



Hyvät Reumayhdistyksen jäsenet

Olemme saaneet nauttia taas kauniista kesästä ja edelleen näyttää lämpöisiä päiviä olevan saatavilla. Sen sijaan ikävän ja pitkäaikaisen vieraan, koronan, häätäminen ei näytä olevan vielä käsillä. Vaikka tartuntaluvut ovat maassamme varsin maltilliset, ei ole aika lippujen heilutukselle. Valmistaudumme mahdolliseen toiseen aaltoon.

Tässä tiedotteessa näette, että ikävästä vieraasta huolimatta koitamme verkkaisesti käynnistää toimintaa. Mutta koko ajan sillä ajatuksella, että palaamme rajoituksiin nopeasti tilanteen niin vaatiessa. Edelleen muistamme ehdottomasti turvavälit ja sen, että maskien käyttö on vapaaehtoista, mutta suositeltavaa riskiryhmille. Ja sairaana pysyttelemme turvallisesti kotona. Käsisidesiä on hyvä olla mukana omassa laukussa pikku pullossa mikäli liikutaan kodin ulkopuolella.

Annetaan auringon paistaa ja pidämme itsestämme ja läheisistä hyvää huolta!

Kaija Haapsalo
Yhdistyksen Puheenjohtaja

Vuosikokoukset

Kevätkokous järjestetään Sepänkeskuksen Reaktorisalissa **ke 26.8. klo 17.00.**

Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat. Koronarajoitusten vuoksi voimme ottaa tilaisuuteen sisään vain maksimissaan 50 henkilöä. Oireisena tai sairaana tilaisuuteen ei saa tulla. Tällä kertaa tilaisuus järjestetään sopivin turvavälein ja ilman kahvitarjoilua. Kasvomaskien käyttö on vapaaehtoista.

Yhdistyksen **syyskokous** yritetään alustavasti pitää **ti 3.11. klo 17.00** Sepänkeskuksen reaktoritilassa.

Jäsenillat

Jyväskylän Reumayhdistys ei poikkeuksellisesti järjestä syys-lokakuussa jäseniltoja lainkaan. Sepänkeskuksen Reaktorisalin tilavaraukset vapautetaan vertaistukiryhmien käyttöön, jolloin heille saadaan varmistettua turvavälit ja ilmava kokoontuminen. Koronatilannetta ja suosituksia seurataan; loppuvuoden jäsenilloista tiedotetaan myöhemmin.



Kerhot

Emme valitettavasti pysty järjestämään mitään kerhojamme lainkaan syys-lokakuussa, koska turvavälien varmistaminen on mahdotonta pienehkössä neuvottelutilassamme.

Vertaistukiryhmät

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. Vertaistukitoiminta perustuu



keskinäiseen luottamukseen, yhteenkuuluvuuden tunteeseen sekä vaitioloon toisten sairauksista. Kokemuksellinen asiantuntevus on vertaistuen hoitomuoto!

Syksyllä 2020 vertaistukiryhmät kokoontuvat koronan vuoksi pääasiassa Sepänkeskuksen Isotooppisalissa, jossa turvaetäisyydet pystytään huomioimaan. Kasvomaskien käyttäminen tilaisuuksissa on vapaaehtoista.

Fibromyalgiaryhmä klo 17

Ke 16.9. Kokoonnumme kuulumisten merkeissä ulkona ottaen mukaan pienet eväät

Ti 20.10. Askarrellen haave/toive-karttaa Sepänkeskuksen Reaktorisalissa

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

Hengellinen Piiri klo 16

Ti 6.10. Mitä sinulle kuuluu? Mitä Intiaan kuuluu? Sepänkeskuksen Reaktorisalissa

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

Nivelreumaryhmä klo 16

Ti 22.9. Kuulumisia ja tuolijumppaa Sepänkeskuksen Reaktorisalissa

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

Nuorten aikuisten ryhmä klo 18

Ti 22.9. Vertaistukitapaaminen sopivin turvaväleihin Sepänkeskuksen Reaktorisalissa!

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

Sjögrenin Syndroomaa sairastavien ryhmä

La 29.8 klo 15.00 Heppailuhetki Muuramessa; ilmoittaudu Hannalle viim 26.8!

Ti 6.10. klo 18.30 Kuulumisia ja vertaistukea Sepänkeskuksen Reaktorisalissa

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



Liikuntaryhmät

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.

Seuraavat kävelyhetket järjestetään:

To 20.8. To 3.9. To 17.9. ja To 8.10.

