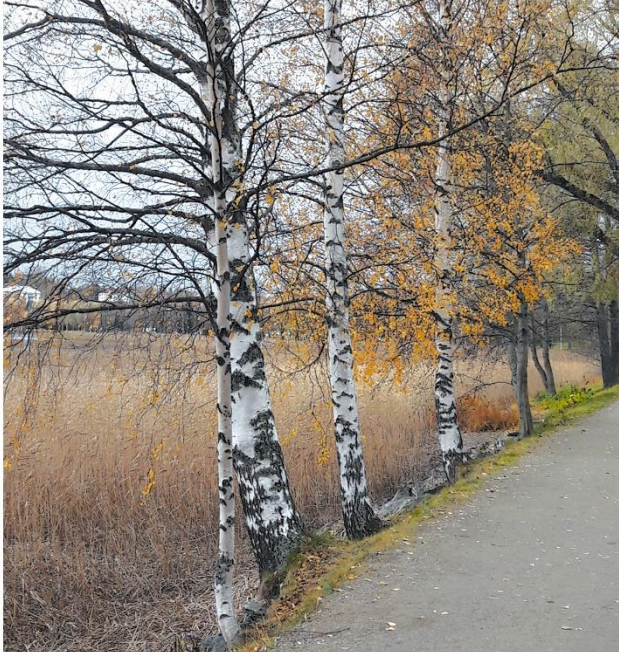




**Posti Green**



# KURRE

**Kuopion Reumayhdistyksen  
tiedotuslehti  
nro 2/2020**

ITÄ-SUOMEN YLIOPISTON

**apteekki+**

AVOINNA  
**8-22**  
JOKA PÄIVÄ

PUIJONKATU 23,  
kauppakeskus Sektorissa.  
Suora kulkuyhteys myös toriparkista.

[uef.fi/apteekki](http://uef.fi/apteekki)  
[yliopistonverkkoapteekki.fi](http://yliopistonverkkoapteekki.fi)  
029 445 6000 (pvm/mpi)

# HYVÄÄ+ TEKEVIÄ OSTOKSIA

Koko tuotomme käytetään suomalaisen  
koulutuksen ja tutkimuksen hyväksi

*Ostokset kätevästi myös verkosta, nyt myös reseptilääkkeet:*

**Yliopiston**verkkoapteekki.fi

## Elokuinen tervehdys KURREN lukijoille!

Poikkeuksellinen koronakevät on takana. Sen vaikutukset näkyvät ja tuntuvat vielä pitkään koko maailmassa. Toivotaan, että vältymme koronan laajemmalta leviämiseltä ja että pystymme jatkamaan yhdistyksen toimintaa suunnitellun mukaisesti. Pyrimme tekemään ohjelman jäsenille mahdollisimman turvalliseksi. Huomioiden tapahtumapaikan ja turvavälit. Uutena vertaisryhmänä aloitamme virtuaalisen Reumatropin. Tule rohkeasti mukaan.

Liikuntaryhmät käynnistyvät ma 7.9. Tilanteen muuttuessa olemme yhteydessä jäseniin. Tarkemmat tiedot ryhmistä ja tapahtumista löydät lehden sisällöstä.

Reumaviikkoa vietetään 11.-17.10. temalla ”vapaaehtoisuus”. Reumaviikon tapahtumassa Kuopiossa on mukana Reumatologian vt. ylilääkäri Johanna Huhtakangas. Aiheena D-vitamiinin vaikutus nivelreuman hoidossa.

Tänä syksynä on Reumaliito ry:n liittovaalit. Alue toimikunnan, aluekokous, jossa valitaan uusi jäsenistö.

Käydään marjassa ja sienimetsässä. Nautitaan luonnon rauhasta ja syksyn väreistä. Pidetään huolta itsestämme ja läheisistämme.

Toivotan kaikille jäsenille hyvää syksyä!

