



JYVÄSKYLÄN REUMAYHDISTYS RY



JÄSENLEHTI - KEVÄT 2017



JYVÄSKYLÄN REUMAYHDISTYS ry

www.jyvaskylanreumayhdistys.org

TOIMISTO

Kilpisenkatu 18, 40100 Jyväskylä
050 579 1156

jkl.reumayhdistys@kolumbus.fi

Y- tunnus 0174693-9

Toimistonhoitaja

Maika Kiesilä

Toimistoajat

maanantai klo 10 - 14

keskiviikko klo 12 - 17

torstai klo 10 - 14

Kotiapuvaraukset 050 579 1156

Pankkitili:

IBAN: FI96 5089 0520 0156 97

BIC: OKOYFIHH

Liikettä Niveliin -lehden tiedottamista täydentävää ja täsmentävää tietoa erilaisista tapahtumista saat Keskisuomalaisen seuratoiminta- ja menot palstalta. Tietoa toiminnastamme saat myös toimistolta sekä vertaisryhmien vetäjiltä.

Säilytä lehtesi toimintakalenterina

Jäsenmäärä **1 088 31.12.2016**

Perustettu 24.8.1948

Jäsenmaksu 25,00 € / vuosi

Jäseneksi liittyminen kannattaa!

HALLITUS

Puheenjohtaja

Haapsalo Kaija 0400 016 283

kaija.haapsalo@ksshp.fi

Jäsenet

Kotiapuvastaava

Hyytiäinen Tuula 050 551 3040

tuula@taimipiha.fi

Jäntti Jaana

040 841 2939

j_jaana@netti.fi

Kupila Paula 050 550 6993

paula.kupila@elisanet.fi

Palola Heikki 040 838 8473

heikki.palola@gmail.com

Tammi Anneli

050 345 1425

anneli.tammi@kotikone.fi

Ylitolonen Maila

050 325 7055

maila.ylitolonen@elisanet.fi

Varajäsenet

Närhi Raili

050 543 7903

raili.narhi@saunalahti.fi

Haapavirta Riitta

040 568 7535

riitta.haapavirta@gmail.com

Aktiivisella osallistumisella hyödyt jäsenyydestäsi enemmän!

* * * * *

JYVÄSKYLÄN REUMAYHDISTYKSEN EDUSTUS:

Suomen Reumaliiton Pirkanmaan ja Keski-Suomen aluetoimikunnan jäsenet

1.1.2015 – 31.12.2017:

- **Aluetoimikunnan puheenjohtaja**
- **varsinainen jäsen** Maila Ylitolonen
- **varsinainen jäsen** Tuula Hyytiäinen

Paula Kupila

varajäsen Anna-Liisa Rissanen

varajäsen Raija Siren

Suomen Reumaliitto ry hallitus ja valtuusto:

- **Hallituksen 1. varapuheenjohtaja**
- **Valtuustonjäsen** Maila Ylitolonen

Heikki Palola

Varajäsen Paula Kupila



Arvoisat lukijat

Mukavaa vuoden alkua vaihtelevassa talvisäässä. Jälleen on teillä luettavana Liikettä Niveliin – lehti, josta voitte poimia itsellenne sopivaa toimintaa. Suuria muutoksia emme ole tehneet, mutta aina jotain pientä lisää on tarjolla. Osallistukaa ja ottakaa ystäväkin mukaan liikkumaan, retkille, teatteriin, mikä hyvältä tuntuu.

Vuoden alusta käynnistyy maassamme sosiaali- ja terveysministeriön toimesta valinnanvapauskokeilu. Sen tarkoituksena on saada kokemuksia ja tietoa erilaisten toimintamallien käytöstä ja käyttäen tietoa valinnanvapausmallin ja sitä koskevan lainsäädännön kehittämisessä ja soveltamisessa. Jyväskylän kaupunki valittiin yhdeksi kokeilukaupungiksi. Kokeilu kestää kaksi vuotta. Kokeilussa kunnan asukas valitsee yksityisen, julkisen tai kolmannen sektorin palveluntuottajan siten, että asiakkaan maksuosuus on sama valinnasta riippumatta.

Jyväskylän kaupungissa kokeilu aloitetaan Huhtasuon, keskustan ja Kuokkalan terveysasemilla helmikuun puolesta välistä alkaen. Tammikuussa on saatavilla niiden palveluntuottajien nimet, joiden kanssa kaupunki on sopimuksen tehnyt.

Tietoa valinnanvapaus kokeilusta on saatavilla kaupungin nettisivuilta ja ajankohdan lähestyessä varmasti kaupungin tiedotuslehestä. Myös yhdistys pyrkii tuottamaan ajankohtaista tietoa kokeilusta.

Edellä kerrottu on yksi osa sosiaali- ja terveydenhuollon uudistusta. Keski-Suomessa pitkään ollut Kaste- hanke päättyi syksyllä 2016. Nyt on meneillään suurempi valtakunnallinen SOTE-uudistus toisen mittavan hankkeen, maakuntahallinnon uudistuksen kanssa. Näiden etenemisen vaiheita tuomme esille myös tulevan vuoden aikana.

Kaikessa uudistuksien ja hankkeiden myllerryksessä herkästi unohtuu kohde, joita varten uusia palvelumenetelmiä kehitetään. On asiakas sitten sosiaali- tai terveydenhuollon piirissä, on hänen oikeutensa tuotava esille. Toivottavasti Sinulla hyvä lukija, on mahdollisuus osallistua tiedotustilaisuuksiin, joita kansalaisille järjestetään. Kerro myös meille, mistä itse haluaisit lisäinfoa, jota me yhdistyksenä voisimme järjestää.

Kuten alkukappaleessa kirjoitin, on meillä kuitenkin tarjolla sitä ihan omaa tuttua toimintaa, joka on käyttäjälleen muodostunut arjen puuhailuksi. Siinä samalla kun matkataan hauskaan tilaisuuteen tai askarrellaan kortteja tai mitä muuta tahansa, on mukava vaihtaa kuulumisia ja ihmettelyjä maailman menosta!

Toimeliasta kevättä, kohti solisevia puroja!

Kaija Haapsalo
puheenjohtaja

Toimintakalenteri kevät 2017

Tammikuu

- 10.1.ti Hengellinen piiri
11.1.ke Askartelu- ja korttikerho käynnistyy
16.1.ma Ilmoittautuminen liikuntaryhmiin
17.1.ti Jäsenilta: SPR, bingo
18.1.ke Kirjoittajakerho
23.1.ma Maanantain allasryhmät käynnistyy
25.1.ke Nivelreumaryhmä
26.1.to Torstain allasryhmä käynnistyy
26.1.to Tules samba-ryhmä käynnistyy
26.1.to Nuorten aikuisten ryhmä
27.1.pe Tuolijumppa käynnistyy

Helmikuu

- 1.2. ke Sjögrenryhmä
8.2. ke Fibromyalgiaryhmä
12.2.su Näytelmä Kanavateatterissa
14.2.ti Hengellinen piiri
14.2.ti Nuorten aikuisten ryhmä
13.2.ma Avoimet Ovet toimistolla!
21.2.ti Jäsenilta: Luustoyhdistys
22.2.ke Kirjoittajakerho
18.2.la Diivat - teatteri
22.2. ke Nivelreumaryhmä
23.2.to Laulukerho
27.2.ma Toimisto suljettu

Maaliskuu

- 1.3. ke Sjögrenryhmä
2.3. to Toimisto suljettu
8.3. ke Fibromyalgiaryhmä
12.3.su Hääkeikka –näytelmä Ähtärissä
14.3.ti Hengellinen piiri
14.3.ti Nuorten aikuisten ryhmä
18.3.la Harmaat Pantterit -teatteri, Saarijärvi
21.3.ti Jäsenilta: Terveellinen ikääntyminen
22.3.ke Kirjoittajakerho
22.3. ke Nivelreumaryhmä
23.3.to Laulukerho
26.3.su Anttila & Rusanen Paviljongissa
30.3.to Nuorten aikuisten ryhmä

Huhtikuu

- 1.4. la Karstulan Mieslaulajat
5.4. ke Sjögrenryhmä
6.4. to Selkämessut
11.4.ti Hengellinen piiri
11.4.ti Kevätkokous
12.4.ke Fibromyalgiaryhmä
18.4.ti Jäsenilta: Käpyrauhanen ja valon vaikutus
19.4.ke Kirjoittajakerho
20.4.to Laulukerho
26.4. – 28.4. Apila
26.4.ke Nivelreumaryhmä
27.4.to Nuorten aikuisten ryhmä

Toukokuu

- 3.5. ke Sjögrenryhmä
9.5. ti Kevätretki Lummeniemeeseen
9.5. ti Nuorten aikuisten ryhmä
10.5.ke Fibromyalgiaryhmä
16.5.ti Jäsenilta: Kevätjuhla
17.5.ke Kirjoittajakerho
24.5.ke Nivelreumaryhmä

Kesäkuu

- 29.6.to Hämeenlinnan kartanot

Heinäkuu

- 5.7. ke Taivaan Tulet Kanavateatterissa

Elokuu

- 31.8 - 3.9. Tartto ja Viron kartanoita

Kevätkokous

Tiistai 11.4. klo 17.00

Sepänkeskus, Reaktorisali, Kyllikinkatu 1.

Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat, joita ovat mm. yhdistyksen vuoden 2016 toimintakertomuksen ja tilinpäätöksen hyväksyminen.

Kahvitarjoilu

Tervetuloa kaikki yhdistyksen jäsenet!

Reumayhdistyksen Hallitus

Avoimet Ovet

ma 13.2. klo 10 - 14

Vietämme ystävänpäivää avoimien ovien merkeissä toimistolla maanantaina **13.2. klo 10 – 14**. Tarjolla sosekeitto, lämpöinen sämpylöinen sekä kakkukahvit.

- sosekeitto sämpylöinen
- kakkukahvitarjoilu
- arpajaiset
- tuote-esittelyjä
- myytäviä tuotteita
- käsitöitä



*Tervetuloa tutustumaan yhdistykseen
sekä sen tiloihin ja toimijoihin!*

Kevätkauden jäsenillat

Jäsenillat järjestetään joka kuukauden kolmas tiistai Sepänkeskuksen Reaktorisalissa, Kyllikinkatu 1. klo 17.00. Tervetuloa kaikki yhdistyksen jäsenet ja heidän ystävänsä!

Ti 17.1. klo 17

Ritva Salomaa, SPR – Arjen ensiaputaidot. Bingo.

Ti 21.2. klo 17

Osteoporoosi ja sille altistavista sairauksista – Mirja Kalima, Keski-Suomen Luustoyhdistys ry. Arpajaiset.

Ti 21.3. klo 17

Elämäntilanne ja terveellinen ikääntyminen – Mikaela von Bonsdorff, Jyväskylän Yliopisto. Bingo.

Ti 18.4. klo 17

Käpyrauhanen ja valon vaikutus elämään – Seija Noppari, Kuntoutuskeskus Kankaanpää. Arpajaiset.

Ti 16.5. klo 17

Kevätjuhla

Tervetuloa mukaan kaikki yhdistyksen jäsenet ystävineen nauttimaan hyvästä seurasta ja ohjelmasta!

Tilaisuuksissa kahvitarjoilu; kahvituksesta vastaa Mervi Hovila ja leivonnaisista Raija Toikka. Kahvin/teen ja kotileivonnaisen vapaaehtoinen suositushinta on 2 €.

Arvostakaaamme vapaaehtoistyötä!

Toimiston aukioloajoista

Jyväskylän Reumayhdistyksen toimisto on suljettu hiihtolomaviikolla ma 27.2 sekä to 2.3. Keskiviikkona 1.3. toimisto on kuitenkin auki normaalisti klo 12 – 17.

Toimisto vetäytyy perinteisesti kesälomille juhannuksena, eli kesän viimeinen toimiston aukiolopäivä to 22.6.2017.

Pieni Ele - keräys

Etsimme jälleen innokkaita vapaaehtoisia lipasvalvojia eli lipasvahteja Pieni Ele –keräykseen Jyväskylän ja Muuramen alueille. Ilmoittautua voi toimistolle 050 579 1156.

