

Jäsentiedote

Jyväskylän Reumayhdistys ry



Syksy 2019



JYVÄSKYLÄN REUMAYHDISTYS ry

www.jyvaskylanyhdistys.reumaliitto.fi

Kilpisenkatu 18, 40100 Jyväskylä
050 579 1156
jkl.reumayhdistys@kolumbus.fi
Y-tunnus 0174693-9

Toimistolla Maika Kiesilä, aukioloajat:
ma klo 10 – 14, ke klo 12 – 17 ja to klo 10 – 14

Pankkitili:
KSOP IBAN FI96 5089 0520 0156 97

HALLITUS
Puheenjohtaja:
Haapsalo Kaija
0400 016 283
kaija.haapsalo@ksshp.fi

Varapuheenjohtaja:
Ylitolonen Maila
050 325 7055
maila.ylitolonen@elisanet.fi

Jäntti Jaana
040 841 2939
jaanam.jantti@gmail.com

Ritvanen Pirjo
040 708 7854
pirjo.ritvanen@pp.inet.fi

Varajäsen:
Närhi Raili
050 543 7903
raili.narhi@saunalahti.fi

Kotiapuvastaava:
Junttila Pirjo-Liisa
040 732 4476
pirjoliisa.marjatta.junttila@gmail.com

Haapavirta Riitta
040 568 7535
riitta.haapavirta@gmail.com

Summanen Eira
050 561 4508
eira.summanen@gmail.com

Varajäsen:
Ukkonen Gunneli
050 330 2518
gunneli.ukkonen@gmail.com

Hyvät lukijat,

Mukavaa alkavaa syyskautta jäsenillemme ja kaikille tiedotetta lukeville! Varsin aktiivinen vuosi alkaa kääntyä loppusuoralle niin yhdistyksemme toiminnassa kuin laajemmin valtakunnallisten tapahtumien osalta. Kulunut vuosi on ollut vaalivuosi ja kesäkuussa valittu uusi hallitus on työssään. Palataanpa hiukan taaksepäin ja muistellaan, mistä potilasjärjestöt olivat huolissaan keväällä ja mitä haluttiin hallitusohjelmaan sisällytettäväksi.

Huoli kohdennettiin mm. pitkäaikaissairaiden taloutta heikentävään maksukattojärjestelmään. Lääkekaton suuri vuosiomavastuu 572€ on monille varsin kova taloudellinen rasite heti alkuvuoteen sijoittuen. Useat tehokkaat lääkkeet ovat kalliita. Niiden kustannus tulisi potilasjärjestöjenkin kannanoton mukaan kohdentua koko vuoden ajalle lääkekaton osalta. Kokonaisuudessaan maksukaton keventäminen toisi monille pieni ja keskituloisille helpotusta kustannuksiin.

Odotamme nyt hallituksen vastaantuloa mm. näihin kysymyksiin. Odotukset kohdentuvat myös kuntoutuksen monialaiseen tarjontaan ja niiden kohtuuhintaisia mahdollisuuksia tuki- ja liikuntasairauksia sairastavien osalta.

Edessä ovat pimenevät syysillat. Ulkona liikkuminen on mukavaa säästä riippumatta, mutta pimeällä kannattaa näkyä. Huolehditaan omasta näkyvyydestä heijastimien avulla. Hyvää apua liikkumiseen tuovat myös sauvat, joita kannattaa ottaa kaveriksi tukemaan ja tuomaan tasapainoon turvallisuutta. Pääasia on, että liikutaan, tavalla tai toisella.

Reipasta syksyä kaikille ja tulkaa taas mukaan sankoin joukoin harrastamaan itselle mieluisia asioita. Näitä tarjoavat tämän tiedotteen sivuille kootut syksyn tapahtumat. Yhdessä olemme vahvoja!

Kaija Haapsalo
puheenjohtaja

Toimintakalenteri

Elokuu

- 21.8. ke Fibromyalgiaryhmä
- 28.8. ke Korttikerho
- 29.8. to Nivelreumaryhmä
- 29.8. to Nuoret aikuiset

Syyskuu

- 2.9. ma Maanantain allasryhmät alkavat
- 3.9. ti Kehonhuolto alkaa
- 4.9. ke Askartelukerho
- 4.9. ke Sjögrenin ryhmä
- 5.9. to Torstain allasryhmä alkaa
- 10.9. ti Hengellinen piiri
- 11.9. ke Kirjoittajakerho
- 11.9. ke Askartelukerho
- 17.9. ti Jäsenilta Sepänkeskuksessa
- 18.9. ke Korttikerho
- 18.9. ke Nivelreumaryhmä
- 19.9. to Laulukerho
- 25.9. ke Sinfonian kenraaliharjoitukset
- 25.9. ke Korttikerho
- 25.9. ke Fibromyalgiaryhmä
- 26.9. to Tule's Samba alkaa
- 27.9. pe Matka Pieksämäelle
- 30.9. ma Nuoret aikuiset

Lokakuu

- 2.10. ke Askartelukerho
- 2.10. ke Sjögrenin ryhmä
- 7.10. ma Seniorimessut Kaupunginteatterilla
- 8.10. ti Hengellinen piiri
- 9.10. ke Askartelukerho
- 13.10. su Kirkkopyhä Keltinmäen Kirkossa
- 15.10. ti **Reumailta ja myyjäiset** Sepänkeskuksessa klo 16.30
- 16.10. ke Kirjoittajakerho
- 16.10. ke Korttikerho
- 16.10. ke Fibromyalgiaryhmä
- 17.10. to Laulukerho
- 21.10. ma Tietokonekurssi alkaa

