



Kajaanin Reumayhdistys ry

Jäsentiedote 1/2024

Osoite	Tehdaskatu 1, 87100 KAJAANI
Sähköposti	kajaanin.reumayhdistys@gmail.com
Kotisivut	www.kajaaninreumayhdistys.fi
Facebook	Kajaanin reumayhdistys
Instagram	kajaanin_reumayhdistys



Hei jäsenemme!

Toimintavuosi 2024 on jo hyvässä vauhdissa tiistaikerhojen, jäseniltojen sekä jumpparyhmän osalta. Yhdistyksen koti- ja fb-sivuja päivitetään viikoittain. Sieltä löytyvät yhdistyksen tapahtumat sekä linkit Reumaliiton tarjoamiin koulutuksiin, tapahtumiin ja lomiin. Käy tutustumassa Reumaliiton sivuilla monipuoliseen materiaaliin ja Reuma-lehdestä saamme ajankohtaista tietoa 4 kertaa vuodessa. Jäsenmaksumme on 20 €/v/jäsen, muistathan merkitä viitenumero maksaessasi jäsenmaksuasi Reumaliitolle. Toimistolta saat tarvittessasi painetun Jäsentiedotteen sähköisen rinnalle.

Hallituksen jäsenissä tapahtui vaihdosta ja aloitin yhdistyksen uutena puheenjohtajana 1.1.2024. Toiminnan vetämiseen ja monipuolistamiseen sopii mukaan lisää aktiivijäseniä, joten tervetuloa! Toimin itse kolmen yhdistyksen puheenjohtajana ja vapaaehtoistyöhön käyttämäni aika on kohtuuttoman suuri.

Tämä vuosi 2024 on aikaa keskustella, suunnitella sekä tehdä päätöksiä, miten ja missä muodossa Kajaanin Reumayhdistys jatkaa toimintaansa. Teemme yhteistyötä ja järjestämme eri tapahtumia ja luentoja sekä yhdistysvierailuja Kappova ry:n, Oulun Seudun Kilpi ry:n sekä Kajaanin nivelpiirin kanssa. Tervetuloa myös muut mahdolliset yhdistykset mukaan yhteistyökuvioihin.

Hyvinvointialueiden ja kuntien avustushakuprosessien muuttuminen sähköiseksi tuottaa haasteita ja vaikeuksia monelle yhdistykselle, jolloin nämä yhdistykset ovat jääneet avustusten ulkopuolelle. Näiden yhdistysten toiminta lakkaa väistämättä, koska varoja toiminnan toteuttamiseen ei välttämättä ole.

Reumaliitossa Yhdenvertaisuus on tema vuosina 2024-2026. Yhdenvertaisuuden tulisi koskettaa myös eri yhdistyksiä, jotta niiden toiminnan jatkuminen olisi turvattua. Yhdenvertaisuus jäsenistön ja kansalaistemme kesken lisäisi hyvinvointiamme.

Mukavaa toimintavuoden 2024 jatkoa jäsenistöllemme toivottaen

Marjo Väisänen
puheenjohtaja

Toimisto, Tutun Tupa, Tehdaskatu 1.

Toimistossa voi asioida Tiistaikerhon ajankohtina klo 12.00-14.00 Myynnissä on suruadresseja sekä harrastepiirissä valmistettuja tuotteita. Yhdistys on lomalla 01.05- 11.09.24. Tänä vuonna jäsenmaksu on 20 €.

Hallitus

Puheenjohtaja Marjo Väisänen

044 3432 055

kajaanin.reumayhdistys@gmail.com

[marjohannele137\(at\)gmail.com](mailto:marjohannele137(at)gmail.com)

Varapuh.johtaja Laila Lukkari

040 078 7127

Jäsenasioiden hoitaja

[laila.lukkari\(at\)gmail.com](mailto:laila.lukkari(at)gmail.com)