Ajankohdat:

Ennakkoäänestys:
ke 29.3. – ti 4.4.2017

Varsinainen äänestyspäivä:
su 9.4.

Pieni Ele on keräys kotimaisen vammais- ja terveystyön hyväksi. Järjestöjen paikallisyhdistykset toteuttavat keräyksen vapaaehtoisvoimin kunnissa ympäri Suomen. Vapaaehtoisia on mukana toistakymmentä tuhatta. Lipas-kerääjät ovatkin keräyksen sielu!

Keräystuotto jaetaan Pienessä Eleessä mukana olevien 17 kotimaan vammais- ja terveystyön kesken. Järjestöt käyttävät keräysvarat mm. kuntoutukseen, apuvälineiden hankintaan ja edunvalvontaan. Paikallisyhdistyksissä keräysvarojen avulla järjestetään esim. neuvontaa, vertaistukiryhmiä sekä virkistystoimintaa.

Tervetuloa siis mukaan lipasvahdiksi!

RAHANKERÄYSLUPA
RA/2016/399

**PIENI
ele**
KERÄYS KOTIMAAN
VAMMAIS- JA TERVEYSTYÖLLE

Opintokeskus Sivis tukee kaikkia Jyväskylän Reumayhdistyksen järjestämiä matkoja, jaostoja, kerhoja ja liikuntaryhmiä.

 Osaavaa kansalaistoimintaa
Opintokeskus SIVIS

Vertaistukiryhmät

Fibromyalgiaryhmä

Elli Salila 044 066 5574
elli.salila@gmail.com
Anja Seriola 0400 545 010

Nivelreumaryhmä

Ritva Myllyntaus 040 725 8497
ritva.myllyntaus@elisanet.fi
Riitta Haapavirta 040 568 7535
riitta.haapavirta@gmail.com

Hengellinen piiri

Seija Astola 040 517 0483
astola.seija@gmail.com

Nuoret aikuiset

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

Sjögren-ryhmä

Hanna Hämäläinen 040 531 4008
hannakaroliina@hotmail.com



TAIMIPIHASTA – TAIMI PIHAAN

Hyviä taimia on ilo istuttaa
- oikeita neuvoja helppo noudattaa.

Taimimyymälämme on avoinna koko kesän.

TAIMIPIHA

www.taimipiha.fi

VAPAAHERRANTIE 8, Jyväskylä, puh. 610755

Keski-Suomen Tules-Keskus

Kilpisenkatu 18, 40100 JYVÄSKYLÄ

**** Fysamus Ky***

Annika Savolainen, Fysioterapeutti, Lymfaterapeutti, Lääkinnälliset tuki- ja hoitosukat

040 838 4488

www.fysamus.fi

**** Kuntofysio Haavisto Ky***

Kristiina Haavisto, Fysioterapeutti - hierontaa myös ilman lähetettä!

040 769 6247

www.kuntofysiohaavisto.net

**** Teknosport Oy***

Alli Sofia Koskinen, Fysioterapeutti, Cert. in MDT

040 752 6017

www.teknosport.fi

**** Tommi Sipari***

psykologi PsM

050 599 0901

tommisipari@gmail.com

Fibromyalgiaryhmä

Vertaistukiryhmä fibromyalgiaa sairastaville kokoontuu yhdistyksen toimistolla keväällä 2017 kuukauden toinen keskiviikko klo 17 kahvittelun ja vertaistuen merkeissä.

Kokoontumisaikamme keväällä 2017:

ke 8.2. klo 17

ke 8.3. klo 17

ke 12.4. klo 17

ke 10.5. klo 17

Tuo oma elämäkokemuksesi ryhmään kaikkien iloksi ja hyödyksi. Yhdessä on helpompaa jakaa elämän haasteita. Tilaisuudet ovat avoimia kaikille, joten tervetuloa kaikki uudet sekä myös entiset jäsenet seuraamme!

Elli Salila

044 066 5574

elli.salila@gmail.com

sekä

Anja Seriola

0400 545 010

Hengellinen piiri

Pitkäaikaisin hengellisen piirin vetäjämme ja muihinkin Reumayhdistyksen toimintoihin aktiivisesti osallistunut Seija Hintikka sai kutsun Taivaan kotiin 26.8.2016.

Kevään ohjelmassa saamme kuunnella Jumalan sanaa, lausuntaa, musiikkia ja teemme nojatuolimatkan Kenian Kisumuun. Muistamme rukouksin ja tuemme kummityttöämme Judithia Keniassa.

Piirimme kokoontuu yhdistyksen toimiston neuvotteluhuoneessa **kuukauden toinen tiistai klo 16.00**, paitsi kevätkokouspäivänä 11.4. klo 14.00.

Kevään 2017 ohjelma:

Ti 10.1. klo 16

Kaikessa näytä käsiala Luojan, Arto Mikkola

Ti 14.2. klo 16

Juodaan ystävänpäivän kahvit ja kuulemme sanaa, lausuntaa ja musiikkia, Arvi ja Tuovi Tuomi

Ti 14.3. klo 16

Aarteita muistojen keskeltä
Tuula Hakkarainen laulaa ja laulattaa

Ti 11.4. klo 14

Nojatuolimatka Kenian Kisumuun
Eevi-Riitta Kukkonen ja Riitta Metsähuone

Ti 9.5.

Kevätretki Lummeniemeeseen, Viitasaarelle
Lue lisää retkisivulta

Tervetuloa joukkoon uudet ja entiset jäsenemme. Jumalan siunausta vuodelle 2017!

Seija Astola

040 517 0483

astola.seija@gmail.com

Selkämessut

Torstaina 6.4.2017

Klo 14 – 20

Kaupunginkirjaston Minnansalissa

Järjestäjänä Selkähdistys



PALOKAN APTEEKKI

PALVELEMME MA-PE 8-20 • LA 9-17 • SU 12-17

Palokan apteekkiin on helppo tulla. Tilamme ovat esteettömät ja maksutonta parkkitilaa on reilusti.

Tervetuloa palveltavaksemme terveyteen ja hyvinvointiisi liittyvissä asioissa!

Palokan kauppakeskus, Saarijärventie 52

40270 Palokka

P. (014) 3382 800

www.palokanapteekki.fi

Vertaistukiryhmä nivelreumaa sairastaville

Nivelreumaryhmä on vertaistuellinen ryhmä, jossa on mahdollisuus tavata toisia samaa sairautta sairastavia ihmisiä. Ryhmässä on äskettäin sairastuneita ja jo kauemmin reumaa sairastaneita. Ryhmä toimii avoimen ryhmän periaatteella eli mukaan voi tulla aina silloin, kun itselle sopii, mutta joukkoon voi rohkeasti tulla, vaikka ei itse sairastakaan, kaverina ja ystävänä!

Tapaamisissa on tarkoitus viettää aikaa yhdessä vapaamuotoisesti keskustellen reumaan liittyvistä asioista tai jonkun ajankohtaisen teeman pohjalta, rentoutuen, virkistyttyen, uutta oppien ja vaikkapa askartelun parissa. Osallistu ryhmään ja tuo omat ideasi kaikkien iloksi.

Kokoontumisemme ovat aina **kuukauden 4. keskiviikkoina klo 16:**

- 25.1.** Pelataan lautapelejä toimistolla
- 22.2.** Mennään Kaupunginteatteriin katsomaan "Täti ja minä"
- 22.3.** Tuolijumppaa ja keskustelua toimistolla
- 26.4.** Vieraillaan museossa
- 24.5.** Kevätpiknik
Paikka ilmoitetaan myöhemmin

Tervetuloa mukaan uudet ja jo tutuksi tulleet ryhmäläiset!

Ritva Myllyntaus

040 725 8497

ritva.myllyntaus@elisanet.fi

Riitta Haapavirta

040 568 7535

riitta.haapavirta@gmail.com

Nuoret aikuiset

Jyväskylän Reumayhdistyksen alaisuuteen kuuluu vuonna 2007 perustettu nuorten reumaa sairastavien aikuisten vertaistukiryhmä. Ryhmäämme kuuluu opiskelu- ja työelämässä vaikuttavia eri reumatyyppisiä sairastavia ihmisiä, joten voimme tarjota laajasti tukea ja tietoa arjessa selviytymiseen.

Syksyn 2016 aikana tapasimme yhdistyksen tiloissa, Sepänkeskuksella sekä ravintolassa ja mukaan liittyi jälleen uusia jäseniä. Tänä keväänä tapaamiset jatkuvat tammikuusta alkaen kuukausittain kuukauden viimeisenä torstaina toimistolla tai muualla ryhmän toiveiden mukaan.

Tapaamispäivämme ovat siis keväällä 2017:

- to 26.1. klo 16.30** Reumayhdistyksellä
- ti 14.2. klo 17** Sepänkeskuksessa
- ti 14.3. klo 17** Sepänkeskuksessa
- to 30.3. klo 16.30** Reumayhdistyksellä
- to 27.4. klo 16.30** Reumayhdistyksellä
- ti 9.5. klo 17** Sepänkeskuksessa

Ryhmän toiminta huomioi erilaiset elämäntilanteet, joten mikäli tapaamisiin ei ole mahdollista osallistua aktiivisesti, pidämme yhteyttä tapaamisten lisäksi myös Facebookin, What's upin sekä sähköpostilistan kautta.

Haluatko vertaistukea, ajankohtaista tietoa tai vaikka ihan vaan iloa arkeen uusien tuttujen kera?

Tervetuloa mukaan nuorten aikuisten toimintaan!

Lisätietoa ryhmän toiminnasta:

Suvi Kärki

040 530 9333

suvi.t.karki@gmail.com



APTEEKKI

SEPPÄLÄN APTEEKKI HUHTASUON APTEEKKI

TILITOIMISTOPALVELUT

Yrittäjä, haluatko vahvaa taloushallinto-osaamista?

Tiesitkö, että kokeneen henkilöstön lisäksi, meillä on tilitoimiston ja asiakkaan yhteiskäyttöön tehty, nykyaikainen Visma Fivaldi sähköinen taloushallintajärjestelmä.

Halutessasi meidän avustuksellamme pääset sähköiseen taloushallintomaailmaan helposti.

Kartoitamme mielellämme tarpeesi.

Huom. Meiltä myös taloushallinnon palveluratkaisuja taloyhtiöille ja jopa isännöitsijöille.

Ota pian yhteyttä

Taloushallintoliitto



Tilitoimisto T Pesonen Oy

Ismo Jukola KLT 0400 580 153

Jyväskylän toimisto	Jämsän toimisto	Muuramen toimisto	Petäjäveden toimisto
014-674 311	014-712 761	014-254 915	014-854 915
Vasarakatu 26	Lukkoilantie 6	Virastotie 7	Asematie 6
40320 Jyväskylä	42100 Jämsä	40950 Muurame	41900 Petäjävesi

Vertaistukiryhmä Sjögrenin syndroomaa sairastaville

Ryhmä kokoontuu aina **kuukauden ensimmäisenä keskiviikkona klo 17** yhdistyksen neuvottelutilassa. Tilaisuuksissa keskustellaan kulloinkin ajankohtaisista asioista kahvitaukoon teekupposen ääressä. Pyrimme järjestämään myös teematilaisuuksia.

Tapaamispäivät ovat keväällä 2017:

ke 1.2. klo 17

ke 1.3. klo 17

ke 5.4. klo 17

ke 3.5. klo 17

Tervetuloa mukaan toimintaan!

Hanna Hämäläinen

040 531 4008

hannakaroliina@hotmail.com

Kivunhallintaryhmä

Tavoitteena ryhmässä on auttaa osallistujia löytämään itselleen sopivia lääkkeitömiä keinoja kivunlievitykseen. Menetelmät perustuvat psykofyysiseen psykoterapiaan, autogeeniseen rentoutukseen ja hengitysterapiaan. Koostumisissa käydään läpi menetelmien taustaa tarvittavissa määrin, pääpainon ollessa menetelmien käytännön harjoittelussa. Harjoiteltavia tekniikoita ovat erilaiset rentoutus- ja hengitysharjoitukset, mielikuvien käyttö sekä ajattelutavan hallinta.