23.10. ke	Korttikerho
23.10. ke	Nivelreumaryhmä
24.10. to	Maakuntamatka Killinkoski - Keuruu
29.10. ti	Nuoret aikuiset
30.10. ke	Askartelukerho

Marraskuu

6.11. ke	Kirjoittajakerho
6.11. ke	Askartelukerho
6.11. ke	Sjögrenin ryhmä
12.11. ti	Hengellinen piiri
12.11. ti	Syyskokous Sepänkeskuksessa
13.11. ke	Korttikerho
16.11. la	Mikkeli teatterin Rakastunut Ryti
19.11. ti	Jäsenilta Sepänkeskuksessa
20.11. ke	Korttikerho
20.11. ke	Fibromyalgiaryhmä
21.11. to	Laulukerho
27.11. ke	Askartelukerho
27.11. ke	Nivelreumaryhmä
28.11. to	Nuorten aikuisten ryhmä

Joulukuu

3.12. ti	Hengellinen piiri
4.12. ke	Kirjoittajakerho
4.12. ke	Askartelukerho
9.12. ma	Nuoret aikuiset
10.12. ti	Joulujuhla joulupuuroineen Sepänkeskuksessa
11.12. ke	Korttikerho
11.12. ke	Fibromyalgiaryhmä
18.12. ke	Korttikerho
18.12. ke	Nivelreumaryhmä

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



Osaavaa kansalaistoimintaa

Opintokeskus Sivis

Jäsenillat

Sepänkeskus, Reaktorisali, Kyllikinkatu 1

Ti 17.9.2019 klo 17

Nivelet ja selkä kuntoon! Virpi Ukkonen, Elämäsi Liitto ry
Onko mahdollista elvyttää nivelten rustokudokset ja selän välilevyt? Miten voit itse hoidtaa ja kuntouttaa nivel- ja selkävaivojasi? Kuntoutus vai leikkaus?

Bingo

Ti 15.10.2019 klo 16.30 Reumailta

Jalkahoidosta, Miia Roiha, Jalkahoitola Miia Julia
Hierontahoidoista, Päivi Lahikainen-Tiihonen, Hieronta Rentoaika
Fysioterapiasta, Kristiina Haavisto, Kuntofysio Haavisto Ky
Reumaatikon ravitseminen, Maarit Engelberg

Yhdistyksen myyjäiset!

Ti 19.11.2019 klo 17

Keski-Suomen Omaishoitajat ry, Elisa Järvenpää

Bingo

Ti 10.12.2019 klo 17

Joulujuhla joulupuuroineen. Ota mukaasi pieni lahjapaketti!

Tilaisuuksissa kahvitarjoilu; kahvituksesta vastaa Mervi Hovila ja leivonnaisista Raija Toikka. Arvostakaamme vapaaehtoistyötä!

Kirkkopyhä

Su 20.10.2019 klo 10.00

Keltinmäen Kirkko

Reumaviikon päätteeksi kirkkopyhä Keltinmäen kirkossa.
Kahvitus järjestetään talkoovoimin.

Syyskokous

Ti 12.11.2019 klo 17.00

Sepänkeskus, Reaktorisali, Kyllikinkatu 1.

Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat. Kahvitarjoilu. Hallitus

Tietokonekurssi

Tietokonekurssilla opastetaan ikääntyviä käyttämään tietokonetta oma-toimisuutensa ja elämänhallintansa tukena. Jokainen saa perustiedot ja -taidot tietokoneen sekä tärkeimpien sovellusten ja ohjelmien käyttöön. **Opastus tapahtuu 5 kerran koulutusjaksolla**, johon kuuluu myös etäopiskelua ja tehtäviä. Kurssin vetäjinä toimivat Riitta Haapavirta, Raili Närhi ja Airi Saarinen. Kurssi pidetään **Reumayhdistyksen neuvottelutilassa**, osoitteessa Kilpisenkatu 18.

Kurssin kohderyhmä:

Ikääntyvät, joille tietokoneen käyttö on uutta, ja jotka tarvitsevat oppiakseen rauhallisen ja käytännönläheisen koulutuksen. Osallistujat opiskelevat omilla laitteillaan, joten **oma kannettava tietokone tarvitaan mukaan kurssille**.



Kurssin sisältö:

Opetellaan oman tietokoneen perushallintaa, turvallista netinkäyttöä, tiedonhakua ja sähköpostin käyttöä. Ryhmäläisten toiveista ja tarpeista lähtien voidaan tutustua esim. YleAreenaan, OmaKantaan, VR:n sivuihin, YouTubeen jne

Kurssin ajankohdat:

ma 21.10.	klo 13-15	Tietokoneisiin tutustuminen
ma 28.10.	klo 13-15	Tietoturva ja pilvipalvelut
ma 4.11.	klo 13-15	Facebook ja sähköposti
ma 11.11.	klo 13-15	Tiedonhaku ja ajanvaraukset
ma 18.11.	klo 13-15	Toivekerta ja kysymyksiä

Ilmoittaudu toimistolle to 10.10. mennessä. Ensimmäisellä kurssillemme tilaa on 9 henkilölle. Kurssi on Reumayhdistyksen jäsenille maksuton. Opintokeskus Sivis tukee kurssiamme taloudellisesti.

Keväällä 2020 järjestetään oma kurssi älypuhelimien käytön harjoittelua varten. Voit jo etukäteen ilmoittaa kiinnostuksestasi toimistolle!



