

Jäsentiedote

Jyväskylän Reumayhdistys ry



Syksy 2017



JYVÄSKYLÄN REUMAYHDISTYS ry

www.jyvaskylanreumayhdistys.org

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

Palola Heikki
040 838 8473
heikki.palola@gmail.com

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

Kotiapuvastaava:
Hyytiäinen Tuula
050 551 3040
tuula@taimipiha.fi

Kupila Paula
040 550 6993
paula.kupila@elisanet.fi

Tammi Anneli
050 345 1425
anneli.tammi@kotikone.fi

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

Hyvät lukijat,

Tuki- ja liikuntaelinsairauksia ja reumasairauksia sairastaville kuntoutus sen eri muodoissa on sairauden hallinnan ehto. Viime vuosina on lisäantuvästi koettu, että kuntoutukseen ei päästä. Varsinkin jaksottaisen laitostuntoutuksen osuus on vähentynyt merkittävästi. Syitä ei ole kerrottu, ainakaan avoimesti, mutta tulevan sote-uudistuksen on oletettu vaikuttavan kuntoutukseen pääsyyn. Uudistuvassa lainsäädännössä tulee kuntoutus turvata eikä sen merkitystä ja tarvetta voida kenenkään sitä tarvitsevan kohdalla kyseenalaistaa.

Kelan roolista kuntoutukseen pääsyyn on puhuttu ja odotukset ovat suuret sillä yli satatuhatta henkilöä osallistuu vuosittain Kelan järjestämään kuntoutukseen. Siksi kansaneläkelaitoksen roolia tulee varmistaa ja vahvistaa uudistuksessa. Kuntoutusta tarvitsevien työ- ja toimintakyvyn turvaamiseksi kuntoutuksen palvelut on saatava tasavertaiseksi alueellisesti eikä hoidon tarve saa viivästyä. Meidän on omalta osaltamme vietävä viestiä eteenpäin ja vaadittava kuntoutuksen merkityksen korostamista kokonaisvaltaisessa hoitoketjussa. Myös alueellisesti palvelujen tulee olla tasa-arvoisessa asemassa.

Reumaliitto on mukana kuntoutusverkosto KUVEn kannatossa kuntoutuksen asemasta sotessa ja maakunnissa. Tämä kannanotto löytyy Reumaliiton sivuilta. Keski-Suomen sote- uudistustyön tukena toimii asiakasraati. Se on kokoontuessaan pohtinut, miten nykyisiä palveluja voidaan kehittää asiakaslähtöiseksi. Tärkeänä raati on nähnyt, että palveluja saadaan mahdollisimman paljon yhden luukun periaatteella. Myös kokemusasiantuntijan rooli on korostunut ja siitä saadut hyvät kokemukset tulevaisuuden hoitoketjujen suunnittelussa on merkittävä.

Uudistuksen seuranta kolmannen sektorin näkökulmasta on tärkeää. Tiedon vieminen jäsenille ja merkittäviin asioihin vaikuttaminen paikallisesti ja Reumaliiton kautta, on osa vaikuttavaa edunvalvontaa. Yhdessä teemme parempaa tulevaisuutta ja omalta osaltamme pyrimme vahvistamaan jäsentemme hyvinvointia ja elämänlaatua.

Hyvää syksyä ja tervetuloa toimintaamme iloisin mielin!

Kaija Haapsalo
puheenjohtaja

Toimintakalenteri

Elokuu

- 30.8. ke Askartelukerho
- 30.8. ke Nivelreumaryhmä
- 31.8. to Nuoret aikuiset

Syyskuu

- 4.9. ma Maanantain allasryhmät alkavat
- 6.9. ke Askartelukerho
- 6.9. ke Sjögrenin ryhmä
- 7.9. to Torstain allasryhmä alkaa
- 12.9. ti Hengellinen piiri
- 13.9. ke Kirjoittajakerho
- 13.9. ke Korttikerho
- 13.9. to Fibromyalgiaryhmä
- 19.9. ti Jäsenilta Sepänkeskuksessa
- 20.9. ke Korttikerho
- 21.9. to Tule's Samba alkaa
- 21.9. to Laulukerho
- 27.9. ke Askartelukerho
- 27.9. ke Nivelreumaryhmä
- 28.9. to Nuoret aikuiset
- 30.9. la Kolme Sisarta Kaupunginteatterilla