Eila Karjalainen

Anneli Valtanen

Taru Niemi

Mirja Toivonen

Sirkka Pyykönen

Pirra Keränen

Vertaistuki: Laila Lukkari ja Jaana Kananen

Suomen Reumaliiton hallituksen jäsen Helena Sirviö

040 5351 600

helenasirvio@gmail.com

Kajaanin reumayhdistyksen toiminnan tavoite

on kannustaa reumaa sairastavia sekä muita tuki- ja liikuntaelinsairauksia sairastavia harrastamaan liikuntaa, huolehtimaan terveydestään ja olemaan aktiivinen oman sairautensa hoidon suhteen. Tähän tavoitteeseen päästäkseen yhdistyksemme tarjoaa tietoa, tukea ja tapahtumia jäsenilleen, heidän läheisilleen ja muille näistä asioista kiinnostuneille henkilöille

Jäsentapaamiset

Jäsenillat pidetään Tutun Tuvalla kuukauden 4. maanantai klo 17.00–19.00 eri teemoilla.

Kevätkokous 25.3.2024 klo 18.00-19.00

Reumaviikko 11. – 17.10.2024

Vuosien 2024–2026 teemana on yhdenvertaisuus

Maailman reumapäivä 12.10.2024

Syyskokous marraskuussa 25.11.2024 klo 18.00-19.00

Pikkujoulu joulukuussa, aika ja paikka avoin

Opintokeskus Siviis tukee toimintaamme.



Ohjattu ryhmäjumppa

Maanantaisin Fysios Mehiläisessä Veturitie 1 klo 13.00–14.00, erilaisten tennisten mukaan.

Tiistaikeho

Kerho kokoontuu joka toinen tiistai klo 12.00–14.00 Tutun Tuvalla. Ohjelmana vertaistuen muodossa eri toimintoja. Ohjelmaan voidaan sisällyttää lisäksi myös esim., sauvakävelyä, musiikkia, seniorielokuvissa käyntiä, lauta- ym. pelien pelaamista ja lukupiiriä.

Allasvesijumppa

Torstaisin klo 14.45–15.30 Kainuun Hengitys- ja Parkinson yhdistyksen kanssa Kaukavedessä.

Tapahtumista ilmoitetaan

Koti-Kajaanin ”Seurat toimivat”-palstalla sekä Kainuun Sanomien Tapahtumien Kainuu tiedoissa.

Seuraa myös reumayhdistyksen koti- ja facebook -sivuja.

Tapahtumat ovat kaikille avoimia

Keikkakalenteri

Keikkakalenteri kevät ja syyskuu 2024																24.1.2024
Kajaanin Reumayhdistys ry																
Jumppa, Fysios,																
Veturitie 1 Prisma	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.
ma klo 13.00-14.00	8.1.	15.1.	22.1.	29.1.	5.2.	12.2.	19.2.	26.2.	4.3.	11.3.	18.3.	25.3.	3.4.	8.4.	15.4.	22.4.
syyskuu																
ma klo 13.00-14.00	9.9.	16.9.	23.9.	30.9.	7.10.	14.10.	21.10.	28.10.	4.11.	11.11.	18.11.	25.11.	2.12.	9.12.		
Allasjumppa, Kaukavesi																
Torstai 14.45-15.30	11.1.	18.1.	25.1.	1.2.	8.2.	15.2.	22.2.	29.2.		14.3.	21.3.	28.3.	4.4.	11.4.	18.4.	25.4.
syyskuu																
Torstai 14.45-15.30	12.9.	19.9.	26.9.	3.10.	10.10.		24.10.	31.10.	7.11.	14.11.	21.11.	28.11.	5.12.	12.12.		
Tiistaikeho, paikka: Tutun Tupa																
ti klo 12.00-14.00	9.1.	23.1.	6.2.	20.2.	5.3.	19.3.	2.4.	16.4.								
syyskuu																
ti klo 12.00-14.00	3.9.	17.9.	1.10.	15.10.	29.10.	5.11.	19.11.	3.12.	17.12.							
JÄSENIILLAT JA MUUT YHTEISET TAPAHTUMAT 2023, paikka: Tutun Tupa																
maanantai klo 17.00-19.00	pv.	pv.	Kevätkokous			pv.		pv.	pv.	pv.	Syyskokous					
	29.1.	26.2.		25.3.	23.4.		30.9.	28.10.	12.11.	25.11.						