Osaavaa kansalaistoimintaa

Opintokeskus SIVIS

Vertaistukiryhmä fibromyalgiaa sairastaville

Vertaistukiryhmässä jaamme ymmärrystä ja tukea toinen toisillemme. Kyse on sairaudesta, joka ei näy ulospäin ja siihen liittyy moninaisia oireita. Olisi hyväksyttävämpää, jos vaikka peukalo olisi paketissa. Silloin sinun sallittaisiin olla kipeä. Mutta kun ei ole näkyvää syytä...

Fibromyalgiaryhmän osanottajat ovat kokeneet saaneensa apua muun muassa vesijumpasta, kuntosaliharjoittelusta, sopivasti hien pintaan nostavasta aerobisesta liikunnasta, luontaistuotteista tai jättämällä pois punaisen lihan. Joku syö huonoon oloon raakaa parsaa ja kukkakaalia. Yhdessä jaamme onnistumisemme, kokeilumme ja vinkkimme!

Tapaamiset pääsääntöisesti keskiviikkoisin klo 16.00

21.8. Kesäterveisistä ja vertaistukea toimistolla

25.9. Lähdetään toimistolta klo15 tutustumaan lasitaiteilija Katja Rauhamäen galleriaan Ikiaikalasi

16.10. Tupperware-esittely ja vertaistukea toimistolla; ei ostopakkoa!

20.11. Käsityömuseon Kansallispuvut. Kahvitus sen jälkeen toimistolla

11.12. Ryhmän oma pikkujoulu (aika ja paikka sovitaan myöhemmin)

Tervetuloa kaikki mukaan!

Vertaistukija

Merja Tuomela

040 768 1717

merja.tuomela@gmail.com

Pia-Liisa Tawast

040 830 7264

pia.liisa.tawast@hotmail.com

Rokotuspäivät

Keskitetty influenssarokotukset järjestetään syksyllä 2019

Kyllön terveystasemalla ja Palokan neuvolassa:

lauantai 9.11. klo 8 – 17.30

lauantai 30.11. klo 8 – 17.30

lauantai 14.12. klo 8 – 15.30

Palokan neuvolassa järjestetään vielä neljäs rokotuspäivä **11.1.2020.**

Hengellinen piiri

Kokoonnumme pääsääntöisesti **kuukauden toisena tiistaina yhdistyksen tiloissa klo 16** (huomioithan poikkeukset alla). Pohdimme elämän pieniä ja suuria asioita yhdessä. Iloa ei kokoontumisista puutu, vaikka asiat välillä ovat vakavampiakin.

Tervetuloa joukkoon mukaan!

Tapaamisajat aiheineen:

Ti 10.9. klo 16 Viisikielisen veisuut, Tuula Hakkarainen

Ti 8.10. klo 16 Elämäntyytyväisyys, Hellin Torkki

Su 13.10. klo 10 Kirkkopyhä Keltinmäen kirkossa

Ti 12.11. klo 15 Toivo ja toivottomuus? Mauri Tervonen

Ti 3.12. klo 16 "Nyt seisahdun mä seimelles..." Raimo Hintikka

Sinua siunaten,

Ann-Marie Ylistö

044 502 0753

ann-marie.ylisto@pp.inet.fi

Arkeen Voimaa – ryhmät

Jyväskylän kaupunki järjestää Arkeen Voimaa -ryhmiä syksyllä:

Sampoharjun terveysasema, Vaajakoski to 15.8-19.9 klo 12.30-15.

Keskustan terveysasema, Tapionkatu 7, ke 6.11-11.12 klo 12.30-15.

Itsehoidon opintoryhmiin ilmoittautuminen soittamalla Marja Lehto-

ranta, puh 014 266 2008 tai 050 597 8314, Jyväskylän yhteistoimintalue (Jyte) Terveyspalvelut.

Kiitokset kannatuksesta!

Kiitämme lehtemme mainostilan ostaneita ja siten toimintaamme tukeneita. Toivomme jäsenistömme käyttävän heidän tarjoamiaan palveluja. Kiitämme myös erilaisten lahjoitusten muodossa toimintaamme tukeneita!

Vertaistukiryhmä nivelreumaa sairastaville

Nivelreumaryhmä on vertaistukiryhmä, jossa tapaavat monen ikäiset nivelreumaa sairastavat ja heidän lähipiirinsä. Vietämme vapaamuotoisesti aikaa kokoustilassa, kutsumme joskus asiantuntijoita tai muita vierailijoita tai teemme vierailuja. Yhdessä saamme kokemustietoa reumasta, autamme, lohdutamme, iloitsemme ja olemme toistemme tukena. Luottamuksellisuus, tasavertaisuus, erilaisuuden salliminen ja asioiden kokeminen kukin omalla tavallaan tekevät meistä kavereita keskenämme.

Nivelreumaryhmä kokoontuu kokoustilassa kerran kuussa:

To 29.8. klo 13

Vertaistukea toimistolla

Ke 18.9. klo 15.30

Näyttelykeskus Soihtu

Seminaarinmäki 15, S-rakennus

Lähtö toimistolta klo 15

Ke 23.10. klo 16

Toimintaa toimistolla

Ke 27.11. klo 16

Jouluista asiaa toimistolla

Ke 18.12. klo 16

Pikkujoulu toimistolla. Ota pieni paketti mukaan!

Tervetuloa mukaan vanhat ja uudet nivelreumalaiset!