Lokakuu

- 4.10. ke Askartelukerho
- 4.10. ke Sjögrenin ryhmä
- 10.10. ti Hengellinen piiri
- 11.10. ke Sinfonian kenraaliharjoitukset
- 11.10. ke Korttikerho
- 11.10. ke Fibromyalgiaryhmä
- 15.10. su Kirkkopyhä Kuokkalan Kirkossa
- 17.10. ti Jäsenilta Sepänkeskuksessa
- 18.10. ke Kirjoittajakerho
- 18.10. ke Korttikerho
- 19.10. to Laulukerho
- 25.10. ke Askartelukerho
- 25.10. ke Nivelreumaryhmä
- 26.10. to Nuoret aikuiset

Marraskuu

- 1.11. ke Askartelukerho
1.11. ke Sjögrenin ryhmä
8.11. ke Korttikerho
9.11. to Musiikkimuistoja Sotavuosilta Lahdessa
14.11. ti Hengellinen piiri klo 14
14.11. ti Syyskokous Sepänkeskuksessa
15.11. ke Kirjoittajakerho
15.11. ke Korttikerho
16.11. to Laulukerho
18. - 19.11. Apilan pikkujoulumatka
21.11. ti Jäsenilta Sepänkeskuksessa
22.11. ke Askartelukerho
22.11. ke Nivelreuma- ja fibromyalgiaryhmä
29.11. ke Askartelukerho
29.11. ke Fibromyalgiaryhmä
30.11. to Nuorten aikuisten ryhmä

Joulukuu

- 5.12. ti Hengellinen piiri
7.12. to Laulukerho
12.12. ti Joulujuhla joulupuuroineen Sepänkeskuksessa
13.12. ke Kirjoittajakerho
13.12. ke Korttikerho
20.12. ke Korttikerho
20.12. ke Nivelreumaryhmä



Jalkahoitola

Pirjo Hatjitolio

Taitoniekantie 9 H

www.jalkojesiparhaaksi.fi

GSM 040 0314 089

**Koti- ja laitospäätien ammattilainen
Esteetön ja tuoksuton jalkahoitola**

Kirkkopyhä

Su 15.10.2017 klo 11.00

Kuokkalan Kirkko

Reumaviikon päätteeksi kirkkopyhä Kuokkalan kirkossa. Kahvitus järjestetään talkoovoimin.

Syyskokous

Ti 14.11.2017 klo 17.00

Sepänkeskus, Reaktorisali, Kyllikinkatu 1.

Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat. Kahvitarjoilu. Hallitus

Jäsenillat

Sepänkeskus, Reaktorisali, Kyllikinkatu 1

Ti 19.9.2017 klo 17

Reumayhdistyksen esittely

Tukea Arkeen - yrityksen ja apuvälineiden esittely,

Toimintaterapeutit Mari Saxberg ja Laura Kymäläinen.

Bingo

Ti 17.10.2017 klo 17

Bodium Jyväskylän tukipohjallis- ja akupunktiopalvelut fysioterapian tukena - Teija Hurtta.

Arpajaiset

Ti 21.11.2017 klo 17

Celia - erikoiskirjaston esittely,

Katja Virolainen, Jyväskylän kaupunginkirjasto.

Bingo

Ti 12.12.2017 klo 17

Joulujuhla joulupuuroineen. Ota mukaasi pieni lahjapaketti!

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

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



TERVE SUU + HYVÄ PALVELU

Hammassirkku on Jyväskylässä, Saarijärvellä ja Jämsänkoskella sijaitseva hammaslääkäriasema, joka tarjoaa korkealaatuista yksityistä hammashoitoa. Joustavat vastaanottoaikamme mahdollistavat hoitokäyntien toteuttamisen aikatauluusi sopivalla tavalla. Sijaintimme ja tilamme takaavat esteettömän pääsyn vastaanottoillemme. Lämpimästi tervetuloa!

Hammaslääkäriasema HAMMASSIRKKU

 plusterveys

Gummeruksenkatu 8, Jyväskylä | Väinönkatu 40, Jyväskylä
Kenraalintie 12, Jämsä | Kauppakatu 8, Saarijärvi

 AJANYVARAUS: puh. (014) 211 665 tai hammassirkku.fi

Vertaistukiryhmä fibromyalgiaa sairastaville

Vertaistukiryhmässä jaamme ymmärrystä ja tukea toinen toisillemme. Kyse on sairaudesta, joka ei näy ulospäin ja siihen liittyy moninaisia oireita, kuten katkonaiset yöunet; yöt menee katsellessa taivaan tähtiä. Olisi hyväksyttävämpää, jos vaikka peukalo olisi paketissa. Silloin sinun sallittaisiin olla kipeä. Mutta kun ei ole näkyvää syytä, et voi olla kipeä...

