



JYVÄSKYLÄN REUMAYHDISTYS RY



JÄSENLEHTI - KEVÄT 2020



JYVÄSKYLÄN REUMAYHDISTYS ry

hyvaskylanyhdistys.reumaliitto.fi

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

Kotiapuvaukset 050 579 1156

Pankkitili:

IBAN: FI96 5089 0520 0156 97

BIC: OKOYFIHH

Liikettä Niveliin -lehden tiedottamista täydentävää ja täsmentävää tietoa saat nettisivuiltamme, Keskisuomalaisen seuratoiminta- ja menot palstalta, vertaisryhmien vetäjiltä sekä sähköposti-tiedotteina toimistoltamme.

Säilytä lehtesi toimintakalenterina

Jäsenmäärä **1 014 31.12.2019**

Perustettu 24.8.1948

Jäsenmaksu 25,00 € / vuosi

HALLITUS

Puheenjohtaja

Haapsalo Kaija 0400 016 283

kaija.haapsalo@ksshp.fi

Jäsenet

Haapavirta Riitta 040 568 7535

riitta.haapavirta@gmail.com

Junttila Pirjo-Liisa 040 732 4476

pirjoliisa.marjatta.junttila@gmail.com

Jäntti Jaana 040 841 2939

jaanam.jantti@gmail.com

Ritvanen Pirjo 040 708 7854

pirjo.ritvanen@pp.inet.fi

Summanen Eira 050 561 4508

eira.summanen@gmail.com

Ylitolonen Maila 050 325 7055

maila.ylitolonen@elisanet.fi

Varajäsenet

Närhi Raili 050 543 7903

raili.narhi@saunalahti.fi

Korhonen Tuula 040 515 4005

tuula.7@hotmail.com

Aktiivisella osallistumisella hyödyt jäsenyydestäsi enemmän!

JYVÄSKYLÄN REUMAYHDISTYKSEN EDUSTUS:

Suomen Reumaliiton Pirkanmaan ja Keski-Suomen aluetoimikunnan jäsenet

1.1.2018 – 31.12.2020:

- **varsinainen jäsen** Maila Ylitolonen **varajäsen** Kaija Haapsalo
- **varsinainen jäsen** Jaana Jäntti
- **varsinainen jäsen** Riitta Haapavirta

Suomen Reumaliitto ry hallitus ja valtuusto 1.1.2018 – 31.12.2020:

- **Hallituksen 1. varapuheenjohtaja** Heikki Palola
- **Valtuuston jäsen** Maila Ylitolonen

Arvoisat lukijat

Hyvää alkavaa vuotta kaikille jäsenillemme ja lehden lukijoille. Toivomme vuodesta rauhan ja positiivisuuden vuotta. Se on paljon pyydetty maailman myllerryksiä seurattessamme. Se on myös paljon itsestämme kiinni, millaisen ympäristön lähipiiriimme luomme. Annamme arvoa läheisillemme ja osaamme arvostaa myös itseämme, näistä eväistä hyvä tulee. Tehdään siis tästäkin toimintavuodesta entistä parempi vuosi yhdistyksessä.

Selasin lehteämme sen ollessa vielä oikolukuvaiheessa. Tyytyväisenä voin todeta, että sitä hyvää voimme taas tänäkin keväänä jakaa erilaisten toimintojen muodossa. Jokaiselle jotakin! Odotamme myös, että uusia ideoita tulee teiltä, hyvät jäsenet.

Puhun ja kirjoitan usein liikunnan merkityksestä ihmisen koko elämään. Kuntoutustoimenpiteiden jälkeen liikunta on äärettömän tärkeää toipumisen kannalta. Hyvin suunniteltuja kokonaisuuksia kehon hyvinvointiin antavat asiantuntijat, fysioterapeutit ja liikunnan ammattilaiset. Liikkumista ja liikeratojen tekemistä ei rajoita tila. Pienilläkin toistuvilla liikkeillä saamme toivottua tulosta. Toisinaan on turvauduttava apuvälineisiin tai kipua helpottaviin lääkkeisiin. Sehän ei ole ollenkaan paha asia vaan helpottaa jokapäiväistä elämää. Kipuun ei kannata jäädä kiinni vaan apua pitää hakea. Tuki- ja liikuntaelimiä kannattaa huoltaa, sanoo myös Reumaliiton liikuntasuunnittelija.

Yhtä lailla hengen ravinnon merkitys kivunhallinnassa tai toipumisessa tai ihan vain arkisessa elämässä on tarpeellista. Hyvin voiva mieli näkyy ympäristöön ja levittää positiivista viestiä. Näitä mielihyvän tuottajia löytyy tämän lehden sivuilta valittavaksi.

Suomen Reumaliitossa on tapahtunut johtajan vaihdos ja toivotamme uudelle toimitusjohtajalle menestystä tehtävässään; toiveena tietysti hyvän yhteistyön jatkuminen järjestöjen kanssa. Uusia avauksia varmasti on tulossa. Yhtenä alkavan vuoden uusista tavoitteellisista toiminnoista voidaan pitää Reumaliiton yhdessä yhteistyötahojen kanssa tarjoamaa reumahoitajan koulutusta ammattikoulutetuille sairaanhoitajille. Tästä kiitokset työnsä jo jättäneelle toimitusjohtajalle. Koulutus on erittäin tervetullutta pätevoitymistä sairaanhoitajille reumapotilaan hoidon hyvän tason säilyttämiseksi.

Lähdemme nyt uuden vuoden rakentamiseen luottavaisena. Yhdistys pyrkii toiminnallaan tuomaan mahdollisimman paljon hyvää ja positiivista ilmapiiriä kaikkialle missä näymme ja kuulumme. Tervetuloa sankoin joukoin mukaan!

Lopuksi vielä suuret kiitokset kaikille ahkerille vapaaehtoisille, joita ilman yhdistys ei olisi nyt se mikä on, vireä, toimiva ja positiivinen seitsemänkymmentäyksivuotias!

Kaija Haapsalo
puheenjohtaja

Toimintakalenteri kevät 2020

Tammikuu

- 13.1.ma Ilmoittautuminen liikuntaryhmiin
- 13.1.ma Luustoinfo
- 15.1.ke Kirjoittajakerho
- 15.1.ke Askartelu- ja korttikerho käynnistyy
- 15.1.ke Fibromyalgiaryhmä
- 20.1.ma Maanantain allasryhmät käynnistyy
- 20.1.ma Nuorten aikuisten ryhmä
- 21.1.ti Kehonhuoltoryhmä käynnistyy
- 21.1.ti Jäsenilta: Alppivilla
- 23.1.to Torstain allasryhmä käynnistyy
- 23.1.to Laulukerho
- 23.1.to Tule's Samba käynnistyy
- 28.1.ti Hengellinen piiri
- 29.1.ke Nivelreumaryhmä

Helmikuu

- 6.2. to Tehdaskierros Äänekoskella
- 10.2.ma Avoimet Ovet toimistolla!
- 12.2.ke Kirjoittajakerho
- 12.2.ke Fibromyalgiaryhmä
- 18.2.ti Jäsenilta: Marttojen Ekosiivous!
- 19.2.ke Nuorten aikuisten ryhmä
- 20.2.to Laulukerho
- 25.2.ti Hengellinen piiri
- 26.2.ke Nivelreumaryhmä

Maaliskuu

- 8.3. su Karstulan Mieslaulajat
- 11.3.ke Kirjoittajakerho
- 11.3.ke Fibromyalgiaryhmä
- 17.3.ti Jäsenilta: Kylätupa esittäytyy
- 19.3.to Laulukerho
- 23.3.ma Älypuhelinkurssi alkaa
- 24.3.ti Hengellinen piiri
- 25.3.ke Nivelreumaryhmä
- 25.3.ke Nuorten aikuisten ryhmä
- 26.3.to Keskisen Kyläkauppaan Tuuriin!

Huhtikuu

- 8.4. ke Kirjoittajakerho
- 14.4.ti Kevätkokous
- 15.4.ke Fibromyalgiaryhmä
- 16.4.to Laulukerho
- 16.4.to Nuorten aikuisten ryhmä
- 17.4.pe Juha Vainion Konsertti
- 21.4.ti Jäsenilta: Liikuntamahdollisuudet
- 22.4.ke Sinfonian kenraaliharjoitukset
- 22.4.ke Nivelreumaryhmä
- 28.4.ti Hengellinen piiri

Toukokuu

- 12.5.ti Retki Päiväkumpuun
- 13.5.ke Kirjoittajakerho
- 13.5.ke Fibromyalgiaryhmä
- 14.5.to Laulukerho
- 19.5.ti Kevätjuhla
- 25.5.ma Nuorten aikuisten ryhmä
- 27.5.ke Nivelreumaryhmän kevätpiknik

Kesäkuu

- 10.6.ke Sisävesiristeily Etelä-Konneveden Kansallispuistossa



Osaavaa kansalaistoimintaa

Opintokeskus Sivis

tukee kaikkia Jyväskylän Reumayhdistyksen järjestämiä vertaistukiryhmiä, kerhoja ja liikuntaryhmiä.

Luustoinfo

Ma 13.1. klo 15-16

Keski-Suomen Luustoyhdistys pitää Reumayhdistyksen neuvottelutilassa luustoinfon maanantaina 13.1. klo 15-16. Tilaisuudessa kerrotaan ennakkotietoa tulevasta Luusto-ryhmästä, joka koostuu eri ammattilaisten luennoista viidellä eri tapaamiskerralla.

Myös Reumayhdistyksen luustoasioista kiinnostunut väki on tervetullutta!

Reumaliiton teemana 2020:

Vapaaehtoisuus vahvistaa

Reumaliitto haluaa nostaa tietoisuutta vapaaehtoisuudesta ja sen tuottamasta ilosta tekijöilleen ja toiminnassa osallisina oleville. Tarkoituksena on tuoda esiin vapaaehtoisten tarinoita ja auttaa tukemaan olemassa olevia ja löytämään uusia vapaaehtoisia. Lisäksi haluamme muistuttaa vapaaehtoistoiminnan merkityksestä yhteiskunnassa. Vapaaehtoisten avulla tuotetaan paljon yhteiskunnallista hyvää. Vapaaehtoisten tarjoamat inhimilliset kohtaamiset tuottavat iloa niin tekijöilleen kuin niille ihmisille, joiden elämään vapaaehtoisten panos vaikuttaa.