Tapaamispaikka yhdistyksen neuvottelutila
Minimikoko: 7 henkilöä; jos määrä jää sen alle, ryhmä ei toteudu.

Osallistumismaksu: **48 € / kevätkausi**
Käyntikertoja: **8 kertaa** seur päivinä
klo 18:

to 16.2. ja	to 23.2
to 2.3. ja	ti 7.3.
to 16.3. ja	to 23.3
ti 28.3. ja	ti 4.4.

Ryhmää ohjaa *Psykoologi Tommi Sipari*

Viimeinen ilmoittautumis- ja maksupäivä **ma 23.1.2017**. Maksun voi suorittaa toimistolle tai viitteellä 6648 tilille FI96 5089 0520 0156 97.



Avoinna

ma-pe 8-20

la-su 10-16

www.kyllonapteekki.fi

Keskussairaalantie 20, 40620 Jyväskylä

Hoidetaan yhdessä

Liikuntaryhmät

Ilmoittautuminen liikuntaryhmiin alkaa **maanantaina 16.1.2017 klo 10**. Ilmoittautua voi sekä henkilökohtaisesti toimistolla että puhelimitse 050 579 1156. Liikuntaryhmät ovat tarkoitettu kaikille jäsenillemme.

Osallistumismaksu maksetaan oma-aloitteisesti **tilille FI96 5089 0520 0156 97**. Emme lähetä erillistä laskua. Toimiston työtä helpottaaksesi, **käytäthän oheisia viitenumeroita** – älä jätä viestiä maksun viestikenttään! **Osallistumismaksun eräpäivä on ryhmän aloituskerta.**

▪ *Allasjumpat*

Maanantai 1: klo 17.00 - 17.45

Väinönkadun palvelukeskus, Väinönkatu 44

Alkaen 23.1. ja päättyen 15.5.

Yhteensä 15 kertaa

Ohjaaja Kristina Malinen.

Ryhmään mahtuu 9 naista.

Viite **6596**.

Hinta **90 €/jäsen**

Maanantai 2: klo 17.50 – 18.35

Väinönkadun palvelukeskus, Väinönkatu 44

Alkaen 23.1. ja päättyen 15.5.

Yhteensä 15 kertaa

Ohjaaja Kristina Malinen.

Ryhmään mahtuu 9 naista.

Viite **6606**.

Hinta **90 €/jäsen**

Torstai klo 10.30 – 11.15

Sekaryhmä miehille ja naisille!

Telkänpesän Palvelukeskus, Telkantie 2

Alkaen 26.1. ja päättyen 4.5.

Yhteensä 15 kertaa.

Ohjaaja Kristina Malinen.

Ryhmään mahtuu 12 henkilöä.

Viite **6619**

Hinta **90 €/jäsen**

▪ *Tule's Samba*

Torstai klo 13.00 - 14.00

Sepänkeskus, Isotooppisali, Kyllikinkatu 1

26.1. – 6.4. (ei hiihtolomaviikolla 2.3.)

Yhteensä 10 käyntikertaa

Ohjaaja Kristiina Haavisto

Mukaan mahtuu 16 henkeä

Viite **6635**

Hinta **60 €/jäsen**, tutustumiskäynti maksuton!

Tule's Samba on mieltä ja kehoa vahvistava ja virkistävä liikuntamuoto! Tule's Sambasta saat rennon ja liikkuvan yläselän sekä notkeat lanteet. Tule's Samba-tunti koostuu yksinkertaisista ja nivelistävällisistä liikkuvuusharjoituksista, rentoutusharjoituksista ja venyttelystä. Samba laittaa positiiviset energiat pyörimään! Helppoa, hauskaa ja rytmikästä liikuntaa! Et tarvitse aikaisempaa tanssikokemusta.

▪ *Tuolijumppa*

Perjantai klo 11.00 - 11.30

Reumayhdistyksen neuvottelutila

pe 27.1. – pe 24.2.

Yhteensä 5 käyntikertaa

Ohjaaja Kristiina Haavisto

Mukaan mahtuu 9 henkeä

Viite **6583**

Hinta **20 €/jäsen**

Kuntomaailma (Ahjokeskus ja Torikeskus)

Kuntomaailma tarjoaa vuonna 2017 yhdistysten jäsenille vapaan käytön kuukausiveloituksellisen kortin hintaan 49€/kk (Sh. 59,90€/kk). Hinta sisältää vapaan käytön Kuntomaailman ryhmäliikunta- ja kuntosalipalveluihin. Kortti on voimassa yhden kuukauden ostohetkestä lukien.

Satunnaisesti kuntokeskuksessa liikkuvalla Kuntomaailma tarjoaa 10 käyntikerran kortin hintaan 64€ (Sh. 92€). Hinta sisältää 10 käyntikertaa Kuntomaailman ryhmäliikunta- ja kuntosalipalveluihin. Kortti on voimassa 6 kuukautta ostohetkestä lukien.

Edut saa käyttöönsä vain Jyväskylän Reumayhdistyksen ajantasaista jäsenkorttia näyttämällä!

Vapaa-ajan kylpylä- ja kuntosalisopimus vuodelle 2017

Kylpylähotelli RANTASIPI LAAJAVUOREEN Jyväskylän Reumayhdistyksen jäsenille

Kylpylähotelli Rantasipi Laajavuori, Laajavuorentie 30, 40740 Jyväskylä
puh 014 628 211

Kylpylä

Ma – pe klo 7 – 14	9,50 EUR/henkilö/3 h
Ma – pe klo 7 – 14, eläkeläiset	5,50 EUR/henkilö/3 h
Muina aikoina	13,50 EUR/henkilö/3 h
Muina aikoina, eläkeläiset	8,00 EUR/henkilö/3 h

Hinnat eivät sisällä uima-asua/pyyhettä.

Sopimushinnat koskevat vain jäsenten omia henkilökohtaisia kylpyläkäyntejä.



Keilaus

Ma – to klo 9 – 14	16,00 EUR/rata/55 min
Hyvinvointikeskus	-10 % alennus norm.hinnoista
Kuntosali	6,00 EUR/kerta

Rajoitukset

Yllä mainitut arkihinnat eivät ole voimassa koululaisten lomasesonkeina, lukuun ottamatta kesälo-maa. Lomasesonkeina noudatamme kylpylän osalta korkeampaa sopimushintaa (hintaa muina ai-koina), keilaus normaalihintoin kulloinkin voimassa olevan hinnaston mukaisesti.

Maksuehdot

Jokainen maksaa itse suoraan kylpylän kassalle. **Edut saa käyttöönsä vain Jyväskylän Reu-mayhdistyksen ajantasaisista jäsenkortista näyttämällä!**

Buugi

LIIKUNTA- JA
HYVINVOINTIKESKUS

NYT MEILTÄ MYÖS LOUNASTA!

ARKILOUNAS -50%

HUOM! ETU VAIN TÄTÄ MAINOSTA
NÄYTTÄMÄLLÄ. ETU SAATAVISSA VAIN
KERRAN/HLÖ



LISÄKSI TARJOAMME LIIKETTÄ NIVELIIN - LEHDEN LUKIJOILLE 7 PÄIVÄN LIIKUNTAPASSIN.
LIIKU VELOITUKSETTA RYHMÄLIIKUNTATUNNEILLA, SENIORITUNNEILLA JA KUNTOSALILLA
7 PÄIVÄN AJAN!

LEIKKAA TÄMÄ MAINOS MUKAASI JA TULE BUUGI LIIKUNTA- JA HYVINVOINTIKESKUKSEEN,
AKTIVOIMME LIIKUNTAPASSIN KÄYTTÖÖSI
JA PÄÄSET LIKKUMAAN ILOISEEN JOUKKOOMME!

ETU VOIMASSA 28.2.2017 SAAKKA JA KOSKEE UUSIA ASIAKKAITA.

YKSI LIIKUNTAPASSI/HENKILÖ/7 PERÄKKÄISEN PÄIVÄN AJAN.

WWW.BUUGI.FI

SYKERAITTI 7

050-5455374

INFO@BUUGI.FI

Kerhotoiminta

Laula kanssain – *vertaistukea laulellen*

Resorit -lauluryhmämme kokoontuu yhdistyksen neuvotteluhuoneessa alla mainittuina **torstaina klo 13 - 15**. Mukana laulamassa on myös Selkä- ja Luustoyhdistyksen jäseniä.

Aila Kuokkasen kitarasäestys vauhdittaa laulamaan ja unohdamme laulellen kivut ja säryt – ainakin hetkiseksi. Tule joukkoomme laulamaan!



Laulupäivät keväällä 2017:

Helmikuu to 23.2. klo 13 – 15

Aiheena on monipuolinen laulaja ja syvien tunteiden tulkitsija Kari Tapio. Mieslaulajien joukossa maineikkaat Georg Mallmsten, Reijo Taipale, Olavi Virta, Juice Leskinen jne.

Maaliskuu to 23.3. klo 13 – 15

Valssin taikaa – “Sun kerallas keinua tahtoisin itsekkin”. Rentoudutaan laulaen ja muistellaan omia keinojuttujamme.

Huhtikuu to 20.4. klo 13 – 15

Aiheina kevät, Vappu, kesän odotus. Iloitaan laulaen ja harjoitellaan keväthuhlien lauluja.

Toukokuu ti 16.5. klo 17

Sepänkeskus Reaktorissa Reumayhdistyksen keväthuhla, jossa lauluryhmämme laulattaa.

Tervetuloa laulamaan – *hyvänmielen lauluryhmään!*



Suomalaista kädentaitoa
Personal Design Hat Oy
Yliopistonkatu 26 F
40100 Jyväskylä
P. 050 5437394
www.personaldesignhat.fi
info@personaldesignhat.fi



Kätevät kädet: *Kortti- ja askartelukerho*

kädentaitojen ylläpitämiseen; käsien ja sormien toimintakykyä ylläpitävää toimintaa.

Kerho, jossa aina kahden viikon jaksoissa tehdään vuorotellen kortteja tai askarteluja. Tapaamme mukavassa rennossa seurassa, missä kohteliaisuus ja ystävällisyys ylläpitävät sosiaalista yhdessä tekemisen iloa!

Teemme luovia, pienimuotoisia ja helppoja askartelutöitä mielenvirkeydeksi, omaksi iloksi tai tölle myyntiin varainhankintatuotteiksi, joita jäsenet voivat sitten hankkia. Tule kokemaan osallistuvaa tekemisen iloa ja uuden oppimista, uusia ideoita, luovuuden herättämistä ja onnistumisen iloa!

Kumpikaan kerho ei edellytä aikaisempaa käsityöharrastusta. Tilaisuuksissa on ohjaaja paikalla. Halutessasi voitte ottaa mukaan teräväkärkiset sakset ja pinsetit. Osallistujilta peritään pieni materiaalimaksu.

Kokoontumiset toimistolla, Kilpisenkatu 18
keskiviikkoisin alkaen ke 11.1. klo 12 – 15.



Askartelukerhoon voit tuoda mukanaasi kotia ylimääräisiä tuunattavia materiaaleja aina teemojen mukaan. Kerhon aiheet kevään 2017 aikana:

- 11. ja 18.1.** Kierrätyskoruja ja heijastimia kankaista, vetoketjuista ja pitseistä
- 8. ja 15.2.** kukkia ja kranseja suodatipusseista ja erilaisista papereista
- 8. ja 15.3.** kevään koristeita soodataikinasta
- 5. ja 12.4.** Kankaan ja paperin kuviointia leimasimilla ja vehnäjuhobatiikilla
- 3. ja 10.5.** koristeita ja punontaa rautalangasta

Ohjaajana askartelussa *Kati Nuujanmaa*.