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!

Tapaamme toimistolla **seuraavina keskiviikkoina klo 17.00:**

Ke 13.9. Vierailu Design Aloselle, Laukaantie 30

Ke 11.10. Sinfoniaorkesterin kenraaliharjoitukset teatterilla **klo 10**,
Ilmoittaudu mukaan halutessasi toimistolle!

Ke 22.11. Valmistetaan mehiläisvahakynntilöitä yhdessä
Nivelreumajaoston kanssa

Ke 29.11. Yhteinen hetki syyskauden päätteeksi

Tervetuloa kaikki mukaan!

Elli Salila

044 066 5574

elli.salila@gmail.com

Anja Seriola

0400 545 010

a.seriola@luukku.com

Opintokeskus Sivis

tukee rahallisesti kaikkia

Jyväskylän Reumayhdistyksen järjestämiä matkoja, kerhoja, vertaistukiryhmiä ja liikuntaa.



Osaavaa kansalaistoimintaa

Opintokeskus Sivis

Hengellinen piiri

Syksyn ohjelma koostuu Raamatun opetuksista, rukouksista, keskusteluista, lauluista ja yhdessäolosta hiljentyen sanan äärellä. Kuulemme myös lausuntaa. Muistamme rukouksin ja tuemme kummituttöämme Judithia Keniassa. Kirkkopyhää vietämme 15.10.2017 Kuokkalan kirkossa.

Piirimme kokoontuu yhdistyksen toimiston neuvotteluhuoneessa **kuukauden toinen tiistai klo 16.00** paitsi syyskokouspäivänä 14.11. klo 14.00. Tervetuloa mukaan!

Ti 12.9. klo 16.00 Kesän kuulumiset sekä virsilauluilta.
(Ota oma virsikirja mukaan.)

Ti 10.10. klo 16.00 Puhe, lausuntaa ja musiikkia,
Arvi ja Tuovi Tuomi

Su 15.10. klo 11.00 Kirkkopyhä Kuokkalan kirkossa.

Ti 14.11. klo 14.00 Voimavarat, Johanna Niiles-Hautanen

Ti 5.12. klo 16.00 Lauletaan joululauluja! Säestys Raimo Hintikka

Ti 12.12. klo 17.00 Joulujuhla joulupuuroineen Sepänkeskuksessa

Olet lämpimästi tervetullut piiriimme!

Seija Astola

040 517 0483

astola.seija@gmail.com

Pieni Ele - keräys

Etsimme jälleen innokkaita vapaaehtoisia lipasvalvojia vammais- ja terveystyön hyväksi Pieni Ele –keräykseen Jyväskylän ja Muuramen alueille. Ilmoittautua voi toimistolle 050 579 1156.

Ennakkoäänestys: **17.–23.1.2018**

Varsinainen äänestyspäivä: **su 28.1.2018**

Mahdollisen toisen kierroksen ennakkoäänestys: **31.1.–6.2.2018**

Toinen varsinainen äänestyspäivä: **su 11.2.2018**

RAHANKERÄYSLUPA RA/2016/399

PIENI
ele
KERÄYS KOTIMAAN
VAMMAIS- JA TERVEYSTYÖLLE

Vertaistukiryhmä nivelreumaa sairastaville

Nivelreumaryhmä kokoontuu kokoustilassa pääsääntöisesti **klo 16 – 18** **kuukauden 4. keskiviikkona** (poikkeus elo- ja joulukuulla).

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 ovat tehneet meistä kavereita keskenämme.

30.8. Toimistolla vertaistukea

27.9. Teeleidiin tutustuminen

25.10. Rentoutusta toimistolla

22.11. Tehdään mehiläisvahakynntilöistä fibromyalgia ryhmän kanssa

20.12. Pikkujoulu

Tervetuloa mukaan vanhat ja uudet nivelreumalaiset!

Ritva Myllyntaus

040 725 8497

ritva.myllyntaus@elisanet.fi

Riitta Haapavirta

040 568 7535

riitta.haapavirta@gmail.com



TAIMAPIHASTA – TAIMI PIHAAN

Hyviä taimia on ilo istuttaa
- oikeita neuvoja helppo noudattaa.

Taimimyymälämme on avoinna koko kesän.

