



Jäsentiedote syksyille 2026

Jyväskylän Reumayhdistys ry

Puheenjohtajan tervehdys

Hyvää alkanutta syyskautta. Nopeasti tuo kesä hurahti ja nyt jo olemme alkamassa vuoden toista puoliskoa toiminnassamme. Heti alkuun tiedoksenne, pitkäaikaisen toimistonhoitajamme työsuhde on päättymässä hänen pyynnöstään. Maika on ollut tunnollinen, iloinen ja taidoiltaan moniosaaja. Toivotamme Maikalle menestystä uusiin haasteisiin ja kiitämme häntä antamastaan panoksesta yhdistyksemme hyväksi.

Kesän aikana valitsimme uuden toimistonhoitajan, Nina Kotasen. Hän alkaa perehdytyksen Maikan ohjauksessa elokuun alussa. Toivotamme Ninan tervetulleeksi yhdistykseemme!

Muutosta on myös yhdistyksen toimiston aukioloon. Toimisto on auki jatkossa maanantaisin ja keskiviikkoisin. Torstaipäivästä luovutaan. Syksyn toiminnassa muutosta myös allasuinnin osalta. Väinökadun allasta emme saaneet vuokrattua, koska omistaja vaihtui ja tilat päätyivät remonttiin. Palaamme tähän viimeistään vuoden vaihteen jälkeen.

Vaikka muutosten tuulet puhaltavat, ovat perustoiminnot edelleen melko samanlaiset. Niistä löydätte tietoa tämän tiedotteen sivuilta. Reippaasti syksyä kohden nyt mennään ja tavataan yhteisissä tapahtumissa.

Kaija Haapsalo
Puheenjohtaja

Syyskokous

Tiistai 10.11. klo 17.00

Sepänkeskuksen Reaktorisalissa, Kyllikink.1

Kokouksessa täydennetään hallitusta sekä käsitellään sääntömääräiset asiat, joita ovat mm. yhdistyksen vuoden 2027 toimintasuunnitelman ja talousarvion hyväksyminen.

Tervetuloa kaikki yhdistyksen jäsenet!

Reumayhdistyksen hallitus

Jäsenillat

Sepänkeskuksen Reaktorisalissa (Kyllikink. 1) **klo 17.** Tilaisuuksissa mukana Jyvässeudun Kuulo ry. Kahvit ja bingo sekä myynnissä onnittelukortteja ja askartelutuotteita!

Ti 15.9. Kaupungin liikuntapalvelut, Lotta Lepoaho

Ti 20.10. Gerontologinen sosiaalityö ja KATVE-hanke, Andrea Lorenz-Wende

Onni Siivouspalvelu - esittely
Reumaliiton yhteistyökumppani!

Ti 17.11. Jalan tukipohjalliset ja laserterapia kipuun, Ft Anne Leikas, KiHy

Ti 15.12 Joulujuhla
Emäntänä Raija Tillgren apureineen.



Syksy 2026

Vertaistukitoiminta

Vertaistuki on vapaaehtoista, kokemustietoon perustuvaa keskinäistä tukea, jossa samankaltaisia elämäntilanteita tai sairauksia kokeneet ihmiset jakavat kokemuksiaan, ajatuksiaan ja tunteitaan. Sen ytimessä on vastavuoroinen kuunteleminen, ymmärryksen saaminen ja toivon välittäminen, mikä parantaa elämänlaatua ja auttaa arjen haasteissa. Tervetuloa ryhmiin mukaan! Ilmoittautumista ei tarvita, ellei erikseen mainita.

Fibromyalgiaryhmä

Vertaistukea fibromyalgiaa sairastaville.
Tapaamiset **keskiviikkoisin klo 15.30**.

Ke 16.9. Vertaistukea toimistolla
Ke 21.10. Vertaistukea toimistolla
Ke 18.11. Vertaistukea toimistolla
Ke 16.12. Vertaistukea toimistolla

Ryhmä etsii uutta vetäjää!
Olisitko kiinnostunut vertaistukiryhmän
vetämisestä?

Hengellinen piiri

Vertaistukea hengellisiä aiheita pohtimalla.
Tapaamme kerran kuussa **tiistaisin klo 15.00** Reumayhdistyksen tiloissa. Tuemme yhdessä Intian orpokodissa asuvaa kummilastamme taloudellisesti ja rukouksin.

