



Kevät 2026

Jäsentiedote keväälle 2026

Jyväskylän Reumayhdistys ry

Puheenjohtajan tervehdys

Hyvät lukijat

Oikein mukavaa alkanutta vuotta ja talvea! Tulihan sekin pitkän, pimeän syksyn jälkeen. Aloitlemme kevätkautta tutuksi käyneellä ohjelmalla. Ainoa poikkeus tällä hetkellä on allasjumppiemme jatkuminen Väinönkadulla. Hyvinvointialue järjestää keskustelutilaisuuden tammikuun lopulla ja silloin saamme kuulla heidän suunnitelmistaan Väinönkadun suhteen. Keskustelun tuloksesta viestimme jäsenille sähköpostin kautta.

Toimistomme tiloissa tapahtuu myös vaihdoksia. Pitkään toiminut Fysamus Ky lopetti vuoden vaihteessa. Kiitämme fysio- ja lymfaterapeutti Annikaa pitkään jatkuneesta yhteistyöstä ja toivotamme hänelle mukavia eläkepäiviä. Samalla toivotamme uuden yrittäjän, Kia Kauton, tervetulleeksi! Kia on perustanut tiloihimme KK Nails -kynsistudion.

Tapahtumista ja mahdollisista retkistä, joita kevään aikana nousee esille, tiedotamme sähköpostitse sekä jäsenilloissa.

Kaija Haapsalo
Puheenjohtaja

Avoimet ovet!

Yhdistys järjestää avoimet ovet **to 5.2.2026 klo 11 - 14.**

Paikan päällä (Kilpisenkatu 18) järjestetään myyjäiset, onnenpyörä ja kahvit.

Tervetuloa tutustumaan yhdistyksen tiloihin!

Kevätkokous

Tiistai 14.4. klo 17.00

Sepänkeskuksen Reaktorisalissa, Kyllikink. 1

Kokouksessa täydennetään hallitusta sekä käsitellään sääntömääräiset asiat, joita ovat mm. yhdistyksen vuoden 2025 toimintakertomuksen ja tilinpäätöksen hyväksyminen.

Tervetuloa kaikki yhdistyksen jäsenet!

Reumayhdistyksen hallitus

Jäsenillat

Sepänkeskuksen Reaktorisalissa (Kyllikinkatu 1) **klo 17.** Tilaisuudessa kahvit ja myynnissä onnittelukortteja sekä muita yhdistyksen askartelutuotteita käteishinnoin.

Ti 20.1. Hermoratahieronta, Suvi Puttonen

Ti 17.2. Aloe Vera - esittely
LR Health&Beauty Systems
Kirsti Kauppinen

Ti 17.3. Yhteisöllisyys, ortopedian ja traumatologian erikoislääkäri
Esko Kaartinen

Ti 21.4. Astmasta ja Uniapnesta,
K-S Allergia ja Astmayhdistys ry,
Pirjo Paaanen

Ti 19.5. Kevätjuhla

Kahvituksen suositushinta on 3e.

Emäntänä Raija Tillgren apureineen.



Kevät 2026

Vertaistukitoiminta

Vertaistuki on kokemusten jakamista toisen saman kokeneen kanssa. Vertaistuki tarkoittaa koke-
mustietoon perustuvaa tukea, jonka tärkeimmät elementit ovat kertominen ja kuunteleminen.
Ryhmiin ei tarvitse ilmoittautua; kaikki tervetulleita! **Huomioithan, että mahdolliset muutokset**
ryhmien aikatauluihin päivitetään nettisivuillemme jyvaskylanyhdistys.reumaliitto.fi

Tukihenkilöt

Fibromyalgia:	Merja Tuomela	040 768 1717	merja.tuomela@gmail.com
Nivelpsoriasis:	Taina Rinne	050 342 0131	rinnetaina71@gmail.com
Sjögren:	Hanna Hämäläinen	040 531 4008	hannakaroliina@hotmail.com

Fibromyalgiaryhmä

Vertaistukea fibromyalgiaa sairastaville.
Tapaamiset **klo 15.30**.

Ke 21.1. Vertaistukea toimistolla
Ke 18.2. Vertaistukea toimistolla
Ke 18.3. Vertaistukea toimistolla
Ke 15.4. Vertaistukea toimistolla
Ke 13.5. Vertaistukea toimistolla

Ryhmä etsii uutta vetäjää! Olisitko
kiinnostunut vertaistukijan toimesta?

