

LIIKETTÄ + NIVELIIN[®]

Jyväskylän Reumayhdistys ry
Tiedote keväälle 2023

Arvoisat Reumayhdistyksen jäsenet

Uusi Vuosi on alkanut mielenkiintoisissa merkeissä. Ihan jokaista koskettava Hyvinvointialueen toiminta alkoi. Povattiin mahdollista kaaosta ja pelättiin, miten käytännön järjestelyt toimivat ja toimivathan ne! Apua ja palvelua saa tutuista paikoista ja entisiin numeroihin soittamalla. Varmasti kuitenkin voidaan odottaa ongelmia tai hitautta ainakin tietojärjestelmien yhteensovittamisessa. Mutta sen hoitavat ammattilaiset, meille on pääasia, että saamme hoitoa.

Alkava vuosi on myös uudistuksiltaan vaalivuosi. Keväällä pidetään eduskuntavaalit. Niiden ohessa järjestetään Pieni Ele- keräys, joka on yhdistyksellemme merkittävä varainkeruumahdollisuus. Toivomme jäsenistöstämme mahdollisimman monen ilmoittautuvan toimistollemme lipaskerääjäksi! Vapaaehtoistoiminta on tässäkin asiassa yhdistykselle suuri voimavara ja arvostettavaa toimintaa.

Myös Reumaliiton liittovaalit käydään tämän vuoden syksyllä. Uudelle kolmivuotiskaudelle valitaan jälleen uusi valtuusto ja hallitus sekä puheenjohtajisto. Vaalista jokainen jäsen tulee saamaan henkilökohtaista postia Reumaliitosta.

Oma toimintamme ja tapahtumien esittelyn löydät tästä tiedotteesta. Jäsenillat jatkuvat tutusti Sepänkeskuksessa. Myös liikuntatapahtumat keskittyvät sinne. Allasryhmissä sen sijaan tutuksi käynyt Väinönkadun allas ei ole enää käytössämme. Jyväskylän kaupunki irtisanoi vuoden lopussa vuokrasopimukset kiinteistön myynnin vuoksi. Onneksemme saimme vuorot Telkänpesän altaalle. Ryhmien kokoontumisajat löydät kädessäsi olevasta tiedotteesta.

Toivotan kaikille lukijoillemme parempaa vuotta edellisiin verrattuna. Rauhaa, inhimillisyyttä ja yksilön kunnioittamista toivotan kaikille. Iloa on mukava jakaa ja vastaanottaa!



Kaija Haapsalo
Yhdistyksen Puheenjohtaja

Toimintakalenteri kevät 2023

Tammikuu

- Ke 11.1. Korttikerho
Ke 11.1. Fibromyalgiaryhmä
Ti 17.1. Jäsenilta: Muistisairaudet
Ke 18.1. Askartelukerho
Ma 23.1. Nuoret aikuiset
Ke 25.1. Askartelukerho
Ke 25.1. Nivelreumaryhmä
To 26.1. Liikuntailmoittautuminen!
To 26.1. Kävelyryhmä
Ti 31.1. Hengellinen piiri

Helmikuu

- Ke 1.2. Korttikerho
Ke 8.2. Korttikerho
Ke 8.2. Sjögrenin ryhmä
To 9.2. Kävelyryhmä
Ma 13.2. Avoimet Ovet!
Ke 15.2. Askartelukerho
Ke 15.2. Fibromyalgiaryhmä
Ti 21.2. Jäsenilta: Huonontunut ku
Ke 22.2. Askartelukerho
Ke 22.2. Nivelreumaryhmä
To 23.2. Kävelyryhmä
To 23.2. Nuoret Aikuiset
Ti 28.2. Hengellinen piiri

Maaliskuu

- Ke 1.3. Korttikerho
Ke 8.3. Korttikerho
Ke 8.3. Sjögrenin ryhmä
To 9.3. Kävelyryhmä
La 11.3. Parit Kaupunginteatterissa
Ke 15.3. Askartelukerho
Ma 20.3. Nuoret Aikuiset
Ti 21.3. Jäsenilta: Senioriliikunta
Ke 22.3. Askartelukerho
Ke 22.3. Fibromyalgiaryhmä
To 23.3. Kävelyryhmä
Ke 28.3. Hengellinen piiri
Ke 29.3. Korttikerho

Huhtikuu

- Ke 5.4. Korttikerho
Ke 5.4. Sjögrenin ryhmä
To 6.4. Kävelyryhmä
Ti 11.4. Kevätkokous
Ke 12.4. Askartelukerho
Ke 12.4. Fibromyalgiaryhmä
Ti 18.4. Jäsenilta: Asumisasiaa
Ke 19.4. Tallinnan matkalle!
To 20.4. Kävelyryhmä
To 20.4. Nuoret Aikuiset
Ti 25.4. Hengellinen piiri
Ke 19.4. Askartelukerho
Ke 26.4. Korttikerho
Ke 26.4. Nivelreumaryhmä

Toukokuu

- Ke 3.5. Korttikerho
Ke 3.5. Luontoretken suunnittelu
Ke 3.5. Sjögrenin ryhmä
To 4.5. Kävelyryhmä
Ti 9.5. Valamo ja Lintula -matka
Ke 10.5. Askartelukerho
Ti 16.5. Kevätjuhla
Ke 17.5. Askartelukerho
Ke 17.5. Fibromyalgiaryhmä
Ma 22.5. Nuoret Aikuiset
Ke 24.5. Korttikerho
Ke 24.5. Nivelreumaryhmä
To 25.5. Kävelyryhmä
Ke 31.5. Korttikerho

Kesäkuu

- To 8.6. Kävelyryhmä
Ke 28.6. Rovaniemen markkinoilla –
musiikkinäytelmä

Toimistomme jää kesälomalle
pe 23.6.2023 alkaen!

