Lappeenrannan reumayhdistys ry.

Koulukatu 50 53100 Lappeenranta puh. 0400 395 466

Jäsentiedote 1/2026

T U L E S T U P A

Koulukatu 50, 53100 Lappeenranta

puh. 0400 395 466. Toimisto avoinna ma–to 10–16

reuma.lappeenranta@gmail.com
www.lappeenrannanreumayhdistys.fi

Yhdistyksen tilinumero: FI84 5620 0920 2200 42

.

Vuokraamme Tulestupaa yksityisitilaisuuksiin sekä jäsenille että ulkopuolisille.

Vuokraushinnat: Ensimmäinen tunti 25 €, seuraavat tunnit 10 €
hinta jäsenille yksityiskäyttöön 10 €/ tunti

Yhdistyksen jäsenenä olet tapaturmavakuutettu yhdistyksen järjestämissä tilaisuuksissa ja matkoilla. Yhteystietojesi muuttuessa, ilmoitathan niistä, Tulestuvalle p. 0400 395466 tai *reuma.lappeenranta@gmail.com* tai jäsenasioiden hoitajalle *jaanajkauppinen(at)gmail.com*

Kuva: Reumaliiton puheenjohtaja *Anu Uhtio* Suomi-kierroksella. Anun kanssa rypytettiin myös karjalanpiirakoita. Anu kertoi liiton uutisia ja vastasi kysymyksiin. Ajankohtaiskatsauksen jälkeen rupateltiin kahvipöydässä. Kuvassa Anu istumassa pöydän takana kolmantena vasemmalta.

Lappeenrannan reumayhdistys ry.

Koulukatu 50 53100 Lappeenranta puh. 0400 395 466

Puheenjohtajan tervehdys

Hyvät yhdistyksemme jäsenet!

Vuodet vierivät ja maailma ympärillämme muuttuu kiihtyvällä vauhdilla. Joudumme mukaan tähän muutoksen virtaan, halusimme taikka emme. Tässä ajassa korostuu Reumaliiton teema vielä tänä vuonna – yhdenvertaisuus sekä liiton muut arvot: luotettavuus, hyvinvointi ja yhteisöllisyys.

Yhteisöllisyyttä vaalimme, ettei kenenkään tarvitsisi sairastaa yksin. Me kaikki yhdessä olemme Lappeenrannan reumayhdistys. Yhdistys, joka pystyy tarjoamaan vertaistukea sitä tarvitseville. Mikäli sinulla on idea, mitä voisimme yhdessä toteuttaa, laita meille viestiä. Yhteinen tekeminen tuo iloa ja virkistää.

Ollaan yhteyksissä ja nähdään Tuvalla ja tapahtumissa!
Jaana Kauppinen, yhdistyksen puheenjohtaja

Tyytyväisinä voimme todeta, että muutoksen tuulet ovat tuoneet yhdistyksen toimintaan mukaan kaksi uutta hallituksen jäsentä.

Tässä Riitta ja Eija kertovat itsestään:

Olen Riitta Kautonen, kohta 75-vuotias, kahden tyttären äiti ja kolmen kouluikäisen mummi. Muutin Lappeenrantaan eläkkeelle jäätyäni, reilut 7 vuotta sitten. Asun yksin. Liikun paljon ja harrastan kaikenlaista.
Reumayhdistykseen liityin vasta viime vuoden lopussa. Yhdistyksen hallitukseen lupauduin mukaan, sillä olen kokenut yhdistyksessä saamani vertaistuen, tiedon ja avun ihan erityisen merkitykselliseksi. Kiitos siitä jokaiselle Harvinaiset-ryhmän jäsenelle!
Jatkossa yritänkin olla omalta osaltani yhdistyksemme toiminnassa apuna. Uutena jäsenenä odotan innokkaasti ja uteliaana mm. kevääksi suunniteltuja tapahtumia sekä yhteisiä hetkiä Tulestuvalla.

Hei vaan! Olen Eija Pönni, liki 60v kahden lapsen ja kolmen lapsenlapsen Mamma Lappeenrannasta. Reuman touhuissa olen ollut reilun vuoden mukana ja nyt hallituksessa opinto- sekä retki- ja kulttuurivastaavana. Yhteyshenkilönä olen fibromyalgian puolella.
Peruskoulutukseltani ravintolakokki, vaikka olen tehnyt paljon muutakin elääkseni. Miut saattaa löytää erilaisista tapahtumista työn touhussa tai JV-liiveissä, kaupasta taikka bussista, tai vaikka palokuntanuorten kesäleiriltä.
Vapaa-aikanani olen Sotilaskotisisarena Lappeenrannassa, pääosin LSK:n puolella, sekä Lappeenrannan VPK. n tukiosastossa mukana. Koulutan ihmisiä niin kodin turvallisuuteen kuin varautumiseen 72 tunnin kotivaran osalta.
Kestävä kehitys ja kierrätys on lähellä sydäntä, ja kädentaitojen ohjaajana käytänkin mahdollisimman paljon työssäni kierrätysmateriaaleja uusiokäytössä. On mielenkiintoista kuinka olemassa olevasta materiaalista saa jotakin täysin uutta kierrätystuotetta ja näkee heti kättensä jäljet. Olen rakentanut muutaman esittelytilan, joulutuvan, Marttamuseon sekä aistihuoneen käyttämällä kierrätysmateriaaleja.