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



Jumpat

Valitettavasti allasjumppia yhdistys ei pysty tälle syksylle järjestämään, mutta saamme käyntiin kolme liikuntaryhmää Sepänkeskuksen isotooppisalissa, joihin pystytään ottamaan maksimissaan 10 henkilöä jumppailemaan kerrallaan turvaetäisyyksien varmistamiseksi. Ryhmiin voi ilmoittautua **ma 17.8. klo 10.00 alkaen** Reumayhdistyksen toimistolle. Ilmoittautumisen jälkeen jumpan maksu tulisi maksaa ennen ryhmän alkamista **tilille FI96 5089 0520 0156 97**.

Kehonhuoltojumppa Sepänkeskuksessa

Sis. kuntopiiri ja keppi-, pallo- ja tuolijumppaa
Tiistaisin klo 10.00 – 11.00
ajalla 1.9. – 15.12. (sis. syyslomatauon 20.10)
Vetäjänä Kristina Malinen

Viite 6622

Hinta 70€/jäsen

Tuolijumppa Sepänkeskuksessa

Ei lainkaan liikkeitä lattialla!
Tiistaisin klo 11.15 – 12.00
ajalla 1.9. – 15.12. (sis. syyslomatauon 20.10)
Vetäjänä Kristina Malinen

Viite 6583

Hinta 70€/jäsen

Tule's Samba Sepänkeskuksessa

Torstaisin klo 13.00 – 14.00
ajalla 24.9. – 3.12. (sis. syyslomatauon 15.10)
Vetäjänä Kristiina Haavisto

Viite 6635

Hinta 50€/jäsen

Kotiapupalvelu

Yhdistys ei ole pystynyt pitämään yllä kotiapupalvelua koronatilanteen vuoksi, ja pyrimme yhä olemaan varovaisia ylimääräisten sosiaalisten kontaktien kanssa. Jos koronatilanne kuitenkin antaa periksi syksyn mittaan, pyrimme aloittamaan kotiapupalvelun uudelleen loppuvuodesta. Tiedotamme tästä vielä erikseen.



Su 1.11.2020 - Karstulan Mieslaulajat: Tulitauko - konsertti

Näytelmällistä kuorolaulamista. Maaseudun puolesta, ei ketään vastaan.
Karstulassa, Laaksolan koulun auditoriossa, maaseutupoliittinen musiikkisatiiri Tulitauko.

Tulitauossa syntyi ensin Juhani Lehtosen käsikirjoitus ja sen jälkeen kuoronjohtaja Olli Oikari etsi sopivat, teemaan istuvat kappaleet. Tulitauossa on 25 kappaletta, joiden draaman on kutonut yhteen ohjaaja Seppöjuhani Ruotsalainen.

Karstulan Mieslaulajat on perustettu 6.2.1949 ja laulajia tällä hetkellä on 33. Kuorolaisten keski-ikä huitelee kuudenkympin paremmalla puolella, mutta yksi solisteista on vasta kymmenvuotias Mico Valkeinen.

Lähtö Harjukatu 4	11:00
Ruokailu, Ruustinna	12:00
Tulitauko, konserttiesitys väliaikakahvitus	15:00
Kotimatka konsertin päätyttyä	

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

Ilmoitathan mahdollisen erikoisruokavaliosi ilmoittautumisen yhteydessä. **Matkan toteutuminen varmistuu vasta 14.10.** koronatilanteen ja mahdollisen osallistujamäärän mukaan. Konsertin järjestäjä vastaa turvaetäisyyksien järjestämisestä. Sitovat ilmoittautumiset ke 14.10.2020 mennessä numeroon 050 579 1156. Maksamisen voit suorittaa **viitteellä 7100 tilille FI96 5089 0520 0156 97.**

Kaikki jäsenet ovat matkavakuutettuja Reumaliiton järjestövakuutuksen kautta.

Toimisto

Reumayhdistyksen toimisto on avoinna normaaliin tapaan alkaen maanantaista 10.8.2020: ma 10 – 14, ke 12 – 17 ja to 10 – 14. Välttääksemme ylimääräisiä sosiaalisia kontakteja, hoidathan asiasi kuitenkin mieluiten sähköisesti tai puhelimitse **050 579 1156**, jos vain mahdollista!

Meillä Tules Keskuksen tiloissa yrittäjämme ottavat jo asiakkaita vastaan normaalisti.

Aikoja voi varata:

Fysioterapeutti, lymfaterapeutti Annika Savolaiselle, Fysamus Ky, nrosta 040 838 448.

Fysioterapeutti Kristiina Haavistolle, KuntoFysio Haavisto Ky, nrosta 040 769 6247.

Jalkahoitaja Miia Roihalle, Hoitola Miia Julia, nrosta 050 5631 879.