Avoimet Ovet ma 13.2.

Yhdistys järjestää avoimet ovet **ma 13.2.2023 klo 10 - 14.**

Paikan päällä (Kilpisenkatu 18) järjestetään myyjäiset, arpajaiset ja kakkukahvit. Tervetuloa kaikki tutustumaan yhdistyksen tiloihin!

Kevätkokous

Tiistai 11.4. klo 17.00

Sepänkeskus, Reaktorisali, Kyllikinkatu 1.



Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat, joita ovat mm. yhdistyksen vuoden 2022 toimintakertomuksen ja tilinpäätöksen hyväksyminen.

Tervetuloa kaikki yhdistyksen jäsenet!

Reumayhdistyksen hallitus

Jäsenillat

Jäsenillat järjestetään Sepänkeskuksen Reaktorisalissa **klo17** alkaen. Jäsenilloissa **kahvit, yhteislaulua ja bingo** sekä myynnissä onnittelukortteja muita yhdistyksen askartelutuotteita käteishinnoin!

Ti 17.1. Muistisairaudet ja muistisairaana kohtaaminen

Muistiluotsi Marianna Ikonen, K-S Muistiyhdistys ry

Ti 21.2. Miten hoitamaton heikentynyt kuulo voi vaikuttaa muistiisi?

Tiina Ahonen, Kuuloliitto

Ti 21.3. Senioriliikunta

Jyväskylän Kaupungin liikunnanohjaaja

Ti 18.4. Mielekäs asuminen eläkkeellä - Susanna Hult,

kehittämisasian-tuntija, Jyväskylän Kaupunki (mm kodin muutostyöt, korjaus-neuvonta, avustukset, asumisen vaihtoehdot)

Ti 16.5. Kevätjuhla

Kahvituksen suositushinta on 3e. Emäntinä Mervi Hovila ja Toikka Raija.

Askartelu- ja korttikerho

Käsien ja sormien toimintaa harjaannuttavaa ja toimintakykyä ylläpitävää askareta! Askartelu- ja korttikerho jatkavat toimintaansa **keskiviikkoisin klo 12 – 15** toimiston neuvottelutilassa. Tule kokemaan osallistuvaa tekemisen iloa ja uuden oppimista, uusia ideoita, luovuuden herättämistä ja onnistumisen iloa.

Korttikerhossa voi valmistaa erilaisia kortteja ja tervehdyksiä osallistujan mieltymyksen mukaan, omiin tarpeisiin (2€/kortti) tai myyntiin toimistolle. Korttipohjat ja materiaalit löytyvät yhdistykseltä. Korttikerhon ajat:

11.1.

1. ja 8.2.

1. ja 8.3.

29.3. ja 5.4.

26.4. ja 3.5.

24. ja 31.5.

Vetäjänä Ritva Myllyntaus



Askartelukerhoon voit tuoda mukasi tuunattavia omia materiaaleja aina aiheen mukaan, mutta askartelutarvikkeita löytyy myös valmiiksi hankittuina paikan päältä. Käyntikertamaksu 2€/henkilö.

Askartelukerhon ajat ja aiheet:

18. ja 25.1. Tarjottimen päällystys

15. ja 22.2. Neulahuovutusta: koru

15. ja 22.3. Pääsiäisaskartelua: namukori / kotkottava kana

12. ja 19.4. Väännetään rautalangasta!

10. ja 17.5. Askartelua nahkapaperista

Vetäjänä Tarja Vähä-Jussila

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



Opintokeskus **Sivis**

VERTAISTUKIRYHMÄT

Vertaistukitoiminta perustuu keskinäiseen luottamukseen, yhteenkuuluvuuden tunteeseen sekä vaitioloon toisten sairauksista. Kokemuksellinen asiantuntevuus on vertaistuen hoitomuoto! Voidakseen olla aktiivinen itsehoitaja, on hyvä oppia ymmärtämään omaa sairauttaan. Joskus se tapahtuu helpoimmin kuuntelemalla toisia ja heidän kokemuksiaan; voi oppia omasta elämästään muiden kanssa, vuorovaikutteisesti.

Fibromyalgiaryhmä

Kokoontumiset yhdistyksen neuvottelutilassa

Ke 11.1 Klo 15.30	Vertaistukitapaaminen toimistolla
Ke 15.2 klo 15.30	Vertaistukitapaaminen toimistolla
Ke 22.3 klo 15.30	Vertaistukitapaaminen toimistolla
Ke 12.4 klo 15.30	Vertaistukitapaaminen toimistolla
Ke 17.5 klo 15.30	Vertaistukitapaaminen toimistolla

Lisätietoja:

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

Hengellinen piiri

Kokoonnumme kerran kuussa tiistaisin **klo 15.00** Reumayhdistyksen neuvottelutilassa. Meillä on kummilapsi Intiassa ja hänelle keräämme tukirahaa kokoontumisten yhteydessä.

