
Liikuntatoimi, liikuntamahdollisuuksien esittelyä.

## **YLEISÖLUENTO**

Psykologi Juha Siira, aiheena Mielen hyvinvointi  
ma 8.4.2019 klo 17:30 Elokvateatteri Kino Marita.

## **KIRKKOPYHÄ**

Reumayhdistyksen kirkkopyhä ev.lut. kirkossa,  
reumaviikolla su 6.10. klo 10.00 sen jälkeen kirkkokahvit  
seurakuntasalissa.

**PIKKUJOULU** su 8.12. paikka ilmoitetaan myöhemmin.

## **Vertaistuki**

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

Nivelreuma Ritva Hartikainen puh. 050 055 2860

Fibromyalgia Sylvi Vaarala puh. 050 534 1388

Tukihenkilöitä sitoo vaitiolovelvollisuus

## **Edustajamme eri neuvostoissa:**

Seniorineuvosto, Pekka Vikström 050 501 7277

Vammaisneuvosto, Hilikka Malinen 044 352 0605

Molemmissa on varajäsenenä Kaija Naumanen 050 546 8676

Outokummun JANE (OkuJane), paikallinen järjestöasiain neuvottelukunta,

Tapani Parkkonen on Outokummun Sydänyhdistyksen edustajana OkuJanessa

2019-2020 (Reumayhdistyksestä oli edustaja vuosina 2017-2018, nelivuotiskausi on jaettu puoliksi reuma- ja sydänyhdistykselle).





## Virkistystoiminta

### TEATTERIRETKI

la 9.3. Joensuun kaupunginteatteri: Niin kuin taivaassa – tarina kyläkuorosta.  
Musiikillinen draamakomedia.



### HYVÄN OLON PÄIVÄ PELLINMÄELLÄ

ti 21.5. klo 10.00-14.00

Osallistumismaksu 10 €

Ohjelmassa mm. hyvän olon palveluja:

Kosmetologi Merja Vänskä, Kauneus- Terveyshoitola Merja Vänskä.

Kuntohoitaja Päivi Mielonen vetää tuolijumpan sekä esittelee hierontapalveluja.

Mukana Outokummun ev.lut. seurakunnan edustaja.



### KESÄPÄIVÄ POLVIJÄRVELLÄ ke 26.6.

Ilmoitamme käytännön järjestelyistä ja osallistumismaksusta  
kerhoissa myöhemmin.



### KOLMEN YÖN RETKI 31.7.-3.8.2019

Helsinki – Tuusula – Kouvola. Matkan hinta jäsenille 339 €  
(ei jäsenille 359 €) sis. kuljetuksen, matkaohjelman mukaiset  
majoitukset, ruokailut ja päiväkahvit. Käyntikohteita: Hvitträsk,  
Tuusulan Rantatiellä Ainola, Lottamuseo ja Halosenniemi.  
Malmgårdin kartano. Kouvolaissa Novitan tehtaanmyymälä.  
Opastettu kaupunkikiertäminen Helsingissä ja linnakiertäminen  
Malmgårdin kartanossa. Lisäksi on aikaa käydä ostoksilla Helsingin  
keskustassa. Yöpymiset Hotel Arturissa ja Haikon kartanossa.



## Yritysten tarjoamat edut ja alennukset



Kauneus ja Terveyshoitola Merja Vänskä  
Kummunkatu 10 C

Ajanvaraus puh. 044 055 2735

– kaikista hoidoista ja hoitotarvikkeista 10 % jäsenille

# Palttina

Monipuolinen Käsityöalan Erikoisliike

puh.013 564 211

10 % kaikista normaalihintaisista kankaista,  
langoista ja tarvikkeista jäsenille

## Maijan Mattopirtti

Kummunkatu 16. puh. 013 555 580

– 10 % kaikista normaalihintaisista tuotteista jäsenille



## Outokummun Optiikka

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

[www.optikos.fi](http://www.optikos.fi)

Optikon ja silmätautien erikoislääkäreiden palvelut

Avoinna ma-pe klo 9-17

Outokummun Reumayhdistyksen jäsenille myönnämme  
normaalihintaisista kehyksistä, linsseistä ja aurinkolaseista -15%  
alennuksen

Tervetuloa!

### Outokummun terveysaseman palvelunumerot

Outokummun terveysasema ajanvaraus ja laboratoriovastaukset ma - pe klo 8-16  
**013 330 2252**

Outokummun diabeteshoitaja Hanna Rummukainen  
**013 330 2552** ma - pe klo 13-14

Outokummun hammashuolto  
**013 330 2452** soittoaajat ma-to klo 8-15, pe klo 8-14

Siun Soten puhelinvaihde  
**013 3300** Avoinna vuorokauden ympäri

Yhteispäivystyksen puhelinneuvonta  
**013 330 2121** Avoinna joka päivä klo 7–22  
Puhelinpalveluun soitetaan, ennen kuin tullaan  
keskussairaalan yhteispäivystykseen.



