

Kajaanin Reumayhdistys ry

Jäsentiedote 1/2021

Kajaanin Reumayhdistyksen toiminnan tavoite on kannustaa reumaa sekä muita tuki- ja liikuntaelinsairauksia sairastavia huolehtimaan terveydestään ja hyvinvoinnistaan sekä olemaan aktiivinen oman sairautensa hoidon suhteen. Tähän tavoitteeseen päästäkseen reumayhdistys 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

Hyvä Reumayhdistyksen jäsen!

Reumaliitto on uudistanut jäsenrekisteriohjelman ja jäsenkirjepaketti tulee nyt Reumaliitosta. Se sisältää jäsenkirjeen lisäksi jäsenmaksun (20€), joka suoritetaan Reumaliiton tilille ja **kutsun yhdistyksen 70-vuotisjuhlaan**, joka pidetään **25.9.2021**. Jos juhla joudutaan perumaan koronan takia, se järjestetään syksyllä kuitenkin jossakin muodossa. Vuoden 2021 jälkeen jäsenkirjepaketti tullaan lähettämään sähköisesti niille, jotka ovat yhteystiedokseen valinneet sähköpostiosoitteen. Nyt olisi sopiva aika ilmoittaa sähköpostiosoite yhdistykselle, jos se on vielä ilmoittamatta.

Vuonna 2021 toimintateemana on ”**Vapaaehtoisuus vahvistaa**”. Vapaaehtoistoiminnan tarkoituksena on tuottaa mahdollisuuksia itsensä kehittämiseen ja sosiaalisiin verkostoihin, tarjota keinoja sairauden kanssa pärjäämiseen ja antaa iloa arkeen. Innostus tarttuu ja houkuttelee mukaan uusia ihmisiä. Yksi toiminnan tärkeimmistä tehtävistä on tarjota vertaistukea, vuorovaikutusta samassa tilanteessa olevien kanssa.

Tänä vuonna toiminta jatkuu pääpiirteittäin entisellään. Koronavirusohjeistus rajoittaa vielä yhdistyksen toimintaa, mutta toivottavasti saamme rokotukset, jotta voimme palata normaaliin totuttuun toimintaan. Viime vuoden kokoontumisvarovaisuudesta johtuen moni on oppinut käyttämään nettiyhteyksiä. Esim. Teams ja Reumaklubi -alustat ovat tulleet tutuiksi. Näitä taitoja voimme hyödyntää tulevaisuudessa.

Tiistaikerhon toiminnan monipuolistamista jatketaan. Käsitöiden tekemisen lisäksi tiistaisin kokoonnutaan aivojumpan, digikerhon sekä pelien merkeissä. Tutun Tuvalta jalkaudutaan myös läheiseen luontoon ja kaupungin tarjoamiin virkistystapahtumiin.

Fibrokerhon kokoontumiset ovat kevätkauden tauolla. Syksyllä pyritään virkistämään kerhon toimintaa niin, että se kokoontuu kerran kuukaudessa. Myös kerhoiltoihin pyritään löytämään uusia ideoita. Kerran kuukaudessa viimeisenä maanantaina jatkamme jäseniltoja, vieraiden ja yhteisten asioiden merkeissä. Kevätkokous on 22.3.2021 ja syyskokous 29.11.2021 Tutun Tuvalla.

Fysioksen kanssa jatkamme yhteistyötä jumpan merkeissä, kokoonnumme nykyisin maanantaisin klo 13.00.

Kaukavedessä tapahtuvaa liikuntaa tuetaan tänä vuonna viimevuotiseen tapaan. Taloudellista tukea (10€/15€) on mahdollista saada erihintaisiin uinti- ja kuntosalirannekkeisiin yhdistyksen jäsenkorttia näyttäen Kaukaveden infosta ranneketta ostettaessa. Hallitus päätti tukea liikuntaan tai kulttuuriin osallistuvia jäseniä siten, että tuki on 15 € tänä vuonna kerran yhdelle henkilölle.

