



Kajaanin Reumayhdistys ry

Jäsentiedote 1/2023



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.

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

Hyvä yhdistysjäsen!

”Sairaanhyvä hoitopolku” on Suomen Reumaliiton teemana vuosille 2022–2023, Hyvinvointialueet aloitti toiminnan vuoden alussa. Edelleen on valitettavan hidasta päästä vastaanotoille. Reumaliitto ja jäsenyhdistykset seuraavat hyvinvointialueiden liikkeelle lähtöä, myös yhdistyksessä halutaan tietoja jäseniltä, miten asioinnit toimivat.

Yhdistys toivottaa tervetulleeksi uusia aktiivisia jäseniä erilaisiin toimintoihin. Tänä vuonna ei löytynyt fibrokerhon ohjaajaa eikä sihteeriä hallituksen parista, mutta he voivat olla myös ulkopuolisia vapaaehtoisia henkilöitä, joten jos tunnet tarvetta vapaaehtoiseen yhdistystyöhön, niin ota yhteyttä.

Yhdistyksen toiminnassa olen panostanut kunnan ylläpitoon, vertaistukeen ja tiedon jakoon. Ilokseni on kerhot ja jumppa sekä syksyllä alkaneet Vire-Lavis ja aivojumppa ryhmät toimineet, joten näihin olemme saaneet myös Sivis-opintokeskuksen avustuksia. Kiitos innokkaille osallistujille.

Yhdistyksen koti- ja fb-sivut päivitetään viikoittain ja sieltä löytyy meidän tarjoamat palvelut ja linkit liiton järjestämille koulutuksille ja lomille sekä liittymisohjeet.

Yhdistyksen jäsenmaksu on tänä vuonna 20 €, jonka viime vuoden tapaan laskuttaa Reumaliitto, laskua maksaessa on tärkeää käyttää laskun **viitenumeroa** ja jos perheeseen tulee kaksi laskua, niin molemmat pitää maksaa **omalla viitenumeroalla**. Jos sinulle tulee sähköinen Jäsentiedote, niin toimistolta voit saada painetun version.

Nyt kun puheenjohtajan pestissä tulee sääntömääräinen kuusi vuotta täyteen seuraavassa syyskokouksessa niin toivon hyvissä ajoin löytyvän uutta verta puheenjohtajaksi. Olen tämän kauteni yrittänyt ahkerasti kehittää yhdistystä, mutta ikä alkaa painaa ja muisti pätkiä, joten tässä on hyvä aika vähän nuoremmen seuraajan tulla puikkoihin. Kaikki tietoni ja neuvoni ovat tietenkin seurajani käytössä ja jatkan yhdistyksen jäsenyyttä, oltuani täällä jo 42 vuotta.

Yhteistyöterveisin Laila

Surukseni ilmoitan että, pitkäaikainen yhdistyksen sihteeri, vapaaehtoistyökijä ja hyvä ystäväni Liisa Haverinen (1956–2022) nukkui pois 19.9.2022. Hän oli peräti 40 vuotta yhdistys toiminnan aktiivi.

Reumasairauksien poliklinikan kuulumisia:

Vuosi 2023 on lähtenyt reumapoliklinikalla mukavasti käyntiin. Hyvinvointialueelle siirtyminen sujui osaltamme mutkattomasti. Olemme saaneet olla uuden sairaalan tiloissa nyt reilun vuoden verran. Kulku sisätautien poliklinikalle on vaivatonta, portaita tai hissiä ei tarvitse käyttää. Sijaitsemme samassa kerroksessa kuin pääovi F2, aivan lähellä pääaulan kahviota.