Muutoksia asiakasmaksuihin ja Kelan maksamiin etuuksiin

Sosiaali- ja terveystaloudellisten palveluiden asiakasmaksuihin enimmäismääriin tuli vuoden 2024 alusta 10 prosentin korotus. Terveyskeskuksen käyntimaksu on enintään 23 euroa ja poliklinikkamaksu enintään 46 euroa. Lyhytaikaisesta laitoshoidosta voidaan periä enintään 54,60 euroa hoitopäivältä. Asiakasmaksulain mukainen maksukatto on 762 euroa kalenterivuodessa. Hyvinvointialue voi kuitenkin päättää, ottaako pienemmät maksut tai antaa palveluja maksutta tai myöntää palvelusetelin.

Muutoksia Kelan etuuksiin ja ehtoihin

Kelan maksamiin eläkkeisiin, vammaistukeen ja toimeentulotukeen tuli jopa 5,9 %:n indeksikorotus. Lääkekatto nousee 626,94 euroon vuodessa. Yksityisen yleis- ja erikoislääkärin Kela korvaus vastaanottokäynnistä nousee 30 euroon ja etävastaanotosta 25 euroon. Hammaslääkärin tekemän suun perustutkimuksen korvaus nousee 30 euroon. Korvaus psykiatrin vastaanotosta on 30–40 euroa. Suurin osa yleiseen asumistukeen kohdistuvista leikkauksista tulee voimaan 1.4.2024. Ansiotulovähennys 300 euroa poistuu. Yleistä asumistukea ei makseta omistusasunnon asumismenoihin enää 1.1.2025. Monet hallitusohjelmassa linjatut muutokset ovat edenneet vauhdilla. Reumaliitto on ottanut kantaa moniin lakiesityksiin. Lääkekaton omavastuun jaksottamista Reumaliitto on viestittänyt toteutettavaksi ripeällä aikataululla

”Koko blogi on luettavissa Reumaliiton sivuilta” Maria Mattila

Pitkäaikaissairaiden taloudellinen tilanne

Pitkäaikaissairaus on merkittävä taloudellinen rasite puolelle pitkäaikaissairaille. Kuluja aiheutuu lääkkeistä, terveydenhuollon asiakasmaksuista, matkoista, hoitotarvikkeista ja apuvälineistä. Sairausten kustannusten vuoksi on moni joutunut tinkimään myös muista välttämättömistä hankinnoista. Lääkekustannuksista erityisiä haasteita on kalliita lääkkeitä käyttävillä. Näiden lääkkeiden käyttäjät joutuvat tyypillisesti maksamaan lääkekorvausten vuosiomavastuun eli lääkekaton (626,94 euroa vuonna 2024) yhdessä tai kahdessa osassa heti vuoden alussa. Tähän toisi helpotusta se, että lääkekaton voisi maksaa useammassa osassa. Tämä onkin kirjattu syksyiseen hallitusohjelmaan. Järjestöt painottavat tämän uudistuksen toteuttamista viipymättä. Järjestöt esittävät myös kaikkien terveydenhuollon maksukattojen (lääkekatto, asiakasmaksukatto ja matkakatto) yhdistämistä sellaisella tavalla, joka ei lisäisi sairastavien maksutaakkaa. Maksukattojen yhteenlaskettu summa on 1688,94 euroa vuonna 2024.

”Koko blogi on luettavissa Reumaliiton sivuilta” Anu Uhtio

Sairauteen sopeutuminen

Tieto pitkäaikaissairauteen sairastumisesta voi olla shokki. Jokainen työstää siihen liittyviä tunteita omalla tavallaan. Sairastumisen merkitys omalle elämälle avautuu usein vaiheittain etenevän kriisin kautta. Osa sairastuneista selviää ensisysäyksestä suhteellisen nopeasti ja haluaa jatkaa elämäänsä eteenpäin. Osa tarvitsee paljon enemmän aikaa asian työstämiseen.

Lupa surra

Anna itsellesi aikaa ja tutustu rauhassa sairauteen ja uuteen tilanteeseen. Joudut ehkä luopumaan joistakin aiemmin olennaisina osina elämääsi kuuluvista asioista. Vanhasta irti pääseminen voi tuntua ylitsepääsemättömältä ja vaatii surutyötä. Kaikki tunteesi ovat sallittuja eikä sopeutuminen tarkoita, ettei kielteisiä ajatuksia tai tunteita enää ole. Kielteisiä ajatuksia ei kannata jäädä murehtimaan. Parempi tapa on ilmaista puhumalla, kirjoittamalla tai muulla juuri sinulle sopivalla tavalla.