TAIMAPIHA

www.taimipiha.fi

VAPAAHERRANTIE 8, Jyväskylä, puh. 610755

Vertaistukiryhmä nuorille

Jyväskylän Reumayhdistys on aloittanut nuorten oman ryhmän, joka on suunnattu 13-18 -vuotiaille reumaa sairastaville nuorille. Ryhmässä toimimme luottamuksellisesti ja toimintaa rakennetaan ryhmän omien toiveiden mukaisesti erilaisten vapaa-ajan toimintojen kautta, joissa nuoret voivat tavata toisiaan ja vaihtaa kokemuksia vertaisryhmässä.

Kevään ensimmäisissä tapaamisissa herkuteltiin pizzalla, käytiin Mys-
teerissä sekä kokkailtiin toimistolla. Syksyn tapaamisissa kohtaamme
vauhdikkaissa merkeissä mm. Trampolin Parkissa. Ryhmän tapaami-
sista ja teemasta sovitaan yhdessä. Tervetuloa mukaan!

Tiedustelut ja yhteydenotot:

Suvi Kärki

040 530 9333

suvi.t.karki@gmail.com

Jaana Jäntti

040 8412939

jaanam.jantti@gmail.com

Vertaistukiryhmä nuorille aikuisille

Haluatko vertaistukea, ajankohtaista tietoa tai vaikka ihan vaan iloa ar-
keen uusien tuttujen kera? Tule mukaan nuorten aikuisten toimintaan!

Vertaistukiryhmämme koostuu eri reumatyyppejä sairastavista 20-40 -
vuotiaista nuorista aikuisista. Ryhmän toiminta huomioi erilaiset elä-
mäntilanteet, joten mikäli tapaamisiin ei ole mahdollista osallistua aktii-
visesti, pidämme yhteyttä tapaamisten lisäksi myös Facebookin, What-
sappin sekä sähköpostilistan kautta.

Kokoonnumme syksyn aikana seuraavasti:

To 31.8. Klo 17.00

To 28.9. Klo 17.00

To 26.10. Klo 17.00

To 30.11. Klo 17.00

Tervetuloa mukaan! Lisätietoa ryhmän toiminnasta:

Suvi Kärki

040 530 9333

suvi.t.karki@gmail.com

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.

Tervetuloa mukaan toimintaan! Tapaamispäivät ovat siis:

6.9. ke klo 17

4.10. ke klo 17

1.11. ke klo 17

Joulukuussa käymme pikkujouluillallisella ja sovimme päivämäärän yhdessä.

Lisätietoja,

Hanna Hämäläinen

040 531 4008

hannakaroliina@hotmail.com



**Teatterikoneen
kantaesitys**

Inventaario

Summassaarella

19.9, 26.9. ja 3.10.2017

Näytelmä on vanhempien ja lasten välisestä suhteesta.

Käsikirjoitus Sanna Ryyänen.

Ohjaus Kirsi Sulonen

Näyttelijät: Annu Sankilampi
ja Jussi Helminen

Teatteriyö 69€/hlö/2 hh

Sis. majoituksen 2 hh, teatterilipun, aamiaisen ja kylpylän käytön.

Varaa 030 608 50 myynti@summassaari.fi

Summassaarentie 180, Saarijärvi · www.summassaari.fi

Lanka 0,0828 €/puh + 0,032 €/min. Gsm 0,192 €/min. Sis. alv 24%.

summassaari
HYLPYLÄHOTELLI - SPA HOTEL

MEILLÄ SINUA HOITAVAT AMMATTILAISET

Bodiuissa hyvinvointia tavoitellaan ammattilaisen ja asiakkaan yhteistyöllä – tulokset ovat mitattavia!

YKSILÖLLISESTI

tuki- ja liikuntaelimestön fysioterapia ja kuntoutus, OMT-fysioterapia, teippaus, BINDEX®-luunttiheysmittaus, lantionpohjan toimintahäiriöt ja inkontinenssi, akupunktio, lymfaterapia, hieronta, Kelan vaativa lääkinnällinen kuntoutus, työfysioterapia

RYHMÄSSÄ

fysioterapia, jatkoharjoittelut salilla, Pilates ja PhysioPilates

URHEILUJOILLE

fysioterapia, testaus, teippaus

APUVÄLINEET

pohjallisaratkaisut, vastuskuminauhat, kylmäpakkaukset, faskiarullat

**ODOTTAMINEN EI AUTA.
ANNA BODIUMIN AUTTAA
- VARAA AIKA**

p. 010 231 0210 tai bodium.fi
Väinönkatu 30, 40100 Jyväskylä
Tiedustelut: info@bodium.fi



BODIUM

TUNNE LIIKKEEN PARANTAVA VOIMA



Yhdistyksen kerhot:

Laula kanssain – vertaistukea laulellen

Kokoonnumme toimistolla Kilpisenkatu 18, alla olevan ohjelman mukaisesti. Ryhmäämme ovat kaikki tervetulleita laulelemaan ja hakemaan iloista mieltä tutuista lauluista. Aila Kuokkanen ohjaa ja antaa kitarasäestyksen lauluihin.