THL (Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos) otti käyttöönsä kansallisen laaturekisterin vuoden 2023 alusta. Yksi näistä on tulehduksellisten reumasairauksien laaturekisteri. Kansallisten laaturekisterien tarjoaman tiedon avulla voidaan kehittää hoidon ja palvelujen laatua kaikkialla Suomessa. THL julkaisee tietoa laaturekisterien tuloksista avoimesti verkossa. Tilastollisista tuloksista ei ole mahdollista tunnistaa yksittäisten potilaiden tietoja. Meillä reumapoliklinikalla tämän rekisterin ylläpitoon käytetään sähköistä vointikyselyä. Kyselyn voi täyttää Omasoten kautta tai reumapoliklinikalle sijoitetulla tietokoneella. Kysely on hyvä täyttää aina ennen lääkärin vastaanottoa, se antaa tärkeää tietoa reumasairauden aktiivisuudesta ja voinnista.

Tällä hetkellä reumapoliklinikalla on vakituisessa virassa kaksi reumatologia ja säännöllisesti meillä käy avustamassa konsulttilääkäri. Reumahoitajia on vain yksi.

Potilaskontakteja reumapoliklinikalla on noin 4000 vuodessa. Toimimme ajanvarauspoliklinikkana, jonka ajat ovat lähete- ja kontrolliaikoja.

Tänä vuonna toiveenamme on kehittää reumahoitotyötä perusterveydenhuollossa. Ideaalinen tilanne olisi, jos jokaisessa Kainuun kunnan terveyskeskuksessa olisi oma reumasairauksiin perehtynyt sairaanhoitaja. Toivotaan että yhteistyötä erikoissairaanhoidon ja perusterveydenhuollon välillä saadaan jouhevammaksi!

Hyvää alkavaa vuotta toivottaen,
Maiju Tolonen, sairaanhoitaja, reumahoitaja
Kainuun keskussairaala
sisätautien poliklinikka

Muutoksia sosiaali- ja terveystalvaeluihin sekä etuuksiin

Hyvinvointialue:

Uusi vuosi 2023 tuo muutoksia sosiaali- ja terveydenhuolto palveluihin, kun vastuu sosiaali- ja terveystalvaelujen sekä pelastustoimen järjestämisestä siirtyi hyvinvointialueille. Sosiaali- ja terveystalvaelujen uudistuksen tavoitteena on vastata ikääntymisen haasteisiin, turvattu ammattitaitoinen työvoima sekä turvata hyvinvointialueen asukkaille yhdenvertaiset ja laadukkaat sosiaali- ja terveydenhuollon sekä pelastustoimen palvelut. Järjestöjen toiminta sovitetaan osaksi hyvinvointialueiden sosiaali- ja terveystalvaeluja sekä palveluohjausta.

Palveluista perittävät maksut

Hyvinvointialueet määräävät järjestämisvastuullaan olevien palveluiden maksut ja niihin rinnastettavat omavastuut. Hyvinvointialue voi ottaa käyttöön pienemmät maksut tai antaa palveluita maksutta tai myöntää palvelusetelin. Julkisen terveydenhuollon kalenterivuositainen maksukatto säilyy ennallaan 692 euroa vuodessa

Kelan muutokset korvauksiin

Yksityislääkärin määräämät tutkimukset ja hoidot Kela-korvauksista poistuvat. Kela-korvaus säilyy niissä yksityisen sairaanhoidon tutkimus- ja hoitotoimenpiteissä, jotka koskevat mielenterveyden tai suun hoitoa ja jotka on määrännyt hammaslääkäri, suu- ja leukakirurgian erikoislääkäri tai psykiatrian erikoislääkäri. Yksityislääkärin vastaanotokäynneistä saa edelleen korvauksen. Matkoja korvataan yksityiseen terveydenhuoltoon vain, jos siellä saatu hoito on Kelan korvattavaa.

Korotukset etuuksiin

Kansaneläkeindeksiin sidottua etuuksia korotettiin 4,2 %

Lääkekatto säilyy vuoden 2022 suuruisena 592,16 euroa. Jos vuosiomavastuusi ylittyy, maksat loppuvuoden ajan jokaisesta korvattavasta valmisteesta 2,50 euron omavastuun.