Olisitko valmis antamaan ajastasi vaikka yhden illan kuukaudessa yhdistyksen toiminnan tukemiseksi? Yhdistys tarvitsee uusia aktiivisia jäseniä erilaisiin toimintoihin kuten kerhojen vetäjiksi ja kahvitusvastaaviksi. Yhdistyksellä on myös tarvetta henkilöstä, joka kykenee tekemään tarvittaessa mm. ohjelmistopäivityksiä sekä kotisivujen ja facebook-sivujen ylläpitoon liittyviä tehtäviä.

Olette lämpimästi tervetulleita 70-vuotisjuhlaan syyskuussa ja tervetuloa myös mukaan muuhun yhdistyksen toimintaan ja tapahtumiin!

Toivotan kaikille oikein hyvää vuotta 2021!

Puheenjohtajaterveisin Laila Lukkari

* * * * *

TOIMISTO

Päivystäjä on paikalla kuukauden 1. ja 3. ti klo 10 -12. Toimistossa voi hoitaa jäsenyyteen liittyviä asioita. Myynnissä on Reumaliiton suru- ja onnitteluadresseja sekä tiistaikerhossa valmistettuja tuotteita. Jäsenmaksumme on tänä vuonna 20 €.

Toimisto on suljettu 26.05.-06.09.2021.

Tietosuojaseloste:

Jäsentietoja säilytetään yhdistyksen jäsenrekisterissä ja niitä käytetään yhdistyksen omassa ja Reumaliiton toiminnassa. Henkilötietolain 26 §:n mukaan tietonsa antaneella on oikeus tarkistaa henkilörekisteriin tallennetut tiedot.

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.

Yhdistyksen yhteistyökumppanina kerhoissa ja jumpassa on **Opintokeskus Sivis**.

Tapahtumista ilmoitetaan Kainuun Sanomien ”Menot tänään ja huomenna” -palstalla ja Menoinfossa sekä Koti-Kajaanin ”Tapahtumat” ja ”Seurat toimivat” -palstoilla. **Seuraa myös reumayhdistyksen koti- ja facebook -sivuja.**

HALLITUS:

Puheenjohtaja	Laila Lukkari	040 078 7127	laila.lukkari(at)gmail.com
Varapuh.johtaja	Eira Halonen	050 058 3121	haloneneira(at)gmail.com
Sihteeri	Liisa Haverinen	044 284 2138	liisa.haverinen(at)gmail.com
Rahastonhoitaja	Eila Karjalainen	050 374 3900	eila.mar.karjalainen(at)hotmail.com

Hallituksen muut varsinaiset jäsenet:

Pia Seppänen	044 349 2163	pia.anni(at)gmail.com
Jaana Kananen	040 734 7287	kananenjaana(at)gmail.com

Hallituksen varajäsen:

Merja Mäkinen	044 710 1601	merja.makinen100(at)gmail.com
---------------	--------------	--

Jäsenasioidenhoitaja Pirjo Heikkinen	044 300 8919	pirjotuulikki.heikkinen(at)gmail.com
---	--------------	--

Muut vastuuhenkilöt:

Tiistaikerhon vastuuhenkilö Laila Lukkari

Fibrokerhon vastuuhenkilö Jaana Kananen

Vertaistukihenkilö Laila Lukkari

Suomen Reumaliiton valtuusto: Helena Sirviö Suomussalmi

puh. 040 5351600

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

FIBROMYALGIAN VERTAISTUKIRYHMÄ

Vertaistukiryhmä on kokoontunut noin kerran kuukaudessa jo parin vuoden ajan. Vuosi 2020 oli haasteellinen koronaepidemian vuoksi ja kokoontumiset ovat jääneet verratenkin vaisuiksi.

Koronan meitä kurittaessa, olemme päätyneet siihen tulokseen, että kokoontumiset talven ja kevään ajalta ovat peruttu. Kuulummehan kaikki riskiryhmään. Koronarokotukset saadaan toivottavasti hyvin käyntiin ja saisimme kokoontua hyvillä mielin ja turvallisesti kesätauon jälkeen syksyllä.