To 21.9. klo 13.00 – 15.00

”Hiljaa yössä, nyt sävel kaikaa tähtein vyössä...” Tango on edelleen hyvin suosittu, mistä kertoo suuri esittävien artistien määrä. Tunnetuimpien suomalaisten tangolaulajien kappaleisiin paneudumme ensimmäisessä kokoontumisessamme, niin sanoittajiin kuin esittäjiin.

To 19.10. klo 13.00 – 15.00

” Oi, Suomi synnyinmaa...” Suomi 100v., sen kunniaksi laulamme maakuntalauluja ja sota-ajan lauluja, juhlapäiväkin lähestyy.

To 16.11. klo 13.00 – 15.00

” Honkain keskellä mökkini seisoo...” Koululaulut ja lastenlaulut, myös hengelliset laulut, gospelit. Harjoitellaan joulujuhlan lauluja.

To 7.12. klo 13.00 -15.00

Harjoittelemme joulujuhlaa varten.

Ti 12.12. klo 17 –

Reumayhdistyksen joulujuhla Sepänkeskuksessa Kyllikinkatu 1 Reaktorisalissa. Lauluryhmämme esiintyy!

Avoimet Kenraalit Beethovenin sävelin!

Jyväskylän Sinfonia tarjoaa Reumayhdistyksen jäsenille mahdollisuuden päästä seuraamaan konsertin kenraaliharjoituksia **ilman pääsymaksua ke 11.10. 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; mukaan pääsee ilmoittautumisjärjestyksessä!

Kirjoittajakerro

Reumayhdistyksen jäsen, olet tervetullut kerhoomme seuraamaan, kun luemme toistemme tekstejä ja keskustelemme niistä. Aloittajat otetaan iloitte vastaan. Kokoonnumme **keskiviikkoisin kerran kuukaudessa** toimistolla osoitteessa Kilpisenkatu 18.

13.9. klo 10.

Aiheet: 1. Maailma on avoin, mutta kenelle
2. Sävelen siivillä
3. Yllätyskutsu
4. Oma aihe.

18.10. klo 10.

Aiheet: 1. Tietokone, apuväline vai kiusankappale
2. Jos saisin toivoa
3. Avoin ovi
4. Oma aihe.

15.11. klo 10

Aiheet: 1. Sellaisesta en selviytyisi ikinä
2. Muistan sen laulun
3. Ikkunan takaa
4. Oma aihe

13.12 klo 10

Aiheet: 1. Rasittava vierustoveri
2. Ennen ja nyt
3. En minä ainakaan
4. Oma aihe

Aiheet ovat vaihtoehtoja, joista voi kirjoittaa kotona ja tuoda paperin mukaan kirjoittajakeroon. Tyylin valinta on vapaa. Jokainen voi valita haluaako kirjoittaa mielipiteen, kommentin, tarinan, novellin tai runon.

Tervetuloa kaikki mukaan!

Ulla Jylhä

0400 765 998

ulla.jylha@gmail.com

Kätevät Kädet: korttikerho ja askartelukerho

Käsien ja sormien toimintakykyä ylläpitävää toimintaa

Kortti- ja askartelukerhot kokoontuvat vuorotellen kahden viikon jaksoissa. Kerhot ovat hyvin vuorovaikutteisia; töiden lomassa vaihdetaan ajankohtaiset kuulumiset kahvikupposen virkistämisenä. Kerhot kokoontuvat **keskiviikkoisin klo 12 – 15** toimistolla. Ne tekevät ansiokasta työtä varainhankinnan osalta; kerhojen tuotteita on toimistolla myytävänä.

Korttikerho

Ohjaajana: Ritva Myllyntaus

Kerhossa askarrellaan kortteja askartelijan maun mukaan.

13.9. ja 20.9, 11.10 ja 18.10, 8.11 ja 15.11, 13.12 ja 20.12

Askartelukerho

Ohjaajana: Kati Nuijanmaa

30.8. ja 6.9. Salomoninsolmu

Ota mukaan virkkuukoukku ja lankaa; voimme tehdä huivin, selänpesimen tai kaitaliinan.

27.9. ja 4.10. Munankuorimosaiikki

Ota mukaan puu, pahvirasia tai ruukku, joka sopii mosaiikin alustaksi. Valmistamme esim. rasioita ja koruja.

