



## Jäsentiedote keväälle 2025

### Jyväskylän Reumayhdistys ry

#### Puheenjohtajan tervehdys

Hyvää alkanutta vuotta 2025! Alkuvuoden tiedote on nyt luettavissa ja tässä muodossa samanlainen kaikissa yhdistyksissä - sisältö toki jokaisen oman yhdistyksen tuottama. Tiedote kannattaa pitää tallessa, jotta saatte tarkistaa tapahtumien aikatauluja. Lisäksi tapahtumista tiedotetaan toimiston kautta, nettisivuillamme ja yhteisissä tapaamisissa.

Alkanut vuosi on myös meitä kaikkia koskeva vaalivuosi, kun kunta- ja aluevaalit pidetään huhtikuun 13. päivänä. Vaalit ovat tärkeitä: vaikuttavat kansalaisten hyvinvointiin, terveyteen ja sairaudenhoitoon! Ennakoäänestyksen ja varsinaisen vaalipäivän yhteydessä järjestetään jälleen Pieni Ele- keräys, johon kannustetaan kaikkia kansalaisia.

Toivomme teidät tervetulleiksi osallistumaan yhdistyksen järjestämiin tilaisuuksiin ja tarvittaessa olemaan yhteydessä toimistolle, josta saatte lisätietoja tapahtumista!

**Kaija Haapsalo**  
Puheenjohtaja

\*\*\*\*\*

#### Avoimet ovet!

Yhdistys järjestää avoimet ovet **torstaina 13.2.2025 klo 10 - 14.** Paikan päällä (Kilpisenkatu 18) järjestetään myyjäiset, arpajaiset ja kakkukahvit. Tervetuloa kaikki tutustumaan yhdistyksen tiloihin!

\*\*\*\*\*

#### Kevätkokous

**Tiistai 8.4. klo 17.00**  
Sepänkeskuksen Reaktorisalissa, Kyllikink. 1  
Kokouksessa täydennetään hallitusta sekä käsitellään sääntömääräiset asiat, joita ovat mm. yhdistyksen vuoden 2024 toimintakertomuksen ja tilinpäätöksen hyväksyminen.  
Tervetuloa kaikki yhdistyksen jäsenet!  
*Reumayhdistyksen hallitus*

#### Jäsenillat

Sepänkeskuksen Reaktorisalissa (Kyllikinkatu 1) yleensä **klo 17**, mutta tammikuussa klo 17.30. Jäsenilloissa onnenpyörä, yhteislaulua ja kahvit. Myynnissä onnittelukortteja sekä muita yhdistyksen askartelutuotteita käteishinnoin.

**Ti 21.1. klo 17.30** Terve Asento, Haapalainen  
Tommi, Ortopediteknikko

**Ti 18.2.** Hammashoito, Sari Kyytinen,  
hammaslääkäri, K-S Hyvinvointialue

**Ti 18.3.** Reumaatikon jalkaterveys,  
jalkaterapeutti Jenni Raappana

**Ti 15.4.** Ajankohtaista reumalääkkeistä ja niiden kela-korvauksista, Yliopiston Apteekin farmasian harjoittelijat sekä Elina Eskelinen

**Ti 20.5.** Kevätjuhla  
Kahvituksen suositushinta on 3e.  
Emäntinä Mervi Hovila ja Raija Toikka.



Kevät 2025

## Vertaistukitoiminta

Vertaistuki on kokemusten jakamista toisen saman kokeneen kanssa. Vertaistuki tarkoittaa koke-  
mustietoon perustuvaa tukea, jonka tärkeimmät elementit ovat kertominen ja kuunteleminen.

**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

Kokoontumiset **keskiviikkoisin klo 15.30**

- 15.1. Vertaistukea toimistolla
- 12.2. Elokuviissa!
- 12.3. Vertaistukea toimistolla
- 16.4. Tutustumiskäynti Ommellisen myymälään
- 14.5. Vertaistukea toimistolla

Lisätietoja: Vertaistukija Merja Tuomela,  
040 768 1717, merja.tuomela@gmail.com

### Hengellinen piiri

Kokoonnumme kerran kuussa **tiistaisin klo 15.00** Reumayhdistyksen tiloissa. Meillä on Intian orpokodissa kummilapsi, jolle keräämme tukirahaa kokoontumisten yhteydessä.