Yhteistyöterveisin

Anne Huusko, puheenjohtaja

<b>KURRE</b>	<b>Kuopion Reumayhdistys tiedotuslehti 2/2020</b>
Toimitus	Anne Huusko, Anja Korhonen, Aija Jokinen, Ilpo Jokinen, Anna Hyvärinen
Painopaikka	Kuopion Liikekirjapaino
Painos	800 kpl
Jakelu	Yhdistyksen jäsenet, KYS, terveyskeskukset ja yhteistyötahot

## YHTEYSTIEDOT

Niiralankatu 17 B, 70600 Kuopio

puh. 044 082 1730

Toimisto avoinna maanantaisin klo 9-16

toimisto(at)kuopionreumayhdistys.fi

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

Tuusniemen Osuuspankki

IBAN FI47 5481 9320 0086 73

Anne Huusko pj 044 521 7361, [annehuusko\(at\)gmail.com](mailto:annehuusko(at)gmail.com)

Aija Jokinen vpj 050 343 7065, [amk.jokinen\(at\)gmail.com](mailto:amk.jokinen(at)gmail.com)

Pirkko Ahonen, Anja Korhonen, Pirjo Kauppinen ja Anja Kaitokari (varajäsen)

### **Eduvalvonta, soittoaika arkisin klo 9-16**

Anne Huusko 044 521 7361, [annehuusko\(at\)gmail.com](mailto:annehuusko(at)gmail.com)

Aija Jokinen 050 343 7065, [amk.jokinen\(at\)gmail.com](mailto:amk.jokinen(at)gmail.com)

### **Kokemuskouluttajat**

Eeva-Liisa Tuomainen 050 355 5867, [eevaliisatuomainen\(at\)gmail.com](mailto:eevaliisatuomainen(at)gmail.com)

Eila Hämäläinen 044 555 7100, [eila72\(at\)hotmail.com](mailto:eila72(at)hotmail.com)

Tarja-Tuulikki Jokinen 040 054 9700, [pihlajakummunalpakat\(at\)gmail.com](mailto:pihlajakummunalpakat(at)gmail.com)

### **Kuntoutusasioiden yhteyshenkilö, soittoaika arkisin 9-16**

Eeva-Liisa Tuomainen 050 355 5867, [eevaliisatuomainen\(at\)gmail.com](mailto:eevaliisatuomainen(at)gmail.com)

### **Liikuntavastaavat**

Paula Hiukka, Kuopio 044 336 8881 (soittoaika klo 19.30-20.30)

[pau.hiukka\(at\)gmail.com](mailto:pau.hiukka(at)gmail.com)

Eila Ronkanen, Siilinjärvi 040 500 9554, [ronkanen.eila\(at\)gmail.com](mailto:ronkanen.eila(at)gmail.com)

### **Vertaistukijoiden yhteyshenkilö**

Aija Jokinen 050 343 7065, [amk.jokinen\(at\)gmail.com](mailto:amk.jokinen(at)gmail.com)

## JÄSENMAKSU JA JÄSENEDET

Vuoden 2020 jäsenmaksu on 25€

### Yhdistyksen jäsenedet

- Kurre jäsentiedote 2 x vuodessa
- Maksuttomat neuvontapalvelut
- Liikunta- käsityö- ja harrastusryhmät
- Luennot, teemaillat ja vertaistukiryhmät
- Virkistys- ja retkitoiminta ja tuetut lomat
- Tukea kädenojennusrahastosta

### Reumaliiton jäsenedet

- Reumalehti 4 x vuodessa
- Palvelu- ja tuotealennuksia
- Suomen Reumaliiton kurssit
- Järjestöväkkuutukset tilaisuuksissa ja tapahtumissa
- Tietoa ja tukea

### Yritysten tarjoamat edut ja alennukset

- Itä-Suomen yliopiston apteekki, Puijonkatu 23 -10% normaalihintaisista tuotteista, ei lääketuotteista
- Kukka Lunari, Kuninkaankatu 22 -10%
- Respecta Oy, Leväsentie 1 A, 3. krs, apuvälineistä -10%
- Jalkaterapeutti Satu Lahtinen, Puijonkatu 27 A, 3 krs, Keilatalo, sarjahoitoalennus
- Kunnonpaikka, Jokiharjuntie 3, uimaliput jäsenhintaan toimistolta
- Fontanella, Kuiluntie 2, uimaliput jäsenhintaan toimistolta
- Laakson Reseda, Sairaalakatu 9. Suolahuonehoidot tarjoushintaan.