MIKSI VERTAISTUKEA?

Vertaistukiryhmässä tapaamme vertaisiamme ja juttelemme avoimesti, mutta luottamuksellisesti asioista, kuten esimerkiksi työssä jaksamisesta, oireiden hoidosta ja kaikesta muustakin, mitä nyt jokaiselle mieleen tulee. Vertaistukiryhmässä saa itselleen tukea omaan sairauteen sekä voi antaa tukea toiselle!

Fibromyalmme on osoittautunut innokkaaksi ja osallistujat ovat saaneet tietoa toinen toisiltaan sairaudestaan. Meitä on mukana monen ikäisiä ja osa on työelämässä vielä ja osa sen ulkopuolella. Osa meistä on sairastanut fibromyalgiaa jopa vuosikymmeniä, osa on saanut vastikään diagnoosin ja jollakin voi olla vasta epäily sairaudesta. Fibromyalgia ei ole vain yhtä oiretta ja sen sairastaminen onkin hyvin yksilöllistä.

Vertaistukitapaamisessa huomaat, että et ole sairautesi kanssa yksin ja meitä on paljon muitakin. Olet tervetullut mukaan tutustumaan ryhmäämme vaikkeet olisikaan vielä yhdistyksen jäsen, mutta kaipaat matalan kynnyksen keskusteluseuraa ja vertaistukea. Yhdessä voimme suunnitella yhteistä tekemistä sekä muutenkin kehittää vertaistukiryhmää osallistujien toiveiden mukaan.

Allekirjoittajien yhteystiedot löydät yhdistyksen nettisivuilta. Vertaistukiryhmällä on merkitystä!

Jaana Kananen ja Pia Seppänen

www.kajaaninjalkaterapia.fi

Kajaanin  Jalkaterapia Ky



 Puh. 050-016 9188
Välrikatu 19 Kajaani
YKSILÖLLISTEN JALAN- JA VARPAIDEN
APUVÄLINEIDEN VALMISTUS.

Sote-asioiden uusi vuosi 2021

Uusi vuosi tuo mukanaan hyviä uutisia. Esimerkiksi perusterveydenhuollon hoitajavastaanotot tulevat maksuttomiksi. Vanhusten hoitoon tuli sitova hoitajamitoitus.

Suurimmat muutokset koskevat asiakasmaksulakia, joka tulee yleisesti voimaan heinäkuussa, mutta terveydenhuollon asiakasmaksukattoa koskien vasta vuoden 2022 alusta. Asiakasmaksulain myötä uusia maksuttomia palveluita ovat heinäkuusta 2021 lähtien esimerkiksi hoitajavastaanotot perusterveydenhuollossa sekä alle 18-vuotiaiden poliklinikkakäynnit.

Terveydenhuollon vuotuinen asiakasmaksukatto säilyy vuonna 2021 683 eurossa. Kun sairastunut on maksanut kattoon kuuluvia asiakasmaksuja tuon summan verran, maksukattoon kuuluvat palvelut ovat hänelle maksuttomia loppuvuoden.

Lakimuutoksen myötä vuoden 2022 alusta maksukattoa kerryttävät aiempaa useammat terveydenhuollon palvelut. Mukaan lisätyt palvelut liittyvät muun muassa suun terveydenhuoltoon, terapiaan sekä tilapäiseen kotisaira- ja kotisairaalahoittoon. Jatkossa maksukattoa kerryttävät myös asiakasmaksut, joihin on myönnetty toimeentulotukea.

Kelan etuuksiin on myös tullut muutoksia. Kansaneläkeindeksiin sidottuja etuuksia korotettiin 0,4 %. Lääkekustannusten vuosiomavastuu eli lääkekatto nousi hieman ollen 579,78 e. Kun vuosiomavastuu ylittyy, sairastunut maksaa loppuvuoden ajan jokaisesta korvattavasta lääkevalmisteesta 2,50 euroa.

Kela on vuoden alusta alkaen korvannut yksityisessä terveydenhuollossa tehdystä koronatestistä 100 euroa, kun aiemmin korvaus oli 56 euroa.