- 28.1. Anna-Mari Kaskisen tekstien äärellä
- 25.2. "Lupa iloita!" - Mika Lahtinen
- 25.3. Iltapäivä Hellin Torkin seurassa
- 29.4. "Kiitollisuus" - Eevi-Riitta Kukkonen
- 27.5. Toukokuun tunnelmissa

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

### Nivelreumaryhmä

Tapaamiset **keskiviikkoisin klo 15.30**

- 22.1. Vertaistukea toimistolla
- 19.2. Taidemusio Holvi, kotien taidearteita
- 26.3. Vertaistukea ja pelejä toimistolla
- 23.4. Tuolijumppa toimistolla
- 21.5. Kevätretki Ommellisen myymälään

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

### Nuorten aikuisten ryhmä

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

- To 16.1. Vertaistukea toimistolla
- To 13.2. Vertaistukea toimistolla
- To 27.3. Vertaistukea toimistolla
- Ti 22.4. Vertaistukea toimistolla
- To 22.5. Vertaistukea toimistolla

Tervetuloa mukaan!

Lisätietoja: Suvi Kärki, 040 530 9333,  
suvi.t.karki@gmail.com

### Sjögrenin Syndroomaa sairastavien ryhmä

Tapaamme **keskiviikkoisin klo 17.00**

- 5.2. Vertaistukea toimistolla
- 5.3. Vertaistukea toimistolla
- 2.4. Vertaistukea toimistolla
- 7.5. Vertaistukea toimistolla
- 4.6. Vertaistukea toimistolla

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

Vapaaehtoisuus  
**VAHVISTAA**



Kevät 2025

## Liikuntaryhmät

Liikuntaryhmiin voi ilmoittautua **ma 13.1. klo 10.00 alkaen**

- puhelimitse 050 579 1156
- sähköpostilla [jkl.reumayhdistys@kolumbus.fi](mailto: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 13.1. - 28.4. (Lomatauko 24.2.)

Yhteensä 14 kertaa

Ryhmään mahtuu 7 naista.

Ohjaaja Emmi Niiranen.

**Viite 6596                      Hinta 80€/jäsen.**

### Allasjumppa Väinönkadun Palvelukeskuksessa

**Maanantai 2. ryhmä klo 17.30 - 18.15**

Ajalla 13.1. - 28.4. (Lomatauko 24.2.)

Yhteensä 14 kertaa

Ryhmään mahtuu 7 naista.

Ohjaaja Emmi Niiranen.

**Viite 6606                      Hinta 80€/jäsen.**

### Allasjumppa Telkänpesän Palvelukeskuksessa

**Torstaisin klo 11.15 – 12.00**

Ajalla 30.1. – 15.5. (Lomatauko 27.2.)

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 30.1. – 15.5. (Lomatauko 27.2.)

Yhteensä 14 kertaa      Ohjaaja Anu Vainio

**Viite 6635                      Hinta 80€/jäsen**

\*\*\*\*\*

## Pieni Ele – lipaskeräys 2025

Reumayhdistys on mukana Alue- ja kuntavaalien Pieni Ele-keräyksessä. Tähän työhön kutsumme vapaaehtoisia lipasvahteja. Ennakkoäänestys **ke 2.4. – ti 8.4.2025**. Varsinainen vaalipäivä **su 13.4.2025**.



\*\*\*\*\*

## Jäseneksi liittyminen

Reumayhdistyksen jäseneksi voi liittyä:

- toimistollamme **Kilpisenkatu 18:ssa**
- soittamalla toimistollemme **050 579 1156**
- email [jkl.reumayhdistys@kolumbus.fi](mailto:jkl.reumayhdistys@kolumbus.fi)
- netissä [jyvaskylanyhdistys.reumaliitto.fi](http://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 2025

## 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:

**8. ja 15.1.**

**5. ja 12.2.**

**5. ja 12.3.**

**2. ja 9.4.**

**30.4. ja 7.5.**

**28.5. ja 4.6.**

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:

**22. ja 29.1.** Saippuapaja

**19. ja 26.2.** Huopa-askartelu

**19. ja 26.3.** Pääsiäisaskartelu

**16. ja 23.4.** Yllätysaskartelu

**14. ja 21.5.** Kivien maalaus

\*\*\*\*\*

## Mestari

**La 22.3.2025 klo 13**

Jyväskylän Kaupunginteatteri  
Ahti-Näyttämö, Paviljonki

Draama nyrkkeilijä Tarmo Uusivirrasta

Nyrkkeilijä ja palomies Tarmo Uusivirta (1957 – 1999) on jyväskyläläinen legenda, jonka nimi ja tarina elää edelleen kansallisessa tietoisuudessamme. Mestari on tiivis draama omanarvontunnosta ja sen menettämisestä, sankaruuden hinnasta ja rakkaudesta, joka olisi voinut pelastaa.

Teatterin hinta on **31€ jäsen ja 33€ ei-jäsen.**

Ilmoittautumiset ja eräpäivä viimeistään **ma 3.3.2025.**

Maksu viitteellä **7430 tilille FI96 5089 0520 0156 97.**

\*\*\*\*\*



**DRAAMA TARMO UUSIVIRRASTA  
TEKSTI JA OHJAUS PASI LAMPELA**

## Matkoista

Lisätietoja Mestarista 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 2025

## Jyväskylän Reumayhdistys ry

Jäsenmäärä 728 jäsentä 1.1.2025  
Perustettu 24.8.1948  
Jäsenmaksu 25,00 € / kalenterivuosi  
jkl.reumayhdistys@kolumbus.fi  
jyvaskylanyhdistys.reumaliitto.fi  
Y- tunnus: 0174693-9  
Pankkitili IBAN: FI96 5089 0520 0156 97

## TOIMISTO

Avoinna: **Ma 10–14, Ke 12–16, To 10 - 14**  
(Suljettu 24.2. – 2.3. Kesäloma alkaen 20.6.)  
Puhelin: 050 579 1156  
Toimistonhoitaja: Maika Kiesilä  
Osoite: Kilpisenkatu 18,  
40100 Jyväskylä

## 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

\*\*\*\*\*

## Jyväskylän Reumayhdistyksen edustus:

Suomen Reumaliitto ry valtuusto 1.1.2024 – 31.12.2026: Valtuuston jäsen Kaija Haapsalo  
Jyväskylän Vammaisneuvosto 2021 - 2025: Varsinainen jäsen Jaana Jäntti

\*\*\*\*\*

## Keski-Suomen Tuki- ja Liikuntaelinsairauksien Keskus

Tules-Keskus, Kilpisenkatu 18, 40100 Jyväskylä

- **Fysamus Ky**, Annika Savolainen, Fysioterapeutti, Lymfaterapeutti  
Lääkinnälliset tuki- ja hoitosukat sekä hoitohihat, ei toimistomaksua!  
**040 838 4488** [www.fysamus.fi](http://www.fysamus.fi)
- **Hoitola Miia Julia**, Miia Roiha, Lähihoitaja, jalkojenhoidon osaamisala  
-10% Reumayhdistyksen jäsenille!  
**050 563 1879** [www.hoitolamiiajulia.com](http://www.hoitolamiiajulia.com)
- **Viljami Kinnunen**, Kalevalaisen Jäsenkorjauksen mestari  
-10% Reumayhdistyksen jäsenille!  
**040 728 2843** [viljami.kinnunen@hotmail.fi](mailto:viljami.kinnunen@hotmail.fi)  
[www.kansanlaakintaseura.fi](http://www.kansanlaakintaseura.fi)

## Etuja Reumayhdistyksen jäsenille

### Tarkemmat tiedot yrityksistä ja heidän myöntämistä eduista löydät netistä:

[jyvaskylanyhdistys.reumaliitto.fi/jasenyys/jasenedut/](http://jyvaskylanyhdistys.reumaliitto.fi/jasenyys/jasenedut/)

- Fysios Mehiläinen Jyväskylä, Kilpisenkatu 6, **-15%**  
010 237 7080
- Fysioterapia Fysamus ky, **- ei toimistokulua!**  
Kilpisenkatu 18, 040 838 4488
- 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
- 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 Sivis** tukee Jyväskylän Reumayhdistyksen toimintaa, kuten liikuntakursseja, jäseniltoja ja askartelukerhoa.