Tutustu itseesi uudelleen

Sairastuminen muuttaa elämää, kenellä enemmän, kenellä vähemmän. Aika ajoin on hyvä pohtia, kuka olet, mitä haluat elämältäsi ja mikä on sinulle tärkeää. Uusi elämäntilanteesi voi saada sinut pohtimaan myös arvomaailmaasi aiempaa tarkemmin. Itselle merkitykselliset asiat voivat kirkastua. Kun jaksaminen ei välttämättä riitä kaikkeen, on hyvä pysähtyä pohtimaan, mikä itselle on kaikkein tärkeintä, ja antaa sen näkyä myös teoissaan. Menetyksiin ja arjen haasteisiin liittyy usein luonnollisena reaktiona alakuloisuutta ja mielen madaltumista. Joskus on vaikeaa erottaa, mikä on tilanteen mukaista mielialan laskua ja surutyötä, mikä fyysistä uupumusta ja milloin mieliala laskee niin matalalle, että voi alkaa puhua masennuksesta. Sen vuoksi on tärkeää, että uskallat kertoa vaikeista tunteistasi jollekin läheisellesi.

Kohtelee itseäsi ystävällisesti

Usein olemme itsellemme ankaria ja oman toimintakyvyn heikkeneminen harmittaa, turhauttaa ja aiheuttaa turhia, syyllisyyden tunteita. Tällaisessa tilanteessa myötätunnon osoittaminen jollekin läheiselle henkilölle sujuu usein varsin luonnollisesti. Paljon vaikeampaa on myötätunnon osoittaminen itselle.

Hyvinvointitaidot

Tärkeimpiä hyvinvoinnin taitoja on hyvien ja kannustavien ihmissuhteiden vaaliminen. Mahdollisuuksien mukaan kannattaa vahvistaa tukiverkostoa, joka koostuu ihmisistä, jotka haluavat olla aidosti läsnä elämässäsi. Omien rajojen asettaminen edellyttää sen tunnistamista, mikä on sinulle hyväksi ja joskus

myös aiempaa jäməkämmän kommunikaation ja ei sanomisen opettelua. Kun osaat sanoa ei, pystyt sanomaan myös reilusti kyllä silloin, kun olet johonkin pyyntöön valmis.

Hyväksyntä

Sairauden hyväksyntä on asia, joka herättää herkästi ristiriitaisia ajatuksia ja tunteita. Miksi pitäisi hyväksyä jotakin, mitä ei alun perinkään halunnut osaksi elämäänsä? Reumasairauden hoidosta ja kuntoutuksesta huolimatta usein jäljelle jää jotakin, minkä kanssa täytyy vain selviytyä. Ydinkysymys on, voiko hyväksyä sairaudesta ne asiat, joita ei voi muuttaa.

Kyky selviytyä

Kaikki ihmiset kohtaavat elämässään erilaisia vastoinkäymisiä, mutta psykologinen joustavuus auttaa oppimaan ja vahvistumaan kokemuksista. Psykologiseen joustavuuteen kuuluu luottamus siihen, että ihmisellä on mahdollisuus vaikuttaa asioihin, vaikka elämänkulkuaan ei voikaan valita. Psykologista joustavuutta on mahdollista opetella kehittämään esimerkiksi tunnistamalla ja ottamalla käyttöön omia vahvuuksiaan sekä ylläpitämällä toiveikkuutta. Myös kielteisten tunteiden työstäminen ja elämän merkityksellisyyttä lisäävien asioiden tunnistaminen voivat vaikuttaa myönteisesti psykologiseen joustavuuteen. Toivon ylläpitäminen vahvistaa kykyä selviytyä ja se auttaa löytämään mahdollisuuksia myös tilanteissa, jotka tuntuvat erityisen vaikealta.

Ilmestynyt Reumaliiton julkaisemassa ”Mielekästä elämää” ensitietokirja (2020). Teksti: Soili Wallenius.