Kuntoutus

Kuntoutusrahaa voidaan myöntää nykyistä joustavammin työttömälle. Ammatilliseen kuntoutukseen osallistuva työtön asiakas voi hakea työttömyysetuuden sijaan kuntoutusrahan odotusajalle ja kuntoutusjaksojen väliajalle. Työkyvytön henkilö voi saada osasairauspäivärahaa, jos hän pystyy työkyvyttömyydestään huolimatta hoitamaan osan työtehtävistä vaarantamatta terveyttään ja toipumistaan. Osasairauspäivärahan enimmäisaika pitenee 120 arkipäivästä 150 arkipäivään.



Maria Mattila Vaikuttamistyön asiantuntija Reumaliitto

Toimisto, Tutun Tupa, Tehdaskatu 1.

Päivystäjä on paikalla kuukauden 1. ja 3. ti klo 10–12. Toimistossa voit hoitaa jäsenyyteen liittyvät asiat. Myynnissä on Reumaliiton suru- ja onnitteluadressseja sekä harrastepiirissä valmistettuja tuotteita. Toimisto on suljettuna 10.05-04.09.23. Tänä vuonna jäsenmaksu on 20 €.

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.

Hallitus

Puheenjohtaja Laila Lukkari 040 078 7127 laila.lukkari@gmail.com

Varapuh.johtaja ja Rahastohoitaja

Eila Karjalainen 050 3743 900 [eila.mar.karjalainen\(at\)hotmail.com](mailto:eila.mar.karjalainen(at)hotmail.com)

Sihteeri ei toistaiseksi

Annikki Pöllänen 040 0670 12 [pollanen.annikki\(at\)gmail.com](mailto:pollanen.annikki(at)gmail.com)

Pekka Soinsaari 050 3008 727 [pekka.soinsaari\(at\)gmail.com](mailto:pekka.soinsaari(at)gmail.com)

Anneli Valtanen 050 3258 870 [mirjavappu\(at\)hotmail.com](mailto:mirjavappu(at)hotmail.com)

Hallituksen varajäsenet:

Taru Niemi 050 5528 647 [taru.niemi\(at\)hotmail.fi](mailto:taru.niemi(at)hotmail.fi)

Mirja Toivonen 040 7171 424 [mirja.toivonen9\(at\)gmail.com](mailto:mirja.toivonen9(at)gmail.com)

Jäsenasioiden hoitaja Pirjo Heikkinen

044 300 8919 [pirjotuulikki.heikkinen\(at\)gmail.com](mailto:pirjotuulikki.heikkinen(at)gmail.com)

Vastuhenkilöt

Tiistaikerho Laila Lukkari, Eila Leinonen

Jäsenillat Raija Blomqvist, Mirja Toivonen ja Taru Niemi

Virkistystoimivastaavat Eija Tuohino ja Pirjo Heikkinen

Tied.-jäsentied.vast. Laila Lukkari ja Anneli Valtanen

Liikunta Laila Lukkari

Vertaistukihenkilö Laila Lukkari

Suomen Reumaliiton valtuuston varsinainenjäsen

Helena Sirviö 040 5351 600

helenasirvio@gmail.com

Keikkakalenteri

Keikkakalenteri kevät ja syyskuu 2023

26.1.2023

Kajaanin Reumayhdistys ry

Jumppa, Fysios,

Veturitie 1 Prisma	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.
ma klo 13.00-14.00	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.	12.4.	17.4.	24.4.	
Veturitie 1 Prisma	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.
ma klo 13.00-14.00	11.9.	18.9.	25.9.	2.10.	9.10.	16.10.	23.10.	30.10.	6.11.	13.11.	20.11.	27.11.	4.12.				

Allasjumppa, Kaukavesi

	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.
Torstai 14.45-15.30	12.1.	19.1.	26.1.	2.2.	9.2.	16.2.	23.2.	2.3.	16.3.	23.3.	30.3.	6.4.	13.4.	20.4.	27.4.		
	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.
Torstai 14.45-15.30	14.9.	21.9.	28.9.	5.10.	12.10.	19.10.	26.10.	2.11.	9.11.	16.11.	23.11.	30.11.	7.12.	14.12.			