Ritva Myllyntaus

040 725 8497

ritva.myllyntaus@elisanet.fi

Mirja Weckman

045 230 1977

mikki.weckman@suomi24.fi



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

Ryhmä Sjögrenin syndroomaa sairastaville

Ryhmä kokoontuu pääsääntöisesti **kuukauden ensimmäisenä keski-
viikkona klo 17** yhdistyksen neuvottelutilassa. Tilaisuuksissa keskustellaan kulloinkin ajankohtaisista asioista kahvikupposen ja hyvän ystäväpiirin parissa. Pyrimme järjestämään myös teematilaisuuksia.

Tapaamiset syksyllä:

4.9. Vertaistukea toimistolla

2.10. Vertaistukea toimistolla

6.11. Vertaistukea toimistolla

Joulukuussa menemme yhdessä jouluilalliselle

Lisätietoja,

Hanna Hämäläinen

040 531 4008

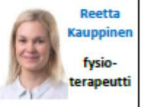
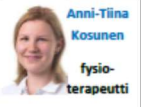
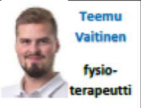
hannakaroliina@hotmail.com



Ajanvaraukset näille ammattilaisille

010 231 0210 (ark. 8-16) tai www.jyvaskylanfysioterapia.fi

Väinönkatu 30, Jyväskylä

 Toni Galle'n fysio- terapeutti	 Marko Halttunen fysio- ja lymfa- terapeutti	 Reetta Kauppinen fysio- terapeutti	 Ossi Keskinen fysio- terapeutti/ hieroja	 Anni-Tiina Kosunen fysio- terapeutti	 Ville Knuuti OMT-fysio- terapeutti	 Lari Lautamäki fysio- terapeutti
 Marja Lehtoranta fysio- terapeutti	 Marita Malkamäki fysio- ja lymfa- terapeutti	 Minna Matikainen OMT- ja työfysio- terapeutti	 Katja Nieminen fysio- terapeutti	 Matti Pahlvainen fysio- terapeutti	 Samuli Pigg fysio- terapeutti	 Jari Rautiainen OMT-fysio- terapeutti
 Timo Rohula fysio- terapeutti	 Juha Salo fysio- terapeutti	 Timo Taipale fysio- terapeutti	 Riitta Udd fysio- terapeutti	 Teemu Vaitinen fysio- terapeutti	 Timo Vaitinen fysio- terapeutti	 Sari Mustamäki jalkahoitaja

Meiltä löydät apua monenlaisiin tuki- ja liikuntaelinongelmiisi – tule lääkärin läheteellä tai ilman!

Käytössäsi on hyvin varusteltu harjoitussalimme koko hoitojaksosi ajan. Reumayhdistykseen kuuluvana saat 10% alennuksen fysioterapian ja jalkahoidon listahinnostamme.

Vertaistukiryhmä nuorille aikuisille

Nuorten aikuisten kevään kokoontumisissa tavattiin eri puolilla kaupunkia kuulumisia ja vinkkejä vaihtaen. Tapaamisten lisäksi yhteyttä pidettiin ja tietoa vaihdettiin sähköpostilistan kautta, jonka avulla ideoimme yhdessä myös tulevan syksyn tapaamisten teemoja.

Haluatko vertaistukea, ajankohtaista tietoa tai vaikka ihan vaan iloa arkeen uusien tuttujen kera? Ryhmän toiminta huomioi erilaiset elämäntilanteet, joten mikäli tapaamisiin ei ole mahdollista osallistua aktiivisesti, pidämme yhteyttä tapaamisten lisäksi myös Facebookin, Whatssappin sekä sähköpostilistan kautta.

Kokoonnumme syksyn aikana seuraavasti:

To 29.8. klo 17.00	Toimistolla
Ma 30.9. klo 17.00	Toimistolla
Ti 29.10. klo 17.00	Kahvilassa (sovimme paikan yhdessä)
To 28.11. klo 17.00	Toimistolla
Ma 9.12. klo 17.00	Ravintolassa (sovimme paikan yhdessä)

Tule mukaan nuorten aikuisten toimintaan ottamalla yhteyttä:

Suvi Kärki

040 530 9333

suvi.t.karki@gmail.com

Vertaistukiryhmä reumanuorille

Jyväskylän Reumayhdistyksessä toimii nuorille tarkoitettu oma ryhmä, joka on suunnattu 13-18 -vuotiaille eri reumatyypppejä sairastaville nuorille. Ryhmässä nuoret voivat tavata toisiaan ja vaihtaa kokemuksia luottamuksellisesti. Toimintaa rakennetaan ryhmän omien toiveiden mukaisesti mm. erilaisten vapaa-ajan toimintojen parissa, toimistolla jutellen sekä kahviloissa ja ravintoloissa kuulumisia vaihtaen. Tapaamisten teemoja ja ajankohtia nuoret voivat ideoida mm. Facebookissa. Tervetuloa mukaan toimintaan!

Tiedustelut ja yhteydenotot:

Jaana Jäntti

040 841 2939

jaanam.jantti@gmail.com

Suvi Kärki

040 530 9333

suvi.t.karki@gmail.com

Yhdistyksen kerhot:

Laula kanssain – vertaistukea laulellen

Kokoonnumme yhdistyksen neuvotteluhuoneessa, alla mainitun ohjelman mukaisesti, torstaisin klo 13-15. Lauluryhmämme on toiminut vertaistukena jo yli 10 v. Ryhmäämme ovat kaikki tervetulleita laulemaan, kuuntelemaan ja hakemaan iloista rempseää mieltä tutuista lauluista. Aila Kuokkanen ohjaa ja antaa kitarasäestyksen lauluihin. Hörpäämme pullakahvit ja sitten aloitetaan, laulujen myötä sitten unohdamme kivut ainakin vähäksi aikaa.