Ti 25.8. Taas on aika elokuun!
Ti 29.9. Vieraanamme Mauri Tervonen
Ti 27.10. "Uskon perustus" aiheesta
Eevi-Riitta Kukkonen
Ti 24.11. "Me käymme Joulun viettohon"
Raimo Hintikka

Tapaamisiin!
Ann-Marie Ylistö
044 502 0753
annmarieylisto@gmail.com

*mielekästä
elämää*

Nivelryhmä

Yhdessä puuhailua ja vertaistukea!
Kokoontumiset **tiistaisin**.

Ti 22.9. klo 13 toimistolla
Ti 13.10. klo 13 käsityömuuseolle
Ti 24.11. Pikkujoulu! Suunnitellaan yhdessä
Ti 8.12. klo 13 tuolijumppa toimistolla

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



Nuorten aikuisten ryhmä

Vertaistukea diagnoosistasi riippumatta!
Kokoonnumme alkaen **klo 17.30**.

Ti 1.9. Vertaistukea toimistolla
To 1.10. Vertaistukea toimistolla
Ke 11.11. Vertaistukea toimistolla
To 10.12. Vertaistukea toimistolla

Tervetuloa mukaan!
Lisätietoja: Suvi Kärki
040 530 9333
suviuuliakarki@gmail.com



Syksy 2026

Liikuntaryhmät

Liikuntaryhmiin voi ilmoittautua **ma 17.8. klo 10.00 alkaen**

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

Ilmoittautumisen jälkeen jumpan maksu tulisi maksaa ennen ryhmän alkamista **ryhmän viitteellä tilille FI96 5089 0520 0156 97**. Voit myös kesken kauden tiedustella vapaita paikkoja! Väinönkadun palvelukeskus on valitettavasti syksyn remontissa, joten uima-altaat eivät ole käytössämme.

Allasjumppa

Telkänpesän Palvelukeskuksessa

Torstaisin klo 11.45 – 12.30

Ajalla 3.9. – 10.12. (Lomatauko 15.10.)
Yhteensä 14 kertaa Ohjaaja Anu Vainio.

Sekaryhmä sekä miehille että naisille

Viite 6619 Hinta 80€/jäsen.

Pilates

Sepänkeskuksen Isotooppisalissa

Torstaisin klo 13.30 - 14.30

Ajalla 3.9. – 10.12. (Lomatauko 15.10.)
Yhteensä 14 kertaa Ohjaaja Anu Vainio

Sekaryhmä sekä miehille että naisille

Viite 6635 Hinta 80€/jäsen

Askartelu- ja korttikerho

Käsien ja sormien toimintaa harjaannuttavaa ja toimintakykyä ylläpitävää askareta! Askartelu- ja korttikerho **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 kerhosta.

Korttikerhon ajat:

2. ja 9.9.

30.9. ja 7.10.

28.10. Kerhon syysmyyjäiset!

4.11.

25.11. ja 2.12.

Ohjaajana Ritva Myllyntaus

Askartelukerhoon voit tuoda tuunattavia omia materiaaleja aiheen mukaan, mutta askartelutarvikkeita löytyy valmiiksi hankittuina yhdistykseltä. Käynti/materiaalimaksu 2€/henkilö.

Askartelukerhon ajat ja aiheet:

16. ja 23.9. Ecopainanta (kartonki/kangas)

14. ja 21.10. Pannunalunen tai pikkukoppa punoen

11. ja 18.11. Lyhtyjä kierrättäen

9. ja 16.12. Jouluaskartelua

Ohjaajana Teija Ässämäki



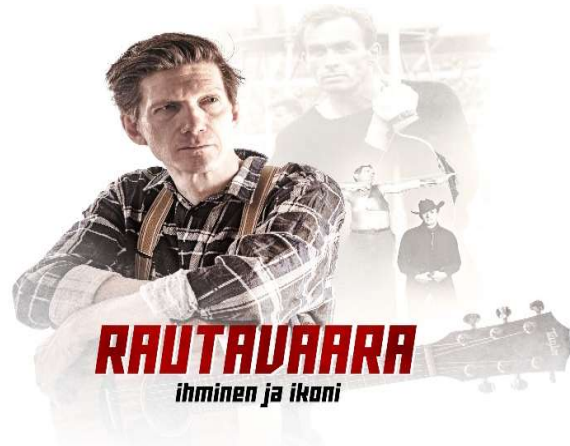
Syksy 2026

Tapio Rautavaara, Ihminen ja ikoni

Pe 30.10.2026 klo 12:00
Lahden kaupunginteatterissa
Ruokailu Upseerikerholla

Reissumiehen tarina ja laulut

Mikä teki Rautavaarasta niin erityisen esiintyjän ja persoonan? Miten Rintamaradio teki hänestä tähden? Kuinka Rautavaarasta tuli Tapsa, koko kansan rakastama reissumies?