Kevätkauden jäsenillat

Pyrimme löytämään jäseniltoihimme jäsenistöämme kiinnostavia aiheita ja esittelyitä. Jäsenillat järjestetään joka kuukauden kolmas tiistai Sepänkeskuksen Reaktorisalissa, Kyllikinkatu 1. klo 17.00.

Ti 21.1. klo 17

Alppivilla, medikaaliset lämmittimet
Marja-Leena Niinimäki
Bingo.

Ti 18.2. klo 17

Keski-Suomen Martat esittäytyy; Ekosiivous
Hanni Kuronen, kotitalousasiantuntija
Bingo.

Ti 17.3. klo 17

Kylätupa ja ikääntyneiden päivätoiminta
Mervi Robert, päiväkeskusohjaaja
Bingo.

Ti 21.4. klo 17

Liikuntamahdollisuudet Jyväskylässä
Jutta Lepoaho, Jyväskylän Kaupunki
Bingo.

Ti 19.5. klo 17

Kevätjuhla, jossa vierailee
Onnellisuusprofessori Markku Ojanen;
Aidon Onnen Avaimet

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!

Avoimet Ovet

10.2. klo 10 - 14

Yhdistys järjestää Avoimet Ovet toimistolla **ma 10.2. klo 10 – 14**. Tarjolla on kaikille
sosekeittoilounas sämpylöineen!

- sosekeitto sämpylöineen
- kahvitarjoilu
- arpajaiset
- myytäviä tuotteita
- käsitöitä



*Tervetuloa tutustumaan yhdistykseen
sekä sen tiloihin ja toimijoihin!*

Kevätkokous

Tiistai 14.4. klo 17.00

Sepänkeskus, Reaktorisali, Kyllikinkatu 1.

Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset
asiat, joita ovat mm. yhdistyksen vuoden 2019
toimintakertomuksen ja tilinpäätöksen
hyväksyminen.



Kahvitarjoilu

Tervetuloa kaikki yhdistyksen jäsenet!

Reumayhdistyksen hallitus



Reumaliiton teemana 2020:

Vapaaehtoisuus vahvistaa

Voit parhaillaan pohtia, mitä voisit tehdä toisten hyväksi. Reumaliiton jäsenyhdistyksissä toimii **koulutettuja vertaistukijoita eli tukihenkilöitä**, jollaiseksi kuka tahansa voi kouluttautua ja kokea kuinka vapaaehtoisuus vahvistaa.

Vuonna 2020 Reumaliitto järjestää kaksi vertaistukijoiden peruskurssia:

Seinäjoella 15.–16.2. ja Lahdessa 12.–13.9.

Lisätietoja saat Reumaliiton nettisivuilta tai oman paikallisyhdistyksen toimistolta.

Jyväskylän Reumayhdistyksen tukihenkilöt

Ystävä, Tukihenkilö, Ammattiauttaja

Tukihenkilön kanssa voi jutella elämän muutostilanteissa, sillä mielen hoitaminen on yhtä tärkeää kuin fyysisten vaivojen hoitaminen. 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 muutos, tulee ero tai jäät eläkkeelle
- kun sinulla on huonoja kokemuksia hoidoista tai et pääse hoitoon
- kun tunnet itsesi yksinäiseksi

Sjögrenin Syndrooman tukihenkilö

Hämäläinen Hanna
040 531 4008
hannakaroliina@hotmail.com

SLE - tukihenkilö

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

Fibromyalgiaa sairastavien tukihenkilö

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

Keski-Suomen Tules-Keskus

Kilpisenkatu 18, 40100 Jyväskylä

▪ *Hieronta Rentoaika*

Päivi Lahikainen-Tiihonen
Koulutettu hieroja

Ajanvaraus 050 3262 933
nettiaika / www.rentoaika.fi

▪ *Kuntofysio Haavisto Ky*

Kristiina Haavisto
Fysioterapeutti
Hierontaa myös ilman lähetettä!
040 769 6247
www.kuntofysiohaavisto.net

▪ *Hoitola Miia Julia*

Miia Roiha
Lähihoitaja,
jalkojenhoidon osaamisala
Terveystä ja hyvinvointia jaloillesi!
Myös koti- ja laitospöyryt
Ajanvaraus 050 5631 879
www.hoitolamiiajulia.com

▪ *Fysamus Ky*

Annika Savolainen
Fysioterapeutti
Lymfaterapeutti
Lääkinnälliset tuki- ja hoitosukat
sekä hoitohihat
040 838 4488
www.fysamus.fi

Vertaistukiryhmät

Vertaistuki perustuu mahdollisuuteen suhteuttaa omaa tilannettaan muiden tilanteisiin. Näin sitä voi oppia omasta elämästään muiden kanssa, vuorovaikutteisesti. Vertaistukitoiminta perustuu luottamukseen; ryhmässä tulee vallita keskinäinen luottamus ja voimakas yhteenkuuluvuuden tunne. Yhdistävänä tekijänä voi toimia esimerkiksi yhteinen sairaus. Keskinäistä luottamuksen osoitusta on myös vaitiolo toisten sairauksista.

Kokemuksellinen asiantuntevuus on vertaistuen hoitomuoto. Lääketieteellistä hoitoa tai lääkäri - potilas suhdetta ei vertaistuellla pyritä millään tavoin korvaamaan, eikä myöskään muuttamaan kenenkään yksilöllistä hoitomuotoa, lääkitystä tms. sillä siihen ei ole ryhmässä asiantuntevuutta. Voidakseen olla aktiivinen itsehoitaja, on kuitenkin hyvä oppia ymmärtää omaa sairauttaan. Joskus se tapahtuu helpoimmin kuuntelemalla toisia ja heidän kokemuksiaan.

Vertaistukiryhmä fibromyalgiaa sairastaville

Syitä, seurauksia ja tutkittua tietoa

Viimeisen vuosikymmenen aikana fibromyalgian syntymekanismeja on alettu ymmärtää aiempaa paremmin, vaikka moni sairauteen liittyvä seikka on edelleen hämärän peitossa. Oireyhtymässä ihmisen kivunsäätelyjärjestelmä ajautuu epätasapainoon. Aivot eivät käsittele kipua oikein, vaan keskushermoston kipuradat herkyvät aistimuksille ja ärsykkeille.

Viime vuosina on tutkittu paljon fibromyalgiapotilailta löydettyjä ohutsäikeisten hermopäätteiden vaurioita. Näitä muutoksia ei esiinny kaikilla sairastuneilla, vaan eri tutkimuksissa niitä on löydetty 40–70 prosentilta. Koska hermopäätteiden vaurioita ei esiinny kaikilla, ne eivät myöskään tarjoa kaiken kattavaa selitystä, mutta ne voivat olla yksi mekanismi oireilun ja kivun vaikeutumisen taustalla. Epäselvää on toistaiseksi myös se, onko näissä ääreishermoston muutoksissa kyse oireiden syystä vai seurauksesta. Se jää tulevien tutkimusten selvittäväksi.

Vertaistukiryhmä fibromyalgiaa sairastaville kokoontuu yhdistyksen toimistolla pääsääntöisesti kuukauden toinen keskiviikko klo 16.

Kokoontumisaikamme keväällä:

- 15.1. Mitä juuri sinulle kuuluu? Annetaan vertaistukea toisillemme ilon kautta.
Pelataan pelejä toimistolla
- 12.2. Vietetään yhdessä ystävänpäivää! Paikka tarkentuu myöhemmin.
- 11.3. Muistellaan mukavia vanhoja aikoja toimistolla
- 15.4. Pääsiäinen tulla jollottaa, mitä meille silloin kuulu, joko pajunkissat pilkistää.
Vertaistukea ja hauskaa yhteistä tekemistä.
- 13.5. Kevään viimeinen yhteinen vertaistuki vietetään Wilhelmiina Konditorassa.

TULE MUKAAN, olet meille tärkeä! Tulemalla ryhmään saat ja annat vertaistukea olemalla oma itsesi yhteisessä joukossamme. Toimimme täysin luottamuksellisesti.

Vapaaehtoisuus vahvistaa!

Olet tervetullut ryhmään mukaan.
Lisätietoja ryhmästä antaa:

Merja Tuomela

040 768 1717

merja.tuomela@gmail.com

Pia-Liisa Tawast

040 830 7264

pia.liisa.tawast@hotmail.com

*mielekästä
elämää*

Hengellinen piiri

Kokoonnumme kerran kuussa, **kuun viimeisenä tiistaina** yhdistyksen tiloissa. Tuemme Intiassa olevan kummipoikamme elämää rukouksin ja taloudellisesti Kansan Raamattuseuran kautta. Laulamme, hiljennymme ja keräämme toivon murusia elämämme hetkiin. Olet lämpimästi tervetullut mukaan!

Tapaamiset keväällä 2020:

28.1. ti klo 16.00

Luukkaan matkassa. Raamattumietiskelyä ja hiljentymistä mutta myös kuulumisten vaihtoa.

25.2. ti klo 16.00

Jumalan laskiainen, aiheeseen johdattelemassa Seppo Rytkönen.

24.3. ti klo 16.00

Vietämme iltapäivää Hellin Torkin seurassa.

28.4. ti klo 16.00

Iloinen löytöretki Raamatun äärellä Mika Lahtisen luotsaamana.

12.5. ti

Kevätretki Päiväkummun leirikeskukseen, josta lisää matkasivuilla.

Siunaavin ajatuksin,

Ann-Marie Ylistö

044 502 0753

ann-marie.ylisto@pp.inet.fi

Nivelreumaryhmä

Kokoonnumme kokoustilassa pääsääntöisesti **klo 16 – 18 kuukauden 4. keskiviikkona**.

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, iloitemme ja olemme toistemme tukena. Luottamuksellisuus, tasavertaisuus, erilaisuuden salliminen ja asioiden kokeminen kukin omalla tavallaan ovat tehneet meistä kavereita keskenämme.

Tammikuu ke 29.1.

Vertaistukea ja sananlaskuja. Mieti valmiiksi joku sananlasku.

Helmikuu ke 26.2.

Vierailu Keski-Suomen museoon

Maaliskuu ke 25.3.