Hengellinen piiri

Vertaistukea hengellisiä aiheita pohtimalla.
Piiri kokoontuu kerran **kuussa tiistaisin klo**
15.00 Reumayhdistyksen tiloissa. Meillä on
Intian orpokodissa kummilapsi ja häntä
tuemme taloudellisesti ja rukouksin.

Ti 27.1. Tammikuun aloitus
Ti 24.2. Helmikuun hetki
Ti 31.3. Pääsiäistä kohti
Ti 28.4. "Taivaan kansalaisena maailmassa"
Mika Lahtinen
Ti 26.5. Toukokuuisissa tunnelmissa

Tapaamisiin!
Ann-Marie Ylistö, 044 502 0753,
annmarieylisto@gmail.com

Vapaaehtoisuus
VAHVISTAA

Nivelryhmä

Yhdessä puuhailua ja vertaistukea!
Kokoontumiset **torstaisin klo 12.00**

To 22.1. Vertaistukea toimistolla
To 19.2. Vertaistukea toimistolla
To 19.3. Vertaistukea toimistolla
To 23.4. Vertaistukea toimistolla
To 21.5. Vertaistukea toimistolla

Lisätietoja: Ritva Myllyntaus, 040 725 8497,
ritva.myllyntaus@elisanet.fi

Nuorten aikuisten ryhmä

Vertaistukea diagnoosistasi riippumatta!
Kokoonnumme alkaen **klo 17.30**.

To 29.1. Vertaistukea toimistolla
Ke 18.2. Vertaistukea toimistolla
Ti 24.3. Vertaistukea toimistolla
Ke 22.4. Vertaistukea toimistolla
Ke 20.5. Vertaistukea toimistolla

Tervetuloa mukaan!
Lisätietoja: Suvi Kärki, 040 530 9333,
suvituuliakarki@gmail.com

Sjögrenin Syndroomaa sairastavien ryhmä

Tapaamme yhdistyksen tiloissa
keskiviikkoisin klo 17.00

Ke 11.2. Vertaistukea toimistolla
Ke 1.4. Vertaistukea toimistolla
Ke 3.6. Vertaistukea toimistolla

Ryhmä etsii uutta vetäjää! Olisitko
kiinnostunut vertaistukijan toimesta?
Lisätietoja ryhmän toiminnasta saa
yhdistyksen toimistolta.



Kevät 2026

Liikuntaryhmät

Liikuntaryhmiin voi ilmoittautua **ma 19.1. klo 10.00 alkaen**

- puhelimitse 050 579 1156
- sähköpostilla jkl.reumayhdistys@kolumbus.fi
- tai henkilökohtaisesti Reumayhdistyksen toimistolla

Ilmoittautumisen jälkeen jumpan maksu tulisi maksaa ennen ryhmän alkamista **ryhmän viitteellä tilille FI96 5089 0520 0156 97**.
Voit myös kesken kauden tiedustella vapaita paikkoja ryhmissä!



Allasjumppa Väinönkadun Palvelukeskuksessa

Maanantai 1. ryhmä klo 16.40 - 17.25

Ajalla 26.1. – 11.5. (Lomatauko 23.2.)

Yhteensä 14 kertaa

Ohjaajina Hanna Hilpinen ja Sonja Koivisto

Viite 6596

Hinta 80€/jäsen

Allasjumppa Väinönkadun Palvelukeskuksessa

Maanantai 2. ryhmä klo 17.30 - 18.15

Ajalla 26.1. – 11.5. (Lomatauko 23.2.)

Yhteensä 14 kertaa

Ohjaajina Hanna Hilpinen ja Sonja Koivisto

Viite 6606

Hinta 80€/jäsen

Allasjumppa Telkänpesän Palvelukeskuksessa

Torstaisin klo 11.15 – 12.00

Ajalla 29.1. – 7.5. (Lomatauko 26.2.)

Yhteensä 14 kertaa Ohjaaja Anu Vainio.

Sekaryhmä sekä miehille että naisille

Viite 6619

Hinta 80€/jäsen.

Pilates Sepänkeskuksen Isotooppisalissa

Torstaisin klo 9.45 - 10.45

Ajalla 29.1. – 7.5. (Lomatauko 26.2.)

Yhteensä 14 kertaa

Ohjaaja Anu Vainio

Viite 6635

Hinta 80€/jäsen

Sinfonian avoimet harjoitukset!

Ke 8.4. klo 10-11, Paviljonki

Kapellimestarina Giuseppe Mengoli

Jyväskylän Sinfonia tarjoaa yhdistyksen jäsenille mahdollisuutta tulla seuraamaan orkesterin avoimia harjoituksia maksutta. Harjoitus kestää noin tunnin.