Tervetuloa mukaan!

Ti 31.1. "Käy Herra meitä siunaamaan." Vuoden aloitus yhdessä

Ti 28.2. "Rukous ja usko" Eevi-Riitta Kukkosen aiheena

Ti 28.3. Aihe avoin

Ti 25.4. "Aurinkomme ylös nousi." Ajatuksia pääsiäisen äärellä.

Ti 9.5. Kevätretki Valamoon ja Lintulaan, kts. erillinen ilmoitus

Tapaamisiin!

Lisätietoja: Ann-Marie Ylistö, 044 502 0753, ann-marie.ylisto@pp.inet.fi

Nivelreumaryhmä

Tapaamiset keväällä 2023:

Ke 25.1. klo 16 Puttipajaan tutustuminen Vaajakoskella!

Ke 22.2. klo 16 Muistelusakku yhdistyksen toimistolla

Maaliskuussa Kaupungintaloon tutustuminen

Ke 26.4. klo 16 Käynti käsityömuseossa

Ke 24.5. klo 16 Kevätretki; suunnitellaan lähempänä

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

Nuorten aikuisten ryhmä

Vertaistukea diagnoosistasi riippumatta! Kevään tapaamiset järjestetään jälleen livenä kohdaten toimistolla tai kahvilassa. Suunnitteilla myös leffailta ajankohdasta yhdessä sopien! Kevään tapaamiset järjestetään seuraavasti:

Ma 23.1. klo 17.30 Toimistolla

To 23.2. klo 17.30 Toimistolla

Ma 20.3. klo 17.30 Kahvilassa

To 20.4. klo 17.30 Toimistolla

Ma 22.5. klo 17.30 Toimistolla



Tervetuloa mukaan!

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

Sjögrenin Syndroomaa sairastavien ryhmä

Ryhmämme kokoontumiset elävät toiveiden mukaan, joten laita rohkeasti vetäjälle viestiä. Tapaamme keväällä:

Ke 8.2. klo 17 Vertaistukitapaaminen toimistolla

Ke 8.3. klo 17 Vertaistukitapaaminen toimistolla

Ke 5.4. klo 17 Vertaistukitapaaminen toimistolla

Ke 3.5. klo 17 Vertaistukitapaaminen kahvilassa

Lisätietoja:

Hanna Hämäläinen, 040 531 4008, hannakaroliina@hotmail.com

Maksuista

Huomioithan, että **jäsenlaskut maksetaan kattojärjestömme Reumaliiton tilille**; huomioi tilinumero ja vastaanottaja. Jokaisen jäsenen tulee käyttää omaa viitenumeroaan jäsenmaksuaan maksaessa, jotta lasku päättyy oikean henkilön tietoihin.

Muut maksut, kuten liikuntaryhmien ja matkojen maksut, maksetaan yhä suoraan Jyväskylän paikallisyhdistykseen. Liikunta- ja matkamaksuista emme lähetä erikseen laskua. Ilmoittautuneen tulee oma-aloitteisesti maksaa osallistumismaksunsa eräpäivänä ryhmän tai matkan viitteellä Jyväskylän yhdistyksen tilille **F196 5089 0520 0156 97**.

Pieni ele

Yhdistyksemme osallistuu jälleen Pieni Ele-keräykseen eduskuntavaalien äänestyspisteillä **22.- 28.3. ja 2.4.2023**. Etsimme tapahtumaan innokkaita kerääjiä: haluaisitko osallistua arvokkaaseen varainhankintaan yhdistyksemme hyväksi? Kerääjäksi voi ilmoittautua eri toimipisteille soittamalla yhdistyksellemme **050 579 1156** **toimiston aukioloaikoina ma ja to 10-14 tai ke 12-17**.



Jäsenkortti

Reumayhdistys ei enää lähetä erikseen jäsenkorttia jäsenilleen. Jäsenkortti tulisi leikata itse irti jäsenlaskun yläosasta ja säilyttää huolellisesti!

Tukihenkilöt

Fibromyalgia:

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

Sjögrenin syndrooma:

Hanna Hämäläinen, 040 531 4008, hannakaroliina@hotmail.com

SLE-tukihenkilö:

Irmeli Hutu, 050 376 0270, irmeli.hutu@gmail.com

Tules Käveleen!

Yhdistys järjestää sään salliessa hyvän mielen kävelyryhmiä, joissa jokainen voi kävellä oman kuntonsa ja jaksamisensa mukaan; reitillä vältetään jyrkkiä rinteitä ja pyritään pitämään turvavälit toisiin. Kävelyhetket ovat maksuttomia tapahtumia. (Pakkasraja -15°C, emmekä kävele sateella.)

Kävelyhetket järjestetään torstaisin klo10:

26.1.	9. ja 23.2.	9. ja 23.3.
6. ja 20.4.	4. ja 25.5.	8.6.