Terveyttä ja positiivista mieltä kaikille tähän vuoteen!

Miranna Seppälä

sosiaali- ja terveystieteiden asiantuntija

Reumaliitto

FYSIOTIIMI PALVELEE FYSIOTERAPEUTIT

Jorma Leinonen
p. 050 359 0061

Mari Heiskanen
p. 044 076 4303

Leena Isotalus
p. 040 769 3658

Heli Pinoniemi
p. 050 577 1026

Fysikaalinen hoito • manuaalinen terapia • harjoitusterapia
• akupunktio • rangan käsittely • hieronta • kinesioteippaus

Kirkkokatu 22, 2 krs, www.fysiotiimi.fi

Kainuun Fysioterapia on nyt Fysios Kajaani!

Fysioterapeuttimme hoitavat
jokaista ongelmaa huolella ja
auttavat sinut takaisin kuntoon.
Tarjoamme myös hierontaa. Meille
voit tulla myös ilman lähetettä.



Tervetuloa!

Fysios

FYSIOSKAJAANI
Lönnrotinkatu 14, 87100 Kajaani
p 010 237 700, fysios.fi

Kajaanin Reumayhdistys		Kerhot ja kokoontumiset kevät / syksy 2021									
Jumpa, Fysios, Lönnrotink. 14											
		pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	
ma klo 13.00-14.00		22.3.	29.3.	7.4.	12.4.	19.4.	26.4.	6.9.	13.9.	20.9.	27.9.
		pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	
ma klo 13.00-14.00		4.10.	11.10.	18.10.	25.10.	1.11.	8.11.	15.11.	22.11.	29.11.	8.12.
Allasjumppa, Kaukavesi											
HUOM!											
		pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	
torstai klo 15.30-16.15		18.3.	25.3.	1.4.	8.4.	15.4.	22.4.	29.4.			
Allasryhmän kokoontumiset syksyllä voivat palata myös lauantaille, seur. ilmoituksia											
Tiistaikerho, kaikki tiistait, paikka: Tutun Tupa											
		pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	
tiistai klo 12.15-14.15		23.3.	30.3.	6.4.	13.4.	20.4.	27.4.	4.5.	11.5.	8.6.	
		pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	
tiistai klo 12.15-14.15		7.9.	14.9.	21.9.	28.9.	5.10.	12.10.	19.10.	26.10.	2.11.	9.11.
		pv.	pv.	pv.	pv.	pv.					
tiistai klo 12.15-14.15		16.11.	23.11.	30.11.	7.12.	14.12.					
Tiistaikerho, käsityöt, Laila Lukkari											
		pv.	pv.	pv.	pv.	pv.					
1. tiistai klo 12.15-14.15		6.4.	4.5.	7.9.	5.10.	2.11.	30.11.				
Aivojumppa Kainuun Muistiyhdistys											
		pv.	pv.	pv.	pv.						
2. tiistai klo 12.15-14.15		13.4.	11.5.	8.6.	14.9.	12.10.	9.11.	7.12.			
Digikerho Laila Lukkari											
		pv.	pv.	pv.	pv.	pv.					
3. tiistai klo 12.15-14.15		20.4.	21.9.	19.10.	16.11.	14.12.					
Pelit, Laila Lukkari											
		pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.				
4. tiistai klo 12.15-14.15		23.3.	30.3.	27.4.	21.9.	26.10.	23.11.				
Fiprokerho Jaana Kananen, paikka: Tutun Tupa											
		pv.	pv.	pv.	pv.						
ma klo 17.00-19.00		13.9.	11.10.	8.11.	13.12.						
Fibro kerho on peruttu kevään ajalta											
Jäsenillat ja muut yhteiset tapahtumat 2021, paikka: Tutun Tupa											
		Kevätkokous	pv.	70-vuotisjuhla			pv.	pv.	Syyskokous		
ma klo 17.00-19.00		22.3.	26.4.	la 25.9 10.30 - 15.00			27.9.	25.10.	29.11.		