## Vuokraamme yhdistyksemme toimiston neuvottelutilaa

Tila soveltuu kokouksien, ryhmätapaamisten ja pienten perhejuhlien järjestämiseen. Istumapaikat 15 henkilölle, keittiötilat, wc ja tv (USB ja HDMI-liitännällä).

Osoite on Niiralankatu 17 B, 70600 Kuopio. Varaukset ma klo 9-16 puh. 044 082 1730 tai toimisto(at)kuopionreumayhdistys.fi

### Hinnat

Aamupäivä tai ilta 30€, koko päivä 70€

Viikonloppu pe-su 150€

## Kuopion Reumayhdistyksen toiminta syksyllä 2020.

Yhdistys joutuu toiminnassaan ottamaan huomioon koronan mahdollisen toisen aallon. Huomioithan turvallisuusohjeet ryhmiin ja tapahtumiin tullessasi.

Tule paikalle vain terveenä.

Huomioi turvavälit.

Pese kädet ja käytä käsidesiä aina saapuessasi ja lähtiessäsi.

Muista yskiä oikein.

Seuraamme THL:n ohjeistuksia ja teemme muutoksia ryhmätoimintaan tarvittaessa. Ilmoitamme mahdollisista muutoksista sähköpostilla ja nettisivuillamme [www.kuopionreumayhdistys.fi](http://www.kuopionreumayhdistys.fi)

Ilmoitathan toimistolle sähköpostiosoitteesi, niin pidämme sinut ajan tasalla toiminnastamme.

**Hei jäsen!**

**Haluamme tiedottaa teitä jäseniä kattavammin toiminnastamme ja mahdollisista muutoksista.**

**Uuden jäsenrekisterimme Killan myötä voimme olla teihin helposti yhteydessä. Siksi toivomme, että ilmoitathan sähköpostiosoitteesi toimistolle puh.044 082 1730 (ma klo 9-16) tai [toimisto\(at\)kuopionreumayhdistys.fi](mailto:toimisto(at)kuopionreumayhdistys.fi)**

**Jokaisen yhteystietoja päivittäneen jäsenen kesken arvomme**

**Kukka Lunarian kukkalähetyksen.**

**Arvonta suoritetaan 2.11.2020.**

## VERTAISRYHMÄT JA KERHOT

### Fibromyalgia

Arja Tynkkynen, puh. 040 760 2454, tynkkynenarja9(at)gmail.com

Ryhmä kokoontuu kuukauden viimeisenä keskiviikkona klo 18 Reumayhdistyksen toimistolla (Niiralankatu 17B).

Syksyn kokoontumiskerrat ovat 30.9., 28.10. ja 25.11.

Tervetuloa mukaan kaikki uudet ja vanhat ryhmäläiset.

### Kädentaidot

Stina Kuha, puh. 0400 540 905

Suokadun toimintakeskuksen Turinatuvalalla klo 13.30-15.30

Syksyn kokoontumiset:

- 17.9. kankaanpainanta
- 15.10. onnittelukortteja
- 19.11. joulukortteja
- 3.12. jouluaskartelu

### Reumatroppi

Uudenlainen vertaisryhmä verkon välityksellä. Reumaliiton kouluttamien vertaisohjaajien johdolla käsitellään viikkoteemoja (esim. liikunta, kulttuuri ja luonto).

Aloituskerta toimistolla KE 7.10. klo 17. Tervetuloa kokeilemaan jotain uutta!

Lisätietoa Kurren sivulta 10, sekä nettisivuilta <https://reumatroppi.reumaliitto.fi/>

## LIIKUNTARYHMÄT

Syyskausi käynnistyy 7.9.2020 (viikko 37). Kevätkausi käynnistyy 11.1.2021 (viikko 2).