Lähtö **klo 10** Reumayhdistyksen edestä osoitteesta Kilpisenkatu 18.



Kuntouttavat luontoretket

Yhdistys järjestää kuntouttavia luontoretkiä yhteistyössä Terapiapalvelut Toiveidenpolun kanssa. Retkien toteuttajana toimii Katriina Svärd, joka on ammatiltaan ratkaisukeskeinen terapeutti ja itsekin reumasairas. Luontoretkelle lähdetään pienellä porukalla ja kohteena on Haukanniemen esteetön luontopolku.

Ennen retkeä järjestetään tapaaminen osallistujien kanssa, jotta voidaan tutustua ja käydä käytännön asioita läpi. Kaikki luontoretkestä kiinnostuneet siis voivat tulla ilmoittautumaan ja suunnittelemaan retkeä ja sen ajankohtaa yhdistyksellemme **ke 3.5.2023 klo 15.30!**

Edellisestä retkeilykerrasta voi olla jo pitkä aika ja liikkumisen haasteet voivat mietityttää ja jännittää. Perusvaatimuksena kuitenkin on vain se, että itse arvioden pystyy liikkumaan noin 3 km reitin. Tällä retkellä kävellään leppoisasti, kehoa kuunnellen ja luonnon kauneutta arvostaen. Ja jokaista kaveria tuetaan ja ymmärretään!

Lisätietoja Katriina Svärdiltä:

puh 050 5499 23, katriina.svard@toiveidenpolku.fi

Liikuntaryhmät

Liikuntaryhmiin voi ilmoittautua **to 26.1. klo 10.00 alkaen**

- puhelimitse 050 579 1156
- sähköpostilla jkl.reumayhdistys@kolumbus.fi
- tai henkilökohtaisesti paikan päällä Reumayhdistyksen toimistolla

Ilmoittautumisen jälkeen jumpan maksu tulisi maksaa ennen ryhmän alkamista **ryhmän viitteellä tilille FI96 5089 0520 0156 97.**

Siirtyminen hyvinvointialueelle aiheuttaa muutoksia: uimajumppia ei järjestetä Väinönkadun Palvelukeskuksessa alkuvuonna 2023.

Allasjumppa 1 Telkänpesän Palvelukeskuksessa

Torstaisin klo 10.10 – 10.55

Ajalla 2.2 - 11.5. (Talvilomatauko 2.3.)

Yhteensä 14 kertaa Ohjaaja Anu Vainio.

Sekaryhmä sekä miehille että naisille

Viite 6619 Hinta 80€/jäsen.

Allasjumppa 2 Telkänpesän Palvelukeskuksessa

Torstaisin klo 11.00 – 11.45

Ajalla 2.2 - 11.5. (Talvilomatauko 2.3.)

Yhteensä 14 kertaa Ohjaaja Anu Vainio.

Sekaryhmä sekä miehille että naisille

Viite 6619 Hinta 80€/jäsen.

Tehokasta liikuntaa altaalla!

Allasjummat ovat tehokasta liikuntaa, koska vesi vastustaa liikettä.

Tämän ansiosta helpot ja yksinkertaisetkin liikkeet tuottavat paremman tuloksen vedessä kuin lattialla jumpatessa. Vesi antaa myös tukea ja kannattelee kehoa. Näin jumppaaminen vedessä ei kuormita lihaksia, niveliä, nivelsiteitä ja jäniteitä niin paljon kuin tavallinen jumppa. Siksi vesiliikunta sopii hyvin reumaa sairastaville!

Reumayhdistyksen toimisto myy jäsenilleen (eläkeläis-, lapsi-, opiskelija-, työtön) **uimahallilippuja Aalto Alvariin hintaan 4e/kpl.** Lippuja myönnetään 5 kpl/kk/jäsen!

Kehon jumppa Reumasairaille Sepänkeskuksen Isotooppisalissa

Monipuolinen, rauhallinen koko kehon jumppa, sopii myös tuolijumppaajille

Tiistaisin klo 10.00 – 10.55

Ajalla 31.1. – 9.5.

Yhteensä 14 kertaa

Viite 6622

(Talvilomatauko 28.2)

Vetäjänä Lea Hämäläinen

Hinta 80€/jäsen



Pilates Sepänkeskuksen Isotooppisalissa

Torstaisin klo 14.00 – 14.55

Ajalla 2.2 - 11.5.

Yhteensä 14 kertaa

Viite 6635

(Talvilomatauko 2.3.)

Vetäjänä Anu Vainio

Hinta 80€/jäsen

Liikunta edistää terveyttä ja ylläpitää toimintakykyä

Sydämen sykettä nopeuttavaa liikkumista suositellaan harrastamaan vähintään 2 tuntia ja 30 minuuttia viikossa. Eri liikuntalajeilla voidaan harjoittaa kestävyyttä, lihasvoimaa sekä liikkuvuutta. Yhtenä päivänä voi vaikka kävellä metsässä, toisella kerralla jumpata ryhmäliikunnassa ja kolmannella kerralla käydä uimassa.