25.10. ja 1.11. Kirjontaa

Kirjontaa villa/puuvillalangalla vanutetulle villalle tai kirjontapohjalle.

22. ja 29.11. Jouluaskartelua

Kaikki yhdistyksen jäsenet ovat tervetulleita kerhoihimme eikä niihin tarvita minkäänlaista aiempaa kokemusta!

Jyväskylän Reumayhdistyksen toimintaa

voi tukea lahjoituksella tai testamentilla

KSOP FI96 5089 0520 0156 97

Viesti: avustus

Kela järjestää REUMAKUNTOUTUSTA KUNNONPAIKASSA

Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssien tarkoitus on fyysisen, psyykkisen sekä sosiaalisen työ- ja toimintakyvyn parantaminen tai säilyttäminen. Tavoitteena kursseilla on tuen ja valmiuksien lisääminen sekä täysipainoisen elämän saavuttaminen sairaudesta huolimatta. Kuntoutuksessa saat lisätietoa liittyen sairauteesi ja sen vaikutuksiin sekä tukimahdollisuuksista arjessa pärjäämiseen.

KUNTOUTUSKURSSIT

- 67298 Selkärankareuma:
aloitus 25.9.2017
- 67296 Nivelreuma: aloitus 02.10.2017
- 67336 Nivelreuma ja selkärankareuma:
aloitus 23.10.2017
- 67335 Nivelreuma ja selkärankareuma,
työelämästä poissaoleville:
aloitus 27.11.2017

SOPEUTUMISVALMENNUSKURSSIT

- 67318 Nivelreuma: aloitus 07.8.2017
- 67319 Nivelreuma: aloitus 09.10.2017
- 67339 Reumaattinen nivelpsoriasis:
aloitus 20.11.2017

Hae nyt syksyn 2017 kursseille! Kysy lisää
myös muista kuntoutus-palveluistamme.



Kysy lisää: Jani Heikkurinen p. 044 788 9493
jani.heikkurinen@kunnonpaikka.fi

Liikuntaryhmät

Liikuntaryhmät ovat tarkoitettu jäsenillemme. Ilmoittautuminen liikuntaryhmiin alkaa **ma 14.8. 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 4.9. ja päättyen 11.12. Yhteensä 15 kertaa

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

Hinta **90€/jäsen**

Maanantai 2: klo 17.50 – 18.35

Väinönkadun palvelukeskus, Väinönkatu 44

Alkaen 4.9. ja päättyen 11.12. Yhteensä 15 kertaa

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

Hinta **90€/jäsen**

Torstai klo 10.30 – 11.15

Telkänpesän Palvelukeskus, Telkäntie 2

Sekaryhmä sekä miehille että naisille!

Alkaen 7.9. ja päättyen 14.12. Yhteensä 15 kertaa

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

Hinta **90€/jäsen**

• *Tule's Samba*

Torstai klo 13.00 - 14.00

Sepänkeskus, Isotooppisali, Kyllikinkatu 1

Alkaen 21.9. ja päättyen 30.11.

10 kertaa (sis. syyslomatauon 19.10)

Viite **6635**. Ohjaaja Kristiina Haavisto. Mukaan mahtuu 16 henkeä.

Hinta **60 €/jäsen**

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.

*mielekästä
elämää*

REUMALIITTO 70 VUOTTA

Buugi

LIIKUNTA- JA
HYVINVOINTIKESKUS

(ENT. KILLERIN LIIKUNTAKESKUS)

NYT MEILTÄ MYÖS LOUNASTA!

TARJOUS!
ARKILOUNAS
7,90€
(NORM. 9,50€)

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



LISÄKSI TARJOAMME SINULLE JA PERHEENJÄSENELLES 7 PÄIVÄN LIIKUNTAPASSIN.
LIIKU VELOITUKSETTA RYHMÄLIIKUNTATUNNEILLA, SENIORITUNNEILLA JA KUNTOSALILLA
7 PÄIVÄN AJAN!

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

ETU VOIMASSA 31.8.2017 SAAKKA JA KOSKEE UUSIA ASIAKKAITA.

YKSI LIIKUNTAPASSI/HENKILÖ/7 PERÄKKÄISEN PÄIVÄN AJAN.