**HUOM! Kevään koronatauon takia olemme alentaneet syksyn maksuja.** Liikuntaryhmien maksu on porrastettu. Ensimmäinen ryhmä Kuopion Reumayhdistyksen jäsenille on **25€** ja kaikki seuraavat ryhmät **20€/ryhmä**.

Muiden yhdistysten jäsenille ensimmäinen ryhmä on 35€ ja seuraavat ryhmät 30€/ryhmä. Poikkeushinnat ovat viereisellä sivulla.

Syksyn osallistumismaksut tulee suorittaa 12.10.2020 mennessä yhdistyksen tilille.

Yhdistyksen tilinumero: **FI47 5481 9320 0086 73**

Lisätietoihin maksajan ja liikuntaryhmän nimi.

Allasvoimisteluun tarvitaan lisäksi sauna- ja uimalippu.

Suokadun toimintakeskuksen liput maksavat 4€/kpl. Liput myydään 5 kpl paketeissa (20€).

Lippuja myydään Suokadun toimintakeskuksen kansliassa klo 8-15.

Ohjaajat myyvät myös lippuja käteisellä (tasaraha). Vammaisuuntikortin haltijoilta ei peritä saunamaksua.

Fontanellan ja Kunnonpaikan uintilippuja myydään Kuopion Reumayhdistyksen toimistolla (ma klo 9-16). Myös Eila Ronkanen ja Anne Huusko myyvät lippuja.

Huom. Yhdistys haluaa edistää senioreiden hyvinvointia ja tarjoaa liikuntaryhmät vuonna 2020 etuhintaan.

**Yli 80 -vuotiaille** liikuntamaksu 5€ (norm. 25€), 4€ (norm. 20€)

**Yli 100 -vuotiaille** liikuntaryhmät maksutta

Ilmoittauduthan ennakkoon toimistolle tai liikuntavastaaville (huomioithan soittoaajat).

Yhteistyössä: Opintokeskus Sivis



## ALLASVOIMISTELU

Ma 16.30 Suokatu	Erika Haapala
Ti 18.00 Suokatu	Sini Turunen
To 16.55 Fontanella	Fontanellan ohjaaja

## SALIRYHMÄT

Ma 18.00 Kehon hyvinvointi, Suokatu	Erika Haapala
Ti 17.00 Venytysjumppa, Suokatu	Sini Turunen

## TUOLIJUMPPA

Ke 10.30 Suokatu (15€)	Eeva-Liisa Tuomainen
------------------------	----------------------

## KUNTOSALIRYHMÄT

Ma 10.00 Vehmersalmen koulu (*34€/vuosi)	
Ma 16.00 Ahmon koulu	Eila Ronkainen
Ti 16.00 Suokatu	Paula Hiukka
To 17.00 Suokatu	Pirkko Ahonen

\*Yhteistietoja Heikkinen: 050 577 0648  
taiviljoheikkinen(at)wippies.fi

## LIIKUNTAPAIKAT

Suokadun toimintakeskus	Suokatu 6
Ahmon koulu	Ahmontie 1
Virkistyskylpylä Fontanella	Kuiluntie 2
Vehmersalmen keskus koulu	Vehmersalmentie 27

## UINTILIPUT JÄSENHINTAAN

Kunnonpaikka: Aikuiset **8,50€**, lapset 4-14v. **4,80€**

Fontanella: Aikuiset, arkena **8,80€**. Lapset, arkena **6,50€**



**Kaipaатko jotain uutta?**

**Uskallatko innostua?**

**Tule mukaan Reumatroppiin!**

Reumatropissa etsitään ja kokeillaan oman hyvinvoinnin aineksia eli ”troppeja” yhdessä muiden kanssa ja itsenäisesti. Teemoja ovat mm. liikunta, kulttuuri, luonto ja arjen hyvät valinnat, kuten uni ja ravitsemus. Ryhmäläiset tapaavat viikoittain helppokäyttöisessä verkkoympäristössä ja tekevät toiminnallisia tehtäviä kotona.