VireLavis, parilliset viikot

pe klo 12.30-13.30	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.
Kalliokatu 9	13.1.	27.1.	10.2.	24.2.	10.3.	24.3.	21.4.	5.5.

Syksyllä tarkentuu

Aivojumppa, paikka: Muistiyhdistys Kauppakatu 36, 3. kerros

Hannele Korhonen	pv.	pv.	pv.	pv.				
ti klo 11.00-12.30	17.1.	14.2.	14.3.	11.4.				

Syksyllä tarkentuu

Tiistaikerho, paikka: Tutun Tupa

ti klo 12.00-14.00	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.
	10.1.	24.1.	7.2.	21.2.	7.3.	21.3.	4.4.	18.4.	2.5.	9.5.			
	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.
ti klo 12.00-14.00	5.9.	12.9.	19.9.	3.10.	10.10.	17.10.	31.10.	7.11.	14.11.	21.11.	5.12.	12.12.	

Tiistaikerho, Lautapelit paikka: Tutun Tupa

Lautapelit	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.
4.s ti klo 12.00-14.00	31.1.	28.2.	28.3.	25.4.	26.9.	24.10.	28.11.	



Fiprokerho tai muu vertaistuki

	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.

JÄSENILLAT JA MUUT YHTEISET TAPAHTUMAT 2023, paikka: Tutun Tupa

	pv.	pv.	pv.	Kevätkok.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	Syyskokou	Myyjäiset
maanantai klo 17.00-19.00	23.1.	20.2.	15.3.	20.3.	24.4.	3.9.	25.9.	12.10.	23.10.	20.11.	9.12.

Reumaliitto

Reumaliitto pitää yllä **sairaanhoitajan chattia**

tiistaisin klo 17.00–19.00. Chatissa voit kysyä sairautesi hoitoon liittyviä asioita. Chat löytyy Reumaliiton verkkosivun oikeasta alakulmasta.

Opintokeskus SIVIS tukee toimintaamme.



Jäsentapaamiset

Jäsenillat pidetään Tutun Tuvalla kuukauden 3. maanantai klo 17.00–19.00 eri teemoilla.

Keltaisen Nauhan päivä 15.3.2023 www.keltaisennauhanpaiva.fi

Kevätkokous maaliskuussa 20.3.2023 klo 18.00

Reumaviikko 9. – 15.10.2023 teemalla Sairaanhyyvä hoitopolku

Syyskokous marraskuussa 20.11.2023 klo 18.00

Pikkujoulu joulukuussa, aika ja paikka avoin

Ohjattu ryhmäjumppa

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

Ohjattu Vire-Lavis

Kuukauden parillisina perjantaina 12.30–13.30 Kalliokatu 9, Eläkeläistalo.

Tiistaikerho

Kerho kokoontuu tiistaisin klo 12–14 Tutun Tuvalla. Ohjelmana vertaistuen muodossa eri toimintoja. Ohjelmaan voidaan sisällyttää lisäksi myös esim., sauvakävelyä, musiikkia, seniorielokuvissa käyntiä, lauta- ym. pelien pelaamista ja lukupiiriä.

Aivojumppa

Kokoontuu Muistiyhdistyksellä, Kauppakatu 36

klo 11.00–12.30, 17.1., 14.2., 14.3. ja 11.4.

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

Kajaanin kaupungin liikuntapassi 65+

Liikuntapassi on yli 65-vuotiaille kajaanilaisille eläkeläisille. Se on henkilökohtainen eikä sitä voi yhdistää sarjalippuun, rannekkeeseen, kausikorttiin tai kurssimaksuun. Sen saa Kajaanin Infosta tai Kaukavedestä.