To 19.9.2019 klo 13.00

Aloitetaan syyskausi muistelemalla Reijo Taipaleen pitkää iskelmäuraa laulaen Satumaata ym. tuttuja lauluja.

To 17.10.2019 klo 13.00

”Laulu se on ollut minun iltojeni ilo...”

Syysiltojen hämäryyteen muisteloita laulellen ja kertoillen.

To 21.11.2019 klo 13.00

”Talvi-illoin akkunaan, jäiset liljat kirkkainaan...”. Talvi hiipii hiljalleen ja me lämmittelemme lämpöisessä huoneessa laulaen talveen ja joulun liittyviä lauluja. Harjoittelemme lauluja Reumayhdistyksen joulujuhlaan.

TI 10.12.2019 klo 17.00

REUMAYHDISTYKSEN JOULUJUHLA. Sepänkeskus, Kyllikinkatu 1
Lauluryhmämme esiintyy. Joulupukin konttiin pieni lahja mukaan.

Tervetuloa laulamaan - hyvänmielen lauluryhmään!

Sinfonian Avoimet Kenraalit

Jyväskylän Sinfonia tarjoaa Reumayhdistyksen jäsenille mahdollisuuden päästä seuraamaan konsertin kenraaliharjoituksia **ilman pääsymaksua ke 25.9. klo 10.00 Jyväskylän Kaupunginteatteriin**. Kenraaliharjoitus on mielenkiintoinen tilaisuus nähdä orkesterin, kapellimestarin ja solistin valmistautumista illan esitykseen. Reumayhdistykselle on varattu 40 paikkaa. Ilmoittaudu siis toimistolle **viim ke 11.9;** mukaan pääsee ilmoittautumisjärjestyksessä!

Kätevät kädet: korttikerho ja askartelukerho

Käsien ja sormien toimintakykyä sekä silmä-käsikoordinaatiota ylläpitävää toimintaa. Käsillä tekeminen auttaa näkemään ja kokemaan työn tuloksia. Käsityö ja käsillä tekeminen on merkityksellistä ajattelulle ja hyvinvoinnille; oppimisesta saa iloa hyvän työtuloksen lisäksi!

Kortti- ja askartelukerhot kokoontuvat vuorotellen kahden viikon jaksoissa. Kerhot ovat vuorovaikutteisia; töiden lomassa vaihdetaan ajan-kohtaiset kuulumiset kahvikupposen virkistämisenä. Kerhot kokoontuvat **keskiviikkoisin klo 12 – 15** toimistolla. Ne tekevät ansiokasta varainhankintaa; **kerhojen tuotteita on toimistolla myytävänä!**

Korttikerho

Ohjaajana: Ritva Myllyntaus

Kerhossa askarrellaan kortteja askartelijan maun mukaan: **28.8,**

18. ja 25.9, 16. ja 23.10,

13. ja 20.11, 11. ja 18.12.



Askartelukerho

Ohjaajana: Marjo Kalavainen

4. ja 11.9. Yhteisöteos kirjoista

Taitellaan vanhojen kirjojen sivuista ja tehdään kirjojen kansista kuvakollaaseja, joista tehdään yhteinen taideteos!

2. ja 9.10. Keppihevokset

Käytetään hyödyksi vanhat sukat, kierrätyskankaat, villalangat ja napit

30.10. ja 6.11. Green Craft

Ommellaan ja punotaan sisustustuotteita kierrätyshuovasta.

27.11. ja 4.12. Jouluaskartelua



Osaavaa kansalaistoimintaa

Opintokeskus SIVIS

Kaikki yhdistyksen jäsenet ovat tervetulleita kerhoihimme eikä niihin tarvita minkäänlaista aiempaa kokemusta. Opintokeskus SIVIS rahoittaa kaikkia Jyväskylän Reumayhdistyksen järjestämiä vertaistukiryhmiä, kerhoja ja liikuntaryhmiä

Kirjoittajakerho

Kirjoittajakerho toimii vertaisryhmänä, joka on avoin myös uusille jäsenille. Voit tulla mukaan vaikkapa kuuntelemaan tai keskustelemaan. Syksyn ohjelmasta voi itse kukin valita yhden aiheen ja kirjoittaa tekstin. Annettujen sijasta aiheen voi valita myös itse.

Tapaamme toimistolla Kilpisenkatu 18:ssa **keskiviikkoisin kerran kuukaudessa klo 10 - 11.45.**

Syyskuu 11.9.

1. Syksyn ystävyys
2. Unelma, joka toteutui/tai ei ihan
3. Ahdistaaako ilmastonmuutos

Lokakuu 16.10.

1. Syysilta kesää/kesiä muistellen
2. Ystäväksi ikäihmiselle/maahanmuuttajalle
3. Sitä päivää en unohda ikinä

Marraskuu 6.11.

1. Kirje menetetyille ystävälle
2. Elämä on
3. Maaseutu autioituu - miten estämme sen

Joulukuu 4.12.

1. Ajan merkit
2. Retki tunturiin
3. Juhlatauulella

Tervetuloa kaikki mukaan!

Ulla Jylhä

0400 765 998

ulla.jylha@gmail.com



Ja eikun kirjoittamaan: Kaikille syksyn 2019 kirjoittajakerhon kävijöille jaetaan pieni yhdistyksen kirjoituslehtiö kirjoitusharrastuksen tueksi!

Liikuntaryhmät

Liikuntaryhmät ovat tarkoitettu jäsenillemme. Ilmoittautuminen liikuntaryhmiin alkaa **ma 19.8. klo 10**. Ilmoittautua voi saapumalla toimistolle henkilökohtaisesti tai soittamalla Maikalle nroon 050 579 1156.