Korttikerhossa valmistetaan erilaisia kortteja osallistujan mieltymyksen mukaan, omiin tarpeisiin taikka tölle myyntiin. Korttikerhon ajankohdat keväällä 2017:

- 25.1 ja 1.2.**
- 22.2 ja 1.3**
- 22. ja 29.3.**
- 19. ja 26.4.**
- 17. ja 24.5.**

Ohjaajana korttikerhossa *Ritva Myllyntaus*.

Kirjoittajakerho

Kirjoittajakerhoon voi tulla vaikka ei olisikaan kirjoittaja. Teemme sanaharjoituksia yhdessä ja synnyttämme säkeitä. Omat pienet kertomukset ilahduttavat itseä ja muita. Voit tuoda mukasi runon tai kertomuksen, novellin tai tarinan. Tapaamme yhdistyksen toimistolla!

Kevään 2017 aiheet

Tammikuu 18.1. klo 10

Siitä joulusta muistan vain...
Pitääkö olla huolissaan
Minun Suomi
Oma aihe

Helmikuu 22.2. klo 10

Sävelten mukana tunnelmasta toiseen
Talvi - ihana / kamala vuodenaika
Sielunkumppania etsimässä
Oma aihe

Maaliskuu 22.3. klo 10

Tahtoisin unohtaa/ muistaa sen/ hänet
Luomuako pöytään?
Ystävyyden alku/ loppu
Oma aihe

Huhtikuu 19.4. klo 10

Tästä taulusta en luovu
Hyvä /paha yksinäisyys
Uneton vuoteessa
Uskomaton tapahtui
Oma aihe

Toukokuu 17.5. klo 10

Vapaana perinteistä
Mitä haluan kesältä
Erään runon/laulun muisto
Oma aihe

Voit tuoda kirjoituksesi kirjoittajakerhoon. Voit tulla ilman kirjoitustakin. Keskustelemme teksteistä. Tervetuloa vaikka kuuntelemaan!

Ulla Jylhä

0400 765 998
ulla.jylha@gmail.com



Asiantuntemusta ja ammattitaitoa -

Reumaväen omasta Apilasta!

Apila tarjoaa yksilöllistä kuntoutusta

- aikuisille sekä
- lapsille ja nuorille

Apilan yksilöllinen kuntoutus on tarkoitettu reumaa tai muita tule-sairauksia sairastaville. Tarjoamme Kelan vaativaa lääkinnällistä kuntoutusta sekä moniammatillista harkinnan varaista kuntoutusta. Nuorten kuntoutukseen tarjoamme mahdollisuuden myös etäkuntoutukseen.

Virkistystä Apilasta

Tule lomalle yksin tai ryhmässä!
Kysy tarjous: miia.franssila@kk-apila.fi

Apilassa on pitkä kokemus ja ammattitaito reuma- ja tuleskuntoutuksesta. Meillä kuntoutuksesta vastaavat aina reumaan erikoistunut lääkäri ja moniammatillinen kuntoutustiimi.

Kuntoutuksen tai loman Apilassa kruunaa maistuva ruoka sekä viihtyisät ja asianmukaiset tilat Kangasalla, Vesijärven rannalla.

www.kuntoutumiskeskusapila.fi

apila

Kuntoutumiskeskus Apila
Reumantie 6, 36200 Kangasala
puh. 03 2716 11
info@kk-apila.fi

Vuoden 2017 kurssit löydät nettisivuiltamme!

Kysy lisää kuntoutuksesta sekä hakemisesta:

sosiaaliohjaaja Sari Nousimaa
puh. 03 2716 293
puhelinajat: ti 13.00-14.00, ke ja to 11.30-12.00, pe 11.30-12.30
sari.nousimaa@kk-apila.fi

Pihakeinussa

Omenapuusta leijaili lehtiä, yksi putosi sopivasti Selman kämmenelle. – Ajatella, on taas tämä vuodenaika. Sato on korjattu ja puut valmistautuvat lepoaikaansa, Selma mietti istuuduttuaan tuttuun lempipaikkaansa ja potkaisi keinun liikkeelle. Samalla mieleen hiipi murunen mustaa murhetta, miten selviytyä pitkän, kylmän talven yli.

lääkäiden joukko, Selma puntaroi, on kasvanut räjähdysmäisesti. Hoitopaikkoja ja hoitajia ei enää riitä kaikille. Entä jos minullekin, koska olen iäkäs, lähetetään kotiin jokin härpäkkä auttamaan kotitöissä ja pitämään huolta. Tätä ovat päättäjät suunnitelleet. Selma potkaisi lisää vauhtia. Robotti toimisi hoitajana, kotiapulaisena, ulkoiluttajana, siivoojana, terapeuttina, mittaisi verenpaineet ja sydämen sykkeet. Olisiko siinä edes hyppysen vertaa inhimillisyyttä ja ihmisarvoa. Se(hän) laittaisi lääkkeet valmiiksi dosettiin ja vahtisi, että ne varmasti päätyisivät sisuksiini määrätynä aikana.

Jos robotti olisi liikuttaja, pakottaisi kotona tekemään lihaksia vahvistavia liikkeitä, se olisi ihan ok. Tai jos se olisi pehmolelu, kuten muistisairaiden kaveri, ottaisin sen vastustelematta seurakseni. Mutta jos se vaatii aina uusia salasanoja, en halua enää sitä painolastia, riittää kun jotenkin selviän pankin, sähköpostin ja facebookin tunnusten kanssa. Jos haluat vessaan, paina yksi, jos haluat suihkuun, paina kaksi, jos haluat päiväunille, paina kolme. Tuossa mantrassa on jo niin paljon ivaa, että varmaan mieluiten vaimentaisin apurini kokonaan.

Robotti voisi olla raavas mies. Se(hän) nappaisi minut kainaloonsa ja juoksuttaisi pitkin Harjua. Välillä kävelisin muutaman askeleen ja nappia painamalla pääsisin taas reppuselkään jalkoja lepuuttamaan. Kyllä naapurit olisivat kateellisia. Robotti on yleensä älykäs. Se saattaisi keksiä Pokemon - villityksen. Minun pitäisi osata kaverini ohjelmointi, niin että voisin estää sen karkaamisen päättömien etsijöiden joukkoon. Minulta, iäkkäältä ihmiseltä, vaadittaisiin aikamoisia insinöörin taitoja ja valtavaa muistikapasiteettia pitääkseni apurini kurissa.

Voisin käydä avustajani kanssa teatterissa ja konsertissa, se olisi jo ylellisyyttä. Mihin sen varastoisi esitysten ajaksi? Eteinen olisi liian houkutteleva paikka karkaamiseen, pukuhuoneet ja kahviot voisivat herättää siinä (hänessä) erilaisia aistimuksia. Mihin ne johtaisivat, olisi vain arveltavissa. Robotin voisi pysäyttää esityksen ajaksi, mutta sitten taas pitäisi muistaa salasanat ja käyttäjätunnukset, jotta se käynnistyisi. Nytkin on jo tarpeeksi muistamista, mistä lokerosta löydän naulakko-numerolapun.

Kun pitäisi varata aika lääkärille, siinä saattaisi olla robotista apua. Aika löytyisi varmasti, jos robotti iskisi nyrkin pöytään tai vaihtoehtoisesti räpäyttäisi tietokonetta selaavalle neidille kiiltävää, vilkkuvaa silmäänsä.

Selma työnsi kämmenelle pudonneen lehden laukkuunsa. Ajatukset harhailivat. Hän jäi jännittynein mielin odottamaan tulevaa. Pihakeinu pysähtyi.

Terttu Hentunen
Jyväskylän Reumayhdistyksen kirjoittajakerro

Jyväskylän Reumayhdistyksen toimintaa voi tukea lahjoituksella tai testamentilla:

KSOP FI96 5089 0520 0156 97
Viite: avustus

Kiitokset kannatuksesta!

JYVÄSKYLÄN FYSIOTERAPIA **dbc**

FYSIOTERAPIA- JA KUNTOUTUSPALVELUT

Käytämme fysioterapiassa vanhaan käytännön kokemukseen ja näyttöön perustuvia hoitomuotoja. Terapeuttista harjoittelua on mahdollisuus toteuttaa maksutta koko hoitojakson ajan ja jatkaa sen jälkeen edullisesti DBC klinikamme hyvin varustelluilla harjoitussalilla fysioterapeutilta saatujen ohjeiden mukaan. Fysioterapiaan voi hakeutua joko suoraan tai lääkärin läheteellä.

Fysioterapeuttimme ovat erikoistuneet mm.:

- niska-, selkä- ja olkapääongelmiin (myös ortopediseen manuaaliseen terapian OMT ja mekaaniseen diagnosointiin ja terapian MDT)
- alaraajaongelmiin (myös alaraaja-analyysiin ja yksilöllisiin tukipohjallisiin)
- neurologisiin ongelmiin (mm. Kelen vaativaan lääkkinnälliseen kuntoutukseen, myös allasterapiana)
- leikkauksia edeltävään ja sen jälkeiseen fysioterapiaan
- osteoporoosiin / luuston hyvinvointiin (Bindex-luuntiheysmittaukset -> ohjaus yksilöllisesti ja/tai ryhmässä)
- lantionpohjan toimintahäiriöihin ja inkontinenssiin
- synnytyksen jälkeisiin tai ylipainosta aiheutuviin vatsan ja lantion alueen ongelmiin (ohjaus yksilöllisesti ja/tai ryhmässä)
- lymfaterapiaan
- Pilatekseen (yksilöllisesti tai eri tasoisissa ryhmissä)
- akupunktioon/ sähköakupunktioon
- hierontaan sekä lymfa- ja sidekudoskäsittelyyn



JYVÄSKYLÄN FYSIOTERAPIA **dbc**

Väinönkatu 30, 40100 JYVÄSKYLÄ

Ajanvaraus: 010 231 0210

www.dbcklinikka.fi

Tuetut lomamat

▪ *Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry tuetut lomamat vuonna 2017*

Suomen Reumaliitto ry ja MTLH ry järjestävät Raha-automaattiyhdistyksen avustuksella ensi vuonna seuraavat tuetut lomajaksot. Kaikilla lomilla on täysihoito.

	Lomapaikka	Aika 2017	Hakemusten palautus MTLH:lle	Loman omavastuu
1)	Hotelli Ylläsrinne Ylläsrinne	19.–24.3.	19.12.2016	100 €
2)	Kylpylähotelli Sani Kalajoki	2.–7.4.	2.1.	100 €
3)	Herttuan Kuntoutuskeskus Kerimäki	8.–13.5.	8.2.	100 €
4)	Yyteri Kylpylähotelli Pori	11.–16.6.	11.3.	100 €
5)	Spa Hotel Runni Iisalmi	6.–11.8.	6.5.	100 €
6)	Härmän Kylpylä Ylihärmä	3.–8.9.	3.6.	100 €
7)	Lehmirannan lomakeskus Salo	23.–28.10.	23.7.	100 €
8)	Hotelli Vesileppis Leppävirta	12.–17.11.	12.8.	100 €

Hakulomakkeet palautetaan ko. päivään mennessä suoraan loman järjestäjälle osoitteella:

MTLH

Mannerheimintie 31 B 20

00250 Helsinki

puh. 010 219 3460

sähköpostiosoite: lomamat@mtlh.fi



Huom: voit hakea lomalle täyttämällä sähköisen hakemuksen osoitteessa www.mtlh.fi
Hakulomakkeita saa myös Reumayhdistyksen toimistolta!

Lisätietoja:

Leena Lopenen

kurssisihteeri

puh 040 504 4536

leena.loponen@reumaliitto.fi

Maksuista

Yhdistyksellä on käytössään kaksi pankkitiliä, joten olethan tarkka, että maksat jäsenmaksusi ja muut maksusi eri tileille. Matkoista, retkistä ja liikuntaryhmien maksuista emme lähetä erillistä laskua, vaan tilinumero tulee tarkistaa matkan tai ryhmän esitteestä.

Lisäksi toimiston työtä helpottaaksesi ja pankkimaksujen pitämiseksi alhaisina, **käytähän aina mainittua viitenumeroa** – älä jätä viestiä maksun viestikenttään!