Säännöllinen liikunta kohentaa yleiskuntoa ja sitä kautta vastustuskykyä yleissairauksia, kuten flunssaa vastaan! Liikunnan avulla voidaan ylläpitää nivelten liikkuvuutta ja lihasten kuntoa. Lisäksi säännöllinen liikunta-harrastus virkistää mieltä ja ehkäisee masentumista. Kiinnitä huomiota myös hyötyliikuntaan; haravoinnista, lumitöistä, marjanpoiminnasta tai säännöllisestä rappujen nousemisesta kertyy arvokkaita liikuntaminuutteja!

Arki tarjoaa mahdollisuuksia liikkumiseen – kaikki liike lasketaan!

Tutkimusnäyttö on osoittanut, että myös kevyemmällä liikuskelulla on terveyshyötyjä erityisesti vähän liikkuville. Kevytkin liikuskelu voi alentaa muun muassa verensokeri- ja rasva-arvoja. Lisäksi se vilkastuttaa verenkiertoa sekä vetreyttää lihaksia ja niveliä. Liikuskelua ja paikallaanolon tauottamista tulee tehdä joka päivä – mitä useammin, sen parempi. Jokainen askel siis kannattaa: kotiaskareet, ulkoilu, kauppareissut ja muut tavallisetkin puuhut. Verenkiertosi vilkastuu ja mielesi virkistyy!

Lähde: ukkinstituutti.fi - Liikkumisen uudet suositukset

Parit La 11.3.2023 klo 13 Kaupunginteatterissa

Teini-ikäinen Leena päättyy 1930-luvun Jyväskylässä todistamaan tätinsä perheen tragediaa vakavaraisten kulissien takana, ja se kietoutuu peruuttamattomasti hänen omaan kohtaloonsa. Ravistelevassa sukutarinassa rakkaus saa monia muotoja, se elää sairauden ja onnettomuuden katveessa, kuihtuu pois ja orastaa jälleen. Kolmessa suku-polvessa tapahtuvan näytelmän keskiössä on rakkaus, joka tekee meistä heikkoja ja juuri siksi kaikkein vahvimpia. Parit on näyttämösovitus Pirjo Hassisen samannimisestä romaanista.



Liput hintaan **25€ jäsen ja 30€ ei-jäsen.**

Ilmoittautumiset **viimeistään ke 15.2.2023** 050 579 1156.

Eräpvä ke 15.2. Maksu viitteellä 7294 tilille FI96 5089 0520 0156 97.

Keski-Suomen Tules-Keskus

Kilpisenkatu 18, 40100 Jyväskylä

▪ **Hoitola Miia Julia**

Miia Roiha, Lähihoitaja, jalkojenhoidon osaamisala
Jalkahoidon listahinnoista -10% yhdistyksen jäsenille!

050 5631 879 www.hoitolamiiajulia.com

▪ **Fysamus Ky**

Annika Savolainen, Fysioterapeutti, Lymfaterapeutti
Lääkinnälliset tuki- ja hoitosukat sekä hoitohihat
Ei toimistokulua Reumayhdistyksen jäsenille!

040 838 4488 www.fysamus.fi

Elämysmatka Tallinnaan!

Ke 19.4. – pe 21.4.2023



Tallinnassa majoitutaan Hotelli Kalev Spassa, joka on 4-tähden hotelli ja joka sijaitsee Vanhassa kaupungissa. Vuonna 2005 avatussa ja 2019 perusteellisesti uudistetussa hotellissa on kylpylä, kauneushoitola ja vesipuisto. Matkanjärjestäjänä Pohjolan Matka ja matkanvetäjänä Merja Tuomela.

Matkaohjelma:

Ke 19.4.

8:30 Lähtö Harjukadun tilausajolaituri
13:30 Tallink Megastar, Helsinki – Tallinna (perillä 15:30)
Kuljetus hotelliin ja majoittuminen
Vapaa-aikaa ostoksille tai kylpylän palveluista nauttimiseen

To 20.4.

9:00 Bussimatka Lahemaan kansallispuistoon; matkalla mm Jägalan vesiputous, kalastajakylä Käsmu ja Sagadin kartano ja käsityökeskus
Lounas Palmsen kartanon kapakassa
Paluu Tallinnaan; Marja Matiisenin tilkkutaidetalo Viims ja Karnaluskäsityökauppa
15:30 Vapaa-aikaa ostoksille tai kylpylän palveluista nauttimiseen



Pe 21.4.

Aamulla Aamiainen ja vapaa-aikaa esim kylpylässä
12:00 Huoneiden luovutus ja kuljetus satamaan
13:30 Tallink MyStarTallinna – Helsinki (perillä 15:30)
20:00 Arvioitu paluu aika Jyväskylään

Matka hintaan **330€ jäsen ja 355€ ei-jäsen**. Hinta sisältää bussikuljetukset, laivamatkat, majoituksen kylpylöineen ja aamiaisineen sekä päivätien kansallispuistossa lounaineen.

Ilmoitathan mahdollisen erikoisruokavaliosi ilmoittautuessasi.

Ilmoittautumiset **viimeistään ma 13.3.2023** 050 579 1156.

Eräpäivä ma 13.3. Maksu viitteellä 7304 tilille FI96 5089 0520 0156 97.