Maksu tilille FI96 5089 0520 0156 97 **ennen ryhmän alkamista!**

• *Allasjumpat*

Maanantai 1: klo 17.00 - 17.45

Väinönkadun palvelukeskus, Väinönkatu 44

Alkaen 2.9. ja päättyen 16.12. Syysloma 14.10! Yhteensä 15 kertaa

Viite **6596**. Ohjaaja Kristina Malinen. Ryhmään mahtuu 9 naista.

Hinta **70€/jäsen**

Maanantai 2: klo 17.50 – 18.35

Väinönkadun palvelukeskus, Väinönkatu 44

Alkaen 2.9. ja päättyen 16.12. Syysloma 14.10! Yhteensä 15 kertaa

Viite **6606**. Ohjaaja Kristina Malinen. Ryhmään mahtuu 9 naista.

Hinta **70€/jäsen**

Torstai klo 11.30 – 12.15

Telkänpesän Palvelukeskus, Telkäntie 2

Sekaryhmä sekä miehille että naisille!

Alkaen 5.9. ja päättyen 19.12. Syysloma 17.10! Yhteensä 15 kertaa

Viite **6619**. Ohjaaja Kristina Malinen. Ryhmään mahtuu 12 hlöä.

Hinta **70€/jäsen**

• *Kävelyryhmä* lähtee toimistolta **to 12.9 ja to 10.10 klo 10.00**.

Jatkosta sovitaan yhdessä. Maksuton, eikä vaadi ilmoittautumista.

Aalto-Alvari-uimahalliliput

Reumayhdistyksen jäsenille toimistolta:

- aikuinen, peruslippu **6,00 € / kpl**
- eläkel, lapsi 4-16v, opisk ja työtön **4,00 € / kpl**
max 5 kpl / jäsen / kk.

- *Kehonhuolto*

Tiistai klo 10.00 - 10.55

Sepänkeskus, Isotooppisali, Kyllikinkatu 1

Alkaen 3.9. ja päättyen 17.12. Syysloma 15.10! Yhteensä 15 kertaa

Viite 6622. Ohjaaja Kristina Malinen. Ryhmään mahtuu 16 henkilöä

Hinta **70 €/jäsen**

Kehonhuolto sisältää erilaisia osa-alueita: tehokas tuolijumppa, pallojumppa, kuntopiiri, kuntojumppa kuminauhalla sekä jumppa välineenä keppi. Jokaiseen jumppaan sisältyy myös venyttely/rentoutus lopuksi, kesto yhteensä 55 min.

- *Tule's Samba*

Torstai klo 13.00 - 14.00

Sepänkeskus, Isotooppisali, Kyllikinkatu 1

Alkaen 26.9. ja päättyen 5.12.

10 kertaa (sis. syyslomatauon 17.10)

Viite 6635. Ohjaaja Kristiina Haavisto. Mukaan mahtuu 16 henkilöä.

Hinta **50 €/jäsen**



OTA KAVERISI, YSTÄVÄSI, SUKULAISESIMUKAAN
JA TULKAA YHDESSÄ TUTUSTUMAAN VIIKON
AJAKSI TUNNEILLE TAI KUNTOSALILLE

VELOITUKSETTA

Buugi
LIIKUNTA- JA
HYVINVOINTIKESKUS

VIIKON ILMAINEN TREENIOIKEUS
KOSKEE VAIN ASIAKASTA,
KENELLÄ EI OLE MITÄÄN
VOIMASSA OLEVAA
KORTTIA BUUGIIN

ILMAINEN VIKKO
AKTIVOIDAAN
KÄYNTIIN PÄIVÄSTÄ,
JOLLOIN TULETTE
ENSIMMÄISEN
KERRAN

KAMPANJA VOIMASSA
30.9.19 ASTI

050-5455 374
WWW.BUUGI.FI



Respecta

Tarjoamme Jyväskylän
Reumayhdistykselle

5% alennuksen

normaalihintaisista
myymälätuotteistamme.

Palvelemme Jyväskylässä

Varaa aika Respectan asiantuntijan palveluun p. 0207 649 749*
tai poikkea ostoksille myymälään.



Katri Rastas
apuväline-
asiantuntija



Timo Kohvakka
jalkaterapeutti



Ulla Rantanen
jalkaterapeutti



Anu Mäki-Mantila
jalkaterapeutti



Mirva Takkinen
jalkaterapeutti



Jouko Rastas
apuväline-
teknikko



Olavi Saastamoinen
apuväline-
teknikko



Risto Honkanen
apuväline-
teknikko



Minna Riisiahho
myymälä



Jari Temonen
tekninen huolto



Juha Peltoniemi
myynti-
asiantuntija

Proteesit | Ortoosit ja tuet | Jalkineet ja pohjalliset | Liikkuminen | Terapiavälineet | Kodin apuvälineet
Ergonomia | Hygienia | Lasten apuvälineet | Autoilun apuvälineet | Vuokraus | Huolto

Respecta Jyväskylä - klinikka ja myymälä

Fortunakuja 9 / Lutakonaukio 7 | 40100 Jyväskylä | avoinna ma-pe 8-16
Myymäla p. 040 3488 588 | Ajanvaraus ja asiakaspalvelu p. 0207 649 749*

www.respecta.fi



/Respecta.Vapaus.Liikkua

Partner of Ottobock Services Network

ottobock.

*Solttaajahinnat matkapuhelimesta 0,36 snt/puhelu + 17,17 snt/min, lankapuhelimesta 0,36 snt/puhelu + 7,02 snt/min (sis. alv 24%).

