

Jyväskylän Reumayhdistys ry:n Kevät 2021

Jyväskylän kaupunki pitää voimassa nykyiset koronarajoitukset ja -suositukset

Jyväskylän Reumayhdistys haluaa noudattaa hyvin tarkasti Jyväskylän Kaupungin antamia koronarajoituksia ja –suosituksia. Valitettavasti tämä tarkoittaa sitä, että emme voi koronatilanteesta johtuen järjestää minkäänlaista ryhmätoimintaa vielä tänä keväänä. Kokoonumisrajoitukset tiukentavat tapahtumien järjestämistä ja kaupunki linjaa mm, että ikääntyneiden päivätoiminta pidetään kokonaan suljettuna ainakin kesäkuun 2021 loppuun asti. Yhdistyksellä päädyttiin samaan päätelmään: vertaistukiryhmämme, kerhomme ja liikuntaryhmämme odottavat parempia aikoja.

Tiedotamme elokuulla syyskauden toiminnastamme erikseen; toivottavasti rokotukset ja parantunut koronatilanne mahdollistaa jo sitten edes jonkinlaisen toiminnan jatkamisen!

Lisätietoja Jyväskylän Kaupungin suosituksista ja rajoituksista:

www.jyvaskyla.fi/terveys/korona/voimassa-olevat

Kevätkokous

Tiistai 13.4. klo 17.00

Sepänkeskus, Reaktorisali, Kyllikinkatu 1.



Lakisääteinen yhdistyksen kevätkokous pidetään kuitenkin suunnitelman mukaan 13.4. Sepänkeskuksessa. Kokouksessa käsitellään koronaturvajärjestelyin sääntömääräiset asiat, joita ovat mm. yhdistyksen vuoden 2020 toimintakertomuksen ja tilinpäätöksen hyväksyminen. Tilaisuudessa vahva maskisuositus!

Tervetuloa!

Reumayhdistyksen hallitus

Reumayhdistyksen toimisto

Reumayhdistyksen toimisto on avoinna koronakeväänä supistetuin aukioloajoin:

ma 10 – 14 ja to 10 – 14

Toimistolle voi piipahtaa ostamaan mm kortteja, käsitöitä, uimahallilippuja, apuvälineitä, kiristämättömiä sukkia, lämpöpohjallisia jne pitämällä sisätiloissa maskia ja turvavälejä.

Tuettujen lomien hakulomakkeita voi myös meiltä hakea. Välttääksemme ylimääräisiä sosiaalisia kontakteja korona-aikana, hoidathan asiasi kuitenkin mieluiten sähköisesti tai puhelimitse **050 579 1156**, jos vain mahdollista!

Ryhmäloma Asikkalassa elokuussa 2021

Loman ajankohta: **Ma 16. – La 21.8.2021**
loma suunnattu aikuisille
Lomateema: **Hyvänmielen loma**
Lomakohte: **Salonsaaren Lomakylä, Asikkala**
www.salonsaari.com
Henkilömäärä: **noin 25 hlö**
Loman hakuaika: **18.3. – 18.5.2021**
Loman omavastuu: **18€/vrk/hlö eli yhteensä 90 €/hlö**



Lisätietoja: jyvaskylanyhdistys.reumaliitto.fi/matkat/tuettu-loma/

Linkki lomajakson sähköiseen hakulomakkeeseen, joka on nyt auki koko hakuajan 18.3.-18.5: <https://lotu.lomajarjestot.fi/t/HYVINVOINT/calendar/info/48960>

Paperisia hakulomakkeita saa toimistoltamme ja ne lähetetään postitse osoitteeseen: Hyvinvointilomat ry, Haapaniemenkatu 14, 00530 Helsinki.

Yhteyshenkilöt: Tiina Kotilainen puh. 010 830 3401 tiina.kotilainen@hyvinvointilomat.fi
Maria Alamattila puh. 010 830 3404 maria.alamattila@hyvinvointilomat.fi

Ikääntyneiden palvelujen OIVA-keskus muuttaa Ylistönmäelle

Ikääntyneiden palvelujen neuvontaa ja palveluohjausta tarjoava OIVA-keskus muuttaa Keljonkadulta uusiin tiloihin Ylistönmäelle. Uusi osoite on Ohjelmakaari 10, Jyväskylä. Muutto tapahtuu 29.- 30. maaliskuuta.

OIVA-keskuksen puhelinlinja 014 266 1801 on suljettuna tiistaina 30.3 klo 12.00-15.00. Muuton jälkeen keskiviikkona 31. maaliskuuta palveluohjaajat tavoittaa jälleen puhelinlinjasta normaalisti klo 9-15.

