

LIIKETTÄ + NIVELIIN[®]

Jyväskylän Reumayhdistys ry
Syksy 2024



Toimintakalenteri syksy 2024

Elokuu

- Ma 19.8. Liikuntailmoittautuminen!
Ti 27.8. Hengellinen piiri

Syyskuu

- Ma 2.9. Ma allasjummat alkaa
Ti 3.9. Kuntosaliryhmä alkaa
Ke 4.9. Korttikerho
Ke 4.9. Sjögrenin ryhmä
To 5.9. To allasjumppa alkaa
To 5.9. Pilates alkaa
Ti 10.9. Nuoret Aikuiset
Ke 11.9. Sinfonian harjoitukset
Ke 11.9. Korttikerho
Ke 11.9. Fibromyalgiaryhmä
Ti 17.9. Jäsenilta: Reumasta
Ke 18.9. Askartelukerho
Ke 18.9. Nivelreumaryhmä
Ti 24.9. Hengellinen piiri
Ke 25.9. Askartelukerho

Lokakuu

- Ke 2.10. Korttikerho
Ke 2.10. Sjögrenin ryhmä
To 3.10. Fibromyalgiaryhmä
Ke 9.10. Korttikerho
To 10.10. Nuoret Aikuiset
7. - 13.10. Valtakunnallinen
Reumaviikko!
Su 13.10. AIR Messut
Ti 15.10. Jäsenilta: Osteoporoosi
Ke 16.10. Askartelukerho
Ke 23.10. Askartelukerho
To 24.10. Avoimet ovet!
Ti 29.10. Hengellinen piiri
Ke 30.10. Korttikerho
Ke 30.10. Nivelreumaryhmä

Marraskuu

- Ke 6.11. Korttikerho
Ke 6.11. Sjögrenin ryhmä
Pe 8.11. Laura-näytäntö
Ti 12.11. Syyskokous
Ke 13.11. Askartelukerho
Ke 13.11. Fibromyalgiaryhmä
To 14.11. Nuoret Aikuiset
Ti 19.11. Jäsenilta: Ravitsemus
Ke 20.11. Askartelukerho
Ti 26.11. Hengellinen piiri
Ke 27.11. Korttikerho
Ke 27.11. Nivelreumaryhmä

Joulukuu

- Ke 4.12. Korttikerho
Ke 4.12. Sjögrenin ryhmä
Ti 10.12. Joulujuhla
Ke 11.12. Askartelukerho
Ke 11.12. Fibromyalgiaryhmä
To 12.12. Nuoret Aikuiset
Ke 18.12. Askartelukerho

Reumayhdistyksen toimisto on suljettu:

- syysloma 14. – 20.10.2024
- joululoma 23.12.24. - 6.1.25.



Kiitos!

Suuret kiitokset Pieni ele – keräyksen tuoton tekijöille, sekä lipasvahdeille että lahjoittajille!

Avoimet ovet to 24.10.

Järjestämme Avoimet ovet to 24.10. klo 10-14 toimitiloissamme Kilpisenkatu 18. Myyjäiset, onnenpyörä ja kahvitus. Tervetuloa ostoksille ja tutustumaan yhdistyksen tiloihin! Huom. vain käteismaksut.

Syyskokous

Tiistai 12.11. klo 17.00

Sepänkeskus, Reaktorisali, Kyllikinkatu 1.

Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat, joita ovat mm. yhdistyksen vuoden 2025 toimintasuunnitelman ja budjetin hyväksyminen, sekä valitaan jäseniä yhdistyksen hallitukseen.

Tervetuloa kaikki yhdistyksen jäsenet!

Reumayhdistyksen hallitus

Jäsenillat

Klo 17 Sepänkeskuksen Reaktorisalissa (Kyllikinkatu 1)

Jäsenilloissa asiapitoinen luento ja kahvitus sekä mahdollisuuksien mukaan yhteislaulua. Myynnissä onnittelukortteja sekä muita yhdistyksen askartelu- ja varainhankintatuotteita käteishinnoin!

17.9. Reumasta, Yliääkäri Tuulikki Sokka-Isler

Reumatologian professori, Itä-Suomen yliopisto, Sairaala Nova

15.10. Luuston terveys ja osteoporoosi, Mirja Kalima, Luustoyhdistys ry

19.11. Suoliston hyvinvointi osana reuman hyvää hoitoa,

Ravitsemusterapeutti Juhani Sipisen etäluento

10.12. Joulujuhla

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

Jäseneksi liittyminen

Jyväskylän Reumayhdistyksen jäseneksi voi liittyä

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

VERTAISTUKITOIMINTA

Vertaistuki on kokemusten jakamista toisen saman kokeneen kanssa. Vertaistuki tarkoittaa kokemustietoon perustuvaa tukea, jonka tärkeimmät elementit ovat kertominen ja kuunteleminen.

Huomioithan, että mahdolliset muutokset ryhmien aikatauluihin päivitetään nettisivuillemme jyvaskylanyhdistys.reumaliitto.fi

Tukihenkilöt

Fibromyalgia: Merja Tuomela, 040 768 1717, merja.tuomela@gmail.com
Nivelpsoriasis: Taina Rinne, 050 342 0131, rinnetaina71@gmail.com
Sjögren: Hanna Hämäläinen, 040 531 4008, hannakaroliina@hotmail.com

Fibromyalgiaryhmä

Vertaistukitapaamiset syksyllä:

Ke 11.09. klo 15.30 Tavataan toimistolla, Kesän kuulumiset

To 3.10. klo 19.00 Jyväskylän Paviljonki;

Petrus Schroderus, Rakkauden Voima -konsertti

Ke 13.11. klo 15.30 Museoon! Museo tarkentuu lähempänä

Ke 11.12. Paikka ja tarkempi aika selviää myöhemmin

Lisätietoja:

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

Hengellinen piiri

Kokoonnumme kerran kuussa tiistaisin **klo 15.00** yhdistyksen tiloissa (huom.poikkeus elokuussa). Kummilapsemme Vincy asuu Intian orpokodissa ja hänelle keräämme kuukausittain tukirahaa. Tervetuloa mukaan!