Matkat ja retket:

Kaupunkimatka Pieksämäelle *pe 27.9.2019*

Ensimmäinen kohteemme on **Häkkilän tila**, jossa nautimme aamukahvit ja seuraamme heidän teatteriesityksensä. **Häkkilän hämärähetken tarinat** vievät kulkijat vanhan kestikievarin ja seudun elämään. Esityksen kesto tarjoilun kera on noin yhden tunnin ajan.

Häkkilän tila on Venetmäen kylässä sijaitseva vanha maalaismiljö, jonka pihapiirin rakennukset ovat peräisin 1800-luvulta. Tila on toiminut 1860-luvulta 1900-luvun alkupuolelle kestikievarina, myös kyläläisten äänestyspaikkana ym. kokoontumispaikkana. Tila on ollut alun perin Mikkelin pitäjän Karpelan ratsutilan torppa 1700-luvulla. Häkkilän tilalta mukaamme lähtee talon ajomies "Alabertti", joka toimii koko retkemme ajan oppaana läpi Pieksämäki – kierroksen.

Jatkamme matkaa visiitille **Sylvi Kekkosen Pappilan puiston pihapiiriin**. Täältä matkaamme sitten **Pöyhölän Pappilaan**, jossa meitä odottaa pöytäliina kattauksin, runsas ruokapöytä antimineen.

Tutustumme **Kulttuurikeskus Poleeniin** ja katsastellaan kaupunkikierroksen muita kohteita shoppailuhetkeä unohtamatta. Kotiin lähtiessä on vielä mahdollisuus vierailla Moilas Oy:n myymälässä.

Lähtö Harjukatu 4 tilausajolaituri	klo 9:00
Häkkilän tila	10:00
Kulttuuripappila Sylvin puisto	11:30
Pöyhölän Pappila, ruokailu	12:15
Kulttuurikeskus Poleeni	14:00
Jyväskylään paluu	16:30

Matkan hinta on **60€ jäsen ja 70€ ei-jäsen**, sisältäen kuljetuksen, aamukahvin, pääsylipun esitykseen, ruokailun ja muun matkaohjelman. Ilmoitathan mahdollisen erikoisruokavaliosi ilmoittautuessa.

Sitovat ilmoittautumiset ja maksu to 11.9.2019 mennessä
050 579 1156. Maksamisen voit suorittaa myös **viitteellä 7061 tilille FI96 5089 0520 0156 97. Kaikki jäsenet ovat matkavakuutettuja Reumaliiton järjestövuakuutuksen kautta.**

Maakuntamatka To 24.10.2019

Killinkoski – Pihlajaveden erämaakirkko – Keuruun vanha pappila

Killinkosken kyläyhdistys on kehittänyt vanhoista tehdastiloista mielenkiintoisen ja monipuolisen matkailukohteen, joka heijastaa maaseudun keskellä harvinaista yli 100-vuotiaasta teollisuusperinnettä. Tutustumme kyläoppaan opastuksella Vanhan Tehtaan eri kohteisiin Virtain Killinkoskella, kuten nauhamyymälän nyöreihin ja remmeihin.

Palaamme takaisin Keuruulle, piipahdamme Kamanan kivinavetassa muodin asusteiden parissa. Kamanassa on ihania myymälöitä: Annulin Putiikki, ja Tiltalti Shop. Vanhassa pappilassa kuulemme pappilan historian esittelyn ja saamme juhkakattauksella lounaan noutopöydästä.



Tervetuloa Vanhan Keuruun sydämeen!

Lähtö Harjukatu 4 tilausajolaituri	klo 9:00
Killinkosken kahvitus	10:40
Keuruun Kamana	12:50
Keuruun Vanha Pappila, ruokailu	13:45
Pihlajaveden erämaakirkko	15:00
Paluu Keuruulle	16:00
Rautatieaseman näyttely	
Maalaisvakka	
Jyväskylään paluu	17:00

Matkan hinta on **50€ jäsen ja 60€ ei-jäsen**, sisältäen kuljetuksen, aamukahvin, esittely- ja opasmaksut, ruokailun ja muun matkaohjelman. Ilmoitathan mahdollisen erikoisruokavaliosi ilmoittautumisen yhteydessä.

Sitovat ilmoittautumiset ja maksu ma 14.10.2019 mennessä
050 579 1156. Maksamisen voit suorittaa myös **viitteellä 7074 tilille FI96 5089 0520 0156 97. Kaikki jäsenet ovat matkavakuutettuja Reumaliiton järjestövakuutuksen kautta.**

Rakastunut Ryti *Mikkelissä* *la 16.11.2019*



Kulttuurinälkäisille on tarjolla **Risto Rytin** elämästä kertova näytelmä. **Kenkäveron** 150- vuotiaaseen päärakennukseen on ilo tulla ruokailemaan ja nauttimaan näytelmässä mainittua mustikkarättänää.

Mikkelin teatteri ja Rakastunut Ryti

Näytelmä kertoo talonpojan tiestä valtakunnan politiikan huipulle ja sieltä sotasyllisenä tuomituksi. Risto Rytin ja Suomen vaiheita kuvaavan näytelmän tarina alkaa 1910-luvulta. Näytelmän keskeiset henkilöt ovat: Risto Rydin (1889-1956) lisäksi liikemies Alfred Kordelin sekä Rydin puoliso Gerda, omaa sukua Serlachius. Tarina näyttää sotavuosien pääministerin ja presidentin elämän puolet niin tarkkana ja harkitsevana lakimiehenä, poliitikkona, päättäjänä, ystävänä kuin puolisonakin. Käsikirjoittajat Reidar Palmgren ja Tapio Liinoja ovat tehneet 100 vuotiasta Mikkelin Teatteria varten oman version lisäten mukaan historiallisia tapahtumia Mikkelistä. Rakastunut Ryti on osa Mikkelin Teatterin 100-vuotisjuhlakauden ohjelmistoa. Ohjaus: Aleksander Anria Kun kulttuurielämykset on koettu ja vatsat täynnä, siirrytään myymälään, jossa ihastuttavat Ebba Masalinin opetustauluista tehdyt tuotteet.