Tuolijumppaa toimistolla.

Huhtikuu ke 22.4.

Vertaistukea toimistolla.

Toukokuu ke 27.5.

Kevätpiknik. Paikka ilmoitetaan myöhemmin.

Tervetuloa mukaan uudet ja jo tutuksi tulleet ryhmäläiset!

Ritva Myllyntaus

040 725 8497

ritva.myllyntaus@elisanet.fi

Mirja Weckman

045 230 1977

mikki.weckman@suomi24.fi



Vertaistukiryhmä nuorille aikuisille

Nuorten aikuisten syksyn kokoontumisissa tavattiin eri puolilla kaupunkia kuulumisia vaihtaen ja vertaistukea antaen. Tapaamisten lisäksi yhteyttä pidettiin ja tietoa vaihdettiin sähköpostilistan kautta.

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

Kokoonnumme kevään aikana **klo 17.00** seuraavasti:

Ma 20.1. Toimistolla

Ke 19.2. Toimistolla (teemana laskiainen)

Ke 25.3. Kahvilassa (paikka sovitaan myöh)

To 16.4. Toimistolla

Ma 25.5. Kahvilassa (paikka sovitaan myöh)

Tiedustelut ja yhteydenotot:

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 reumatyyppejä 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 kuulumisia vaihtaen. Tapaamisten teemoja ja ajankohtia nuoret voivat ideoida yhdessä mm. Facebookissa.

Tervetuloa mukaan toimintaan ottamalla yhteyttä:

Jaana Jäntti

040 841 2939

jaanam.jantti@gmail.com

Suvi Kärki

040 530 9333

suvi.t.karki@gmail.com



Jalkahoitola

Pirjo Hatzitoliou

Taitoniekantie 9 H

040 031 4089

www.jalkoesiparhaaksi.fi

Palveluseteli tuottaja.

Kynsi- ja iho ongelmien asiantuntija.

Silikoni orteesien valmistus.

Kynnen oikaisuhoidot.

Syylä hoidot.

Laser hoidot.

Kevennys hoidot.

Ammattilaisen ammattitaito, välineet ja tuotteet!

Vertaistukiryhmä Sjögrenin syndroomaa sairastaville

Sjögrenin syndrooman vertaistukiryhmä tapaa keväällä 2020 mukavissa toiminnallisissa ja terapeuttisissa merkeissä. Huhtikuussa tiedossa on teatteriesitys ja toukokuussa heppailuhetki ratsastustallilla.

Tarkemmat tiedot ja tarkan päivämäärän saa ajankohdan lähentyessä sähköpostitse. Voit siis liittyä vertaistukiryhmän sähköpostilistalle laittamalla postia osoitteeseen hannakaroliina@hotmail.com.

Yhteyshenkilönä toimii

Hanna Hämäläinen

040 531 4008

hannakaroliina@hotmail.com

TAIMIPIHASTA – TAIMI PIHAAN



www.taimipiha.fi

Taimimyymlämme on avoinna koko kesän.

TAIMIPIHA

VAPAAHERRANTIE 8, Jyväskylä, puh. 610755

Kevään keltaiset kukat

Leskenlehden nähdä ehdin
varrella valtatie.
Sieltä se olemattomin lehdin
loistaa kuin aurinko pien.

Krookus nousee lumen alta
uhmaten pakkassäitä.
Vihreät lehdet maailmalle,
eivät ensin kukalta näytä.

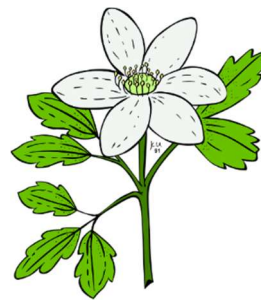
Narsissi odottaa kevättä vielä,
ennen kuin nousee maasta.
Auringon valossa kaikki on tiellä,
kun narsissi kasvuun haastaa.

Rentukka puron rannalla,
juuriaan vedessä uittaa.
kauniit kukat se kasvattaa,
kun hiirenkorvat on puissa.

Voikukan näemme sitten vasta,
kun vihreä ruoho jo kasvaa.
Keltainen peittää pihat ja niityt
ja loistaa valoa vastaan.

Ylväs kullero kukkiaan aukoo
pohjoisen pellon laidalla.
Kukinta jatkuu puoli kuuta,
kunnes käki jo kukkuu aidalla.

Seija Satosaari



Verenpainemittausta

Toimistolle yhdistyksen neuvottelutilaan on hankittu verenpainemittari omatoimista mittaamista varten. Yhdistyksen jäsenet ovat tervetulleita sitä testaamaan!

Älypuhelinkurssi

Älypuhelinkurssilla käydään läpi rauhallisessa tahdissa ja ”kädessä pitäen” oman älypuhelimien toimintaa ja opetellaan tekemään sillä perusasioita. Kouluttajana toimii Reumaliiton kouluttama vertaisnettiopastaja Jaana Jäntti apulaisineen. Ryhmäkoko max 8 hlöä.



Kenelle:

Kurssi on tarkoitettu ikääntyville, jotka tarvitsevat rohkaisua ja käytännön neuvontaa älypuhelimien käyttöön. **Kurssille tulee ottaa mukaan puhelimen pin-koodi sekä käyttövalmis älypuhelin, jossa liittymä** (laite ladattuna ja siinä SIM-kortti).

Kurssin tavoitteet:

Oppia oman älypuhelimensa perustoiminnot: löytää puhelimen asetukset ja ymmärtää perusasioita tietoturva- ja puhelimen suojaamisesta, osata ladata ja poistaa sovelluksia sekä löytää itselleen iloa ja hyötyä tuovia sovelluksia. Kurssilainen käyttää kameraa ja jakaa kuvia halutessaan.

Kurssin aikataulut ja teemat:

- | | | |
|--------------------------------|-----------------|-------------|
| 1. Puhelimen perusominaisuudet | ma 23.3. | klo 13 - 15 |
| 2. Puhelimen perusominaisuudet | ma 30.3. | klo 13 - 15 |
| 3. Tietoturva | ma 6.4. | klo 13 - 15 |
| 4. Sovellukset | ma 20.4. | klo 13 - 15 |
| 5. Kamera ja toiveita | ma 27.4. | klo 13 - 15 |



Osaava kansalaistoimintaa

Opintokeskus SIVIS

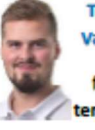
Kurssi pidetään Reumayhdistyksen neuvottelutilassa. Opintokeskus SIVIS tukee nettikurssiamme. **Ilmoittaudu toimistolle ke 18.3.2020 mennessä.** Kurssilla on tilaa 8 henkilölle ja se on maksuton.



Ajanvaraukset näille ammattilaisille

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

Väinönkatu 30, Jyväskylä

 Toni Galle' fysio- terapeutti	 Marko Halttunen fysio- ja lymfa- terapeutti	 Ossi Keskinen fysio- terapeutti/	 Ville Knuuti OMT-fysio- terapeutti	 Lari Lautamäki fysio- terapeutti	 Sauli Lietzén fysio- terapeutti	 Heidi Louhivaara fysio- terapeutti, lapset
 Marja Lehtoranta fysio- terapeutti	 Marita Malkamäki fysio- ja lymfa- terapeutti	 Minna Matikainen OMT- ja työfysio- terapeutti	 Katja Nieminen fysio- terapeutti	 Matti Palviainen 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	 Mirka Pirttimäki jalkojen hoitaja lymfa- terapeutti

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

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

Liikuntaryhmät

Ilmoittautuminen liikuntaryhmiin alkaa **ma 13.1.2020 klo 10**. Ilmoittautua voi sekä henkilökohtaisesti toimistolla että puhelimitse 050 579 1156. Liikuntaryhmät ovat tarkoitettu kaikille jäsenillemme. Emme lähetä erillistä laskua, vaan osallistumismaksu maksetaan ilmoittautumisen jälkeen oma-aloitteisesti **tilille FI96 5089 0520 0156 97**. Toimiston työtä helpottaaksesi käytäthän oheisia viitenumeroita – älä jätä viestiä maksun viestikenttään!

Huomioithan, että osallistumismaksun eräpäivä on ryhmän aloituskerta.

▪ *Allasjummat*

Maanantai 1: klo 17.00 - 17.45

Väinönkadun palvelukeskus, Väinönkatu 44
Alkaen 20.1. ja päättyen 11.5. (tauko 24.2.)
Yhteensä 15 kertaa
Ohjaaja Kristina Malinen
Ryhmään mahtuu 9 naista.
Viite **6596**.
Hinta **70 €/jäsen**

Maanantai 2: klo 17.50 – 18.35

Väinönkadun palvelukeskus, Väinönkatu 44
Alkaen 20.1. ja päättyen 11.5. (tauko 24.2.)
Yhteensä 15 kertaa
Ohjaaja Kristina Malinen
Ryhmään mahtuu 9 naista.
Viite **6606**.
Hinta **70 €/jäsen**

Torstai klo 11 – 11.45

Sekaryhmä miehille ja naisille!

Telkänpesän Palvelukeskus, Telkantie 2
Alkaen 23.1. ja päättyen 7.5. (tauko 27.2.)
Yhteensä 15 kertaa.
Ohjaaja Kristina Malinen
Ryhmään mahtuu 12 henkilöä.
Viite **6619**
Hinta **70 €/jäsen**

▪ *Kävelyhetkiä*

Yhdistys järjestää kevään mittaan hyvän mielen kävelytapahtumia, joista tiedotetaan jäseniä sähköpostitse. Jokainen voi kävellä oman kuntonsa ja jaksamisensa mukaan; reitillä vältetään jyrkkiä rinteitä!

Opintokeskus Sivis tukee kaikkia

Jyväskylän Reumayhdistyksen järjestämiä vertaistukiryhmiä, kerhoja ja liikuntaryhmiä.

▪ *Kehonhuolto*

Tiistai klo 10.00 - 11.00

Sepänkeskus, Isotooppisali, Kyllikinkatu 1
Alkaen 21.1. ja päättyen 5.5. (tauko 25.2.)
Yhteensä 15 käyntikertaa
Ohjaaja Kristina Malinen
Mukaan mahtuu 16 henkeä
Viite **6622**
Hinta **70 €/jäsen**

Kehonhuolto sisältää erilaisia osa-alueita:

tehokas tuolijumppa, pallojumppa, kuntopiiri, kuntojumppa kuminauhalla sekä jumppa välineenä keppi. Liikkeet voi tehdä myös tuolilla istuen. Jokaiseen jumppaan sisältyy venyttely/rentoutus lopuksi, kesto yhteensä 55 min.