Ilmoittauduthan yhdistykselle 050 579 1156 viimeistään **to 2.4.2026**.

Jäseneksi liittyminen

Reumayhdistyksen jäseneksi voi liittyä:

- toimistollamme **Kilpisenkatu 18:ssa**
- soittamalla toimistollemme **050 579 1156**
- email jkl.reumayhdistys@kolumbus.fi
- netissä jyvaskylanyhdistys.reumaliitto.fi

*mielekästä
elämää*

Jäsenpostia sähköpostitse!

Kevätkauden tiedote saapuu paperisena

jäsenlaskun kera maapostitse suurimmalle osalle jäsenistöämme. Jos kuorestasi puuttuu lasku / tiedote, ilmoitathan (050 579 1156) toimistolle, niin lähetämme sen sinulle uudelleen. Täydentävää ja täsmentävää tietoa saat toimistolta, nettisivuiltamme, ryhmien vetäjiltä, jäsenilloissamme ja sähköpostilla.

Syyskauden tiedote saapuu elokuussa

kuitenkin vain sähköpostiin oman sähköposti-osoitteensa ilmoittaneille jäsenille; muille jäsenille tiedote postitetaan paperisena kotiin. Halutessasi paperisen syyskauden tiedotteen, voit hakea sen yhdistyksen toimistolta tai jäsenilloista! Jos sinun on vaikea käyttää sähköpostiasi, ja haluaisit syyskauden tiedotteen paperisena suoraan kotiisi maapostitse, ilmoitathan siitä, jolloin poistamme sähköpostiosoitteen tiedoistasi.



Kevät 2026

Askartelu- ja korttikerho

Käsien ja sormien toimintaa harjaannuttavaa ja toimintakykyä ylläpitävää askareta! Askartelu- ja korttikerho **keskiviikkoisin klo 12 – 15** toimiston neuvottelutilassa. Tule kokemaan osallistuvaa tekemisen iloa ja uuden oppimista, uusia ideoita, luovuuden herättämistä ja onnistumisen iloa.

Korttikerhossa voi valmistaa erilaisia kortteja ja tervehdyksiä osallistujan mieltymyksen mukaan, omiin tarpeisiin (2€/kortti) tai myyntiin toimistolle. Korttipohjat ja materiaalit löytyvät yhdistykseltä.

Korttikerhon ajat:

21. ja 28.1.

18. ja 25.2.

18. ja 25.3.

15. ja 22.4.

13, 20. ja 27.5.

Ohjaajana Ritva Myllyntaus



Askartelukerhoon voit tuoda mukanaasi tuunattavia omia materiaaleja aina aiheen mukaan, mutta askartelutarvikkeita löytyy myös valmiiksi hankittuina paikan päältä. Käyntikerta-materiaalimaksu 2€/henkilö.

Askartelukerhon ajat ja aiheet:

7. ja 14.1. punottu taulu

4. ja 11.2. lasipurkeista ruukkuja

4. ja 11.3. pääsiäismunia ja -koristeita

1. ja 8.4. kirjansidontaa

29.4. ja 6.5. gellipainanta

Ohjaajana Teija Ässämäki

Lou Salomé

Jyväskylän Kaupunginteatteri, Paviljonki

Pe 13.3. klo 12.00 Ahti-näyttämö

Lou Salomé on elämäniloinen ja vauhdikas näytelmä naisesta, joka rikkoi oman aikansa rajat. Aina Bergrothin käsikirjoitus ja Liila Jokelinin ohjaus tuovat katsojien eteen filosofi ja psykoanalyytikko Lou Andreas-Salomén, joka haastoi sovinnaisuuden, sukupuoliroolit ja perinteisen muusan aseman.



Näytelmässä kohtaavat äly ja intohimo, vapauden kaipuu ja identiteetin etsintä. Tarina tuo esiin Lou Salomé'n älyllisen intohimon, suhteet Nietzscheen, Rilkeen ja Freudin kaltaisiin ajattelijoihin sekä kamppailun oman identiteetin ja itsenäisyyden puolesta. Lou ei alistu aikansa normeihin, vaan kukoistaa omilla ehdoillaan. Teos on kunnianosoitus unohtuneelle tienraivaajalle ja hänen ajatustensa yllättävällekin ajankohtaisuudelle. Kesto noin 2 t 15 min, sisältäen väliajan.