Kaikki jäsenet ovat matkavakuutettuja Reumaliiton järjestövuokituksen kautta.

Valamon ja Lintulan luostareiden päiväretki

Ti 9.5.2023



Valamon munkkiluostari on ortodoksisen uskonelämän ja kulttuurin elävä keskus, vaikka se on perustettu perimätiedon mukaan jo 1100-luvulla. Luostarinmäelle vihittiin käyttöön uusi kirkkirkko 1977, jolloin luostari siirtyi käyttämään gregoriaanista kalenteria ja jumalanpalveluskielenä ollut kirkkoslaavi vaihtui suomeen. Pääkirkossa toimitetaan päivittäin kaksi jumalanpalvelusta. Valtaosa pääkirkon ikoneista on peräisin 1700- ja 1800-luvuilta Laatokan Valamosta. Tuosta ajasta muistuttavat myös kirkon komea, kullatusta pronssista valmistettu 800-kiloinen kattokruunu, kellotornin 14 kelloa sekä 1800-luvun puolivälistä peräisin oleva kaappikello.

Lintulan Pyhän Kolminaisuuden luostari on ortodoksinen nunnaluostari, jonka kirkossa toimitetaan jumalanpalvelukset aamuin illoin. Lisäksi luostarissa käännetään ja kirjoitetaan hengellistä kirjallisuutta, maalataan ikoneita ja valmistetaan yrttituotteita.

Retkipäivän aikataulu:

- 09:00 lähtö Harjukadun tilausajolaituri, Pohjolan Matkat
- 10:45 kahvi ja suolainen kahvileipä Teboil Severi, Varkaus
- 12:00 saapuminen Valamon luostariin ja opastettu kierros
- 13:30 lounas noutopöydästä, ravintola Trapesa
- 14:30 lähtö Lintulan luostariin
- 15:00 saapuminen Lintulan luostariin ja opastettu kierros
- 16:00 lähtökahvit suolaisella kahvileivällä
- paluumatkalla lyhyt omakustanteinen kahvi- ja wc-tauko
- 20:00 arvioitu saapumisaika Jyväskylään

Matkan hinta on **90€ jäsen** ja **100€ ei-jäsen**, sisältäen bussimatkat, kahvitukset, lounaan ja opastetut kierrokset luostareihin.

Ilmoitathan mahdollisen erikoisruokavaliosi ilmoittautuessasi.

Ilmoittautumiset **viimeistään to 13.4.** 050 579 1156.

Eräpvä to 13.4. Maksu viitteellä 7317 tilille FI96 5089 0520 0156 97.

Kaikki jäsenet ovat matkavakuutettuja Reumaliiton järjestövakuutuksen kautta.

Rovaniemen Markkinoilla - musiikkinäytelmä Ränssin Kievarissa Ke 28.6. klo15

Rovaniemen markkinoilla –musiikkinäytelmä pohjautuu vuonna 1951 valmistuneeseen suomalaiseen elokuvaan, jota pidetään merkkipaaluna suomalaisessa viihdekulttuurissa. Kaverukset lähtevät Lappiin kullannetsintään. Kun he sitä vihdoin löytävät, he matkustavat Rovaniemelle kultaa myymään. Linja-automatkan aikana kullan sisältänyt reppu kuitenkin sekaantuu toiseen samanlaiseen, ja siitähän koituu hauska kaaos!



Ränssin Kievari on tulevana kesänä jo 202 vuotta vanha maalaistalo, joka sijaitsee luonnonkauniilla paikalla järven rannalla Kuikan kylällä n.17 km Jyväskylästä. Ränssin kievarissa voit kokea aidon entisaikojen kievaritunnelman ja nauttia luonnon rauhasta. Päärakennus on toiminut kievarina jo 1800-luvulla. Teatterin katsomo on katettu. Väliajalla nautimme kahvit makean kera.

Rooleissa Juha Laitila, Jaska Mäkynen, Merja Kuisma, Antti Heikkinen, Marja Peura, Eikka Happonen, Timo Saarimäki, Juse Venäläinen

Käsikirjoitus: Juse Venäläinen

Ohjaus: Antti Heikkinen

Koreografia: Merja Kuisma

Lähtö Harjukadun tilausajolaiturista **klo 14.15.**

Matkanjärjestäjänä Pohjolan Matka ja matkanvetäjänä Merja Tuomela. Matkan hinta on **55€ jäsen** ja **60€ ei-jäsen**, sisältäen bussimatkan, väliaikakahvituksen ja teatterilipun.

Ilmoitathan mahdollisen erikoisruokavaliosi ilmoittautuessasi.

Ilmoittautumiset **viimeistään ke 31.5.** 050 579 1156.

Eräpvä ke 31.5. Maksu viitteellä 7236 tilille FI96 5089 0520 0156 97.

Kaikki jäsenet ovat matkavakuutettuja Reumaliiton järjestövakuutuksen kautta.