Kerhojen teemat voi syksyllä muuttua, ajat pysyvät.



Kaikki saman katon alta

- SAIRAANHOITAJAN PALVELUT
- KOSMETOLOGIN HOIDOT
- LÄÄKEHOIDON ARVIOINTI (LHA)
- NOUTOKERIKKO
- KOTIINKULJETUS
- UUTUUS: VERKKOAPTEEKKI

lehtikankaanapteekki.fi/verkkooapteekki

Palvelemme keskustassa vuoden jokaisena päivänä

YKKÖSAPTEEKKI
Kajaanin keskusta • Lohtajan ABC

Kajaanin Ykkösapteekki
Kauppakatu 18, p. 08 6122 555

Lohtajan apteekki
Taikatatie 4 (ABC-asema)

Ma-Pe 8.30-21
La-Su 10-18
Pyhäpäivinä 10-18

Ma-Pe 9-17

www.kajaanin1apteekki.fi

Hyvä valikoima • Nykyaikaiset tilat • Lyhyet jonotusajat

JÄSENETUJA ja YHTEISTYÖKUMPPANEITA

Kajaanin Reumayhdistys Kaukavedessä tapahtuvaa liikuntaa tuetaan (10€/15€). Tuki on mahdollista saada erihintaisiin uinti- ja kuntosalirannekkeisiin yhdistyksen jäsenkorttia näyttäen. Tuen (15€) voi käyttää myös muuhun liikuntaan tai kulttuuritapahtumaan. **Tuki myönnetään yhden kerran jäsenelle vuoden aikana.** <https://www.kajaaninreumayhdistys.fi/jasenetuja/>

Synlab (Cityterveys) Välikatu 17, Kajaani puh. 010 326 3260, antaa 12 % alennuksen laboratorio-tutkimuksista sekä 5 % alennuksen magneettitutkimuksista. Etuun ovat oikeutettuja Kajaanin Reuma-yhdistyksen jäsenet sekä samassa taloudessa asuvat perheenjäsenet. Jäsenyys on todistettava yhdistyksen jäsenkortilla sekä henkilötodistuksella.

Kajaanin Jalkaterapia Ky antaa normaalihintaisista tuotteista 10 % alennusta yhdistyksen jäsenille.

Fysios antaa normaalihintaisista palveluista 5 % alennusta yhdistyksen jäsenille.

Konttorikolmio Kuurnantie 7, Kajaani puh. (08) 633 160, antaa normaalihintaisista tulostusväreistä 10 % alennusta yhdistyksen jäsenille.

Lehtikankaan Apteekki tarjoaa vuonna 2021 yhdistyksemme jäsenilleen apteekkitilausten kotiin-kuljetuksen hintaan 5€ (norm. 9,90€).

Instrumentarium/Nissen normaalihintaiset silmälasit -30%, aurinkolasit -20%, piilolinssit -25% ja näöntarkastus veloitukselta.

Alennus myönnetään näyttämällä voimassa olevaa jäsenkorttia

Reumaliiton sivulta löydät liiton tarjoamia jäsenetuja

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

MUITA YHTEISTYÖKUMPPANEITA

Fysioterapia Fysiotiimi

Ykkösapteekki

Kainuun Op

Kajaanin kaupunki

Lähitapiola

Veturiapteekki

Sivis



SOTE YHTEYSTIETOJA 2021

YLEISLÄÄKETIETEEN POLIKLINIKKA (YLEPKL)

Sisäänkäynti on uuden sairaalan pääovesta F1.Tilat ovat pääaulan oikealla puolella. Ylepl:n toiminta perustuu ajanvaraukseen. Lääkärin, sairaanhoitajan tai kansanterveyshoitajan vastaanottoaika tarvitsevia asiakkaita pyydetään ottamaan etukäteen puhelimitse yhteyttä ylepl:lle. Vastaanotolle saavutaan vain erillisen yhteydenoton ja ajanvarauksen perusteella.

Kiireellinen päivystys on Kainuun keskussairaalan yhteispäivystyksessä. Puolikiireelliset (subakuutit) päivystysasiat hoidetaan ylepl:lla.