WWW.BUUGI.FI

SYKERAITTI 7

050-5455374

INFO@BUUGI.FI



Anton Tsehovin

Kolme sisarta

La 30.9.2017 klo 13.00

Jyväskylän Kaupunginteatteri

Kolme sisarta valmistuu täysin uutena tulkintana suurelle näyttämölle. Tunnevoimainen draama kertoo elämän merkityksen etsimisestä – ja siitä, että se löytyy rakkaudesta, mutta hinta on kova. Näytelmässä sisarukset kaipaavat sekä menneeseen että uuteen, itsenäiseen elämään.

Elämänmuutos on väistämätön. – Kaiken ytimessä on kysymys siitä, annammeko elämän mennä ohi, ohjaaja Hilkka-Liisa Iivanainen toteaa. Sisarten kohtaloa syventävät Iivanaisen ja säveltäjä Samuli Laihon näytelmää varten valmistamat laulut. Kolmen sisaren eli Olgan, Maschan ja Irinan rooleissa nähdään Hanna Liinoja, Natalil Lintala ja Saara Jokiaho. Heidän veljeään Andreita näyttelee teatteriin paluun tekevä Aaro Vuotila.

Teatteriesityksen hinta on **30€ jäsen ja 40€ ei-jäsen**, sisältäen teatterilipun ja väliaikakahvituksen. **Paikkoja on rajoitetusti, toimi nopeasti!**

Sitovat ilmoittautumiset ja maksu tstolle ke 13.9.2017 mennessä. Maksamisen voit suorittaa **viitteellä 6664** tili: FI96 5089 0520 0156 97.



Apilan pikkujouluumatka

La 18.11. klo 9.00 Harjukatu 4

Paluu su 19.11. klo 12.00 kotimatkalalle

Matkan hinta on **160€ jäsen ja 180€ ei-jäsen**, sisältäen bussikuljetuksen, yöpymisen, Apilan ohjelman ja tarjoilut. Kysy toimistolta tarkempi matkaohjelma ja Apilan tapahtumaesite!

Sitovat ilmoittautumiset ja maksu tstolle to 26.10.2017 mennessä. Maksamisen voit suorittaa **viitteellä 6680** tili: FI96 5089 0520 0156 97.

Musiikkimuistoja sotavuosilta

To 9.11.2017 klo 13.00

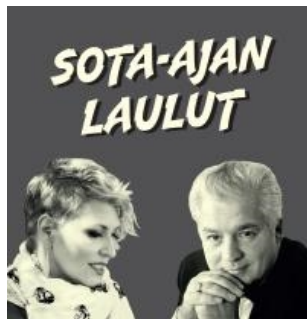
Sibeliustalo, Lahti

Sinfonia Lahti

Antti Rissanen, kapellimestari

Johanna Försti, laulu

Markus Allan, laulu



Sota-ajan laulut olivat voimanlähde niin kotona oleville kuin rintamalla taisteleville. Ne myös valoivat uskoa tulevaan. Laulut olivat kotirintaman kaipuuta tulvillaan. Sota-ajan laulut ovat sekoitus kyyneliä ja nau-rua – ne liikuttavat kuulijoita yhä tänäkin päivänä. Nostalgisia säveliä Sinfonia Lahden kanssa tulkitsee tangon ja iskelmän kultakauden valo-voimainen Markus Allan sekä ihastuttava Johanna Försti (solisti Tans-sii Tähtien kanssa, tv-ohjelmasta).

Lähtö, Harjukatu 4 9:00

Kanavagolf, Vääksy matkakahvitus

Viipurilainen kotileipomo, Vääksy

Konsertti: Sota-ajan laulut 13:00

Väliaikakahvit

Ruokailu Upseerikerholla 15:30

Upseerikerhon esittely

Kotimatkalle Jyväskylään

Matkan hinta on **70€ jäsen** ja **80€ ei-jäsen**, sisältäen Pohjolan Matkan kuljetuksen, konserttilipun, ohjelman mukainen matka- sekä väliaika-kahvitus ja ruokailun Upseerikerholla sekä upseerikerhon tilaesittely.

Ilmoitathan mahdollisen erikoisruokavaliosi ilmoittautumisen yhtey-dessä. **Sitovat ilmoittautumiset ja maksu to 19.10. mennessä** 050 579 1156. Maksamisen voit suorittaa myös **viitteellä 6677** tilille FI96 5089 0520 0156 97.

Kaikki jäsenet ovat matkavakuutettuja Reumaliiton järjestövakuu-tuksen kautta Reumayhdistyksen matkoilla.

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 se meille osoitteeseen:

Jyväskylän Reumayhdistys ry, Kilpisenkatu 18, 40100 JYVÄSKYLÄ.

Jäseneksi voi liittyä myös sähköpostilla jkl.reumayhdistys@kolumbus.fi, kotisivujemme kautta tai käymällä toimistolla. 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 verotukseen!