Muistathan myös ilmoittaa toimistolle muutoksista yhteystiedoissasi; emme saa automaattisesti esim osoitteenmuutosta. Jos haluat saada sähköpostitiedotteita yhdistykseltä, ilmoita sp-osoitteesi!

REUMAKUNTOUTUS

Härmän Kuntokeskuksessa 2017

Kohderyhmä

Kurssit ovat sinulle aikuinen nivelreumaa, selkärankareumaa ja läheisesti niiden kaltaisia sairauksia sairastava tai reumaattista nivelpsoriasista sairastava. Opiskelet tai olet työelämässä, palaamassa työhön tai kuntoutustuella. Jos olet työelämästä poissa oleva, voit hakea nivelpsoriasiskurssille tai nivel- ja selkärankareumakurssille.

Tavoite

Kuntoutuksen tavoitteena on kuntoutujan työ-/opiskelu- ja toimintakyvyn turvaaminen tai parantaminen sekä kuntoutujan osallisuuden ja aktiivisuuden lisääminen kuntoutujalle merkityksellisissä arjen toiminnoissa, motivoituminen ja sitoutuminen itsehoitoon. Kuntoutuja saa myös tietoa sairaudesta ja sen hoidosta, sairauden hyväksymisestä ja sopeutumisesta, voimavarojen ja selviytymiskeinojen löytämisestä työhön ja arkeen sekä kivunhallintakeinoista ja elämänhallinnan lisäämisestä.

Kurssille hakeminen

KELAn kustantamalle kurssille haetaan Kelan paikallistoimiston kautta jättämällä sinne täytetty hakemuslomake sekä lääkäriltä saatu B-lausunto, josta käy ilmi kuntoutustarve. Hakemuslomakkeita (KU132) saa Kelan toimistosta ja www.kela.fi nettisivulta kohdasta lomakkeet/kuntoutukseen. Hae hyvissä ajoin.

Nivelreuma, sopeutumisvalmennus (5vrk)

67325 11.-15.9.2017

Selkärankareuma, sopeutumisvalmennus (5 vrk)

67326 2.-6.10.2017

Nivelpsoriasis, sopeutumisvalmennus (myös työelämästä poissaoleville)

	1.jakso	2.jakso	3.jakso
67341	6.-10.11.2017	14.-18.5.2018	15.-19.10.2018

Nivelreuma, kuntoutuskurssit (5+5+5 vrk)

67301	2.-6.5.2017	16.-20.10.2017	16.-20.4.2018
67302	23.-27.10.2017	23.-27.4.2018	24.-28.9.2018

Selkärankareuma, kuntoutuskurssit (5+5+5 vrk)

67303	27.2.-3.3.2017	21.-25.8.2017	12.-16.2.2018
67304	14.-18.8.2017	19.-23.2.2018	6.-10.8.2018
67305	11.-15.12.2017	4.-8.6.2018	19.-23.11.2018

Nivel- ja selkärankareuma, kuntoutuskurssit työelämästä poissaoleville

67337	5.-9.6.2017	20.-24.11.2017	21.-25.5.2018
67306	25.-29.9.2017	12.-16.3.2018	27.-31.8.2018

**Också
på svenska!**

Reuma anpassningskurs

6.-10.2.2017

Kursnr 67332

HÄRMÄN KUNTOKESKUS
Vaasantie 22, 62375 YLIHÄRMÄ

Lisätiedot: Nina Karlsberg

Puh. (06) 4831 490

nina.karlsberg@harmanikuntokeskus.fi

Kela|Fpa



HÄRMÄN KUNTOKESKUS

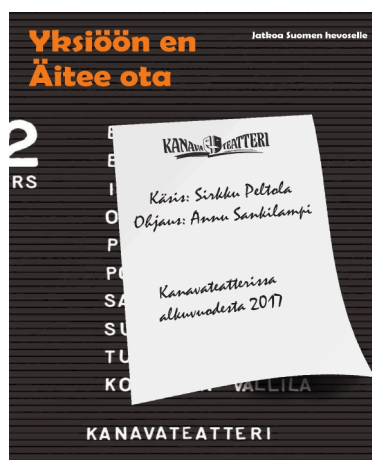
Matkat ja retket

Matkat maksetaan oma-aloitteisesti esitteemme ohjeiden mukaan – **huomioi oikea tilinumero ja viite**. Emme lähetä erillistä laskua. Huomioithan kanssakulkijat ja jätä tuoksut kotiin!

Peruuttamis- ja palautusehdot koskien kaikkia kotimaan matkoja:

Viimeisen ilmoittautumis- ja maksupäivän jälkeen matkalle ilmoittautumisesi muuttuu sitovaksi. Tämän jälkeen tehdyistä peruutuksista emme pysty palauttamaan koko matkan hintaa jo syntyneiden kulujen vuoksi. Jos siis joudut perumaan matkasi viime tipassa, pyri etsimään itsellesi sijainen reissuun; nimen vaihto onnistuu kotimaan matkoilla veloitusetta.

Matkoillamme kaikki jäsenemme ovat vakuutettuja Reumaliiton järjestövakuutuksen kautta.



Sirkku Peltolan

Yksiöön en Äitee ota

Kanavateatteri Laukaa, Valkola

Su 12.2.2017

Sirkku Peltola on yksi maamme eniten esitetyistä näytelmäkirjailijoista. Peltolan hahmot ovat hulvattomia ja karikatyyrinomaisia, mutta kuitenkin verta ja lihaa, inhimillisiä eläviä olentoja; samaan aikaan koomisia ja traagisia niin kuin ihmiset tosielämässäänkin.

"Yksiöön en Äitee ota" on koskettava komedia välittämisestä. Vanha Äitee ja keski-ikäinen Aili-tytär elävät arkeaan kuin vanha aviopari. Aili on eronnut, työtön entinen laitosompelija, joka on joutunut muuttamaan suvun avaran pientilan pakkoluovutuksen jälkeen kunnan keskusta 24 neliön vuokratyksiöön. Unelmistaan huolimatta hän joutuu jakamaan 1960-luvulla rakennetun, eleettömän lounaskonsa yhäti hyvinkin elävän Äiteensä kanssa. Yksiössä arvaa toisen ajatuksetkin, ja kun betonikaaton alla piipahtelee myös muuta hyvinvoinnin kyödistä tipahtanutta sukua ja tuttavaa, alkaa tunnelma olla lämmin ja tiivis.

Toisiinsa kyllästyneinä ja toisistaan riippuvaisina keski-ikäinen Aili ja vanha Äitee jakavat arkensa. Yksiöön mahtuu yllättävän monta ihmistä, kun elämän tuulet riepottavat yksilöitä sinne erilaisista syistä. Kotaloiden parissa naurulta ja itkulta on vaikea välttyä!

Kesto 2h 30min, sis. väliajan

Ohjaus: Annu Sankilampi

Lähtö, Harjukatu 4
Teatteriesitys: Yksiöön en Äitee ota
kesto 2h 30min
Jyväskylään

13:00
15:00

Matkan hinta on **25€ jäsen** ja **35€ ei-jäsen**, sisältäen Pohjolan Matkan kuljetuksen, liput teatteriesitykseen ja väliajalla pullakahvit.

Ilmoitathan mahdollisen erikoisruokavaliosi ilmoittautumisen yhteydessä. **Sitovat ilmoittautumiset ja maksu to 26.1.** mennessä 050 579 1156. Maksamisen voit suorittaa myös **viitteellä 6897 tilille FI96 5089 0520 0156 97.**



Diivat

La 18.2.2017 klo 13.00

Jyväskylän Kaupunginteatteri

Leo ja Jack, kaksi englantilaisen koulukunnan lahjakasta näyttelijää, ovat vähemmän menestyksekkäällä kiertueella Amerikassa. Rahat alkavat olla lopussa, nälkä kurnii ja usko koko näyttelemiseenkin horjuu. Junassa matkalla seuraavaan esiintymispaikkaan Leo lukee lehdestä ilmoituksen, joka herättää hänessä toivonkipinän: olisiko tässä se mahdollisuus, jossa näyttelijäntaidoista voisi olla hyötyä jopa äkkirikastumiseen..? Kekseliäinä tyyppinä he tarttuvat ilmoitukseen, jossa eräs varakas rouva etsii kadonneita sukulaisiaan perinnönjakoon. Hetkellinen hidaste aiheutuu toki siitä, että etsityt "Max ja Steve" taitavatkin olla tyttöjä.

"Kyllä, kyllä homma toimii! Minä olen Maxine ja sinä Stephanie."

"Minä en pukeudu naiseksi."

"Edes miljoonasta? Kysymys kuuluu vaan, minkä koltun valkkaat."

Miehet mekoissaan ajautuvat tukaliin tilanteisiin ja kätkeytyen tunteiden piinaavaan poltteeseen. Jääkö perintö saamatta – se jää nähtäväksi... Ken Ludwigin mestarikomedia Ola Tuomisen ohjajana tarjoaa syksyn hulttomimman naurulatauksen! Diivat on kerännyt jo alkutaipaleellaan katsojilta ja kriitikoilta ilahduttavan paljon kiittävää palautetta.

Teatteriesityksen hinta on **32€ jäsen** ja **36€ ei-jäsen**, sisältäen teatterilipun ja väliaikakahvituksen.

Paikkoja on rajoitetusti, toimi nopeasti! Sitovat ilmoittautumiset ja maksu tistolle ma 6.2.2017 mennessä 050 579 1156. Maksamisen voit suorittaa tilille FI96 5089 0520 0156 97 viitteellä 6965.

Hääkeikalle Ähtäriin

Su 12.3.2017

Hääkeikka tarjoaa kaunista musiikkia, tanssia ja tunnehetkiä laidasta laitaan suurella 58 hengen kokoonpanolla. Hääkeikan tarinan alkuna nähdään melko nopeasti läpivietyä kohtalokas tilanne. Päähenkilö kokee koettelemuksen omien häidensä ensiaskelilla. Leipänsä häissä esiintyvänä laulajana ansaitsevan Robinin (Jamo Niemi) oma rakkaus ei ollutkaan ikuista. Näin muiden häissä iloista tunnelmaa ennen varmistanut Robin uppoaa syvään alhoon. Hän lähtee hakemaan kosta pilaamalla muiden häät ja loukkaamalla vieraita. (*The Wedding Singer, käsikirjoitus: Tim Herlihy*)

Lähtö, Harjukatu 4	9:00
Ruokailu Hotelli Mesikämmen	12:00
Teatteriesitys: Hääkeikka	14:00
kesto 2h 15min	
Jyväskylään	



Matkan hinta on **55€ jäsen** ja **65€ ei-jäsen**, sisältäen Pohjolan Matkan kuljetuksen, liput teatteriesitykseen, ruokailun ja väliaikakahvit.

Ilmoitathan mahdollisen erikoisruokavaliosi ilmoittautumisen yhteydessä. **Sitovat ilmoittautumiset ja maksu to 23.2. mennessä 050 579 1156. Maksamisen voit suorittaa myös viitteellä 6910 tilille FI96 5089 0520 0156 97.**

Heikki Lundin ajankohtainen komedia



Harmaat pantterit

Saarijärven Teatteri ry esittää
La 18.3.2017

Näytelmän tapahtumat sijoittuvat vanhusten palvelutaloon, Käpyhoviin. Asukkaiden elämä siellä on tylsääkin tylsempää liiallisen lääkityksen ja ankeitten rutiinien keskellä. Taloon saapuvat uusi säpsäkki johtajatar, simpsakka työharjoittelija ja sopuisa tukityöllistetty yrittävät parhaansa, jotta vanhusten elämänilo palautuisi. Palvelutalon piintyneiden tapojen muuttaminen on kuitenkin työlästä ja sen hyväntahtoiset tulokkaat pian huomaavat. Mutta ehkä raha ei sittenkään määrää kaikkea.

Herkullisia hahmoja vilisevän, lämminhenkisen ja koskettavan esityksen ohjaa Veli-Pekka Halmila.