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) 08 6156 7207
Hoidon tarpeen arviointi, ohjaus ja ajanvaraus

Reseptien uusinta 08 6156 7207

- Ylepolilla uusitaan vain pääsääntöisesti ylepolilla sairautensa vuoksi hoidossa olevien potilaiden reseptit
- sähköisesti Omasote-palvelussa
- sähköisesti Omakanta-palvelussa

omasote.kainuu.fi

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

Kansanterveyshoitajat

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

Keskusta (Pohjolankatu, parittomat _____) 08 6156 7803

Kajaanin joki), Onnela, Asemanseutu

Keskusta (Pohjolankatu, parilliset), Yläkaupunki _____) 08 6156 7234

Purola-Puistola, Tihisenniemi, Kettukallio, _____) 08 6156 7236

Armeijanlaakso, Tulliniemi

Lohtaja, Kätönlähti _____) 08 6156 7334

Pikku-Kettu, Huuhkajanvaara, Syväoja, Hevossuo, _____) 08 6156 7221

Teerisuo, Sarvivaara, Mainua, Lehtovaara, Hatulanmäki,

Halla-aho, Lahnasjärvi, Maasto, Koutaniemi,

Parkinniemi, Vuoreslahti

Kuurna, Kättö, Äkälänniemi _____) 08 6156 7813

Teppana, Karolineburg, Kuurnanranta _____) 08 6156 7835

(Kuurnantie ja joen väli)

Kuusanmäki, Pöllyvaara, Nakertaja, Suvantola, _____) 08 6156 7306

Jokivarsi Kontiosaari, Hetteenmäki, Paltaniemi

Jormua, Kuluntalahti, Takkaranta, Salmijärvi, _____) 08 6156 7349

Hannusranta, Kirkkoaho, Komiaho, Vainio, Heinisuo

Kylmä, Soidinsuo, Laajankankaankatu (parilliset), _____) 08 6156 7607

Rinnekatu (parittomat)

Lehtikangas, Rajavartiosto, Variskangas, (pikkulinnut), _____) 08 6156 7618

Rinnekatu (parilliset)

Palokangas, Hoikankangas, Variskangas (isot linnut), _____) 08 6156 7512

Laajankangas, Koulukuja, Tornikuja, Tornitie,

Petäisenniska

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

Ulla Pöllänen _____ 044 4253 270
Suvi Mustonen _____ 040 6363 587

Chat-palvelu

Chat-palvelun kautta voi saada neuvontaa ja ohjausta, varata/perua ajan kansanterveyshoitajalle, kysyä laboratoriotuloksia, kysyä hoidon seurantaan ja lääkkeisiin liittyviä asioita. Se on käytössä ma-to klo 8-16 ja pe klo 8-15. Chat-viestiin vastaa sairaanhoitaja tai kansanterveyshoitaja. Palveluun pääsee kirjautumalla Oma-sote-palvelun kautta.

Fysioterapia

Kainuun keskussairaala, vanha sairaala

Sotkamontie 13, 2 krs, 87300 Kajaani

Käytössä takaisinsoittojärjestelmä _____ 044 797 4119

Liikuntaneuvonta _____ 044 7101 422

044 7101 298

Apuvälineet

Kainuun keskussairaala, Terveysaseman apuvälinelainaamo

Sotkamontie 13, Ovi 12 A, 87300 Kajaani

Käytössä takaisinsoittojärjestelmä _____ 08 6156 7264

Apuvälinehuolto _____ 044 797 0169

Hoitotarvikejakelu _____ 08 6156 7246

KAINUUN KESKUSSAIRAALA

HÄTÄNUMERO, henkeä uhkaava tilanne _____ 112

Päivystysapu, äkillinen sairastuminen tai tapaturma _____ 116117

lankapuhelimesta soitto _____ 08 6156 6000

ympärivuorokautinen päivystys

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 sähköisesti: _____ 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



70 v.