Kotiaputyötä tulee tekemään työpari eli kaksi työntekijää. Heidän toimenkuvaansa kuuluu kodin ylläpitosiivous, kuten imurointi, lattioiden ja ikkunoiden pesu, pölyjen 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.

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 työkohde. Peruuntuneesta kotiapuaajasta, josta ei ole ilmoitettu etukäteen, veloitamme 2.1.2017 alkaen 30,00 €. Yhdistys ei kuitenkaan laskuta asiakkaalta peruutusmaksua äkillisissä sairastapauksissa lääkärin tai terveydenhoitajan todistuksella.

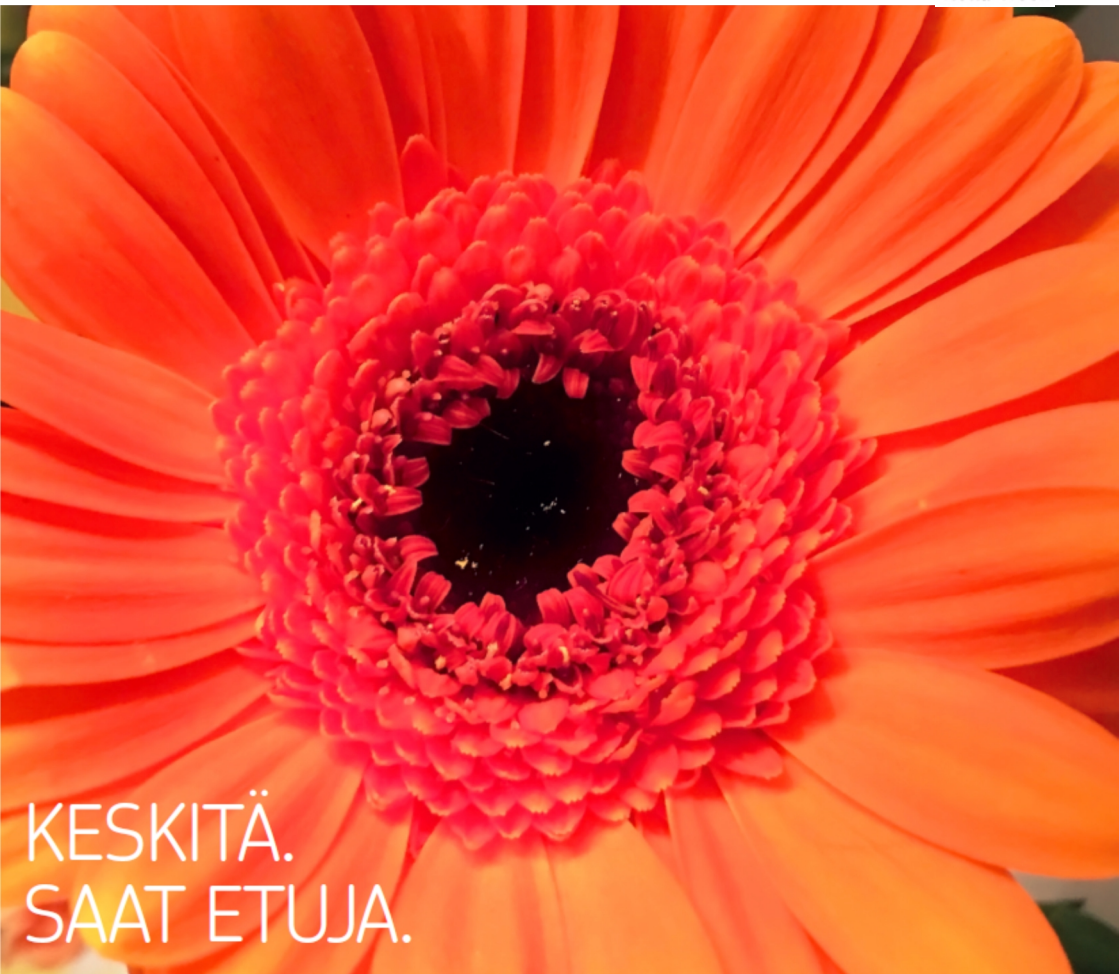
Kotiapuaajat ja hinnat:

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 **Tuula Hyytiäinen**





KESKITÄ.
SAAT ETUJA.



OP Petäjävesi

OP Petäjävesi
Kirkkotie 6
41900 Petäjävesi
014-4151500



OP Muurame

OP Muurame
Virastotie 5
40950 Muurame
014-4151539