Lähtö, Harjukatu 4	10:00
Ruokailu, PikkuEmäntä	11:00
Saarijärven kaupunki tutuksi, opastettu kiertoajelu	12:00
- Äijäsen kotileipomon myymälässä käynti	
Teatteriesitys: Harmaat pantterit	14:00
Jyväskylään	

Matkan hinta on **50€ jäsen** ja **60€ ei-jäsen**, sisältäen Pohjolan Matkan kuljetuksen, opastetun kiertoajelun, liput teatteriesitykseen, ruokailun ja väliaikakahvit.

Ilmoitathan mahdollisen erikoisruokavaliosi ilmoittautumisen yhteydessä. **Sitovat ilmoittautumiset ja maksu ke 1.3. mennessä** 050 579 1156. Maksamisen voit suorittaa myös **viitteellä 6907 tilille FI96 5089 0520 0156 97.**

Konsertti

Muistathan kai

Su 26.3. klo 15.00

Jyväskylän paviljonki

Sopraano Johanna Rusanen
Tenori Jyrki Anttila
Orkesteri Kimmo Leppälän johdolla



Näyttämötaiteen upeimmat sävelet sadan vuoden ajalta!

Konsertin hinta on **40€ jäsen** ja **50€ ei-jäsen**, sisältäen konserttilipun ja väliaikakahvin.

Ilmoitathan mahdollisen erikoisruokavaliosi ilmoittautumisen yhteydessä. Sitovat ilmoittautumiset ja maksu **to 23.2. mennessä** 050 579 1156. Maksamisen voit suorittaa myös **viitteellä 6923 tilille FI96 5089 0520 0156 97.**



Karstulan Mieslaulajien musiikinäytelmä

Mä elän vieläkin

La 1.4.2017

Karstulan Mieslaulajien uusi suurteos ”Mä elän vieläkin” on valittu Suomi 100 – itsenäisyyden juhluvuoden tapahtumaksi.

”Mä elän vieläkin” kertoo Suomi-neidon syntymästä ja elämästä. Esityksessä edetään eri vuosikymmenillä: on välähdyksiä sotien ajalta, väestönkasvusta, maamme asuttamisesta, väestön kehityksestä ja siirtolaisuudesta. Oman huomionsa saavat mm. koko kansan Armi, iskelmämuusiikin kehitys ja äitiyspakkaus. Urheilusaavutuksia unohtamatta.

Musiikin esitykseen on valinnut, sovittanut ja johtaa kuoronjohtaja Olli Oikari. Esityksessä nähdään noin 40-henkinen mieskuoro solisteineen, orkesteri sekä näyttelijäryhmä. Lisäksi valkokankaalle heijastetaan kunkin aikakauden video- ja valokuvia.

Lähtö, Harjukatu 4	12:00
Ruokailu, PikkuEmäntä, Saarijärvi	13:00
Käynti Paletissa Kyyjärvellä	
Karstulan Mieslaulajat	17:00
Jyväskylään	

Matkan hinta on **55€ jäsen** ja **65€ ei-jäsen**, sisältäen Pohjolan Matkan kuljetuksen, liput musiikinäytelmään, ruokailun ja väliaikakahvit.

Ilmoitathan mahdollisen erikoisruokavaliosi ilmoittautumisen yhteydessä. Sitovat ilmoittautumiset ja **maksu to 16.3. mennessä** 050 579 1156. Maksamisen voit suorittaa myös **viitteellä 6936 tilille FI96 5089 0520 0156 97.**

Virkistysloma Apilassa

ke 26.4. – pe 28.4.

Apila on Suomen Reumaliitto ry:n omistama kuntoutumiskeskus Kangasalla, luonnonkauniissa harjumaaisemassa Vesijärven rannalla. Apila tarjoaa monipuoliset mahdollisuudet sairauksien ennaltaehkäisyyn ja arjen keskellä tapahtuvaan virkistykseen. Keväisen virkistysloman tarkoitus on tarjota piristystä ja kannustaa pitämään huolta terveydestä, teemoina mm. terveellinen ravinto, liikunta luonnossa, uni, onnellisuus sekä rentouttavaa mukavaa yhdessäoloa. Keväistä luontoa voi ihasella lähimaaston poluilla ja vehreässä luontomaisemissa Vesijärven rantamilla, sauvakävellen tms.

Lähtö, Harjukatu 4	9:00
Saapuminen Apilaan	
Ruokailu	11:00
Tervetulo-tilaisuus	13:00
erillinen ohjelma, ke, to ja pe	
Kotiinlähtö Jyväskylään	pe klo 13

Matkan hinta on **230€ jäsen** ja **250€ ei-jäsen**, sisältäen Pohjolan Matkan kuljetuksen; vienti ja haku, sekä täysihoidon: majoituksen 2-hengen huoneissa, aamupalan, lounaan ja päivällisen. Sauvan ja sisäuinti-allastilan käytön ohjelman mukaan. Hae hyvää oloa kevään virkistyslomalta!

Ilmoitathan mahdollisen erikoisruokavaliosi ja huonekaverisi ilmoittautumisen yhteydessä. **Sitovat ilmoittautumiset ja maksu to 23.3. mennessä** 050 579 1156. Maksamisen voit suorittaa **viitteellä 6994 tilille FI96 5089 0520 0156 97.**



Kevätretki Lummeniemen leirikeskus

Viitasaaren seurakunta
ti 9.5.2017

Lummeniemi on Viitasaaren seurakunnan leirikeskus, joka sijaitsee Keitelejärven rannalla ja Savivuoren laskettelukeskuksen naapurissa. Lummeniemen leirikeskus on erinomainen leirien, koulutustapahtumien, kokousten sekä perhejuhlien pitopaikka. Seurakuntatalossa on iso ja pieni sali, kokous- ja kerhotiloja sekä näyttelytila kesänäyttelyjä varten. Lummeniemi sopii myös ulkoilmatilaisuuksien järjestämiseen.

Tarkoituksemme on tavata Äänekosken ja Viitasaaren reumalaisia, poimimme äänekoskelaiset mukaan jo meno matkalta, viitasaarelaiset tapaamme paikan päällä.

Lähtö, Harjukatu 4	10:00
Saapuminen Lummeniemeen, kohteen esittely	
Ruokailu	12:00
Pieni hartaushetki	
Lähtökahvit, arpajaiset yms.	15:00
Jyväskylään	

Matkan hinta on **30€ jäsen** ja **40€ ei-jäsen**, sisältäen Pohjolan Matkan kuljetuksen, ruokailun ja lähtökahvit.

Ilmoitathan mahdollisen erikoisruokavaliosi ilmoittautumisen yhteydessä. Sitovat ilmoittautumiset ja **maksu to 27.4. mennessä** 050 579 1156. Maksamisen voit suorittaa myös **viitteellä 6949 tilille FI96 5089 0520 0156 97.**

Taivaan tulet

Ke 5.7.2017

Kari Väänänen – Timo Parvela – Kirsi Sulonen
Kuusan Kanavateatterissa



Kanavateatterin näyttämölle rakentuu Kemijärven maisemat: Huippusuositun tv-sarjan ensimmäiseen tuotantokauteen perustuva näytelmä tuo lavalle tuttuja hahmoja, roisia huumoria, rakkautta, draamaa, musiikkia ja leiskuvia tunteita. Näytelmän päähenkilö on poliisi Rauni Väänänen, joka palaa kotiseudulleen Kemijärvelle. Rauni yrittää sopeutua kotikyläänsä ja kylä yrittää sopeutua Rauniin. Kemijärvellä asuu Raunin isä, jonka tähden Rauni palaa. Jotain on kuitenkin kylässä tekeillä ja juorut liikkuu nopeammin kuin tulet taivaalla.

Tule nauttimaan heinäkuisesta kesäillasta, tarjolla Kanavateatterin lämpimiä munkkeja ja kahvia, väliajalla makkaraa ja mehua. Kesäistä ohjelmaa ja yhteislaulua, sekä klo 19 alkaen kesäteatteria.

Lähtö, Harjukatu 4	16:00
Kanavateatterille saapuminen	17:00
Munkkikahvit, tai teetarjoilu	17:30
Yhteislaulua ja muuta ohjelmaa	
Taivaan tulet -kesäteatteriesitys	19:00

Matkan hinta on **30€ jäsen** ja **40€ ei-jäsen**, sisältäen Pohjolan Matkan kuljetuksen, ohjelman, tarjoilun ja teatterilipun.

Ilmoitathan mahdollisen erikoisruokavaliosi ilmoittautumisen yhteydessä. Sitovat ilmoittautumiset ja **maksu to 22.6. mennessä** 050 579 1156. Maksamisen voit suorittaa myös **viitteellä 6978 tilille FI96 5089 0520 0156 97.**

Tule kartanokierrokselle Hämeeseen –

vietä päivä arjen yläpuolella!

To 29.6.

Kotimaan kartanoretkipäivä alkaa Hämeenlinnasta, josta saamme mukaamme oppaan ja sitten suuntaamme Hauholle **Hahkialan kartanoon**, joka tunnetaan upeasta barokkityylisestä puutarhasta ja komeasta kivisestä päärakennuksestaan. Täällä myös Jean ja Aino Sibelius ovat viihtyneet ja nauttineet kartanon vieraanvaraisesta tunnelmasta. Kartanon juhlasaliin on meille katettuna herkullinen pitopöytä tuoreita, paikallisia tuotteita.



Lepaan kartano kuuluu Hämeen vanhimpiin kartanoihin, Hämeenlinnan naapurissa. Nykyään kartano toimii nykyaikaisena puutarha- ja viinitilana. Suosituin tilan viini on "Lepaan Anna", johon liittyvä legenda tulee tutuksi. Ostosmahdollisuus tilan myymälässä.

Kaupunkikiertoajelumme suuntautuu **Aulangon puistometsän** alueelle, Suomen vanhimman sisämaakaupungin historiaan ja tärkeimpiin nähtävyyksiin. Vanajavesilaakson kansallismaisemaa, jonka kerrotaan aikanaan innoittaneen Sibeliusta sävellystyössään.

Tutustumme myös **Wetterhoffin taloon**, joka tänä päivänä on lukuisten luovien alojen yritysten kohtaamispaikka. Kädentaitomyymälöiden lisäksi talossa toimii Sibelius Center.

Inkalan kartano, kauniin ja lämminhenkisen kartanon helmi on sen yli 200-vuotias pitsikoristeltu empiretyylinen päärakennus. Antoisan retkipäivän päätteeksi nautimme vehreästä ympäristöstä ja runsaasta makeita ja suolaisia tarjoavasta kahvitteluhetkestä.

Palaamme Hämeenlinnan keskustaan, josta sitten suuntaamme kotimatalle.



Lähtö, Harjukatu 4	8:00
Saapuminen Hämeenlinnaan	10:30
Ruokailu Hahkialan kartanossa	11:00
Lepaan kartanoalue	13:00
Aulangon puistometsäalueella kiertoajelu (Aulanko = entiseltä nimeltään Karlbergin kartano)	14:00
Wetterhoffin talo	15:15
Kahvihetki, Inkalan kartanossa	16:00
Jyväskylään kotimatalle	17:30

Matkan hinta on **70€ jäsen** ja **80€ ei-jäsen**, sisältäen Pohjolan Matkan kuljetuksen, opaspalvelun, ruokailun ja kahvit.

Ilmoitathan mahdollisen erikoisruokavaliosi ilmoittautumisen yhteydessä. **Sitovat ilmoittautumiset ja maksu to 27.4. mennessä** 050 579 1156. Maksamisen voit suorittaa myös viitteellä **6981** tilille **FI96 5089 0520 0156 97**.

Tule kartanokierrokselle Hämeeseen - vietä päivä arjen yläpuolella!

Tartto ja Viron kartanoita

31.8 - 3.9.2017

Yhdistyksen ulkomaan matka suuntautuu tällä kertaa Tarton kaupunkiin Virossa. Samalla vierailemme kahdessa kartanossa, Köuen ja Alatskiven kartanoissa. Perillä Tartossa tutustumme mm. uuteen Viron kansallismuseoon, Luonnontieteelliseen museoon sekä kasvitieteelliseen puutarhaan.