Reumaliitto

Reumaliitto pitää yllä

- **sairaanhoitajan chattia** ti klo 17.00–19.00. Chatissa voit kysyä sairautesi hoitoon liittyviä asioita.
- **reumahoitajan puhelintuntia** ti kello 16.00–18.00 puh. 044 9765 684. <https://reumaklubi.reumaliitto.fi>
- **Reumaliitto** on kehittänyt nettiin helpon tavan pienryhmien kokoontumisia varten. Kokoontumisalustana on **Reumaklubi**. Siihen ei tarvitse kirjautua ja sinne voi tehdä oman huoneen ryhmälleen turvallisia keskusteluja varten.



Kainuun Hyvinvointialue 2024

Yleislääketieteenpoliklinikka Ylepoli

Käytössä on takaisinsoittojärjestelmä, johon voi soittaa
ma-to klo 7.30–16.00 ja pe klo 7.30–15.00.

Sairaanhoitaja (takaisinsoitto saman päivän aikana)

Hoidon tarpeen arviointi, ohjaus ja ajanvaraus

Kajaani _____ 08 6156 7207

Sotkamo _____ 08 6156 5009

Reseptien uusinta

Kajaani _____ 08 6156 7207

Sotkamo _____ 08 6156 5009

- sähköisesti Omasote-palvelussa omasote.kainuu.fi

- sähköisesti Omakanta-palvelussa <https://www.kanta.fi/omakanta>

Kansanterveyshoitajat

Kajaani _____ 08 6156 7207

Sotkamo _____ 08 6156 5009

Yhteydenotto puhelimitse, jolloin kansanterveyshoitaja soittaa takaisin
kolme työpäivän sisällä, tai omasote.kainuu.fi

Työttömien, perhe- ja omaishoitajien terveystarkastukset,
ajokorttitarkastukset yli 70-vuotiaille (ei takaisinsoittoa)

Pöllänen Ulla _____ 044 4253 270

Sotkamo: Päivi Ahtonen _____ 044 797 0578

Fysioterapia

Kainuun keskussairaala, F-rakennus 3 krs

ma-to klo 7.30–16.00, pe 7.30–15.00.

Olemme teihin yhteydessä seuraavaan arkipäivään klo 16.00 mennessä.

Käytössä takaisinsoittojärjestelmä _____ 044 7974 119

Liikuntaneuvonta _____ 044 7101 422

044 7101 298

Sotkamon terveysasema

Keskuskatu 9, 88600 Sotkamo

Apuvälinelainaamo avoinna ma, ke ja pe klo 12.00–13.00

muina aikoina ajanvarauksella _____ 08 6156 5041

Apuvälineet

Kainuun keskussairaala

Sotkamontie 13, F-rakennus (ovi F6)

87300 Kajaani

Käytössä takaisinsoittojärjestelmä _____ 08 6156 7264

Apuvälinehuolto _____ 044 797 0169

Aukioloajat

ma-to klo 10.00–15.30 pe klo 8.00–13.00

Käytössämme on takaisinsoittopalvelu

(perusterveydenhuollon apuvälinepalvelut) 08 6156 7264

(erikoissairaanhoidon apuvälinepalvelut) 050 564 7974

Asiakkaiden kulku apuvälinekeskukseen

Toistaiseksi pihatöiden keskeneräisyyden vuoksi asiakkaiden kulku apuvälinekeskukseen ohjataan pääaulan kautta:

P-hissi, 1. kerros, F-rakennus

[Apuvälineiden lainauksen paikat ja yhteystiedot.](#)

Hoitotarvikejakelu _____ 08 6156 7246

Tee hoitotarviketilauksesi noin 1–2 viikkoa aikaisemmin ensisijaisesti

Omasoten kautta ja toissijaisesti puhelimitse numerosta

ma–ti ja to–pe klo 8–10.