Lappeenrannan reumayhdistys ry.

Koulukatu 50 53100 Lappeenranta puh. 0400 395 466

Kerhot ja vertaistukiryhmät

Reumayhdistyksen tilaisuudet ovat kaikille avoimia ja osallistua voit, vaikka et sairastaisi reumasairautta. Osallistuminen ei vaadi jäsenyyttä!

Tuleskerho parittomien viikkojen keskiviikkoisin klo 14.00.
Mukavaa yhdessäoloa ja rupattelua kahvitellen. Ohjaaja Marjatta Veikkanen

Harvinaiset reumasairaudet ryhmä kuukauden ensimmäinen keskiviikko klo 16.30. Jaetaan kokemuksia sairastamisesta, saadaan vertaistukea toinen toisiltamme. Ryhmäläisillä on erilaisia harvinaisia reumasairauksia. Kokemukset ovat kuitenkin samankaltaisia. Ohjaaja Anne Turkia

Tupailta kuukauden toinen tiistai klo 17.00. Kokoonnumme eri teemojen parissa ja kutsumme myös vierailijoita luennoimaan kiinnostavista aiheista. Joskus ilta sujuu yhteislaulun merkeissä. Avoimet ovet teen ja rupattelun merkeissä. Paikalla hallituksen jäseniä.

Vesiliikuntaryhmä tiistaisin klo 16.30–17.30 Palvelukeskussäätiön altaalla (Kultainen kolmio, Urheiluk.5). Ohjaaja Helka Julin. Ilm. puh. 0500 912510 sirkku.hamunen@gmail.com

Fibrokerho kuukauden viimeinen tiistai klo 15.00. Ohjaajat Marja-Leena Ruokonen ja Eija Pönni.

3H-kerho Tulestuvalla tai muualla ohjelmasta riippuen kuukauden kolmannella viikolla. Seuraa ilmoituksia. Hyvinvointia, hemmottelua, hauskaa, ikään ja sukupuoleen katsomatta. Kokoava voima Sirkku Hamunen

Kuvat: 3H-kerhon ”repertuaari” on laaja. Ennen potrettia käytiin Vaatekauppa Vilassa. Peruskorjattuun Lappeenrannan pääkirjastoonkin ehdittiin tutustumaan heti sen valmistuttua. Rohkeimpina kohteina mainittakoon tutustuminen Kammari & Karaoke -ravintola Kyllikkiin. - Sinäkin mahdut mukaan!

Lappeenrannan reumayhdistys ry.

Koulukatu 50 53100 Lappeenranta puh. 0400 395 466

Kuva: Sirkku ja Paula nauttivat auringosta laivan kannella matkalla Ilkonsaareen.

Hallituksen jäsenet ja vastuualueet

Puheenjohtaja Jaana Kauppinen p. 040 573 2550 *jaanajkauppinen@gmail.com*
Varapuheenjohtaja Sirkku Hamunen p. 050 912 510 *sirkku.hamunen@gmail.com*
Rahastonhoitaja Paula Heiskanen p. 050 371 8656 *heiskanen.pm@gmail.com*
Retki- ja kulttuurivastaavat
Paula Heiskanen, p. 050 371 8656
Riitta Kautonen ja Eija Pönni

Liikuntavastaavat Sirkku Hamunen, Riitta Kautonen ja Feza Balgamis-Turkia
Digineuvonta ja tiedotusvastaavat Mikko Kauppinen p. 040 581 2012 *kauppinen.mikko@gmail.com* ja Feza Balgamis-Turkia

---

Perusterveydenhuollon reumahoitajan puhelintunti (Virpi Niittymäki)

Arkisin yhteyden hyvinvointiaseman reumahoitajaan saa puhelimitse ma-pe 12-13, puhelin +358 40 198 8802.

Yhdistyksen tapahtumista ilmoitamme kotisivuilla, ES Keskiviikko -jakelussa, Facebookissa ja Instagramissa. Kuukausittain lähetämme ajankohtaista tietoa toiminnasta sähköpostitse tai tekstiviestillä. Jos et saa postia, ilmoita sähköpostisi tai puhelinnumerosi toimistoon.

Kuva: Tulestuvan etäliikuntahetki huhtikuussa 2025.