Matkan hinta: 350 € / jäsen, 390 € / ei-jäsen

Matkan ohjelma:

To 31.8.

klo 13.00 Lähtö Harjun tilausajolaiturista
klo 18.30 Silja Europa lähtee kohti Tallinnaa Helsingin Länsisatamasta
Yöpyminen laivalla A-luokan hyteissä

Pe 1.9.

Meriaamiainen laivalla, klo 8.30 lähdemme bussilla matkaan Köuen kartanoon päiväkahville. Matka jatkuu Peipsijärven rantakylään ja satumaisen kauniiseen. Alatskiven kartanoon, jonka linnan ravintolassa nautimme lounaan. Lounaan jälkeen matka jatkuu kohti Tarttoa, jossa majoitumme Dorpat-hotelliin. Iltapäivällä teemme kiertokävelyn Tartossa ja syömme illallista Ruutikellarissa.

La 2.9.

Aamiainen hotellissa, jonka jälkeen käynnit uudessa Viron kansallismuseossa sekä Luonnontieteellisessä museossa. Teemme myös kierroksen kasvitieteellisessä puutarhassa, jonka jälkeen omatoimista aikaa kaupungilla. Illallista nautimme Raatihuoneen torilla Bel Ami -ravintolassa

Su 3.9.

Aamiainen hotellissa. Klo 8.00 alkaa matka kohti Tallinnaa, josta Silja Europa lähtee klo 12.30 Helsinkiin, jonne laiva saapuu klo 16.00. Jyväskylässä olemme noin klo 20.30.

Hintaan sisältyvät:

- bussikuljetus Jyväskylä – Tartto – Jyväskylä
- yksi yö laivalla A-luokan hyteissä, paluumatkalla kansipaikat
- meriaamiainen laivalla
- opas mukana Tallinnasta Tarttoon
- yöpymiset Dorpat-hotellissa Tartossa
- ohjelman mukaiset sisäänpääsyt ja opastukset
- päiväkahvi Köuen kartanossa ja lounas Alatskiven kartanossa
- illalliset Tartossa

Lisämaksusta:

- Buffetillallinen ruokajuomineen laivalla **33 €/hlö**
- Buffetlounas ruokajuomineen laivalla **25 €/hlö**
- Yhden hengen hytti ja huone, lisämaksu **80 €**

Vastuullinen matkanjärjestäjä on Pohjolan Matkat Oy.

Ilmoittautuminen ja maksu 15.6.2017 mennessä:

- sitova ilmoittautuminen ja lähtijöiden syntymäajat (laivayhtiötä varten) toimistolle
- koko matkan yhteissumma (350 € jäsen / 390 € ei-jäsen sekä mahdolliset buffet-ruokailut ja 1hh-lisä) joko toimistolle tai **tilille FI96 5089 0520 0156 97 viitteellä 6884.**

Lisätietoja matkasta antaa:

Leena Uusitalo

040 563 8645

uusleena@saunalahti.fi

Muistiinpanoja Reumayhdistyksen Riikan matkalta 25 – 28.8.2016

Meit oli matkalla miestä ja naista
vaan eipä ollut joukossa kahta samanlaista.
Oli Mattii ja Kerttuu ja monta muuta,
muttei yhtään näkynyt hapanta suuta.

Me bussilla ajettiin kohti läntistä rantaa,
eikä laukkuja tarvinut kauheesti kantaa.
Laineilla keinuen tuli myös uni
kun täydessä vatsassa ruokamme suli.

Jotkut ne laivalla tansseissa hyppi
ei tuttuja olleet joit riemumme nyppi.
Jo taattokin jaksoi pomppia tuolla
vaik' raskasta oli kuin kävely suolla.

Otti hyvin Riga meidät vastaan
ja helli meit kuni omaa lastaan.
Myös lämmöt oll korkeat totta kai
sen tuntea meistä jokainen nahoissaan sai.

Me syötiin ja nautittiin kaikesta niin,
ett melkeinpä mentihin tainnoksiin.
Ei laihtumaan päässyt kenkään lain,
sen ainakin minä kokea sain.

Tuo oppaamme ihana meit hyvin niin hoisi,
ett toivoisi jotta hän joskus voisi
joukkoamme vielä opastaa
ja jutuillansa meitä naurattaa.

Ja kuskimme mi linjurii ohjas,
ei ajellut hän koskaan kaasu pohjas.
Hellästi hoiteli autoa julmaa,
ja kierteli monta ahdasta kulmaa.

Leenalle myöskin kiitosta kaks
ei helppo ois retkeä tehdä paremmaks.
Ja kaikille teille, te voikaa hyvin!
On kiitos tää seurasta lämpöisin, syvin.

Raija & Ilari

Yhdistyksen hallituksen jäsenet
Heikki Palola ja Jaana Jäntti
vierailivat yhdistyksen puheenjohtajan
Kaija Haapsalon
60-vuotis syntymäpäiväkutsuilla
pe 14.10.2016.



Yhdistyksen toimistolla:

Apukädet	0,50
Apila - heijastin	3,00
Avaajat	6,00
Ilmaajat purkeille	7,00



Korttikerhon kortit	3,00
Reumaliiton adressit	12,00
Koristellut tulitikkurasiat	2,00



Kiristämättömät Sukat	12,00
Bonus Villapohjalliset	5,00
Lämpötyyny	6,00



AaltoAlvari-uimahalliliput	5,50 / kpl
(eläkeläinen, lapsi tai opiskelija)	
max 5 kpl / jäsen / kk.	



Palvelemme Jyväskylässä

Varaa aika asiantuntijan palveluun p. 0207 649 749* tai polkkaa ostoksille myymäläsiin.



Katri Rastas
palvelupäällikkö



Timo Kohvakka
jalkaterapeutti



Ulla Rantanen
jalkaterapeutti



Jouko Rastas
apuvälineteknikko



Olavi Saastamoinen
apuvälineteknikko



Minna Konttinen
myymälä / sij.
Heli-Maija Koukkaari



Anu Mäki-Mantila
jalkaterapeutti



Jari Temonen
tekninen huolto



Risto Honkanen
apuvälineteknikko



Janne Hytönen
apuvälineteknikko

Tarjoamme Jyväskylän
Reumayhdistykselle
5% alennuksen
normaalihintaisista
myymälähuotteistamme.

Proteesit | Ortoosit ja tuet | Jalkineet ja pohjalliset | Liikkuminen | Terapavälineet | Kodin apuvälineet
Ergonomia | Hygieniä | Lasten apuvälineet | Autotilun apuvälineet | Vuokraus | Huolto

Respecta Jyväskylä -klinikka ja myymälä
Lutakonaukio 7 | 40100 Jyväskylä | avoinna ma-pe 8-16
Myymlä p. 040 3488 588 | asiakaspalvelu.jyväskylä@respecta.fi
Ajanvaraus ja asiakaspalvelu p. 0207 649 749*

www.respecta.fi



/Respecta.Vapaus.Liikua



@RespectaFI

Partner of O[ff]ice Service Network

ottobock.

*Kotipalvelut: matkapuhelimesta 8,35 euroa/puhelu + 17,17 euroa/min, lankapuhelimesta 8,35 euroa/puhelu + 7,00 euroa/min (sis. alv 24%).

JÄSENEDET

Jyväskylän Reumayhdistys ry:n jäsenedet jäsenkortilla 2017

HYVÄN OLON PISTE

Sepänkatu 4, 014 610 640

- hoitotarvikkeista - 10 %, asiointi ajanvarauksella

JALKAHOITOLA PIRJO HATZITOLIOU

Taitoniekantie 9 H, 0400 314 089

- Magnesium suihkeet – 20 %

JKL FYSIOTERAPIA OY

Väinönkatu 9, 3. krs, 010 231 0210

- fysikaaliset hoidot - 10 %

- ilmainen kuntosalin käyttö hoitojakson aikana

- ei toimistomaksua

LIIKUNTAKESKUS BUUGI

Sykeräitti 7, 050 545 5374

- normaalihintaisista kuntosali- ja ryhmäliikunta-korteista - 10 %

KUNTOMAAILMA

Ahjokeskus ja Torikeskus, 044 271 4380

- Ryhmäliikunta- ja kuntosalien kk-kortti 49€/kk

- 10 käyntikerran kortti 64€

KYLPYLÄHOTELLI RANTASIPI, LAAJAVUORI

Laajavuorentie 30, 014 628 211

- Alennusta kylpylä-, keilaus- ja kuntosalihintoihin

PERSONAL DESIGN HAT

Yliopistonkatu 26F, 050 543 7394

- alennus normaalihintaisista tuotteista - 10%

PIENIKAMARI

Kilpisenkatu 9, 014 621 887

- normaalihintaisista tuotteista - 10 % (ei tilaustavarat)

RESPECTA

Lutakonaukio 7, Technopolis Innova 2, 040 3488 588

- kaikista tuotteista - 5 %

TAIMPIHA

Vapaaherrantie 8, 050 024 6047

- kaikista normaalihintaisista tuotteista - 5 %

LISÄKSI:

Reumalehti 4 kertaa/vuosi

Liikettä Niveliin –jäsenlehti ja Jäsentiedote syksyllä

Reumaliiton ja IF:in järjestövuokaus

edullinen kotiapupalvelu

kuukausitapahtumat, mm jäsenillat

vertaisryhmien kokoontumiset ja tukihenkilötoiminta

toimiston palvelut

liikuntaryhmät

AaltoAlvari –uimahalliliput edullisesti tmstolta

hauskat ja edulliset matkat sekä retket

Reumayhdistyksen tukihenkilöt

Tukihenkilöön voi ottaa yhteyttä, jos tuntee tarvetta puhumiseen vaikkapa seuraavissa elämäntilanteissa:

- kun sinä tai lähimmäisesi sairastuu tai olet juuri saanut diagnoosin
- kun tauti aktivoituu tai edessä on suuri leikkaus joka herättää kysymyksiä
- kun elämäntilanteessasi tapahtuu mullistus, tulee ero tai jäät eläkkeelle
- kun sinulla on huonoja kokemuksia hoitoista tai et pääse hoitoon
- kun tunnet itsesi yksinäiseksi

Ystävä, Tukihenkilö, Ammattiauttaja

Tukihenkilön kanssa voi jutella elämänmuutostilanteissa, sillä mielen hoitaminen on yhtä tärkeää kuin fyysisten vaivojen hoitaminen.

Reumaa sairastavien tukihenkilö

Sirkka Siekkinen, 040 591 1096

sirkka.siekkinen@gmail.com

SLE - tukihenkilö

Irmeli Hutu, 050 376 0270

irmeli.hutu@gmail.com



Jalkahoitola

Pirjo Hatzitolion

Taitoniekantie 9 H

www.jalkoesiparhaaksi.fi

GSM 040 0314 089

Koti- ja laitospöytätyön ammattilainen

Esteetön ja tuoksuton jalkahoitola

Reumaliiton jäsenedut

Jyväskylän Reumayhdistyksen jäseniämme koskevat myös valtakunnallisen Reumaliiton jäsenedut:

Kirjallista materiaalia ja muita tuotteita

- Reuma-lehti kotiin neljä kertaa vuodessa
- Koulutuksia, kursseja ja tapahtumia jäsenetuhintaan
- Oppaita, kirjoja ja kirjoja jäsenhintaan

Lomia, majoitusta ja hyvinvointia

- Henkilö- ja hyttipaikoista, matkustajaliikenteen ajoneuvoista sekä laivojen kokoustilavuok-
rasta **Tallinkin ja Silja Linen** normaalihintaisilla reitti- ja risteilymatkoilla sekä hotellipake-
tista ja päiväristeilystä Tallinnaan 10 % alennusta. Tarjousnro 5534 varaukseen!
- **Viking Line** – Risteily tai reittimatka lähtien Helsingistä tai Turusta kohdesatamana Tallinna
tai Tukholma. Reumaliiton jäsenenä voit saada jopa 50 % alennuksen matkaasi.
- **Holiday Club** -kylpylähotellien, Villas- ja Chalets-huoneistojen sekä loma-asuntojen päivän
hinnoista 15 % alennusta. Lisäksi kampanjatuotteistaan lisäetuja, jopa 25-50 % alennusta
majoituksista ja lomapaketeista! Alennukseen oikeuttava koodi on REUMA15.
- **Hotelli Helka, Helsinki** - Päivän hinnasta 20 % alennusta.
- **Kylpylähotelli Kuntoranta** - Järjestölomien hinnasta vähintään 10 % alennusta.
- **Vierumäen Urheiluopisto** - Kaveripaketti, joihin sisältyy liikunnallista toimintaa. Ilmoita va-
rausta tehdessäsi koodi REULI.
- **Rantasipi Siuntoin Kylpylä** - 20 % alennusta suolahuoneesta.

