



25.2.2025

# Kajaanin Reumayhdistys ry

## Jäsentiedote1/2025



### Sisällysluettelo

1. Puheenjohtaja
2. Hallinto
3. Toiminta
4. Jäsenedut
5. Hyvinvointialue
6. Reumaliitto

### Puheenjohtajan tervehdys

#### Hei jäsenemme!

Toimintavuosi 2025 on jo hyvässä vauhdissa tiistaikerhojen, jäseniltojen sekä jumpparyhmän osalta. Yhdistyksen koti- ja fb-sivuja päivitetään viikoittain, josta 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.

Alue- ja kuntavaalien ennakoäänestys on 2.-8.4. ja varsinainen vaalipäivä 13.4.2025. Muistathan käyttää äänioikeutesi, vain äänestämällä voit vaikuttaa edes jonkin verran tuleviin sosiaali- ja terveyspalveluiden tasoon.

Lupauduin kahdeksi vuodeksi puheenjohtajaksi ja toinen toimintavuoteni on käynnistynyt. Mikä on Reumayhdistyksemme tulevaisuus? Kuka jatkaa puheenjohtajan pestiä vuonna 2026? Vai onko liittyminen toisen Reumayhdistyksen kanssa ajankohtainen? Aktiivisia hallituksen jäseniä tarvitaan toimintaan mukaan. Ole rohkeasti yhteydessä ja ilmoittaudu mukaan toimintaan. Tämä vuosi 2025 on hyvää aikaa perehtyä toimintaan ja innokkaasti mukaan hallitustyöskentelyyn vuonna 2026.

Yhdistysterveisin Marjo Väisänen puheenjohtaja

Vapaaehtoisuus  
**VAHVISTAA**



25.2.2025

\*\*\*\*\*

## Hallitus

Puheenjohtaja Marjo Väisänen 044 3432 055  
Varapuh.johtaja Laila Lukkari  
Jäsenasioiden hoitaja Laila Lukkari 040 0787 127  
Eila Karjalainen  
Taru Niemi  
Sirpa Puumalainen  
Sirkka Pyykkönen  
Pirra Keränen

Vertaistuki: Laila Lukkari ja Jaana Kananen  
Suomen Reumaliiton hallituksen jäsen Helena Sirviö 040 5351 600  
helena.sirvio(at)gmail.com

\*\*\*\*\*

## Toimisto, Tutun Tupa

Toimistossa voi asioida Tiistaikerhon ajankohtina klo 12.00-14.00 Myynnissä on suruadresseja sekä harrastepiirissä valmistettuja tuotteita. Yhdistys on lomalla 06.05- 01.09.25.

### Yhteystiedot:

Osoite Sammonkatu 13, 87100 KAJAANI  
Sähköposti kajaanin.reumayhdistys@gmail.com  
Kotisivut www.kajaaninreumayhdistys.fi  
Facebook Kajaanin reumayhdistys  
Instagram kajaanin\_reumayhdistys

*mielekästä  
elämää*

**Sähköinen liittymälomake:** <https://kilta.reumaliitto.fi/verkkolomakkeet/jasenhakemus>

### Liity jäseneksi

- Saitko juuri diagnoosin?
- Kaipaanko tutkittua tietoa ja kokemustietoa sairaudestasi?
- Etsitkö toista ikäistäsi nuorta, jolla on myös reumasairaus?
- Haluatko vaihtaa ajatuksia ruuhkavuosista, joita värittää sairastuminen?
- Tuntuuko, että jäät sairautesi kanssa yksin?
- Haluaisitko hetkeksi unohtaa oireet ja olla oma itsesi porukassa, joka ymmärtää sinua jo puolesta sanasta?
- jäsenmaksut tänä vuonna on 20 €.

### Vuosikokous / Kevät- ja syyskokous

Sääntömääräiset kokoukset ovat kaikille jäsenille avoimet. Kevätkokous pidetään maaliskuussa ja syyskokous marraskuussa. Kokouksissa käsitellään sääntömääräiset asiat esimerkiksi maaliskuussa tilinpäätös ja toimintakertomus ja syyskokouksessa toimihenkilöiden valinta. Syyskokous myös vahvistaa talousarvion ja toimintasuunnitelman seuraavalle vuodelle. Jäsenenä siis juuri Sinulla on mahdollisuus päästä vaikuttamaan yhdistyksen toimintaan tulella yleisiin kokouksiin päättämään tulevasta toiminnasta!

\*\*\*\*\*



## Toiminta

Toiminnan tarkoitus 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.

\*\*\*\*\*

## Ohjattu ryhmäjumppa

Maanantaisin Fysios Mehiläisessä Veturitie 1 (Prisma) klo 13.00–14.00, erilaisten teemojen mukaan.

## Tiistaikerho

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 Hengitysyhdistyksen kanssa Kaukavedessä.