Harjukatu 4 tilausajolaituri	klo 9:00
Rakastunut Ryti esitys	13:00 kesto 2,5 h väliaikoinen
wäliaikakahvitus	
Kenkävero, ruokailu	16:00
Jyväskylään paluu	18:00

Matkan hinta on **70€ jäsen ja 80€ ei-jäsen**, sisältäen kuljetuksen, pääsylipun esitykseen, ruokailun ja muun matkaohjelman. Ilmoitathan mahdollisen erikoisruokavaliosi ilmoittautumisen yhteydessä.

Sitovat ilmoittautumiset ja maksu to 24.10.2019 mennessä
050 579 1156. Maksamisen voit suorittaa myös **viitteellä 7058 tilille FI96 5089 0520 0156 97.**

Kaikki jäsenet ovat matkavakuutettuja Reumaliiton järjestövuokituksen kautta.

Jäseneksi liittyminen

Sukunimi

Etunimi

Syntymäaika

Osoite

Postinumero

Postitoimipaikka

Puhelin

Sähköpostiosoite

Sairastan:

- ☐ fibromyalgiaa
- ☐ nivelreumaa
- ☐ nivelrikkoa
- ☐ selkärankareumaa
- ☐ jokin muu reumasairaus, mikä? _____
- ☐ olen kannatusjäsen
- ☐ olen reumalapsen huoltaja

Lapsen nimi

Syntymäaika

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

Päivämäärä

Allekirjoitus

Irrota sivu ja postita, tai tuo se meille toimistolle osoitteeseen:

Jyväskylän Reumayhdistys ry, Kilpisenkatu 18, 40100 JYVÄSKYLÄ.

Jäseneksi voi liittyä myös sähköpostilla jkl.reumayhdistys@kolumbus.fi tai kotisivuil-
lamme www.jyvaskylanyhdistys.reumaliitto.fi. Jäsenmaksu on 25 € / kalenterivuosi.

Kotiapupalvelu

Jyväskylän Reumayhdistys tarjoaa jäsenistölleen edullista kotiapupalvelua. Palvelu on jäsenetu, joka on tarjolla jokaiselle jäsenelle riippumatta hänen taloudellisesta tilanteestaan tai sairauden asteesta. Kotiapupalvelu on kotitalousvähennyskelpoinen, säästä siis kuitit!

Kotiaputyötä tulee tekemään työpari eli kaksi työntekijää. Heidän toimenkuvaansa kuuluu kodin ylläpitosiivous, kuten imurointi, lattioiden ja ikkunoiden pesu, pöyjen pyyhkiminen sekä muut kodin perusaskareet. Palvelun tilaaja huolehtii itse käytettävien siivousvälineiden ja -aineiden hankinnasta sekä työolojen turvallisuudesta. Palvelualueina ovat Jyväskylän keskusta sekä lähialueet n 20km säteellä. Huomioithan, että työntekijät kulkevat julkisilla kulkuneuvoilla, ja sen vuoksi saattavat myöhästyä sovitusta ajasta.

Kotiapuaikoja voi varata kuluvalle kuulle sekä seuraavalle kuukaudelle

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

Varattua aikaa voi siirtää tai peruuttaa, mutta tällaiset muutokset pyydetään tekemään vähintään 2 päivää etukäteen, jotta kotiaputyöntekijöille pystytään etsimään uusi työkohte. Peruuntuneesta kotiapujasta, josta ei ole ilmoitettu etukäteen, veloitamme 30,00 €. Yhdistys ei kuitenkaan laskuta asiakkaalta peruutusmaksua äkillisissä sairastapauksissa lääkärin tai terveydenhoitajan todistuksella.

Kotiapuaajat ja hinnat:

Ma-pe aamupäivät klo 9.00 - 11.50	(2 työntekijää) 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, kotiapuvastaava **Pirjo-Liisa Junttila**





Itella Green

Keski-Suomen Tules-Keskus

Kilpisenkatu 18, 40100 JYVÄSKYLÄ

- *Fysamus Ky*, Annika Savolainen, **Fysioterapeutti, Lymfaterapeutti**
Lääkinnälliset tuki- ja hoitosukat, **040 838 4488**, www.fysamus.fi
- *Hieronta Rentoaika*, Päivi Lahikainen-Tiihonen, **Hieroja**
Ajanvaraus **050 326 2933** tai www.rentoaika.fi
- *Hoitola Miia Julia*, Miia Roiha, lähihoitaja, jalkahoidon osaamisala
Ajanvaraus **050 5631 879**, www.hoitolamiiajulia.com
- *Kuntofysio Haavisto Ky*, Kristiina Haavisto, **Fysioterapeutti**
Hierontaa myös ilman lähetettä! **040 769 6247**, www.kuntofysiohaavisto.net

JYVÄSKYLÄN

YKKÖSAPTEEKKI



Seppälän Citymarket

Vasarakatu 29, 40320 Jyväskylä

Palvelemme: ma-la 9-20, su 12-18

www.jyvaskylanykkosapteekki.fi