▪ *Tule's Samba*

Torstai klo 13.00 - 14.00

Sepänkeskus, Isotooppisali, Kyllikinkatu 1
Alkaen 30.1. ja päättyen 9.4. (tauko 27.2.)
Yhteensä 10 käyntikertaa
Ohjaaja Kristiina Haavisto
Mukaan mahtuu 16 henkeä
Viite **6635**
Hinta **50 €/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 tanssikokemusta.



Monipuolinen liikunta yli 65-vuotiailla

Vähentää

- masennuksen ja ahdistuksen oireita
- riskiä sairastua sepelvaltimotautiin, aivohalvaukseen, tyypin 2 diabetekseen ja metaboliseen oireyhtymään

Ennaltaehkäisee

- lihaskatoa
- luukatoa
- painonnousua

Parantaa

- unen laatua
- lihasvoimaa
- tasapainoa
- elämänlaatua ja jaksamista
- veren rasva-arvoja

Vapaa-ajan kylpyläedut Scandic Laajavuoreen

Laajavuorentie 30, Jyväskylä. Puh 030 606 2775

Kylpylä

- 11,00 €/hlö/3h (ma-pe klo 7 – 14)
- 15,00 €/hlö/3h (muina aikoina)

Hieronta -10 % normaalihinnoista

Keilaus -40% normaalihinnoista



Voimassaoloaika 1.1.-31.12.2020

- etu on voimassa esittämällä jäsenkortti kylpylän vastaanotossa sisään tulon yhteydessä
- etuus on henkilökohtainen, jokainen maksaa itse suoraan kylpylän kassalle
- etua ei voi yhdistää muihin etuihin tai alennuksiin
- etuhinnat eivät ole voimassa koululaisten lomakausina, lukuun ottamatta kesälomaa

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 VIIKKO
AKTIVOIDAAN
KÄYNTIIN PÄIVÄSTÄ,
JOLLOIN TULETTE
ENSIMMÄISEN
KERRAN**

**KAMPAJNA VOIMASSA
28.2.20 ASTI**

**050-5455 374
WWW.BUUGI.FI**

Kerhotoiminta



Laula kanssain

– vertaistukea laulellen

Toteutamme paikallisen Luusto-, Selkä- ja Reumayhdistysten yhteistoimintaa laulupäivän merkeissä. Kokoonnumme kerran kuukaudessa torstaipäivänä, Reumayhdistyksen neuvotteluhuoneessa klo 13-15.

Ryhmäämme ovat kaikki tervetulleita laulelemaan, kuuntelemaan ja hakemaan iloista mieltä tutuista lauluista. Aila Kuokkanen ohjaa ja antaa kitarasäestyksen lauluihin. Emme ole kuoro, vaan laulamisesta tykkäävää porukkaa.

Laulamisella ja laulun voimalla on saatu hyviä voimaannuttavia ja yhdistäviä vaikutteita omaan arkeemme; unohdamme kivut ainakin vähäksi aikaa. Ryhmäämme ovat kaikki tervetulleita - aluksi hörppäämme pullakahvit!

TO 23.1.2020 klo 13.00 – 15.00.

"Humat ja sen vierestä".

Keräilemme laulupäivien aiheista ylös kevätjuhlassa laulettavia lauluja.

TO 20.2.2020 klo 13.00 – 15.00.

Helmikuu rallatellaan kansanlauluin ja maakuntalauluin. Kalevalanpäiväkin on osuvasti helmikuussa.

TO 19.3.2020 klo 13.00 – 15.00.

Valssit vievät meidät kevyesti kevättä kohti, joten tule mukaan keinumaa valssin tahtiin.

TO 16.4.2020 klo 13.00 – 15.00.

Olisikohan jo toivelaulujen aika? Onko se operetti, musikaali, ikivihreä ym.? Lauluvihkoistamme löytyy sanoja päivän aiheeseen. Aloitamme myös harjoittelemaan kevätjuhlan lauluja.

TO 14.5.2020 klo 13.00 – 15.00.

Kevästä kesää kohti! Laulellaan keväisiä lauluja, kepeitä laulelmia ja harjoitteleamme kevätjuhlan lauluja.

TI 19.5.2020 klo 17.00

Jyväskylän Reumayhdistyksen kevätjuhla. Lauluryhmämme esiintyy.
Paikka: Sepänkeskus, Kyllikinkatu 1

Tervetuloa laulamaan

– hyvänmielen lauluryhmään!

Kirjoittajakerho

Reumayhdistyksen jäsen, olet tervetullut kerhoomme seuraamaan, kun luemme toistemme tekstejä ja keskustelemme niistä. Voit valita pelkän keskustelun tai tuoda oman kirjoituksen mukana.

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

Kokoonnumme yhdistyksen toimistolla Kilpisenkadulla **keskiviikkoisin klo 10.00 - 11.45.**

Aiheet:

15.1. klo 10 - 11.45

1. Toivomuksia vuosikymmenen alussa
2. Lihan syönti - hyvä vai paha
3. Valaistu kaupunki /täydennysrakentaminen

12.2. klo 10 - 11.45

1. Suhteemme Helsinkiin
2. Lempimaisemani
3. Mitä ystävyys vaatii

11.3. klo 10 - 11.45

1. Yrteistäkö/mielikuvista apu kipuihin
2. Hiljaisuus
3. Uusi tuttavuus

8.4. klo 10 - 11.45

1. Muistoja kiertolaisista
2. Mitä opin luonnosta
3. Meren rannalla

13.5. klo 10 - 11.45

1. Kesän äänet ja tuoksut
2. Kutsu vieraalta maalta
3. Mielikuvitusjuhlut

Tervetuloa mukaan!

Ulla Jylhä

0400 765 998

ulla.jylha@gmail.com

Kätevät kädet:

Kortti- ja askartelukerho

Kerho kädentaitojen ylläpitämiseen; käsien ja sormien toimintakykyä ylläpitävää toimintaa!

Kerho, jossa aina kahden viikon jaksoissa tehdään vuorotellen kortteja tai askarteluja. Tapaamme mukavassa rennossa seurassa, missä keskinäinen luottamus ja ystävällisyys ylläpitävät sosiaalista yhdessä tekemisen iloa. Kumpikaan kerho ei edellytä aikaisempaa käsityöharrastusta.

Tilaisuuksissa on ohjaaja paikalla. Halutessasi voitte ottaa mukaan teräväkärkiset sakset ja pinsetit.

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

Kokoontumiset toimistolla, Kilpisenkatu 18 **keskiviikkoisin alkaen ke 15.1. klo 12 – 15.**



Askartelukerhon vetäjä hankkii kerhoon teeman mukaiset tarvikkeet. Lisäksi voit tuoda mukana kotoa ylimääräisiä tuunattavia materiaaleja aina aiheen mukaan.

Kerhon aiheet:

- 15. ja 22.1.** Heijastimia ja pannunalusia kierrätyshuovasta
- 12. ja 19.2.** Koruja ja klipsuttimia
(nahkapaperi, helmet, vetoketjut, huopa)
- 11. ja 18.3.** Pääsiäisaskartelua
- 8. ja 15.4.** Paperinarukukkia ja kransseja
- 6. ja 13.5.** Mosaiikkia eri materiaaleista

Ohjaajana askartelussa **Marjo Kalavainen**
marjo@maakacrafts.fi

Korttikerhossa valmistetaan erilaisia kortteja osallistujan mieltymyksen mukaan, omiin tarpeisiin tai toimistolle myyntiin.

Korttikerhon ajankohdat keväällä 2020:

- 29.1. ja 5.2.**
- 26.2. ja 4.3.**
- 25.3. ja 1.4.**
- 22.4. ja 29.4.**
- 20.5. ja 27.5.**

Ohjaajana korttikerhossa **Ritva Myllyntaus**
ritva.myllyntaus@elisanet.fi



Tuetut lomamat

▪ *Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry vuonna 2020*

Suomen Reumaliitto ja MTLH ry järjestävät STEA:n (ent. RAY) tuella seuraavat lomajaksot 2020. Lomien **omavastuu on 100 euroa** ja teema **Voimaa vertaisuudesta**. Kuortaneen heinäkuun loma on tarkoitettu lapsiperheille aiheella **Voimaa vertaisuudesta lapsiperheille**.

Lomapaikka	Aika	Hakemusten viim. jättöpäivä
1. Härmän kylpylä (Ylihärmä)	10. – 15.3.	10.12.19
2. Lehmirannan lomakeskus (Salo)	30.3. – 4.4.	30.12.19
3. Imatran kylpylä (Imatra),	10. – 15.5.	10.2.
4. Kuortaneen Urheiluopisto (Kuortane)	5. – 10.7.	5.4.
5. Kylpylähotelli Peurunka (Laukaa)	10.8.–15.8.	10.5.
6. Tanhuvaaran Urheiluopisto (Savonlinna)	14. – 19.9.	14.6.
7. Rokua Health & Spa (Rokua)	11. – 16.10.	11.7.
8. Sport & Spa Hotel Vesileppis (Leppävirta)	3. – 8.11.	3.8.

Lisää lomia eri teemoilta löytyy mtlh:n nettisivuilta **www.mtlh.fi**, jossa voit myös hakea lomalle täyttämällä sähköisen hakemuksen. Hakulomakkeita saa myös Reumayhdistyksen toimistolta!

Paperiset hakulomakkeet palautetaan ko. jättöpäivään mennessä osoitteella:

MTLH

Ruoholahdenkatu 8, 4. krs

00180 Helsinki

puh. 010 2193 464 arkisin klo 9-13, sähköpostiosoite lomat@mtlh.fi

Lisätietoja tuetuista lomista:

Leena Lopenen, palvelukoordinaattori

puh 040 504 4536

leena.loponen@reumaliitto.fi

Jyväskylän jalkaterapiassa Sinua palvelevat Tiina ja Anniina

- Yksilölliset jalkojenhoidot
- Sisään kasvaneen kynnen oikaisuhoidot
- Alaraajatutkimukset- ja harjoitusohjelmat
- Yksilölliset tukipohjalliset ja silikoniortoosit



Tervetuloa jalkaterapiaan!