**Kelle?** Pitkään sairastaneille ikääntyville reuma- ja tulesairaille, jotka kaipaavat uudenlaista vertaistuellista toimintaa. Koska ryhmä toimii verkossa, tarvitset osallistuaksesi tietokoneen, jossa on kamerayhteys, ja älylaitteen/-puhelimien. Perustason tietotekniset taidot (Internet, sähköposti) riittävät.

**Missä?** Reumaklubilla, uudenlaisessa vertaistuen verkkoympäristössä

**Milloin?** Ryhmä alkaa 7.10.2020 klo 17.00 live-kokoontumisella Kuopion Reumayhdistyksen toimistolla.

Tämän jälkeen ryhmä kokoontuu ke 21.10.-9.12. klo 17-19 Reumaklubilla.

**Mitä?** Ryhmä käsittelee vertaisohjaajan johdolla vaihtuvia viikkoteemoja ja kotona tehtyjen tehtävien tuloksia sekä niistä nousseita ajatuksia ja tunnelmia.

**Mihin ilmoittaudun?**

Sitovat ilmoittautumiset 30.9. mennessä toimistolle p. 044 082 1730 (ma klo 9-16) tai sähköpostilla toimisto(at)kuopionreumayhdistys.fi

Ryhmä on sinulle maksuton. Toivon, että sitoudut osallistumaan ryhmään koko jakson ajaksi.

**Tule rohkeasti mukaan kokeilemaan uudenlaista vertaistoimintaa!**

## **KUOPION REUMAYHDISTYKSEN**

### **TAPAHTUMAT SYKSY 2020**

#### **22.9. klo 13-15 Ulkoilupäivä, Valkeisenlampi**

Yhdistyksen yhteinen ulkoilupäivä. Meitä liikuttaa fysioterapeutti Taru Lammi, Coronaria.

Osallistuminen ei vaadi jäsenyyttä, eikä ennakoilmoittautumista.

#### **28.9. klo 18 Kuopion Reumayhdistys ry:n sääntömääräinen vuosikokous**

Keväältä siirretty vuosikokous yhdistyksen toimistolla, Niiralankatu 17 B.

Tervetuloa!

#### **14.10. klo 17-19 Reumapäivä, Ramin Konditoria**

Vietetään maailman reumapäivää keskiviikkona 14.10. Ramin Konditorialla.

Reumahoidoista kertomassa reumatologian erikoislääkäri Johanna Huhtakangas, KYS.

Aiheena D-vitamiinin vaikutus nivelreuman hoidossa.

Kahvitarjoilu 40 henkilölle.

Ei vaadi jäsenyyttä, eikä ennakoilmoittautumista.

Tervetuloa!

### **11.11. klo 13. Museokerhon vierailu Taidemuseolla**

Tutustutaan Taitelijan katse- perusnäyttelyyn sekä kuopiolaisen valokuvaajan Nanna Hännisen näyttelyyn. Tavataan klo 13 museon aulassa.

Ilmoittautuminen 4.11. mennessä toimistolle puh. 044 082 1730 (ma 9-16) tai toimisto(at)kuopionreumayhdistys.fi.

Pääsymaksu 8/5€.

### **28.11. klo 13 Tankkien kesä, Kuopion kaupungin teatteri**

Tankkien kesä on dramatisointi suositusta Sirpa Kähkösen Kuopio-sarjasta.

Osallistumismaksu 40€, sis. väliaikatarjoilun.

Ilmoittautumiset ja osallistumismaksut 25.10. mennessä.

Yhteydenotot puh. 044 082 1730 (ma 9-16) tai toimisto(at)kuopionreumayhdistys.fi.

Maksu yhdistyksen tilille FI47 5481 9320 0086 73.

### **10.12. klo 11 Perinteinen joululaulutilaisuus toimistolla**

Tarjolla joulupuuroa ja kahvit.

Myynnissä yhdistyksen tekemiä käsitöitä ja leivonnaisia.