Rautavaara – Ihminen ja ikoni on monologi, jossa kuullaan Rautavaaran rakastettuja kappaleita. Rautavaarana ja käsikirjoittajana nähdään **Timo Ruuskanen**, asiallinen palkittu laulava näyttelijä.

Ohjaus ja dramaturginen apu **Olka Horila**

Valosuunnittelu **Jukka Kuronen** ja Äänisuunnittelu **Kari Paukola**

Tarinaa, tarinoivasta Tapsasta. (olkoon näin)

Kun mielessäni kuljen puiston hämärään ja toiveistani parhaat rauenneiksi näin. Sain nuoruudelta siivet kerran minäkin ja pilvilinnan, jonne lentäisin. Pois siivistäni aika puhtauden vei ja pilvilinna koskaan valmistunut ei. Ei pilvilinnaa koskaan luoda kestäväää. Ken tämän tietää, kaiken ymmärtää. Mä ymmärtäen katson nyt jo taakse päin ja itselleni lausun: **olkoon näin.**

Päivän ohjelma:

Lähtö Palokasta	8:00
Lähtö Harjukadun tilausajolaiturista	8:30
Musiikkinäytelmä Ihminen ja ikoni	12:00 kesto n. 2 tuntia
Ruokailu Upseerikerholla	15:00

Teatterimatkan hinta on **75 € jäsen** ja **80 € ei-jäsen** sisältäen Lampisen bussikuljetuksen, musiikkinäytelmän ja ruokailun Upseerikerholla. Bussissa lisäksi arpajaiset!

Ilmoitathan mahdollisen erikoisruokavaliosi ilmoittautumisen yhteydessä.

Sitovat ilmoittautumiset ja maksu viimeistään **ke 30.9.2026** numeroon 050 579 1156.

Maksaminen Jyväskylän Reumayhdistys ry:n tilille FI96 5089 0520 0156 97 viitteellä **7139**.

Kaikki jäsenet ovat matkavakuutettuja Reumaliiton LähiTapiolan järjestövakuutuksen kautta.

Matkoista

Lisätietoja muista mahdollisista syksyn matkoista ja retkistä saat yhdistykseltä sähköpostitse, nettisivuiltamme, toimistolta sekä yhdistyksen tapaamisista.

Ilmoittautuminen

Muistathan ilmoittautua matkoille ja liikuntaryhmiin toimiston numeroon **050 579 1156** ennen kuin maksat! Paikkoja ryhmissä on vain rajoitettu määrä.



Syksy 2026

Aino A. Jyväskylän kaupunginteatterissa! La 14.11. klo 13

Tarina koulutetusta arkkitehdistä ja naisesta neron rinnalla; ihmisestä, jolla oli vahva oma ääni ja kädenjälki, joka omana aikanaan jäi osittain näkymättömäksi. **Aino ja Alvar Aallon** (1924–1949) elämästä kertovassa näytelmässä Aaltoja esittää näyttelijäpariskunta **Elina Saarela** ja **Miika Laakso**.



Aino A. - näytelmä on elämänmakuinen tarina tunnetun arkkitehtipariskunnan rakkaudesta, avioliitosta ja intohimosta työhön. Aaltojen lisäksi näytelmä kertoo myös muista aikakauden merkkihenkilöistä, jotka vaikuttivat suomalaisen designin syntyyn. Intohimoa, ristiriitoja, rahahuolia, mutta myös valoa, iloa ja luovaa hulluutta ei puuttunut Ainon ja Alvarin tarinasta. Aino A. -näytelmän on **Jari Järvelän** romaanista käsikirjoittanut **Kati Kaartinen** ja sen ohjaa Aallon arkkitehtuurin keskellä kasvanut teatterinjohtaja **Marietta Kunnas**.

Teatterilipun hinta on **40 € jäsen** ja **45 € ei-jäsen** sisältäen narikkamaksun.
Sitovat ilmoittautumiset ja maksu viimeistään **ma 19.10.2026** numeroon 050 579 1156.
Maksaminen Jyväskylän Reumayhdistys ry:n tilille FI96 5089 0520 0156 97 **viitteellä 7508**.

Syysmyyjäiset!