Väinönkatu 30, 5. kerros

40100, Jyväskylä

014 4499160

jalkaterapia@jkljalkaterapia.fi

TULE ”ARKEEN VOIMAA” ITSEHOIDON OPINTOPIIRIIN

Arkeen Voimaa – ohjelma on maanlaajuisesti levinnyt ja vaikuttavaksi todettu ryhmätoimintamalli. Suomen Kuntaliitto hallinnoi sitä ja Jyväskylän kaupunki järjestää ja ylläpitää ryhmätoimintaa. Toiminnan tavoitteena on opetella käyttämään itsehoidon työkaluja, jotka auttavat osallistujaa tekemään myönteisiä muutoksia elämässään ja pitämään niitä yllä arjessa.

Arkeen Voimaa on tarkoitettu henkilöille, jonka arjen sujumiseen vaikuttaa esimerkiksi 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.

Ryhmässä puhutaan muun muassa kivun ja uupumuksen hallinnasta, mielialan laskun itsehoidosta, terveyttä edistävästä syömisestä, liikunnasta, unesta ja vuorovaikutustaidoista. Ryhmässä opetellaan käyttämään erilaisia itsehoidon työkaluja, kuten päätöksentekoa, ongelmanratkaisua ja toimintasuunnitelmaa, joilla pyritään katkaisemaan oireiden kehää.

Ryhmän toiminta perustuu luottamukselliseen vuorovaikutukseen osallistujien kesken. Ryhmää ohjaavat koulutetut vertaisohjaajat. Ryhmäläiset (10-14 henkilöä) kokoontuvat 6 kertaa viikon välein, 2,5 tuntia kerrallaan. Ryhmä on maksuton ja välipala tarjotaan.

Vuonna 2019 eri puolilla Jyväskylää on kokoontunut kaikkiaan kuusi ryhmää. Seuraavat ryhmät alkavat vuonna 2020:

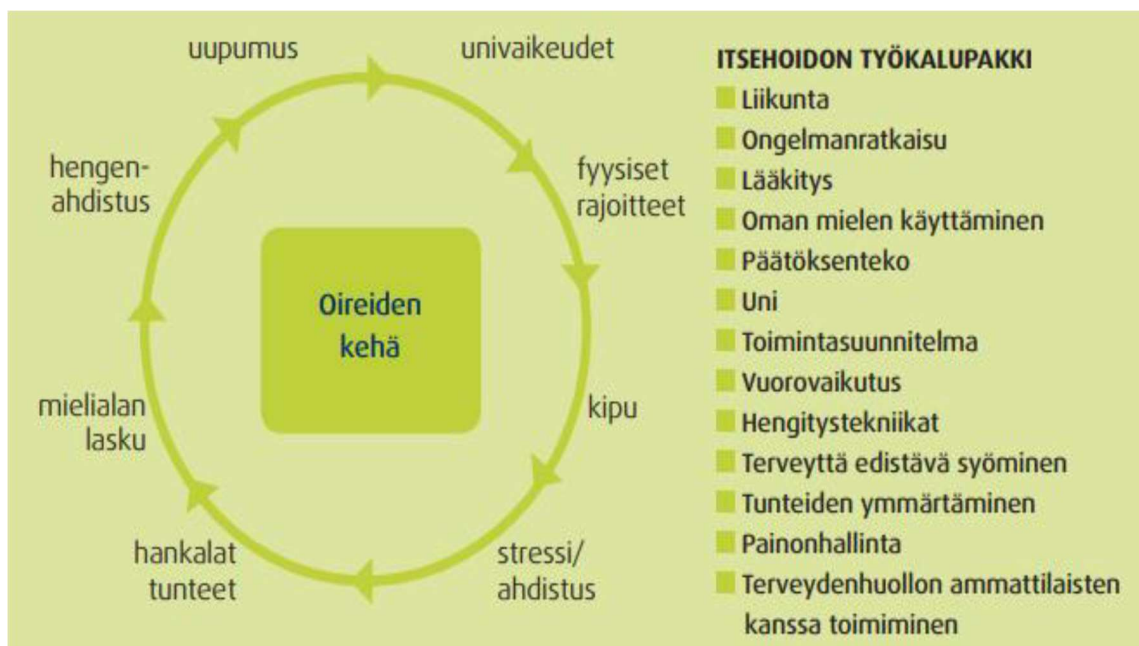
- Huhtasuon terveysasemalla ma 13.1.2020 klo 12.30-15.00 ja
- Piippurannan Klubilla ke 4.3.2020 klo 12.30-15.00.

Ilmoittautumiset:

- Paula Kesonen, hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen koordinaattori, 014 266 2008
- sähköpostitse paula.kesonen@jyvaskyla.fi tai
- netissä www.jyvaskyla.fi/terveys/terveysasemat/arkeen-voimaa

Tervetuloa kaikki mukaan saamaan arkeen voimaa!

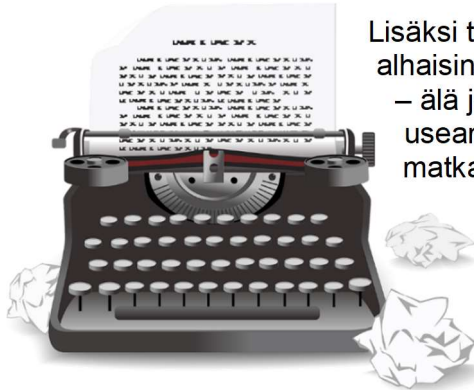
Taulukossa kuvattuna oireiden kehä ja itsehoidon työkalupakin sisältöä.



Toimiston terveisiä

Maksuista

Yhdistyksellä on käytössään kaksi pankkitiliä, joten olethan tarkka, että maksat jäsenmaksusi eri tilille kuin muut maksusi. **Muistathan aina ILMOITTAA OSALLISTUMISESI ENNEN KUIN MAKSAT!** Matkoille on vain rajallinen määrä paikkoja. Matkoista, retkistä ja liikuntaryhmien maksuista emme lähetä erillistä laskua, vaan maksutiedot ja tilinumero tulee tarkistaa oma-aloitteisesti matkan tai ryhmän esitteestä. Huom! Toimistollamme ei voi maksaa pankkikorteilla; vain käteinen käy.



Lisäksi toimiston työtä helpottaaksesi ja pankkimaksujen pitämiseksi alhaisina, **käytähän tilisiirtoa tehdessäsi aina mainittua viitenumeroa** – älä jätä viestiä maksun viestikenttään! Jos aiot maksaa kerralla useamman ihmisen maksun, ilmoita siitä etukäteen jo varatessasi matkaa.

Osoitteenmuutokset

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

Toimiston aukioloajoista

Jyväskylän Reumayhdistyksen toimisto vetäytyy perinteisesti **kesälomille** juhannuksena, eli kesän viimeinen toimiston aukiolopäivä on **to 18.6.2020**.

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-altiita 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 2 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 muutokset pyydetään tekemään vähintään 2 päivää etukäteen, jotta kotiaputyöntekijöille pystytään etsimään uusi työkohte. Peruuntuneesta kotiapujasta, josta ei ilmoiteta etukäteen, veloitamme 30,00 euroa. Yhdistys ei kuitenkaan laskuta asiakkaalta peruutusmaksua äkillisissä sairastapauksissa lääkärin tai terveydenhoitajan todistuksella.

Kotiapuaikoja voi varata sekä kuluvalle kuulle että seuraavalle kuukaudelle

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

Kotiapuaajat ja hinnat:

Ma-pe aamupäivät	klo 9.00 - 11.50
Ma-to iltapäivät	klo 12.40 - 15.30
Pe iltapäivä	klo 12.40 - 15.00

2 työntekijää

60 euroa
60 euroa
50 euroa



REUMA KUNTOUTUS

Härmän Kuntokeskuksessa 2020

KELA:n kustantamalle kurssille haetaan Kelan paikallistoimiston kautta jättämällä sinne täytetty hakemuslomake (KU132) sekä lääkäriltä saatu B-lausunto, josta ilmenee kuntoutustarve. Hae hyvissä ajoin!

Nivelreuma, työelämässä oleville:

kurssinro	Jakso 1	Jakso 2	Jakso 3
75023	7.-11.1.2020	18.-22.5.2020	7.-11.12.2020
75024	19.-23.10.2020	15.-19.3.2021	27.9.-1.10.2021

Selkärankareuma, työelämässä oleville:

75025	2.-6.3.2020	26.-30.10.2020	15.-19.2.2021
75026	11.-15.5.2020	12.-16.10.2020	19.-23.4.2021
75027	16.-20.11.2020	24.-28.5.2021	11.-15.10.2021

Nivel- ja selkärankareuma, työelämästä poissaoleville:

75028	13.-17.1.2020	27.-31.7.2020	30.11.-4.12.2020
75029	14.-18.9.2020	1.-5.3.2021	23.-27.8.2021

Reuma sopeutumisvalmennus, työelämässä oleville:

75072	28.9.-2.10.2020 (nivelreuma)
75073	16.-20.3.2020 (selkärankareuma)

Moniammatillinen yksilökuntoutus

Kysy lisää myös moniammatillisesta yksilökuntoutuksesta, jossa on TULES-reumalinja. Hyvä vaihtoehto silloin, kun silloin kun tarvitaan tehostettua kuntoutusta ja yksilöllistä ohjausta!

Lisätietoja:

Kuntoutuksen ja työhyvinvoinnin asiantuntija
Nina Karlsberg puh. 050 370 5044
nina.karlsberg@harmankuntokeskus.fi



Matkat ja retket

Peruuttamis- ja palautusehdot koskien kaikkia Reumayhdistyksen järjestämiä kotimaan matkoja:

Muistathan aina ILMOITTAUTUA ENNEN KUIN MAKSAT! Matkoille on vain rajallinen määrä paikkoja. 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.

Ilmoittautumisen yhteydessä kerättäviä henkilötietoja käytetään vain näiden matkojen ja retkien järjestelyjen toteuttamiseksi, ja ne poistetaan niiden tultua tarpeettomiksi. Huom! Toimistollamme voi maksaa vain käteisellä. Huomioithan kanssakulkijat ja jätä tuoksut kotiin!