Tuotetarjouksia

- **Fennomedical Oy** - kaikista kuluttajatuotteista 10 % alennusta. Verkkokaupan rekisteröity-
mislomakkeen viitekenttään tulee merkitä "Reumaliitto".
- **Synsam** myöntää Reumaliiton jäsenetuna sinulle ja perheellesi alennusta silmälasista
25%, aurinkolasista 20% ja piilolinseistä 10%. Mainitse: Suomen Reumaliitto.

Turvaa

- Järjestövakuutus on voimassa Reumaliiton ja jäsenyhdistysten järjestämissä tilaisuuksissa
- Avustusta Hugo Eklundin ja Pirkko Handolinin rahastoista

Lisätietoja eduista saat: <https://www.reumaliitto.fi/fi/reumaliitto/tule-mukaan-osallistu/jasenedut>

Suomen Reumaliiton palvelupuhelimet ja neuvonta

Terveys- ja sosiaalihuollon kysymykset

Kuntoutumiskeskus Apilan sosiaalihoaja Sari Nousimaa vastaa Reumaliiton palveluneuvontaan
liittyviin kysymyksiin:

- **(03) 2716 293** keskiviikkoisin ja torstaisin klo 11.30 – 12 sekä perjantaisin klo 11.30 - 12.30
- Sähköpostilla sari.nousimaa@kuntoutumiskeskusapila.fi tai palveluneuvonta@reumaliitto.fi

Teija Järvinen vastaa **hoidollisiin kysymyksiin** teija.jarvinen@kuntoutumiskeskusapila.fi.

www.jyvaskylanreumayhdistys.org

Reumayhdistyksen internet-sivut

Osoitteesta www.jyvaskylanreumayhdistys.org saat tietoa yhdistyksen toiminnasta.

Sivuilta löydät yhdistyksen jäsenillat ja muut ajankohtaiset tapahtumat ja retket.

Voit myös seurata vertaistukiryhmien toimintaa ja päivitettyä ohjelmaa.

Aiempiin tapahtumiin voit tutustua kuvien avulla.

Löydät meidät myös Facebookista

Jyväskylän Reumayhdistys ry

on Suomen Reumaliitto ry:n jäsenyhdistys, perustettu 24.8.1948.

Yhdistyksen tarkoituksena on tehdä työtä Suomen Reumaliiton kanssa tuki- ja liikuntasairaiden hoidon ja kuntoutuksen sekä muiden palvelujen ja elin olojenparantamiseksi ja kehittämiseksi. Haluamme tarjota jäsentemme arkeen tietoa terveydestä, voimaa sekä virkistystä.

Tarjoamalla päivä tapahtumia pyrimme lisäämään sosiaalisuutta. Virkistystä tarjoamme retkien ja matkojen muodossa. Eri reumasairauksien jaostotoiminnalla tarjoamme yksilötoisempaa vertaistukitoimintaa. Lisäksi haluamme tervehtiä jäseniämme ilolla heidän merkkipäivinä.

Yhdistyksen toiminta koostuu jäseniltojen asiantuntijaluennoista ja monipuolisista tapahtumista, matkoista, virkistys- ja kulttuuriretkistä sekä liikunnallisesta tarjonnasta. Lisäksi eri jaostot järjestävät toimintailtoja ja kursseja, jotka on tarkoitettu kaikille yhdistyksen jäsenille.

Tervetuloa mukaan!

Vertaistukitoiminta

- Fibromyalgiaryhmä
- Hengellinen piiri
- Nivelreumaryhmä
- Nuoret aikuiset
- Sjögrenin ryhmä

Jäsenedut

- Liikettä Niveliin – jäsenlehti,
- Valtakunnallinen REUMA – lehti 4 krt/vuosi
- Jäsentiedote syksyille elokuussa
- Edullinen kotiapupalvelu
- Jäsenilta kerran kuukaudessa
- Jaostojen kuukausitapahtumat
- Virkistävät matkat ja retket
- Uimahalli ja kuntosaliliput jäsenhintaan
- Jäsenetuja jäsenkortilla
- Liikuntaryhmät
- Tukihenkilötoiminta

Taita alla oleva liittymisilmoituksesi ja nido/teippaa kiinni. Liimaa kirjepostimerkki ja laita lomake postiin! Jäseneksi voi liittyä myös sähköpostilla, kotisivujen kautta tai käymällä tistolla. **Jäsenmaksu on 25 € /kalenterivuosi.**

Jäseneksi liittyminen

Sukunimi _____

Etunimi _____

Osoite _____

Postinumero _____

Postitoimipaikka _____

Puhelin _____

Syntymäaika _____

Sähköpostiosoite _____

- ☐ olen kiinnostunut yhdistyksen vapaaehtoistoiminnasta, minuun voi ottaa yhteyttä
- ☐ nimeäni ja osoitettani ei saa käyttää eikä luovuttaa suoramarkkinointitarkoitukseen

Sairastan:

- ☐ fibromyalgiaa
- ☐ nivelreumaa
- ☐ nivelrikkoa
- ☐ Sjögrenin syndroomaa
- ☐ selkärankareumaa
- ☐ jokin muu reumasairaus, mikä?

- ☐ en sairasta, olen siis kannatusjäsen
- ☐ olen reumalapsen huoltaja, - lapsen nimi

_____ - synt.aika

_____ Päivämäärä

_____ Allekirjoitus

Kotiapupalvelu

Jyväskylän Reumayhdistys tarjoaa jäsenistölleen edullista kotiapupalvelua. Kotiaputyö sisältää pääosin kodin ylläpitosiivousta eli ns viikkosiivousta, kuten imurointia, lattioiden pesua ja pölyjen pyyhkimistä, mutta myös muita asiakkaan osoittamia tehtäviä, kuten ikkunoiden pesua. Kotiaputyö ei sisällä kuitenkaan suursiivousta, tapaturma-alttiita ja kuormittavia tehtäviä, ruokapalvelua tai hoitotyötä. Palvelu on jäsenetu, joka on tarjolla jokaiselle jäsenelle riippumatta hänen terveydentilastaan tai varallisuudesta. Kotiapupalvelu on kotitalousvähennyskelpoinen.

Kotiaputyötä tulee pääsääntöisesti tekemään työpari eli kaksi työntekijää. Kotiavun työ suoritetaan asiakkaan siivousvälineillä ja pesuaineilla; kotipalvelutyöntekijöillä on mukanaan vain ikkunanpesulasta. Palvelualueina ovat Jyväskylän keskustan alue sekä lähialueet noin 20km säteellä. (Varattua aikaa voi siirtää tai peruuttaa, mutta tällaiset muutokset pyydetään tekemään vähintään 2 päivää etukäteen, jotta kotiaputyöntekijöille pystytään etsimään uusi työkohte. Peruuntuneesta kotiapuajasta, josta ei ole ilmoitettu etukäteen, veloitamme 2.1.2017 alkaen 30,00 euroa. Yhdistys ei kuitenkaan laskuta asiakkaalta peruutusmaksua äkillisissä sairastapauksissa lääkärin tai terveydenhoitajan todistuksella.)

Kotiapuajakoja voi varata sekä kuluvalle kuulle että seuraavalle kuukaudelle

- puhelimitse Maikalta toimiston puhelinnumerosta **050 579 1156**
- käymällä paikan päällä Reumayhdistyksen **toimistolla**

Kotiapuajat ja hinnat:

		2 työntekijää
Ma-pe aamupäivät	klo 9.00 - 11.50	60 euroa
Ma-to iltapäivät	klo 12.40 - 15.30	60 euroa
Pe iltapäivä	klo 12.40 - 15.00	50 euroa

Otan mielelläni vastaan palautetta ja toivomuksia kotipalvelun suhteen.
Terveisin,

Tuula Hyytiäinen

kotiapuvastaava

Posti-
merkki

Jyväskylän Reumayhdistys ry
Kilpisenkatu 18
40100 JYVÄSKYLÄ

Tärkeitä yhteystietoja

Keski-Suomen keskussairaala

Keskussairaalan tie 19
40620 JYVÄSKYLÄ
Puh. (vaihte) 014 269 1811

Jyväskylän vammaisneuvosto

Kilpisenkatu 1, 2 krs
puh. 014 266 3895
050 311 8920
etunimi.sukunimi@jkl.fi

Kuntoutumiskeskus Apila

Reumantie 6, 36200 KANGASALA
03 271 611
www.kuntoutumiskeskusapila.fi

Suomen Reumaliitto ry

Iso Roobertinkatu 20–22 A,
00120 HELSINKI
09 476 155
www.reumaliitto.fi

Reumavastaanotto

JYTE-alueella (Jyväskylän yhteistoiminta-alueen terveyskeskus) reumapotilaiden hoito on järjestetty:

Reumavastaanotolla reumahoitaja ja reumavastuulääkärit hoitavat

- kaikki uudet nivelreumapotilaat ja uudet nivelpsoriapotilaat
- vaikeaa nivelreumaa/nivelpsoria sairastavat potilaat
- harvinaista sidekudossairautta sairastavat potilaat
- lapsireumapotilaiden reumalääkepiikot Kyllön reumahoitajan vastaanotolla, elleivät vanhemmat pistä lääkettä lapselleen. Hoitovastuu ja lääketurvakokeet kuitenkin lastentautien poliklinikalla

Reumavastaanoton toimintaan kuuluvat ilman erillistä lääkärin lähetettä mm.

- sairauden aktiviteetin ja hoitotarpeen arviointi
 - lääkityksen tehon ja sivuvaikutusten seuranta
 - hoidon toteutumisen varmistaminen
 - huolehtia turvallisuutta mittavien laboratorio- ym. kokeiden määräämisestä ja tulkitsemisesta
- potilaan, hänen omaistensa ja muiden hoitoon osallistuvien ohjaus ja neuvonta fyysisissä, psyykkisissä ja sosiaalisissa asioissa

Reumavastaanotto

Kyllön terveysasema
Keskussairaalan tie 20
Sisään tullaan Erikoisvastaanoton ovesta
(parkkipaikkaa vastapäätä)

Ajanvaraus- ja puhelinajat

Reumahoitaja Anne Nummela, Johanna Nätti
puh **014 266 2013**
ma - to klo 9.15–10.15 ja 13–14
pe klo 9.15–10.15

Omalla terveysasemalla kuitenkin hoidetaan:

- polymyalgia- ja selkärankareumapotilaat
- reaktiivista niveltulehdistusta sairastavat
- eroosiivista osteoartritisia sairastavat
- Sjögrenin syndroomaa sairastavat
- vuosia nivelreumaa tai nivelpsoria sairastaneet potilaat, joiden tauti ei ole vaikea. Jos tauti aktivoituu uudelleen, konsultoidaan keskussairaalan reumatologia tai reumavastaanottoa.

*Kiitämme lehteemme mainostilan ostaneita ja siten toimintaamme tukeneita.
Toivomme jäsenistömmme myös käyttävän heidän tarjoamiaan palveluita.
Kiitämme myös erilaisten lahjoitusten muodossa toimintaamme tukeneita!*

SE TUNNE,
KUN ASIAT
LOKSAHTAVAT
PAIKOILLEEN...



KESKITÄ.
SAAT OP-BONUKSIA.
VAIN MEILTÄ.

Lue lisää: op.fi/edut



OP Petäjävesi

puh. 014 – 415 1500



OP Muurame

puh. 014 – 415 1539