Tuettu täysihoidoloma Kotorannassa! ma 6. – la 11.11.2023

Lomakohde:	Lomakoti Kotoranta www.kotoranta.fi
Loman ajankohta:	6. - 11.11.2023 loma suunnattu aikuisille
Lomateema:	Yhdessä enemmän
Henkilömäärä:	25 hlö
Loman hakuaika:	8.6. – 8.8.2023



Linkki sähköiseen hakulomakkeeseen:

<https://lotu.lomajarjestot.fi/calendar/HYVINVOINT/>

Huomioitahan, että loma näkyy sähköisessä haussa vain hakuaikana! Paperisia hakulomakkeita voi hakea Reumayhdistyksen toimistolta. Lomalle hakeminen ei edellytä Reumayhdistyksen jäsenyyttä.



Täysihoidoloma on:

- + viisi täysihoidovuorokautta
- + aamiainen, lounas ja päivällinen
- + majoitus jaetuissa 2 hengen huoneissa
- + yhteistä ohjattua ohjelmaa kaksi kertaa päivässä paitsi tulo- ja lähtöpvänä

Loman omavastuuosuus 18€/vrk/hlö eli yhteensä 90 €/hlö.

Hyvinvointilomat lähettää lomalle valituille kutsun ja laskun. Tuetut lomat myönnetään taloudellisin, terveydellisin ja sosiaalisin perustein ensikertalaisuus huomioiden. Tuetut lomat ovat tarkoitettuja vähävaraisille henkilöille ja perheille, joilla ei muuten ole mahdollisuutta järjestää itselleen kodin ulkopuolista lomaa. Tuettu loma toteutetaan yhteistyössä Hyvinvointilomat ry:n kanssa Sosiaali- ja terveysministeriön Veikkaus-voittovaroista myöntämällä avustuksella. Lisätietoja Tuetusta lomasta antaa Tiina Kotilainen, 010 830 3401, tiina.kotilainen@hyvinvointilomat.fi

Jos ja kun sinut hyväksytään tuetulle lomalle ja haluat mukaan yhteiskuljetukseen, ilmoittaudu erikseen **Reumayhdistykselle bussikuljetukseen 050 579 1156!** Emme saa lomanjärjestäjältä mitään tietoja lähtijöistä.

Arkeen Voimaa: itsehoidon opintoryhmä

Arkeen Voimaa -ryhmät on tarkoitettu henkilöille, joiden arjen sujumiseen vaikuttaa yksinäisyys, mielialan lasku, pitkäaikaissairaus tai työttömyys. Henkilö voi olla myös sairastavan omainen. Syyllä ei ole merkitystä, sillä arjen haasteet ovat usein samoja riippumatta diagnoosista tai ongelmasta.

Arkeen Voimaa -itsehoidon kurssi auttaa osallistujia etsimään ratkaisuja arjen haasteisiin. Kurssilla opitaan pitämään omasta hyvinvoinnista huolta omien voimavarojen mukaan. Ryhmässä puhutaan muun muassa kivun ja uupumuksen hallinnasta, mielialan laskun itsehoidosta, terveyttä edistävästä syömisestä, arkiliikunnasta, vuorovaikutustaidoista ja unesta. Ryhmässä opetellaan käyttämään erilaisia itsehoidon työkaluja, kuten päätöksentekoa, ongelmanratkaisua ja toimintasuunnitelmaa, joilla katkaista oireiden kehää. Ryhmät ovat maksuttomia ja avoimia kaikille.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen:

Marja Lehtoranta, 050 597 8314, marja.lehtoranta@jyvaskyla.fi

Suomen Reumaliiton tuetut lomät

Suomen Reumaliitto järjestää [MTLH ry](#) kanssa lomajaksoja 2023. Lomat on tarkoitettu tuki- ja liikuntaelinsairautta sairastaville aikuisille ja läheisille. Lomien **omavastuu on 125 euroa** ja teema **Vertaisloma aikuisille**.

Lomapaikka, loman ajankohta ja hakemusten viimeinen jättöpäivä:

Imatran Kylpylä	07. – 12.05.2023	07.02.2023
Tanhuvaaran Urheiluopisto	17. – 22.09.2023	17.06.2023
Rokua Health & Spa	15. – 20.10.2023	17.07.2023
Sport & Spa Hotel Vesileppis Oy	06. – 11.11.2023	06.08.2023

Sähköisen hakemuksen pääset täyttämään osoitteesta:

<https://lotu.lomajarjestot.fi/calendar/MTLH/welcome>

Paperisen hakulomakkeen voi hakea yhdistyksen toimistolta.

Palautusosoite:

MTLH,
Ruoholahdenkatu 8, 4. krs,
00180 Helsinki



MAASEUDUN TERVEYS- JA LOMAHUOLTO RY

Lisätietoja: Leena Lopenen, 040 504 45 36, leena.lopenen@reumaliitto.fi

Etuja Reumayhdistyksen jäsenille

FYSIOS JYVÄSKYLÄ, Kilpisenkatu 6, 010 237 7080

- fysikaaliset hoidot -10 %
- jalkahoidon listahinnoista -10%
- ilmainen kuntosalin käyttö hoitojakson aikana, ei toimistomaksua