Matkoillamme kaikki jäsenet ovat matkavakuutettuja Reumaliiton järjestövakuutuksen kautta.



Metsägroupin Pro Nemus vierailukeskus

Valtra Collection shop Suolahti

to 6.2.2020

Tehdasvierailu Äänekosken biotuotetehtaalle ja Suolahteen Valtra Collection shoppiin!

Metsä Groupin Äänekoskelle rakentama biotuotetehdas on pohjoisen pallonpuoliskon kaikkien aikojen suurin metsäteollisuusinvestointi. Menemme katsastamaan sen. Äänekosken kaupunki järjestää yleisövierailuja Metsä Groupin vierailukeskukseen. Pro Nemuksen esittelyajat ovat iltai-ajoja; **meille varattu aika on to 6.2.2020 klo 17-19.**

Äänekosken tehdasalueella sijaitseva Pro Nemus –vierailukeskus tarjoaa läpileikkauksen konsernista elämyksellisellä ja mieleen painuvalla tavalla. Yhdistämällä virtuaalitodellisuutta ja aitoa luontoa ja elämyksellisyyttä Pro Nemus kertoo metsäteollisuuden mahdollisuuksista ja siitä, kuinka suomalainen puu muuntuu erilaisiksi tuotteiksi. Pääsemme opastetulle käynnille vierailukeskuksessa.



Lähtö Harjukatu 4	12:00
Valtra shop Suolahti, vierailu	13:00
Willen olohuone ja keittiö, ruokailu	15:00
Metsä Groupin Pro Nemus, vierailu	17:00-19:00
Kotiinpaluu	

Matkan hinta on **30€** jäsen ja **40€** ei-jäsen, sisältäen bussimatkan, ruokailun ja kohteiden esittelyt.

Ilmoitathan mahdollisen erikoisruokavaliosi ilmoittautumisen yhteydessä. Sitovat ilmoittautumiset ja maksu **to 23.1.2020** mennessä 050 579 1156. Maksamisen voit suorittaa myös **viitteellä 7090 tilille FI96 5089 0520 0156 97.**

Kaikki jäsenet ovat matkavakuutettuja Reumaliiton järjestövakuutuksen kautta.

Karstulan Mieslaulajat: Tulitauko - konsertti su 8.3.2020 klo 15

Kehä III Karstulaan!

Näytelmällistä kuorolaulamista.

Maaseudun puolesta, ei ketään vastaan.

Karstulassa, Laaksolan koulun auditoriossa, maaseutupoliittinen musiikkisatiiri **Tulitauko**.

Karstulassa on kuulemma ihmetelty jo pitemmän aikaa valtakunnan päättäjien ja metropolilaisten nurjaa suhtautumista maaseutuun. Näyttää siltä kuin maaseudun ja kaupunkien väliin olisi muodostunut muuri: työnimenä muurilla voisi olla Kehä Kolmonen. Karstulan Mieslaulajat keksi ratkaisuksi siirtää Kehä Kolmosen vähän nykyistä paikkaansa pohjoisemmaksi, ihan Karstulan tasalle. Suunnitelman laatijaksi valikoitui **Juhani Lehtonen**, joka on aiemminkin tehnyt käsikirjoituksia kuoron esityksiin.

Toiset rakentavat muureja – toiset purkavat.

Tulitauossa syntyi ensin käsikirjoitus ja sen jälkeen kuoronjohtaja **Olli Oikari** etsi sopivat, tavalla tai toisella teemaan istuvat kappaleet. Hän johtaa kuoroa usein orkesterin keskeltä jonkin sopivan soittimen ääreltä. Tulitauossa on 25 kappaletta.

Kun käsikirjoitus ja kappaleet ovat valmiina harjoittelua varten, pitää kokonaisuus kutoa draamaksi. Pitkän linjan ohjaaja **Seppöjuhani Ruotsalainen** laittoi osaamisensa peliin.

Karstulan Mieslaulajat on perustettu 6.2.1949 ja laulajia tällä hetkellä on 33. Kuorolaisten keski-ikä huitelee kuudenkymppin paremmalla puolella, mutta yksi solisteista on vasta kymmenvuotias **Mico Valkeinen**. Kuoro on ottanut Micon kummipojaksen ja **Tulitauossa** nuorimies esittää *räppisoolon*.

Menomatkalla ruokailemme Saarijärvellä, historiallisessa Tarvaalan Pappilan Ruustinnassa.

Lähtö Harjukatu 4	11:00
Ruokailu, Ruustinna	12:00
Tulitauko, konserttiesitys	15:00
väliaikakahvit	
Kotimatalle konsertin päätyttyä	

Matkan hinta on **55€ jäsen** ja **65€ ei-jäsen**, sisältäen bussimatkan, ruokailun Saarijärvellä Tarvaalan Pappilan Ruustinnassa, pääsylipun konserttiin ja väliaikakahvituksen.

Ilmoitathan mahdollisen erikoisruokavaliosi ilmoittautumisen yhteydessä.

Sitovat ilmoittautumiset ja maksu **to 6.2.2020** mennessä 050 579 1156.

Maksamisen voit suorittaa myös **viitteellä 7100 tilille FI96 5089 0520 0156 97**.

Kaikki jäsenet ovat matkavakuutettuja Reumaliiton järjestövakuutuksen kautta.



**Tervetuloa ikimuistoiselle ryhmämatkalle
Suomen suurimpaan tavarataloon**

KESKISEN KYLÄKAUPPAAN

to 26.3.2020

Suomen suosituin matkailukohde sijaitsee keskellä metsiä, 500 asukkaan Tuurin kylässä. Sitä on kehitetty Kyläkaupasta matkailunähtävyydeksi matemaattisella uhkarohkeudella, positiivisella suuruudenhulluudella, palavalla intohimolla ja ennen kaikkea järkkymättömällä uskolla, periksi antamatonta työtä unohtamatta - ehtymätön innovatiivisuus kaiken katalysaattorina jo yli neljännesvuosisadan.

Esittelyssämme kerrotaan Keskisen Kyläkaupan mielenkiintoinen tarina sen kasvusta käsittämättömän vaatimattomista oloista aina Suomen suurimmaksi ja upeimmaksi tavarataloksi. Lisäksi esittelyssä hieman raotetaan salaperäisyyden verhoa ja kerrotaan Kyläkaupan tulevaisuuden suunnitelmista.

Esittelyn jälkeen vierailu huipentuu omatoimiseen ostoskierrokseen ja lounaaseen ravintola OnnenKiven runsaassa ja monipuolisessa buffetpöydässä.

Lähtö Harjukatu 4	9:00
matka Tuuriin	
Kyläkaupan esittelykierros omalla bussilla	10:40
(kesto n. 20 min)	
kuulemme Kyläkaupan historiaa	11:00
Kyläkaupan Tuulan vastaanotto	11:30
ilmaiset kahvilipukkeet	
lounas ravintola OnnenKiven buffetpöydässä	
ostosaikaa	
kotimatka	15:00

Matkan hintaan **25€ jäsen** ja **35€ ei-jäsen** sisältyy: Bussimatka, kyläkauppaesittely, kyläkaupan Tuulan tapaaminen, ilmaiset kahvilipukkeet, lounas ja ostosaikaa.

Ilmoitathan mahdollisen erikoisruokavaliosi ilmoittautumisen yhteydessä.

Sitovat ilmoittautumiset ja maksu **to 19.3.2020** mennessä 050 579 1156.

Maksamisen voit suorittaa myös **viitteellä 7113 tilille FI96 5089 0520 0156 97.**

Kaikki jäsenet ovat matkavakuutettuja Reumaliiton järjestövakuutuksen kautta.

Konserttipäivä Lahden Sibeliustalossa *pe 17.4.2020 klo 13:00*

Kotkan poikii – Juha ”Watt” Vainio

Sanoittajana, säveltäjänä ja laulajanakin tunnetun Juha ”Junnu” Vainion tuotannosta löytyy tuhansia koko kansan rakastamia hittejä. Hänen syntymästään tuli syksyllä 2018 kuluneeksi 80 vuotta. Silloin Sinfonia Lahti juhlisti häntä kahdella loppuunmyydylä konsertilla.

Nyt yleisön pyynnöstä saamme kuulla vielä uusintakonsertin, jossa **kapellimestarina Jarkko Kiiski sekä laulussa Mari Palo ja Hannu Lehtonen**. He tulkitsevat Vainion tunnetuimpia tekstejä, kuten: Minne tuuli kuljettaa - Sä kuulut päivään jokaiseen - Kolmatta linjaa takaisin - Vanha salakuljettaja Laitinen - Albatrossi - Mun sydämeni tänne jää - Vanhoja poikia viiksekkäitä - Soi maininki hiljainen - Kotkan poikii ilman siipii - ym.

Sibeliustalon Pääsali on noteerattu kansainvälisissä arvosteluissa korkealle. Wall Street Journal on nostanut Pääsalin Euroopan viiden parhaimman ja The Guardian maailman kymmenen arvostetuimman konserttisalin joukkoon. Akustiikan säädeltävyyden sekä nykyaikaisen av- ja tietotekniikan ansiosta sali toimii hyvin erilaisissa konserttitilanteissa, sekä harmoninen värimaailma tarjoaa viihtyisät puitteet.

Menomatkalla pysähdymme Hotelli Tallukkaan aamiaiskahville.

Lahden Upseerikerho tarjoaa ihastuttavan lounaspaikan ryhmällemme heti konsertin jälkeen.

Lähtö Harjukatu 4	9:00
matkakahvit	
Hotelli Tallukka, Vääksy	11:00
konsertti	13:00
ruokailu Upseerikerholla	
kotiinpaluu	

Matkan hinta on **65€ jäsen** ja **75€ ei-jäsen**, sisältäen bussimatkan, matkakahvit, pääsylipun konserttiin ja ruokailun Upseerikerholla.

Ilmoitathan mahdollisen erikoisruokavaliosi ilmoittautumisen yhteydessä.

Sitovat ilmoittautumiset ja maksu **ma 16.3.2020** mennessä 050 579 1156.

Maksamisen voit suorittaa myös **viitteellä 7126 tilille FI96 5089 0520 0156 97**.

Kaikki jäsenet ovat matkavakuutettuja Reumaliiton järjestövakuutuksen kautta.