Rooleissa: Paavo Honkimäki, Anneli Karppinen, Miika Laakso, Anna-Maija Oka, Jussi-Petteri Peräinen, Jouni Salo, Hegy Tuusvuori

Hinta on **25€/henkilö**. Ilmoittautumiset ja eräpäivä viim **ke 18.2.2026**.

Maksu **viitteellä 7498 tilille FI96 5089 0520 0156 97**.

Matkoista

Lisätietoja matkoista löydät nettisivuiltamme ja toimistoltamme. Muista mahdollisista kevään matkoista ja retkistä tiedotetaan jäsenistöä erikseen sähköpostilla, nettisivuiltamme, toimistolla sekä yhdistyksen tapaamisissa.

Muistathan ilmoittautua toimistolle **050 579 1156** ennen kuin maksat!



Kevät 2026

Jyväskylän Reumayhdistys ry

Jäsenmäärä 663 jäsentä 1.1.2026
Perustettu 24.8.1948
Jäsenmaksu 25,00 € / kalenterivuosi (maksa jäsenmaksu Suomen Reumaliittoon omalla viitteelläsi)

TOIMISTO

Avoimna: **Ma 10–14, Ke 12–16, To 10 - 14**
(Suljettu hiihtolomalla 23. – 27.2. Kesäloma alkaen 19.6.)
Puhelin: 050 579 1156
Toimistonhoitaja: Maika Kiesilä
Osoite: Kilpisenkatu 18, 40100 Jyväskylä
Sähköposti: jkl.reumayhdistys@kolumbus.fi
Nettisivu: jyvaskylanyhdistys.reumaliitto.fi
Y- tunnus: 0174693-9
Pankkitili IBAN: FI96 5089 0520 0156 97

HALLITUS

Puheenjohtaja:	Haapsalo Kaija	0400 016 283	kaija.haapsalo@jyvaskyla.fi
Jäsenet:	Jäntti Jaana	040 841 2939	jaanam.jantti@gmail.com
	Summanen Eira	050 561 4508	eira.summanen@gmail.com
	Tillgren Raija	050 320 9749	raija.tillgren@gmail.com
	Ylitolonen Maila	050 325 7055	maila.ylitolonen@elisanet.fi

YHDISTYKSEN EDUSTUS:

Suomen Reumaliitto ry valtuusto 1.1.2024 – 31.12.2026: Valtuuston jäsen Kaija Haapsalo

Keski-Suomen Tuki- ja Liikuntaelinsairauksien Keskus

Tules-Keskus, Kilpisenkatu 18, 40100 JKL

▪ **Hoitola Miia Julia**, Miia Roiha, Lähihoitaja, jalkojenhoidon osaamisala
-10% Reumayhdistyksen jäsenille!

050 563 1879 www.hoitolamiiajulija.com

▪ **KK Nails**, Kia Kautto, Kynsistudio
-30% tammikuussa! -20% helmikuussa!
-10% Reumayhdistyksen jäsenille jatkossa
044 088 6878 kia.kautto@gmail.com

▪ **Viljami Kinnunen**, Kalevalaisen Jäsenkorjauksen mestari
10€ alennus Reumayhdistyksen jäsenille!
040 728 2843 viljami.kinnunen@hotmail.fi
www.kansanlaakintaseura.fi

Etuja Reumayhdistyksen jäsenille

Tarkemmat tiedot yrityksistä ja heidän myöntämistä eduista löydät netistä:

jyvaskylanyhdistys.reumaliitto.fi/jasenyys/jasenedut/

- Fysios Mehiläinen Jyväskylä, Kilpisenkatu 6, **-10%**
010 237 7080
- Hieronta Rentoaika, Sepänk. 050 326 2933 **-10%**
- Hoitola Miia Julia, Kilpisenk. 050 5631 879 **-10%**
- Kaleval. Jäsenkorjaaja Viljami Kinnunen, **-10€**
Kilpisenkatu 18, 040 728 2843
- KK Nails, Kilpisenk, 044 088 6878 **-10%**
- Liikuntakeskus Buugi, Sykeraitti, 050 545 5374 **-10%**
- Pienikamari, Kilpisenkatu 9, 014 621 887 **-10%**
- Scandic KYLPYLÄT: Aulanko, Eden Nokia ja Laajavuori, 0200 81800 **-20%**

Opintokeskus Siviis tukee Jyväskylän Reumayhdistyksen toimintaa, kuten liikuntakursseja, jäseniltoja ja askartelukerhoa.