OIVA-keskuksen palveluohjaajat tarjoavat asiakkaille yksilöllistä ohjausta ja palvelutarpeen arviointia kotona asumisen tukemiseksi. Palveluohjaus on maksutonta. Palveluohjaaja voi auttaa puhelimitse tai tulla asiakkaan kotiin. Kotikäyntiä palvelutarpeenarviointia varten voi pyytää asiakas itse, omainen, ystävä tai viranomainen.

Lisätietoa antaa: palveluesimies Jonna Paukkonen, puh. 014 266 2823, 050 477 1500

REUMALIITTO JÄRJESTÄÄ!

Reumaklubi – uusi virtuaalinen kohtaamispaikka

Reumaliitto on avannut kaikille reuma- sekä tuki- ja liikuntasairauksien kanssa eläville ihmisille avoimen virtuaalisen kohtaamispaikan, jossa voi tavata toisiaan etänä koronatilanteessakin.

Reumaklubilla voi järjestää matalalla kynnyksellä kerhoja, tapaamisia ja aktiviteetteja. Viisi erilaista huonetta mahdollistavat sen, että jokainen löytää omaan tapahtumaansa ja tarpeeseensa soveltuvan kohtaamispaikan.

[Reumaklubi löytyy osoitteesta reumaklubi.reumaliitto.fi](https://reumaklubi.reumaliitto.fi)

Reumahoitajachat tiistai-iltaisain

Reumahoitaja vastaa kysymyksiin chat-palvelussa Reumaliiton verkkosivulla tiistai-iltaisain. Kun chat on avoinna, se näkyy Reumaliiton verkkosivun oikeassa alalaidassa osoitteessa www.reumaliitto.fi. Chatissa voi kysyä lyhyitä, itseä askarruttavia kysymyksiä omahoidosta tai esimerkiksi lääkkeisiin ja niiden käyttämiseen, rokotuksiin tai leikkauksiin liittyen. Chat on avoinna **tiistaisin klo 17–19** toukokuun loppuun asti.

Reumatroppi-luentoja joka kuukausi

Reumatroppi-hankkeen maksuttomat Teams-verkkoluennot jatkuvat nettisivulla reumatroppi.reumaliitto.fi/tapahtumat/
Tilaisuuksiin tulee ilmoittautua etukäteen:

- o Ke 14.4.2021 klo 14–15 Positiivinen psykologia:
Anna itsellesi lupa huomata hyvää, MB-Onnellisuusvalmentaja Auli Malimaa
- o Pe 23.4.2021 klo 13–14 Jalkaterveyden omahoito reumasairauksissa
- o Ke 12.5.2021 klo 14–15 Joogaa luonnossa

Jotta arki sujuisi paremmin - kurssit vuonna 2021

Reumaliitto järjestää kursseja erilaisissa elämäntilanteissa oleville reuma- ja muita tuki- ja liikuntaelinsairauksia sairastaville arjen sujumisen tukemiseksi. Työmuotona on ohjattu vertaistuellinen ryhmätoiminta ammattilaisten ohjauksessa. Kurssit ovat osallistujille maksuttomia. **Kurssit järjestetään, mikäli koronavirustilanne ei aiheuta estettä kurssien järjestämiselle.**

Yksilökurssit

Kipu ja uupumus **13. – 17.9.2021**, [Lohja Spa](#), Karjalohja,
Hakuaika päättyy **4.6.2021** [sähköinen hakulomake](#)

Kipu ja uupumus **4. – 8.10.2021**, [Kylpylä Kivitippu](#), Lappajärvi
Hakuaika päättyy **30.8.2021** [sähköinen hakulomake](#)

Reumasairaus, kipu ja väsymys **8.11. - 12.11.2021** [Ruissalon kylpylä](#)
Hakuaika päättyy **29.9.2021** [sähköinen hakulomake](#)

Parikurssit

Parikurssit on tarkoitettu pariskunnille, joista toisella on reuma tai muu tuki- ja liikuntaelin-sairaus. Tärkeää kurssin onnistumisen kannalta on, että molemmilla on halua panostaa parisuhteeseen. Siksi on tärkeää, että hakemus täytetään yhdessä.

Kivun kanssa tasapainoon parisuhteessa, **30.8–3.9.2021** [Hotelli Kivitippu](#), Lappajärvi
Hakuaika päättyy **4.6.2021** [sähköinen hakulomake](#)

Kivun kanssa tasapainoon parisuhteessa, **27.9.-1.10.2021** [Ruissalon Kylpylä](#), Turku
Hakuaika päättyy **18.8.2021** [sähköinen hakulomake](#)

Kivun kanssa tasapainoon parisuhteessa **15.-19.11.2021** [Kylpylä Vesileppis](#), Leppävirta
Hakuaika päättyy **6.10.2021** [sähköinen hakulomake](#)

Lisätietoja kursseista löydät osoitteesta reumaliitto.fi/kurssit.

Lisätiedot: Leena Lopenen, p. 040 504 45 36 (tavoitettavissa ti-to),
leena.loponen@reumaliitto.fi