Kevätretkipäivä *Päiväkumpuun Längelmäelle*



ti 12.5.2020

Toukokuussa lähdetään kevätretkelle Suomen Lähetyssseuran leiri- ja kurssikeskus Päiväkumpuun, joka sijaitsee Längelmäveden äärellä Oriveden Eräslahdella. Päiväkumpu tarjoaa mainiot puitteet erilaisille leireille, kursseille ja koulutuksille sekä muille tapahtumille.

Suomen Lähetyssseura tekee pitkäjänteistä rakkauden työtä oikeudenmukaisen ja inhimillisen maailman puolesta.

Päiväkummun historiaa

Längelmäen seurakunnan ruustinna oli lukenut kevättalvella 1956 Lähetysseuran ilmoituksen ja ottanut yhteyttä. Paikka oli rannoiltaan pusikoitunutta ja muutoinkin ehostamisen tarpeessa oleva. Eräslahden seisakkeella pysähtyi ”Lättähattu”, joten tämä hyvä liikenneyhteys puolsi läheisen maantien lisäksi paikan sopivuutta.

Kun kaikki asianomaiset päätökset oli saatu tehtyä, niin syksyllä 1956 vietettiin ensimmäisiä miestenpäiviä, joilla jo rantojen pöheiköt raivattiin ja kiinteistön tarvittava hoito aloitettiin. Riihi oli paikallaan hieman kauempana tontin laidassa, mutta se muutettiin ajallaan kirkoksi. Riihikirkko on paikka hiljentymiseen Längelmäveden kauniissa maisemissa.

Riihikirkko on saanut oman hymninsä, jonka on sanoittanut Anna-Mari Kaskinen ja säveltänyt Pekka Simojoki vuonna 1982 ja se on virsikirjassa virsi 960.

Lähtö Harjukatu 4	10:00
Päiväkumpu, esittely ja ruokailu	11:30
Riihikirkossa käynti	13:00
päiväkahvi	14:00
kenkäMatin kenkämyymälä käynti	
kotimatkalta lähtö	

Matkan hinta on **40€ jäsen** ja **50€ ei-jäsen**, sisältäen bussimatkan, kohteen esittelyn, ruokailun ja päiväkahvit.

Ilmoitathan mahdollisen erikoisruokavaliosi ilmoittautumisen yhteydessä.

Sitovat ilmoittautumiset ja maksu **ma 4.5.2020** mennessä 050 579 1156.

Maksamisen voit suorittaa myös **viitteellä 7139 tilille FI96 5089 0520 0156 97**.

Kaikki jäsenet ovat matkavakuutettuja Reumaliiton järjestövakuutuksen kautta.

Keväinen sisävesiristeily Etelä-Konneveden kansallispuistossa ke 10.6.2020



M/S Autere kuljettaa isommankin porukan risteilylle!

Konnevedellä risteilemme tulevana kesänä **M/S Autereella**, mukaan mahtuu kerralla linja-autollinen risteilyvieraita. Tämä alus on kuin tehty Etelä-Konneveden kansallispuiston maisemiin. Aluksessa on 50 matkustajapaikkaa ja 2-3 hengen miehistö.

Tietenkin aluksen 34 vuoden ikä näkyy jo laivan rakenteissa, mutta pienillä fiksailuilla on saatu entistä ehommaksi eikä tervata tarvitse. Alus on rakenteeltaan lasikuitua ja puuta. Sisätilat ovat siistit ja näkyvyys ulospäin erinomainen. Myös wc-tilat löytyvät laivasta. Sisätiloissa, takakansi mukaan lukien on 35 asiakaspaikkaa sekä ylhäällä ns. aurinkokannella 15 paikkaa.

Syksyllä 2017 on rakennutettu katos laivan takaosaan, joten sateen sattuessaakin pysyy kuivana. Laivassa on sisään mennessä ramppi ja takakannelle laskeutuessa on kaksi pientä porrasta. Myös laivan sisätiloihin on kaksi porrasta, mutta kaiteita apuna käyttäen kulkeminen onnistuu ja tarvittaessa saa apua.



Pääsemme kokemaan ikimuistoksen sisävesimatkan. Matkattuamme Konneveden satamaan, siellä on ensimmäisenä ruokailu, jonka jälkeen lähdemme vesille, kaksi tuntia kestäväälle risteilylle. Rantautumisen jälkeen juomme vielä päiväkahvit satamassa ennen bussimatkaa lähtöä.

Ensimmäisenä poikkeamme Konneveden Myllylle. Sitten menemme Mannisen Kotileipomoon, leivän ostoon. Konneveden graniittikirkko on myös näkemisen arvoinen, käymme katsastamassa senkin.

Lähtö Harjukatu 4	9:00
Satamassa ruokailu	10:30
Risteily, joka kestää 2 tuntia	12:00
Rantaantuminen, jossa kahvitus	14:00
Bussikierros:	
○ Konneveden Mylly	
○ Mannisen kotileipomo	
○ Konneveden graniitti kirkko	
○ Kotimatkaa lähtö	

Matkan hinta on **60€ jäsen** ja **70€ ei-jäsen**, sisältäen bussimatkan, ruokailun, risteilyn ja päiväkahvin.

Ilmoitathan mahdollisen erikoisruokavaliosi ilmoittautumisen yhteydessä.

Sitovat ilmoittautumiset ja maksu **ma 1.6.2020** mennessä 050 579 1156.

Maksamisen voit suorittaa myös **viitteellä 7142 tilille FI96 5089 0520 0156 97**.

Kaikki jäsenet ovat matkavakuutettuja Reumaliiton järjestövakuutuksen kautta.

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, kirjasia ja kirjoja jäsenhintaan
- Pieniä avustuksia

Lomia, majoitusta ja hyvinvointia

- Alennuksia Tallink Siljan ja Viking Linen hinnoista
- Holiday Club -kylpylähotellien, -huoneistojen sekä loma-asuntojen tarjouksia
- Edullisia tarjouksia hotelliyöpymisiin, kylpylähotelleihin ja kuntoutuspaikkoihin
- Oivauni Uniklinikan etuja

Tuotetarjouksia

- Alennuksia kuntoilutuotteista, apuvälineistä ja kuluttajatuotteista
- Edullisia silmälasia-, aurinkolasi- ja piilolinssitarjouksia
- Avikselta autonvuokraus kotimaassa -10%

Turvaa ja tukea

- Järjestövakuutus on voimassa Reumaliiton ja jäsenyhdistysten järjestämässä tilaisuuksissa
- Avustusta Hugo Eklundin, Pirkko Handolinin ja Enni Viian rahastoista

Palvelupuhelimet & neuvonta

- Kysymykset **sosiaalityrvaan** liittyvissä asioissa voi lähettää sähköpostitse osoitteeseen **palveluneuvonta@reumaliitto.fi**
- Puhelinohjaus **sosiaalityrvaan** liittyen **torstaisin klo 10-11.30** Miranna Seppälä-Saukkonen, p. 044 7680 448. Ohjaamme ihmisiä eteenpäin oikean tahon luo.
- **Yhdistys- ja vapaaehtoistoiminnan asiat:** järjestötoiminnan asiantuntija Outi Pautamo, p. 040 414 13 31
- **Liikunta-asiat:** liikuntasuunnittelija Tinja Saarela, p. 040 821 55 67

Puhelut ovat normaalihintaisia ja luottamuksellisia. Jos numeroon ei vastata, voit jättää viestin vastaajaan.

Tarkemmat ja ajantasaiset tiedot Reumaliiton tarjoamista eduista saat nettisivuiltansa:

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



jyvaskylanyhdistys.reumaliitto.fi

Reumayhdistyksen internet-sivut

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

Paikallisyhdistyksen jäsenedut

Jyväskylän Reumayhdistys ry:n jäsenedut jäsenkortilla 2020

TULES-KESKUKSESSA:

▪ FYSAMUS Ky

Annika Savolainen, Fysioterapeutti,
Lymfaterapeutti
- ei tmstomaksua!
040 838 4488
www.fysamus.fi

▪ HIERONTA RENTOAIKA

Päivi Lahikainen-Tiihonen, koulutettu hieroja
050 3262 933, hierontatarjous jäsenille -10%
www.rentoaika.fi

▪ HOITOLA MIIA JULIA

Miia Roiha, lähihoitaja,
jalkojenhoidon osaamisala
050 5631 879, jäsenille tarjous -10%
www.hoitolamiiajulia.com

▪ Kuntofysio Haavisto Ky

Kristiina Haavisto, Fysioterapeutti
Hierontaa myös ilman lähetettä! Jäsenille -10%
040 769 6247
www.kuntofysiohaavisto.com

MUITA YRITTÄJIÄ:

JYVÄSKYLÄN FYSIOTERAPIA OY

Väinönkatu 30, 010 231 0210
- fysikaaliset hoidot -10 %
- jalkahoidon listahinnoista -10%
- ilmainen kuntosalin käyttö hoitojakson aikana
- ei toimistomaksua

LIIKUNTAKESKUS BUUGI

Sykeraitti 7, 050 545 5374
- normaalihintaisista kuntosali-
ja ryhmäliikuntakorteista -10 %
- ilmainen viikon tutustumistreenioikeus
28.2.2020 asti!

PIENIKAMARI

Kilpisenkatu 9, 014 621 887
- normaalihintaisista tuotteista -10 %
(ei tilaustavarat)

RESPECTA

Lutakonaukio 7, Kielo Innova 2, 040 3488 588
- kaikista tuotteista - 5 %

SCANDIC LAAJAVUORI

Laajavuorentie 30, 014 458 1009
- Alennusta kylpylä-, keilaus- ja hierontahintoihin

TAIMIPIHA

Vapaaherrantie 8, 050 024 6047
- kaikista normaalihintaisista tuotteista - 5 %

LISÄKSI:

- Reumalehti 4 kertaa/vuosi
- Liikettä Niveliin –jäsenlehti tammikuussa
- Jäsentiedote elokuussa
- Reumaliiton ja IF:in järjestövakuuutus
- edullinen kotiapupalvelu
- kuukausitapahtumat, mm jäsenillat
- vertaisryhmien kokoontumiset
- tukihenkilötoiminta
- liikuntaryhmät
- kerhot
- toimiston palvelut
- AaltoAlvari –uimahalliliput edullisesti tmstolta
- hauskat ja edulliset matkat sekä retket

Lahjoitukset

Jyväskylän Reumayhdistyksen toimintaa voi tukea lahjoituksella tai testamentilla:

KSOP FI96 5089 0520 0156 97

Viite: avustus

Kiitokset kannatuksesta!