Korttikerhon vapaaehtoiset järjestävät syysmyyjäiset **ke 28.10.2026 klo 13 - 16**. Yhdistyksen tiloissa (Kilpisenkatu 18) järjestetään myyjäiset, onnenpyörä ja kahvitus.

Tervetuloa myyjäisiin!

Jäseneksi liittyminen

Reumayhdistyksen jäseneksi voi liittyä:

- toimistollamme **Kilpisenkatu 18:ssa**
- soittamalla toimistollemme **050 579 1156**
- email **jkl.reumayhdistys@kolumbus.fi**
- netissä **jyvaskylanyhdistys.reumaliitto.fi**

Kiitokset kuluneista vuosista!

Minullahan vierähti Reumayhdistyksen toimiston pöydän takana lähes 13 vuotta. On ollut mukava tutustua kaikkiin yhdistyksen ystävällisiin jäseniin; ehkäpä tapaamme joku päivä ja vaihdamme kuulumisia! Tilalleni toimiston pöydän ääreen istuu nyt koulutettavaksi Nina Kotanen, joten hän jatkossa vastaa yhteydenottoihinne. Pitäkäähän huolta toisistanne! ♥

Ystävällisin terveisin,
Maika

Opintokeskus Sivis tukee Jyväskylän Reumayhdistyksen koulutustoimintaa, kuten liikuntaryhmiä, jäseniltoja ja askartelukerhoa.





Syksy 2026

Jyväskylän Reumayhdistys ry

Jäsenmäärä 622 jäsentä 1.8.2026
Perustettu 24.8.1948
Jäsenmaksu 25,00 € / kalenterivuosi

TOIMISTO

Avoinna: **Ma klo 10–14 ja ke klo 12–16** – Huom! maksut vain käteisellä
Toimistonhoitaja: Nina Kotanen
Puhelin: 050 579 1156
Osoite: Kilpisenkatu 18, 40100 Jyväskylä
Sähköposti: jkl.reumayhdistys@kolumbus.fi
Nettisivu: jyvaskylanyhdistys.reumaliitto.fi
Y- tunnus: 0174693-9
Pankkitili IBAN: FI96 5089 0520 0156 97

HALLITUS

Puheenjohtaja:	Haapsalo Kaija	0400 016 283	kaija.haapsalo56@gmail.com
Jäsenet:	Jäntti Jaana	040 841 2939	jaanam.jantti@gmail.com
	Summanen Eira	050 561 4508	eira.summanen@gmail.com
	Tillgren Raija	050 320 9749	raija.tillgren@gmail.com
	Ylitolonen Maila	050 325 7055	maila.ylitolonen@elisanet.fi

YHDISTYKSEN EDUSTUS:

Suomen Reumaliitto ry valtuusto 1.1.2024 – 31.12.2026: Valtuuston jäsen Kaija Haapsalo

Keski-Suomen Tuki- ja Liikuntaelinsairauksien Keskus
Tules-Keskus, Kilpisenkatu 18, 40100 JKL
▪ **Hoitola Miia Julia**, Miia Roiha, Lähihoitaja, jalkojenhoidon osaamisala
-10% Reumayhdistyksen jäsenille!
050 563 1879 www.hoitolamiiajulia.com
▪ **Viljami Kinnunen**, Kalevalaisen Jäsenkorjauksen mestari
10€ alennus Reumayhdistyksen jäsenille!
040 728 2843 viljami.kinnunen@hotmail.fi
www.kansanlaakintaseura.fi

Etuja Reumayhdistyksen jäsenille
Tarkemmat tiedot yrityksistä ja heidän myöntämistä eduista löydät netistä:
jyvaskylanyhdistys.reumaliitto.fi/jasenyys/jasenedut/

- Fysios Mehiläinen Jyväskylä, Kilpisenkatu 6, **-10%**
010 237 7080
- Hieronta Rentoaika, Sepänk. 050 326 2933 **-10%**
- Hoitola Miia Julia, Kilpisenk. 050 5631 879 **-10%**
- Kaleval. Jäsenkorjaaja Viljami Kinnunen, **-10€**
Kilpisenkatu 18, 040 728 2843
- KK Nails, Kilpisenk, 044 088 6878 **-10%**
- Liikuntakeskus Buugi, Sykeraitti, 050 545 5374 **-10%**
- Pienikamari, Kilpisenkatu 9, 014 621 887 **-10%**
- Scandic KYLPYLÄT: Aulanko, Eden Nokia ja Laajavuori, 0200 81800 **-20%**