[Ohje miten löydät Omasote hoitotarvikelomakkeen](#)

Kainuun Keskussairaala

HÄTÄNUMERO, henkeä uhkaava tilanne _____ 112

Päivystysapu, äkillinen sairastuminen tai tapaturma _____ 116117

ympäri vuorokautinen päivystys

Päivystyksen toimisto, osastosihteeri,

tiedustelut lähiomaisesta _____ 08 61562300

Reumatautien poliklinikka

Käytössä takaisinsoittojärjestelmä _____ 044 747 7920

Yhteydenotto sähköisesti: _____ omasote.kainuu.fi

Laboratorioon ajanvaraus

NordLab Kainuu laboratorion ajanvaraus

- sähköinen ajanvaraus _____ omasote.kainuu.fi

- puhelimitse ma–pe klo 7–18 _____ 02 0619 8019

Tekonivelkoordinaattori

Yhteydenotto, jos ongelmia tekonivelen kanssa

Takaisinsoittojärjestelmä _____ 044 797 4042

Maksukattoasiat _____ 044 767 8049

Asiakasmaksuihin liittyvät maksukattoasiat _____ 044 797 4011

Yhteydenotto maksukatto@kainuu.fi

Toimintaterapia omasote.kainuu.fi

Kainuun keskussairaala, F-rakennus, Sotkamontie 13,

87300 Kajaani

Käytössä takaisinsoittojärjestelmä. _____ 044 797 4953

Pienapuvälineet

Pienapuvälineisiin kuuluvat esim. ruokailun ja peseytymisen apuvälineet, rannetuet ja ortoosit. Varaa aika vastaanotolle

Sotkamo

Sotkamon terveysasema, Keskuskatu 9

88600 Sotkamo

Puhelinluettelo Kainuun Hyvinvointialue:

<https://public-kainuu.tcm.telia.fi/index/-/catalog/company/kainuu.fi/phone-book>

Kelan korvaamat taksimatkat Kainuussa

Toimi näin

Kainuun Taksivälitys Oy

KORPITAXI, puh. 080 093 399

MENEVÄ Oy, puh. 080 002 189



Tilaa taksi oman maakuntasi tilausvälityskeskukseen numerosta edeltävänä päivänä viimeistään klo 14.00 Huomaa, että et voi tilata samaa matkaa alueen molemmilta palveluntuottajilta yhtäaikaisesti. Voit tilata samalla kertaa kaikki tiedossasi olevat matkat seuraavan 14 vuorokauden ajalle.

Puhelun yhteydessä saat tiedon, mihin aikaan auto noutaa sinut. Saat myös halutessasi tekstiviestillä tiedon, kun auto on hyväksynyt tilauksen. Samassa viestissä on kuljettajan puhelinnumero. Taksin pitää saapua 15 minuutin sisällä sovitusta noutoajasta.

Tilaa matka tilausvälityskeskuksesta myös silloin, kun tarvitset taksia äkillisesti tai olet unohtanut tilata taksin edellisenä päivänä. Tällaisissa tilanteissa menomatkan terveydenhuoltoon pitää toteutua viimeistään 2 tunnin sisällä tilauksesta. Paluumatkan terveydenhuollosta pitää toteutua viimeistään tunnin sisällä tilauksesta. Vuosiomavastuu säilyy 300 €, oman auton käyttökorvaus on 1.7.23 lähtien on 0,30 €/km.

Kuljetuspalvelut

Kainuun hyvinvointialue laskuttaa omavastuut kuukausittain. Alle 10 €:n laskutus siirtyy seuraavalle kk:lle. Jos tilattu taksimatka ei toteudu, on tärkeää perua tilaus. Jos sitä ei peruta, matkan ov-osuus laskutetaan ja asiakas menettää matkan. Matkakorttiin ja matkoihin liittyvissä asioissa yhteydenotot, puh. 08 615 62018 arkisin ma – to klo 7.00–16.00 ja pe klo 7.00–15.00

Jäsenetuja

Tuki Kaukavedessä tapahtuvaan liikuntaan 2024

Tänä vuonna yhdistys on lisännyt tukea niin, että kaikista sarjalipuista saa 20 euron liikuntatuen **yhden kerran** vuodessa/vaihtoehtona on kulttuurituki, joka on myös 20 euroa, siis jompikumpi. Tuen saa esittämällä voimassa olevan jäsenkortin Kaukaveden kassalla. Vuoden 2024 jäsenkortti tulee laskun yhteydessä maaliskuulla, sitä ennen saat tuen toimistolta kuittia vastaan. Tuen voi käyttää yhteen ranneke- tai kulttuuriostokseen vuodessa.