## Tapahtumista ilmoitetaan

Koti-Kajaanin ”Seurat toimivat”-palstalla. Seuraa myös reumayhdistyksen koti- ja facebook -sivuja. Tapahtumat ovat kaikille avoimia

Vuoden aikana pyritään järjestämään erilaisia kursseja tai koulutuksia toivomusten mukaan. Seuraa ilmoituksista ja kotisivulta.

Kajaanin Reumayhdistys ry		Kerhot ja kokoontumiset kevät ja syksy 2025															
Jumppa, Fysios, Veturitie 1, Prisma 2.kerros																	
kevät		pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.		
maanantai klo 13.00-14.00		13.1.	20.1.	27.1.	3.2.	10.2.	17.2.	24.2.	3.3.	10.3.	17.3.	24.3.	31.3.	7.4.	14.4.	23.4.	28.4.
syksy		pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.		
maanantai klo 13.00-14.00		15.9.	22.9.	29.9.	6.10.	13.10.	20.10.	27.10.	3.11.	10.11.	17.11.	24.11.	1.12.	8.12.	15.12.		
Allasjumppa, Kaukavesi																	
kevät		pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.
14.45-15.30		9.1.	16.1.	23.1.	30.1.	6.2.	13.2.	20.2.	27.2.	6.3.	13.3.	20.3.	27.3.	3.4.	10.4.	17.4.	25.4.
syksy		pv.	pv.	pv.	pv.	pv.		pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.		
torstai klo 14.45-15.30		18.9.	25.9.	2.10.	9.10.	16.10.	23.10.	30.10.	6.11.	13.11.	20.11.	27.11.	4.12.	11.12.	18.12.		
Tiistaikerho, paikka: Tutun Tupa																	
kevät		pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.		
tiistai klo 12.00-14.00		7.1.	21.1.	4.2.	18.2.	4.3.	18.3.	1.4.	15.4.	29.4.							
syksy		pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.			
tiistai klo 12.00-14.00		2.9.	16.9.	30.9.	14.10.	28.10.	11.11.	25.11.	9.12.								
keita.naun. reumap.																	
JÄSENIILLAT JA MUUT YHTEISET TAPAHTUMAT 2025, paikka: Tutun Tupa																	
		pv.	pv.	Kevätkokous	pv.		pv.	pv.	pv.	pv.	Syyskokous						
maanantai klo 17.00-19.00		27.1.	24.2.	24.3.	28.4.		29.9.	27.10.			24.11.						



\*\*\*\*\*



25.2.2025

## Jäsenedut vuodelle 2025

Muistathan, että voit saada yhdistyksen tuen, 20 € yhden kerran vuoden aikaan liikuntaan tai kulttuuri tapahtumaan kuittia vastaan. Tiedustelut rahastonhoitajalta p. 050 3743 900

**Tuen saat esittämällä voimassa olevan jäsenkortin Kaukaveden kassalla.** Vuoden 2025 jäsenkortti tulee laskun yhteydessä maaliskuulla, sitä ennen saat tuen toimistolta kuittia vastaan. Tuen voi käyttää yhteen rannekeostokseen vuodessa. Jäsenkortti löytyy laskulomakkeen yläreunasta.

## Opintokeskus Sivis tukee toimintaamme



### Synlab Välikatu 17, Kajaani puh. 010 326 3260

- 12 % alennus laboratoriotutkimuksista
- 5 % alennus magneettitutkimuksista
- 5 % alennus toimisto maksusta (15 €).

Etuun ovat oikeutettuja Kajaanin reumayhdistyksen jäsenet sekä samassa taloudessa asuva perheenjäsen. Jäsenyys on todistettava yhdistyksenjäsenkortilla sekä henkilötodistuksella.

### Kajaanin Jalkaterapia Ky puh. 050 0169188

- normaalihintaisista tuotteista 10 % alennusta yhdistyksen jäsenille. Huom. ei kengistä ja tukisukista.

### Fysios Mehiläinen Veturitie 1, puh. 08 623120

- normaalihintaisista palveluista 5 % alennusta yhdistyksen jäsenille

### Instrumentarium/Nissen puh. 020 332806

- normaalihintaiset silmälasit -30 %, aurinkolasit -20 %, piilolinssit -25 % ja näöntarkastus veloitus

Alennus myönnetään näyttämällä voimassa olevaa jäsenkorttia

**Reumaliiton jäsenedut:** <https://reumaliitto.fi/osallistuminen-ja-jasenyys/jasenedut-ja-palvelut/>

\*\*\*\*\*

## 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 Kilta-rekisteriohjelmaan katsomaan ja tarvittaessa muuttamaan omia tietoja.