Suosittele jäsenyyttä

Mikäli Sinulla on ystäviä tai tuttavia, jotka vielä miettivät jäseneksi liittymistä, niin voit jakaa heille linkin. Koska olemme kaikille avoin yhdistys, otamme ilomielin joukkoomme myös ei reumaa sairastavia henkilöitä.

Liittymällä Lappeenrannan Reumayhdistykseen tuleva jäsen liittyy samalla Suomen Reumaliiton jäseneksi. Jäseneduista merkittävimpinä koetaan neljä kertaa vuodessa ilmestyvä Reumalehti. Jäsenmaksu on 24 €/vuosi. Laskun lähettää Suomen Reumaliitto helmikuussa. Jäsenhakemuksen voi tehdä netissä https://kilta.reumaliitto.fi/verkkolomakkeet/jasenhakemus tai Tulestuvan toimistolla.

Lappeenrannan reumayhdistys ry.

Koulukatu 50 53100 Lappeenranta puh. 0400 395 466

Kesäkuun alkuun osui aurinkoinen laivaretkipäivä Saimaalle tutustumaan Ilkonsaareen. Kuvassa retkeläisiä skiitan edustalla.

”Jo menneen talven lumien aikaan” iloittiin napakelkka-ajelusta Karhusjärvellä. Hauskaa pidettiin!

Tulestuvan 2026 tulevia tapahtumia

- **3H-kerho 19.2. klo 13** Tulestuvalla. Tutustutaan ja testataan Foreverin Aloevera pohjaisia ihonhoitotuotteita, ja tehdään hemmotteleva käsihoito. Esittelijänä Kaisa Ahokainen.
- **ti 3.3. klo 16 Tupailta** (huomaa aloitusaika). Eija Pönni kertoo **KOTIVARASTA.**
- **ke 18.3. klo 16.30 pääsiäisaskartelu**ilta Tulestuvalla. Ohjaa Eija Pönni.
- **ma 23.3. klo 18.00** Yhdistyksen **sääntömääräinen kevätkokous**
- **ti 31.3. klo 11–15 Pääsiäismyyjäiset** Tulestuvalla
- **Huhtikuussa** olemme mukana Liikettä niveliin -kampanjassa
- **Unelmien liikuntapäivää** vietämme toukokuussa
- **Uutta toimintaa! 65+ ikäisille kevään aikana**
- **KEVÄTRETKI toukokuussa**
- **ma 23.11. klo 17** Yhdistyksen **sääntömääräinen syyskokous**

Kuva: Kotiseutukävelyn kohde oli Ahvenlammen ympäristö Joutsenossa. Reippailun jälkeen eväät maistuivat nuotiopaikalla.

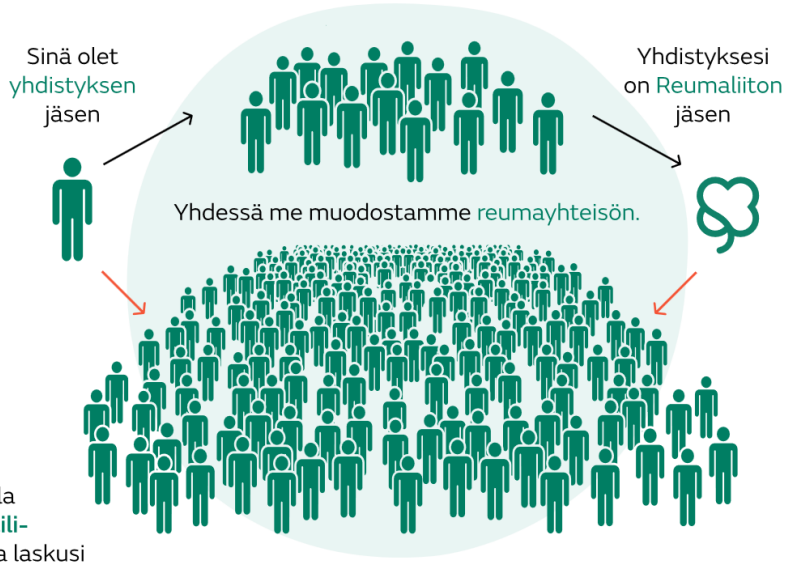
Reumaliiton toiminnan tarkoitus on, että kenenkään ei tarvitse sairastaa yksin.

Reumaliitto

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.

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.
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. Kirjaudut sivulle jatkossa jäsennumerolla ja keksimälläsi salasanalla.

Sivulle kirjautuminen vaatii siis sen, että sinulla on yhdistyksen jäsenrekisterissä sähköpostiosoite.
Mikäli yhteystiedoistasi puuttuu tämä tieto, ilmoitathan sähköpostiosoitteesi yhdistyksesi jäsenasioiden hoitajalle.

Mikäli et voi käyttää sähköistä palvelua, voit ilmoittaa yhteystietojen muutoksen yhdistyksesi jäsenasioiden hoitajalle.