Jäsenkortti löytyy laskulomakkeen yläreunasta.

E-rannekkeen saamisen ehtona on tietty diagnoosi (esim. Kela-kortin tunnus 202) tai muu lääketieteellinen selvitys, nyt saa myös ½ vuoden rannekkeen. Hinta: 6 kk 65 € ja 12 kk 129,60 € + rannekemaksu aluksi 6,50 €.

Tiedot uudistuneesta käytännöstä Kaukavedessä

<https://www.kajaani.fi/kulttuuri-ja-liikunta/vesiliikuntakeskus-kaukavesi/hinasto/erityisuimaranneke/>

UUSI Senioriranneke

- 65-vuotiaista eteenpäin.
- Voimassa arkisin (ma-pe) klo 6.00/8.00–16.00 ja viikonloppuisin koko päivän.
- Kaukavedessä uinti ja kuntosali, jäähallilla yleisövuorot ja kausikorttilaisten vuorot, Kajaanihallilla kuntosali ja yleisövuorot + vapaat vuorot, Otanmäessä uinti ja kuntosali.
- Hinta: 6 kk 50 € ja 12 kk 95 € + rannekemaksu aluksi 6,50 €.

Synlab (Cityterveys) Välikatu 17, Kajaani puh. 010 326 3260,

antaa 12 % alennuksen laboratoriotutkimuksista sekä 5 % alennuksen magneettitutkimuksista sekä toimisto maksusta (14/19,50 €). Etuun ovat oikeutettuja Kajaanin reumayhdistyksen jäsenet sekä samassa taloudessa asuva perheenjäsen. Jäsenyys on todistettava yhdistyksen jäsenkortilla sekä henkilötodistuksella.

Kajaanin Jalkaterapia Ky puh. 050 0169188 antaa normaalihintaisista tuotteista 10 % alennusta yhdistyksen jäsenille, (Ei tukisukat ja kengät)

Fysios puh. 08 623120 antaa normaalihintaisista palveluista 5 % alennusta yhdistyksen jäsenille.

Lehtikankaan Apteekki

Vuonna 2024 tarjoamme yhdistyksenne jäsenille

25 % alennusta Kotiinkuljetus-palvelustamme

(norm.tilaus 9,90 € / pikatilaus 19,90 €, hinta yhdistyksenne jäsenille 7,45 € / 14,90 €).

Instrumentarium/Nissen puh. 020 332806 normaalihintaiset silmälasit -30 %, aurinkolasit -20 %, piilolinssit -25 % ja näöntarkastus veloituksetta.

Alennus myönnetään näyttämällä voimassa olevaa jäsenkorttia

Reumaliiton sivulta löydät liiton tarjoamia jäsenetuja

<https://www.reumaliitto.fi/fi/reumaliitto/tule-mukaan-osallistu/jasenedut>

Järjestövakuutus

Reumaliiton järjestövakuutus jäsenille (kts. IF-tiedote) Suomen Reumaliitto ja liiton jäsenyhdistykset sekä toimintaan osallistuvat ovat vakuutettuja järjestön SÄÄNNÖLLISESTI järjestämissä ja valvomissa järjestötehtävissä ja -tilaisuuksissa; esimerkiksi järjestön järjestämissä toimintaryhmissä, tilaisuuksissa sekä harraste- ja liikuntatapahtumissa. Vakuutusasiointia Reumaliitossa hoitaa Anni Pyy p. 050 548 6421

[IF tiedote 18.11.2020.docx](#)

Tietosuojaseloste:

Antamiasi tietoja säilytetään yhdistyksen jäsenrekisterissä ja niitä käytetään yhdistyksen omassa ja Reumaliiton toiminnassa. Henkilötietolain 26 §:n mukaan sinulla on oikeus tarkastaa henkilörekisteriin tallennetut tietosi. Jäsenten sähköinen asiointipalvelu löytyy osoitteesta <https://oma.reumaliitto.fi>. Voit käydä osoitteessa tilaamassa salasanan, jolla pääset Kiltarekisteriohjelman katsomaan ja tarvittaessa muuttamaan omia tietoja.