\*\*\*\*\*

mielekästä  
elämää



25.2.2025

## Kainuun Hyvinvointialue / Yleislääketieteenpoliklinikka Ylepoli

Käytössä on takaisinsoitto järjestelmä, johon voi soittaa ma-to klo 7.30–16.00 ja pe klo 7.30–15.00. Sairaanhoidtaja (takaisinsoitto saman päivän aikana)

- hoidon tarpeen arviointi, ohjaus ja ajanvaraus
- kansanterveyshoitajat
- reseptien uusinta

Kajaani

08 6156 7207

Sotkamo

08 6156 5009

- sähköisesti Omasote-palvelussa:

omasote.kainuu.fi

- sähköisesti Omakanta-palvelussa:

<https://www.kanta.fi/omakanta>

### HÄTÄNUMERO,

henkeä uhkaava tilanne

112

Päivystysapu, äkillinen sairastuminen tai tapaturma

116117

\*\*\*\*\*

### Oikeaa palvelua, oikeaa hoitoa, oikeaan aikaan!

Hoito- ja palveluketjuista pääset tutustumaan hoito- ja palveluprosessiin, löydät tietoa hoitosi ja palvelusi tueksi sekä tarvittavat yhteystiedot.

### Sairauskohtaiset hoito- ja palveluketjut

- [Muistisairaahan hoito- ja palveluketju, alle 65v \(työikäinen\)](#)
- [Muistisairaahan hoito- ja palveluketju, yli 65v](#)
- [hoito- ja palveluketju](#)
- [Syöpäpotilaan hoito- ja palveluketju](#)
- [Tulehduksellista suolistosairautta \(IBD\) sairastavan ketju](#)
- [Tyräpotilaan hoito- ja palveluketju](#)
- [Tyypin 2 diabetespotilaan hoito- ja palveluketju](#)



Eri sairauksille lisätään ketjuja tulevaisuudessa.

\*\*\*\*\*

### Hoitotarvikepalvelu on uudistunut

#### [Henkilöasiakkaan sisäänkirjautuminen portaaliin](#)

<https://www.polycon.fi/ohje-sisaankirjautuminen/#Tiedot>

Mikäli sinulle on myönnetty **palveluseteli, maksusitoumus tai apuväline**, tai hoitotarvikejakelustasi vastaava taho on mahdollistanut **hoitotarvikkeiden tilaamisen palse.fi-portaalin kautta**, aloita asiointi kirjautumalla sisään palse.fi-portaaliin.

Ohje palse.fi-portaalissa asiointiin aloittamiseen:

<https://www.polycon.fi/ohje-sisaankirjautuminen>

Kirjautuminen: <https://palse.fi/>

Tilaus tehdään 2 viikkoa ennen tarvikkeen loppumista joko palse.fi tai soittamalla puh. 08 61567246 ma-ti ja to-pe klo 8-10, takaisinsoittojärjestelmä voimassa

\*\*\*\*\*

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



Yhdistyksen jäsenenä sinulla on oikeus

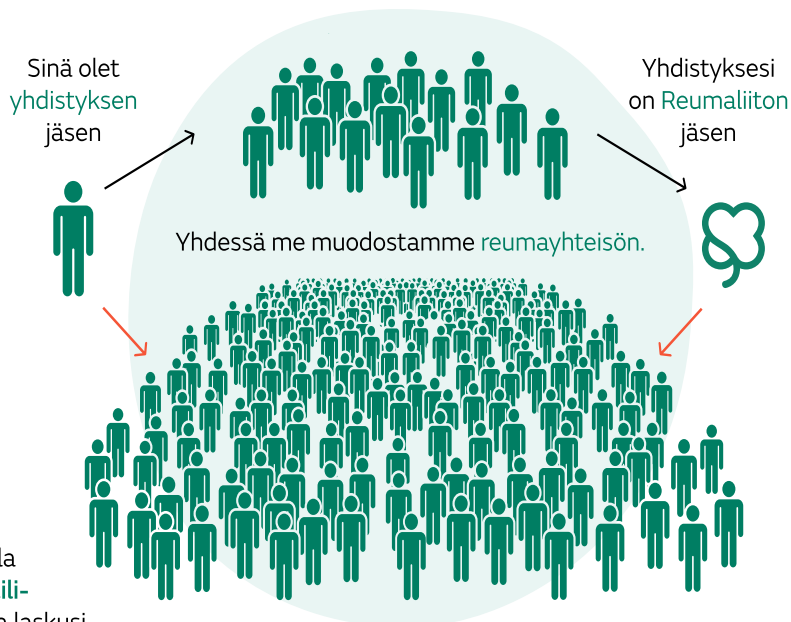
- osallistua yhdistyksen päätöksentekoon vuosikokouksissa
- osallistua yhdistyksen toimintaan juuri sinulle sopivassa määrin
- hyödyntää yhdistyksen tarjoamat jäsenedut

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](mailto: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](http://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.