K U T S U

Tervetuloa

Kajaanin Reumayhdistyksen

70-vuotisjuhlaan

ja

Kainuun reumayhdistyksen

Syyskeikaus-tapahtumaan

la 25.09.2021 klo 10.30

Joutenlammen leirikeskukseen

OHJELMA

Tervehdysten vastaanotto ja kahvitarjoilu klo 10.30-11.30

Kajaanin Reumayhdistyksen tervehdys

Puheenjohtaja Laila Lukkari

Kajaanin kaupungin tervehdys

Suomen Reumaliiton tervehdys

Kainuun keskussairaalan reumapoliklinikan tervehdys

Muistelot

Reumahoitaja evp Mallu Rautio

Ansiomerkkien jako

Menun esittely

Lounas n. 13.00

Kajaanin Reumayhdistyksen historiikki, video

Lumilinko - Musiikillinen muistokirja routaisesta rakkaudesta

Kajaanin Harrastajateatteri

Nälkämaan marssi, yhteislaulu

Täytekakkukahvit

ILMOITTAUTUMINEN

* **1.9.2021 mennessä** puh. 0400787127 tai sähköposti

kajaanin.reumayhdistys@gmail.com Laila Lukkari

* Ilmoita seuraavat asiat:

* Ruokavaihtoehto (lohikeitto tai kasviskeitto)

* Kyydin tarve, Tutun Tuvalta Joutenlammelle ja juhlan loputtua takaisin

OSALLISTUMISMAKSU

* Jäsen 10 €, avec 15 €, maksu 15.9.2021 mennessä

* Jos juhla joudutaan perumaan, pyritään se pitämään jossain muodossa tämän vuoden aikana.

* Maksu palautetaan, jos juhla joudutaan kokonaan perumaan.

Osallistumismaksut ja mahdolliset muistamiset tilille:

Kajaanin Reumayhdistys ry, **FI75 5760 0320 1630 99**

Tilaisuuden aikana on mahdollisuus ostaa arpoja ja

yhdistyksen käsityökerhossa valmistettuja tuotteita

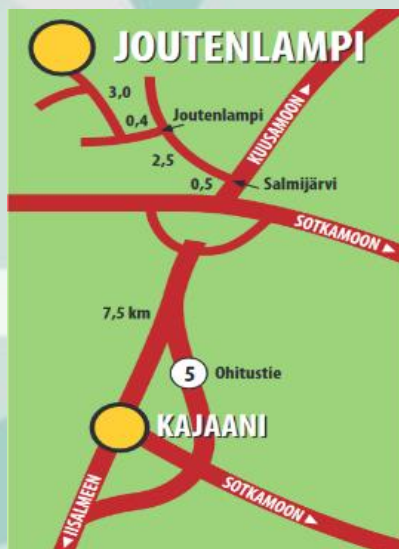
KAINUUN MARSSI

Kuulkaa korkeimme kuiskintaa,
Jylhien järvien loiskintaa!
Meidänpä mainetta mainivat nuot
Koskien ärjyt ja surkeat suot!
Meidänpä vapautta vaarat on nää!
Meidän on laulua lahtien pää!
Meille myös kevätkin keijunsa toi:
Rastas ja metso täälläkin soi.

Taival lie hankala - olkoon vaan!
Luonto lie kitsas - siis kilpaillaan!
Kolkassa synkeän syntymämaan
pirttimme piilköhöt paikoillaan!
Vainojen virmat, oi vaietkaa!
Rapparit, ryöstäjät, kaijotkaal!
Miekkaa ei tarvis - tarmoa vaan
puolesta hengen ja heimon ja maan.

Sanat: Ilmari Kianto, sävel: Oskar Merikanto

Joutenlammen
leirikeskus:
Joutenlammentie 294,
87930 Salmijärvi



Mukana järjestelyissä: Kajaanin AMK:n liiketalouden opiskelijat
Simo Anttonen, Laura Hirvilampi,
Tida Parviainen, Oona Taikina-Aho
ja markkinoinnin opiskelija Jussi Väyrynen
sekä opettaja Eija Pekkonen