Tervetuloa mukaan! Osallistuminen ei vaadi jäsenyyttä, eikä ennakoilmoittautumista.

## Maaningan kaupunginosajaosto

Eila Hämäläinen, puh. 044 555 7100, eila.72(at)hotmail.com

Katso Siilinjärven kuntajaoston tapahtumat ja tilaisuudet.

## Vehmersalmen kaupunginosajaosto

Vehmersalmen sydänkerho kokoontuu syksyllä:

Ke 9.9.

Ke 7.10. Syyskokous

Ke 11.11.

Ke 16.12. Joulujuhla, kirkkokuoron kassa (päivämäärä voi muuttua)

20.9. Teatteri (Vimma kuoro 10v. juhlakabaree)

Vehmersalmen liikuntaryhmät:

**Yhdessä jumpaten jumppa** Majakalla torstaisin 10.15-11.15 (maksuton)

Tiedustelut Kyllikki Luhtapuro puh. 044 382 0698

**Kuntosali** maanantaisin klo 10.00 (vaatii kuntosalikortin)

Tiedustelut Viljo Heikkinen puh. 050 577 0648

## SIILINJÄRVEN KUNTAJAOSTO

Anne Huusko, puh. 044 521 7361, [annehuusko\(at\)gmail.com](mailto:annehuusko(at)gmail.com)

Eila Ronkanen, puh. 040 500 9554 [ronkanen.eila\(at\)gmail.com](mailto:ronkanen.eila(at)gmail.com)

Siilinjärven liikuntaryhmät aloittavat maanantaina 7.9.2020.

Lisätietoja Kurren sivuilla 8-9.

### Suomen Reumaliiton neuvonta

Sosiaaliturvan liittyvissä asioissa voi lähettää sähköpostia osoitteeseen [palveluneuvonta\(at\)reumaliitto.fi](mailto:palveluneuvonta(at)reumaliitto.fi)

### Reumahoitajien vastaanotto

Reumahoitajien vastaanotto Kuopion pääterveysasemalla,  
Tulliportinkatu 15 H, 5 krs,  
puh. 044 718 1212. Soittoaika ma-pe klo 12–13.  
Lääkepistokset, pistos- ja hoidonohjaus, turvakokeiden tulokset  
sekä muu neuvonta.

## KUOPION REUMAYHDISTYKSEN

### MYYJÄISET

16.12. KLO 9-13

**Kuopion Valtuustotalon aula, Suokatu 42**

Tarvitsemme sinua leipomaan, tekemään käsitöitä tai tule vaikkapa myyntiavuksi. Pienikin apu on tarpeen!

Soita ja kysy lisää Aija Jokinen, puh. 050 343 7065.

Myymme leivonnaisia, käsitöitä, arpoja yms.



KUOPION  
**TORI**  
**APTEEKKI**  
PHARMACY

**Ma-pe 8-20, la 9-18**  
**Sokoksella S-Marketin vieressä,  
kauppareissulla!**

Itsehoito- ja reseptilääkkeet  
verkkokaupasta.

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



**Kuopion  
Reumayhdistys**

Niiralankatu 17 B, 70600 Kuopio

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

puh. 044 082 1730

Toimisto avoinna ma klo 9-16

s-posti:toimisto(at)kuopionreumayhdistys.fi



## KUOPION MEHILÄISEN REUMATOLOGIT PALVELUKSESSASI

AULIKKI KONONOFF reumatologian erikoislääkäri

ANTTI PUOLIMATKA reumatologian erikoislääkäri

TUOMAS RANNIO reumatologian erikoislääkäri

Nivelten ultraäänitutkimukset ja nivelpistot vastaanoton yhteydessä.

Ajanvaraus puh.  
010 414 00



**MEHILÄINEN**  
AINA LÄHELLÄSI

Kuopio, Kauppakatu 39 A | [mehilainen.fi](http://mehilainen.fi)

Soitto kiinteän verkon liittymästä sekä matkaviestinverkon liittymästä maksaa 0,0835 €/puh. + 0,1669 €/min.