FYSIOTERAPIA FYSAMUS KY, Kilpisenkatu 18, 040 838 4488

- Ei toimistokulua Reumayhdistyksen jäsenille

HIERONTA RENTOAIKA, Sepänkatu 4a, 050 3262933

Päivi Lahikainen-Tiihonen, www.rentoaika.fi

- Reumayhdistyksen jäsenille alennus -10%

HOITOLA MIIA JULIA, Kilpisenkatu 18, 050 5631 879

Miia Roiha, www.hoitolamiiajulia.com

- Jalkahoidon listahinnoista -10% yhdistyksen jäsenille

LIIKUNTAKESKUS BUUGI, Sykeraitti 7, 050 545 5374

- normaalihintaisista kuntosali- ja ryhmäliikuntakorteista -10 %

PIENIKAMARI Kilpisenkatu 9, 014 621 887

- normaalihintaisista tuotteista -10 % (ei tilaustavarat)

RESPECTA, Lutakonaukio 7, Kielo Innova 2, 040 3488 588

- kaikista tuotteista - 5 %

SCANDIC: AULANKO, EDEN NOKIA JA LAAJAVUORI

Laajavuori Hotelli 014 458 1009, Kylpylä 030 606 2775

- 20 % alennus kylpylöiden kertalipuista! Kuntosali sisältyy hintaan
 - Keilaus -20% normaalihinnoista
 - Hieronta Laajavuoressa, Jari Pilkkakangas -10% normaalihinnoista
- Henk. koht. edut voimassa vain jäsenkortilla; eivät voimassa koululaisten lomilla.

STUDIO AK LAAJAVUORI

- 10% lisäpalveluista koodilla laajavuori10
- 10% Studio Line-tuotteista koodilla laajavuori10

TAIMIPIHA, Vapaaherrantie 8, 050 024 6047

- kaikista normaalihintaisista tuotteista - 5 %

Jyväskylän Reumayhdistyksen edustus:

Suomen Reumaliitto ry valtuusto 1.1.2021 – 31.12.2023:

- Valtuuston jäsen Kaija Haapsalo
- Valtuuston jäsen Jaana Jäntti

Jyväskylän Vammaisneuvosto 2021 - 2025:

- Varsinainen jäsen Jaana Jäntti

Tärkeitä yhteystietoja

Keski-Suomen Sairaala Nova, Hoitajantie 3
Puhelinkeskus **014 269 1811**
Avoinna ma-pe klo 7-20 ja viikonloppuisin klo 8-16

Reumavastaanotto Sairaala Nova, Hoitajantie 3
Reumahoitajan ajanvarauspuhelin **014 266 2012**
ma - to klo 8 - 11 ja pe klo 9 - 11

Jyväskylän Vammaisneuvosto
puh pj 050 311 8920, satu-maria.virtanen@jyvaskyla.fi

Suomen Reumaliitto ry
Iso Roobertinkatu 20–22 A, 00120 HELSINKI
09 476 155, www.reumaliitto.fi, info@reumaliitto.fi

Jäseneksi liittyminen

Jyväskylän Reumayhdistyksen jäseneksi voi liittyä

- piipahtamalla toimistollamme **Kilpisenkatu 18:ssa**
- soittamalla toimistollemme **050 579 1156**
- sähköpostilla **jkl.reumayhdistys@kolumbus.fi** tai
- kotisivuillamme **jyvaskylanyhdistys.reumaliitto.fi**.

Jäsenmaksu on **25 € / kalenterivuosi**.

Tarvitsemme jäseneksi liittymiseen nimesi ja yhteystietosi. Halutessasi voit myös ilmoittaa diagnoosisi sekä muita tietoja ja toiveitasi!

Jyväskylän Reumayhdistys ry

jyvaskylanyhdistys.reumaliitto.fi



Jäsenmäärä	1.1.2023	813 jäsentä
Perustettu	24.8.1948	
Jäsenmaksu	25,00 € / kalenterivuosi	

HALLITUS

Puheenjohtaja

Haapsalo Kaija	0400 016 283	kaija.haapsalo@jkl.fi
----------------	--------------	-----------------------

Jäsenet

Haapavirta Riitta		riitta.haapavirta@gmail.com
Jäntti Jaana	040 841 2939	jaanam.jantti@gmail.com
Summanen Eira	050 561 4508	eira.summanen@gmail.com
Weckman Mirja		mikki.weck@gmail.com
Ylitolonen Maila	050 325 7055	maila.ylitolonen@elisanet.fi

Varajäsenet

Närhi Raili	050 543 7903	raili.narhi@saunalahti.fi
Tuomela Merja	040 768 1717	merja.tuomela@gmail.com

matkanvetäjä

TOIMISTO

Toimistonhoitaja:	Maika Kiesilä
Avoinna:	Ma klo 10 - 14
	Ke klo 12 - 17
	To klo 10 - 14

Puhelin:	050 579 1156
Osoite:	Kilpisenkatu 18, 40100 Jyväskylä
Sähköposti:	jkl.reumayhdistys@kolumbus.fi
Y- tunnus:	0174693-9
Pankkitili IBAN:	FI96 5089 0520 0156 97

Liikettä Niveliin -lehden tiedottamista täydentävää ja täsmentävää tietoa saat nettisivuiltamme, vertaisryhmien vetäjiltä sekä sähköpostitiedotteina toimistoltamme. **Muista siis antaa sähköpostiosoitteesi toimistollemme!**