Sauvakävelystä

Sauvakävely on Suomessa yleistynyt ja monipuolinen liikuntamuoto, jota suositellaan kaikenikäisille ja kaikenkuntoisille kävelijöille. Se on matalan kynnyksen harrastus, mutta myös erinomainen terveys- ja kuntoliikuntamuoto.

Sauvakävely on tehokasta ja turvallista, koska se aktivoi koko kehoa, parantaa kestävyyskuntoa ja sitä harrastaessaan saa olla raikkaassa ulkoilmassa. Sauvakävely lisää energiankulutusta, parantaa kehon-koostumusta ja rasva-aineenvaihduntaa sekä alentaa verenpainetta. Iäkkäille ihmisillä sauvakävely parantaa myös elämänlaatua sekä unta.

Sauvomistekniikan lisäksi syytä on kiinnittää huomiota koko kehon liikkeisiin ja liikkeiden hallintaan. Tehokkain tekniikka on käyttää 2-vaiheisen vuorohiihdon tyyliä, tosin ilman suksia. On tärkeää myös korostaa hyvää ryhtiä ja opastaa luonnollisten liikeratojen harjoittamiseen. Parasta sauvakävelyssä tietysti on jo pelkkä säännöllinen liikkeelle lähteminen ja jaloilla sekä käsillä suoritettava monipuolinen liike.



Hiljaiset askeleet

On hiljainen askelten kaiku nyt näin,
ne elämää eteenpäin vie.
Ennen vauhdilla juoksin elämää päin,
nyt kiireet jo jääneet lie.

Turhaan, rahan perässä juoksua vain,
turhaan, elon vaivat kaikk' palkaksi sain.
Usein, teki mieleni heittää,
kaikki kiireet ja lentää
kohti taivaita päin.

Joskus elämän myrskyt ne myllertää
ja tuulet niin vinosti soi.
Kun ehtisi kiireessä sen ymmärtää,
malja ylitse vuotaa voi.

Silloin, levon hetki itselles suo,
kuule, mitä kertoo sydämes tuo.
En jaksaa, sun kiireitäs aina,
hiukan jarrua paina,
niin jaksamme taas.

Kun hiljaisin askelin elämää päin,
yhdessä kulkea saa.
Niin onnenkin löytää tieltänsä näin,
oppii jälleen taas rakastamaan.

Silloin, kun ystävä saapuu sun luo,
sulle, käden auttavan suo.
Yksin, ei jaksaa voi kukaan,
kun rakkaan saat mukaan,
niin kaunis on tie.

Pentti Koskinen

Erilaiset Päivät

Me elämän varrella näemme,
päivää monta erilaista.
Joku kulkija päiviä nähdä saa
hän aivan vieraista maista.

Synkkä päivä on elämän tumma säe,
joka kirkastaa vaaleat raidat.
sitä päivää ei aina oikein näe,
sillä nähdä vain kirkkahat taidat.

Kumpi aina muistaa jaksaisimme,
että kirkkaus itsestään haihtuu.
Tulee surumieli ja tumma päivä,
ja kaikki kuin toiseksi vaihtuu.

Päivää tummaa emme odota,
se itsestään tulee kyllä.
Hyvä ystävä on kuin päivä kirkas,
joka valoa pitää yllä.

Sinä aurinko olet minulle,
kun pilvien seasta loistat,
joka päivä ilollas, keltaista
ja kultaista väriäs toistat.

Seija Satosaari

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 elinolojen parantamiseksi ja kehittämiseksi. Haluamme tarjota jäsentemme arkeen tietoa terveydestä, voimaa sekä virkistystä.

Tarjoamalla päivätapahtumia pyrimme lisäämään sosiaalisuutta. Virkistystä tarjoamme retkien ja matkojen muodossa. Eri reumasairauksien jaostotoiminnalla tarjoamme yksilötasoisempaa vertaistukitoimintaa. Lisäksi haluamme tervehtiä jäseniämme ilolla heidän merkkipäivinään.

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
- Reumanuoret
- Nuorten aikuisten ryhmä
- Sjögrenin syndroomaa sairastavien ryhmä

Jäsenedut

- Liikettä Niveliin – jäsenlehti
- Valtakunnallinen REUMA – lehti 4 krt/vuosi
- Jäsentiedote syksyelle elokuussa
- Edullinen kotiapupalvelu
- Jäsenilta kerran kuukaudessa
- Vertaistukiryhmien 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 tstolla. **Jäsenmaksu on 25 € /kalenterivuosi.**

Jäseneksi liittyminen

Sukunimi

Etunimi

Osoite

Postinumero

Postitoimipaikka

Puhelin

Syntymäaika

Sähköpostiosoite

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

Sairastan:

- fibromyalgiaa
- nivelreumaa
- nivelrikkoo
- Sjögrenin syndroomaa
- Sklerodermiaa
- selkärankareumaa
- jokin muu reumasairaus, mikä?

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

- synt.aika

Päivämäärä

Allekirjoitus

Yhdistyksen toimistolla myynnissä olevat tuotteet:

Apukädet	0,50
Avaajat	6,00
Ilmaajat purkeille	7,00
Paristokäyttöinen avaaja	15,00



Varpaanvälikuivaajat	5,00
Kirjanmerkit	3,00
Korut	3,00



Bonus Villapohjalliset	5,00
Lämpötyynyt	5,00
Kiristämättömät Sukat	12,00



AaltoAlvari-uimahalliliput	
peruslippu	6,00/kpl
eläkeläinen, lapsi, opiskelija, työtön	4,00/kpl
max 5 kpl / jäsen / kk.	

Erihintaisia käsin neulottuja:

- sukkia ja tossuja
- lapasia
- ranteenlämmittimiä
- patalappuja

Reumaliiton

- | | |
|------------------------------|--------------|
| - onnittelu- ja suruadressit | 12,00 |
| - heijastimet | 2,00 |



Korttikerhomme tuotoksia:

- | | |
|------------------------------------|-------------|
| Käsintehdyt, | |
| koristellut tulitikkurasiat | 2,00 |

- | | |
|---|--------------|
| Korttikerhossa askarrellut, | |
| käsintehdyt, yksilölliset kortit | 3,00 |
| - Tarjous 4 kpl | 10,00 |

Posti-
merkki

Jyväskylän Reumayhdistys ry
Kilpisenkatu 18
40100 JYVÄSKYLÄ

Tärkeitä yhteystietoja

Keski-Suomen keskussairaala

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

Jyväskylän vammaisneuvosto

Vapaudenkatu 32
puh sihteeri 014 266 2818
puh pj 014 266 3895
satu-maria.virtanen@jkl.fi

Reumavastaanotto

Kyllön terveysasema
Keskussairaalan tie 20
014 266 2012

Suomen Reumaliitto ry

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

Reumahoitaja

Reumavastaanotolla hoidetaan Jyväskylän, Hankasalmen ja Uuraisten kuntien asukkaita.

Reumavastaanotolla reumahoitaja ja reumavastuulääkärit hoitavat

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

Omalla terveysasemalla kuitenkin hoidetaan:

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

Reumavastaanotto

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

Ajanvaraus- ja puhelinajat

Reumahoitaja
puh **014 266 2012**
ma - to klo 8 - 12
pe klo 9 - 12

*Käytämme lehtemme mainostilan ostaneita ja siten toimintaamme tukeneita.
Toivomme jäsenistömme myös käyttävän heidän tarjoamiaan palveluita.
Käytämme myös erilaisten lahjoitusten muodossa toimintaamme tukeneita!*

Jyväskylän Sinfonian avoimet kenraaliharjoitukset

Fagottivelho

Yhdistykselle on varattu 40 paikkaa Fagottivelhon kenraaliharjoituksiin **ke 22.4. klo 10** Kaupungin teatteritalolla. Harjoituksissa on tauko, jonka aikana voi halutessaan poistua, ja tilaisuus kestää enintään klo 13 saakka. Avoimet kenraalit on maksuton tilaisuus.

Unkarilaissyntyinen Bence Bogányi näyttää kahdessa solistiteoksessa, mihin fagotti pystyy. Saksalainen Carl Maria von Weber esittää soittimen pirteän ja positiivisen puolen klassis-romanttisessa kontekstissa, kun taas brasilialainen Heitor Villa-Lobos patoaa sille dramaattista ilmaisuvoimaa latinalaisella temperamentilla.

Tätä ilmaisuvoimaa jatkavat myös espanjalaissyntyisen Carlos Surinachin kansanmusiikki-vaikutteinen Sinfonia Chica sekä Mozartin ikihitti sinfonia nro 40, joissa fagotin ilmaisu-asteikon tavoin valo ja varjo elävät saumattomasti yhdessä. Ääripää sitoo yhteen Emilia Hoving, joka johti hiljan Radion sinfoniaorkesteria saaden lentävän lähdön uralleen.

Varaa paikkasi pian, kuitenkin **viimeistään ma 6.4. toimistolta 050 579 1156**.



ARMI AKTIIVITUOLI



- On mukava seniorituoli, joka auttaa nousemaan ylös
- Kuntouttaa kehittämällä lihaskuntoa
- Parantaa tasapainoa ja vähentää kaatumisriskiä
- On ergonomisesti muotoiltu ja antaa hyvän tuen ristiselälle
- On turvallinen, luotettava ja kestävä kotimainen keksintö
- Helpottaa ikäihmisen, sairaan tai heikkovoimaisen elämää
- Auttaa ja keventää hoitajan/omaishoitajan työtä
- Mitoitetaan sinulle sopivaksi ja saat sen haluamallasi verhoilulla
- Armi voi auttaa, jos sairastat esim. nivelrikkoa, nivelreumaa, diabetesta tai Parkinsonia



Soita ja kysy lisää

Armi Aktivituolistä

puh. 0400 596 945

tai tule koeistumaan tuoli myyтинäyttelyymme

EFG Jyväskylä, Ailakinkatu 5, Jyväskylä