Kainuun Hyvinvointialue 2023

Yleislääketieteenpoliklinikka Ylepoli

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

Sairaanhoidaja (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)

Mustonen Suvi _____ 040 6363 587

Pöllänen Ulla _____ 044 4253 270

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 _____ 044 797 4119

Liikuntaneuvonta _____ 044 7101 422

044 7101 298

Sotkamon terveysasema

Keskuskatu 9, 88600 Sotkamo

Apuvälinelainaamo avoinna ma, ke ja pe klo 12–13

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

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 yhtäaikaaisesti. 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 1.7.22 lähtien on 0,33 e/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 7–16 ja pe klo 7–15.

Jäsenetuja

Kajaanin Reumayhdistys Kaukavedessä tapahtuvaa liikuntaa tuetaan (€/20 €). Tuki on mahdollista saada erihintaisiin uinti- ja kuntosalirannekeisiin yhdistyksen jäsenkorttia näyttäen. Tuen (20 €) voi käyttää myös muuhun liikuntaan tai kulttuuritapahtumaan. **Tuki myönnetään yhden keran jäsenelle vuoden aikana.**

<https://www.kajaaninreumayhdistys.fi/jasenetuja/>

Synlab (Cityterveys) Välikatu 17, Kajaani puh. 010 326 3260, antaa 12 % alennuksen laboratoriotutkimuksista sekä 5 % alennuksen magneettitutkimuksista sekä toimisto maksusta (15 €). 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.

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

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>

Tuki Kaukavedessä tapahtuvaan liikuntaan 2023

Tänä vuonna yhdistys on lisännyt tukea niin, että kaikista sarjalipuista saa 20 euron liikuntatuen **yhdenkerran** vuodessa/vaihtoehtona on kulttuurituki, joka on myös 20 euroa, siis jompikumpi.

Tuen saa esittämällä voimassa olevan jäsenkortin Kaukaveden kassalla. Vuoden 2023 jäsenkortti tulee laskun yhteydessä helmikuulla, sitä ennen saat tuen toimistolta kuittia vastaan. Tuen voi käyttää **yhteen** rannekeostokseen vuodessa. **Jäsenkortti löytyy laskulomakkeen yläreunasta.**

Työssäkäyvät aikuiset:

- 10 kpl kuntosaliranneke 61 € jäsenhinta **41 €**
- 20 kpl kuntosaliranneke 116 € jäsenhinta **96 €**
- 10 kpl uinti- ja kuntosalisarjaranneke 77 € jäsenhinta **57 €**
- 20 kpl uinti ja kuntosalinsarjaranneke 148 € jäsenhinta **128 €**
- 1 kk uinti+kuntosalin kausiranneke 61 € jäsenhinta **41 €**
- 3 kk uinti+kuntosalin kausiranneke 180 € jäsenhinta **160 €**
- 1 kk kuntosalin kausiranneke 47 € jäsenhinta **27 €**
- 3 kk kuntosalin kausiranneke 137 € jäsenhinta **117 €**

Opiskelijat, eläkeläiset, työttömät ja alle 18-vuotiaat:

- 10 kpl uintisarjaranneke 38 € jäsenhinta **18 €**
- 20 kpl uintisarjaranneke 74 € jäsenhinta **54 €**
- 10 kpl kuntosalin sarjaranneke 38 € jäsenhinta **18 €**
- 20 kpl kuntosalin sarjaranneke 74 € jäsenhinta **54 €**
- 10 kpl uinti+kuntosalin sarjaranneke 52 € jäsenhinta **32 €**
- 20 kpl uinti+kuntosalin sarjaranneke 102 € jäsenhinta **82 €**
- 3 kk uinti+kuntosalin kausiranneke 35 € jäsenhinta **15 €**
- 3 kk uinti+kuntosalin kausiranneke 100 € jäsenhinta **80 €**
- 1 kk kuntosalin kausiranneke 26 € jäsenhinta **6 €**
- 3 kk kuntosalin kausiranneke 74 € jäsenhinta **54 €**
- **E-ranneke:** 120 € jäsenhinta **100 €**

E-rannekkeen saamisen ehtona on tietty diagnoosi (esim. Kela-kortin tunnus 202) tai muu lääketieteellinen selvitys.