## Vaikutetaan yhdessä

***Elämme mielenkiintoisia vaikuttamisen aikoja. Keväällä pidetään ainakin kahdet vaalit, joihin Reumaliitto tuo esille jäsenistönsä tarpeita. Myös sinä ja yhdistyksesi voitte vaikuttaa!***

Kevät 2019 tuo vähintään kahdet, ehkä jopa kolmet vaalit Suomeen: eduskuntavaalit huhtikuussa sekä toukokuussa EU-vaalit ja maakuntavaalit, mikäli sote-uudistus etenee aikataulussa.

Reumaliitto tuo päättäjille tietoon reuma- ja tule-sairaiden kohtaamia muutostarpeita yhteiskunnassa. Tulevat vaalit luovat tähän tärkeän mahdollisuuden. Olemmekin lähestyneet päättäjiä ja puolueita Reumaliiton vaaliviestein esimerkiksi eduskunnassa yhdessä Eduskunnan Tules -ryhmän kanssa. Ryhmä on asiantuntijaverkosto, joka koostuu eri puolueiden kansanedustajista, jotka ovat kiinnostuneita reuma- ja tule-asioista.

Korostamme vaaliviestinnässä erityisesti kolmea asiaa, joista ensimmäinen on **sairastamisen liian kovat kustannukset**. Viestimme pohjana toimii keväällä 2018 yhdessä neljän muun järjestön kanssa tehty tutkimus sairastamisen kustannuksista. Järjestimme eduskunnassa keväällä tilaisuuden tutkimuksen tuloksista ja mielipidekirjoitustamme aiheesta julkaistiin esimerkiksi Helsingin ja Turun Sanomissa.

Kustannusten pienentämiseksi Reumaliitto ajaa erityisesti lääke- asiakasmaksu- ja matkakustannuksiin yhtä yhtenäistä ja alhaisempaa kokonaiskattoa, vuotuisen lääkekaton jakamista pienempiin eriin ja asiakasmaksujen pienentämisen ja perimättä jättämisen lisäämistä.

Toinen vaaliviesteistämme on **sairastuneiden tarve kokonaisvaltaiseen hoitoon**. Näemme, että hoitosuunnitelmien laatiminen tulisi säätää pitkäaikaissairaiden oikeudeksi. Kesällä tekemämme kyselyn mukaan vain 30 prosenttia vastanneista tunsivat hoitosuunnitelmansa. Lisäksi korostamme, että hoito tulee suunnitella yhdessä potilaan kanssa, siihen tarvitaan moniammatillinen tiimi ja sairastuneelle tietoa potilasjärjestöistä. Kuntoutukseen pääsyä tulee parantaa.

Kolmantena nostamme esille **kansalais- ja vapaaehtoistoiminnan edellytyksien turvaamisen** muuttuvassa toimintaympäristössä. Esitämme muuan muassa, että maakunnat ja kunnat tulee velvoittaa tukemaan kansalais- ja vapaaehtoistoimintaa.

Tärkeitä vaikuttamisen keinoja Reumaliitossa ovat myös viranomaisille, ministeriöön ja eduskuntaan tehdyt **kannanotot ja lausunnot**. Lisäksi jäsenistömme tarpeita pidetään esillä eri verkostoissa kuten sosiaali ja terveysjärjestöjen kattojärjestö SOSTEssa.

**Poliitikkojen tehtävä on kuunnella kansalaisten tarpeita.** Yksittäisen reumasairaana tai alueen reuma- ja tule-yhdistyksen viesti voi parhaassa tapauksessa säväyttää paljon ja vaikuttaa päättäjään. Vaikuttamista ei kannata pelätä. **Vaikuttaminen on yksinkertaisimmillaan päättäjän kanssa käymäsi keskustelu torilla.**

**Miranna Seppälä-Saukkonen**

Reumaliiton sosiaali- ja terveystieteiden asiantuntija

[miranna.seppala@reumaliitto.fi](mailto:miranna.seppala@reumaliitto.fi)



Outokunnan  
Reumayhdistys



Osaavaa kansalaistoimintaa  
Opintokeskus SIVIS

Hyvät Outokummun reumayhdistyksen jäsenet ja yhteistyötahot  
Lämmin Kiitos siitä ajasta, jonka sain olla puheenjohtajanne ja tehdä  
työtä reuma- ja tules asioiden edistämiseksi.

Se oli kunniatehtävä.

Nyt on tilaisuus antaa aikaa perheelle ja ystäville ja ehkä kohdata uusia  
haasteita.

Toivotan uudelle puheenjohtajalle Hilkalle Onnea ja menestystä samoin  
koko yhdistysväelle ja yhteistyökumppaneille.

” Ole iloinen lahjoista elämän suomista,  
rohkein mielin, hymyillen katso huomista.”

Anneli

Jäsenkirjeen postitusta on tukenut:



OP Outokumpu

Tervetuloa seuraamaan  
sivujamme, sieltä saat  
ajankohtaista tietoa pankki- ja  
vakuutusasioista.

Olemme nyt Facebookissa



Tutustu >