Ti 27.8. Klo 13.00 (huom.aika) Tutustutaan Aseman pysäkkiin.

Kokoontuminen Sokoksen pääoven edessä klo 13.00.

Ti 24.9. "Kristityn vapaus" Mauri Tervosen aiheena

Su 13.10. AIR-messu, kirkkopyhä Muuramessa, kts erillinen ilmoitus

Ti 29.10. Rukoushelmien äärellä

Ti 26.11. "Nyt sytytämme kynttilän..."

Joululaulujen tunnelmissa Raimo Hintikan seurassa

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

Nivelreumaryhmä

Tapaamiset seuraavina keskiviikkoina **klo 15.30**

Ke 18.9. Vertaistukitapaaminen

Ke 30.10. Vertaistukitapaaminen

Ke 27.11. Tuolijumppa toimistolla

Joulukuun tapaaminen sovitaan erikseen yhdessä

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

Nuorten aikuisten ryhmä

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

Ti 10.9. Vertaistukitapaaminen toimistolla

To 10.10. Vertaistukitapaaminen toimistolla

To 14.11. Vertaistukitapaaminen toimistolla

To 12.12. Vertaistukitapaaminen toimistolla

Tervetuloa mukaan!

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

Sjögrenin Syndroomaa sairastavien ryhmä

Tapaamme keskiviikkoisin **klo 17.00**

Ke 4.9. Vertaistukitapaaminen toimistolla

Ke 2.10. Vertaistukitapaaminen toimistolla

Ke 6.11. Vertaistukitapaaminen toimistolla

Ke 4.12. Vertaistukitapaaminen toimistolla

Ryhmä etsii uutta vetäjää! Olisitko kiinnostunut vertaistukijan toimesta?

Lisätietoja ryhmän toiminnasta saa yhdistyksen toimistolta



Liikuntaryhmät

Liikuntaryhmiin voi ilmoittautua **ma 19.8. 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**. Voit myös kesken kauden tiedustella vapaita paikkoja ryhmissä!

Allasjumpat

Allasjumppa Väinönkadun Palvelukeskuksessa

Maanantai 1. ryhmä klo 16.40 - 17.25

Ajalla 2.9. - 9.12. (Lomatauko 14.10.)

Yhteensä 14 kertaa

Ryhmään mahtuu 7 naista. Ohjaaja Emmi Niiranen.

Viite 6596

Hinta 90€/jäsen.

Allasjumppa Väinönkadun Palvelukeskuksessa

Maanantai 2. ryhmä klo 17.30 - 18.15

Ajalla 2.9. - 9.12. (Lomatauko 14.10.)

Yhteensä 14 kertaa

Ryhmään mahtuu 7 naista. Ohjaaja Emmi Niiranen.

Viite 6606

Hinta 90€/jäsen.

*mielekästä
elämää*

Allasjumppa Telkänpesän Palvelukeskuksessa

Torstaisin klo 11.15 – 12.00

Ajalla 5.9. – 12.12. (Lomatauko 17.10.)

Yhteensä 14 kertaa Ohjaaja Anu Vainio.

Sekaryhmä sekä miehille että naisille

Viite 6619

Hinta 90€/jäsen.

Pilates Sepänkeskuksen Isotooppialissa

Torstaisin klo 9.45 - 10.45

Ajalla 5.9. – 12.12. (Lomatauko 17.10.)

Yhteensä 14 kertaa Ohjaaja Anu Vainio

Viite 6635

Hinta 90€/jäsen

Ohjattu kuntosaliryhmä – UUTUUS!

Telkänpesän Palvelukeskuksessa

Aloitamme yhteistoiminnan Attendo Terapia Jyväskylän kanssa ja starttaamme ohjatun kuntosaliryhmän! Alkuun tehdään yhdessä 45 min lihaskuntoharjoittelua ja lopuksi 15min tasapainoharjoittelua.

Tiistaisin klo 14.00 - 15.00

Ajalla 3.9. - 10.12. (Lomatauko 15.10.)

Yhteensä 14 kertaa

Ryhmä toteutuu vähintään 7 osallistujalla, max 10 henkilöä

Viite 6570

Hinta 120€/jäsen.

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:

4. ja 11.9.

2. ja 9.10.

30.10. ja 6.11.

27.11. ja 4.12.

Ohjaajana Ritva Myllyntaus



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

Askartelukerhon ajat ja aiheet:

18. ja 25.9. Joustavat rannekorut ja helmet

16. ja 23.10. Mosaiikkityöt

13. ja 20.11. Itsekovettava savi

11. ja 18.12. Jouluaaskartelua



Ohjaajana Tarja Vähä-Jussila

Jyväskylän Sinfonian avoimet harjoitukset ke 11.9.

Yhdistyksen jäsenet ystävineen voivat osallistua maksutta Jyväskylän Sinfonian avoimiin harjoituksiin **ke 11.9. klo 10-11 Lutakon Paviljongissa**, kapellimestarina Lorenzo Passerini. Avoin harjoitus kestää noin tunnin. Osoite Lutakonaukio 12.

Ilmoittautumiset **viimeistään ke 4.9.** toimistolle numeroon 050 579 1156.

Ilon iltapäivä ja AIR-messut Muurame Su 13.10.

Menemme tutustumaan Muuramen uusittuun seurakuntataloon ja osallistumaan **AIR-messuun!** Palokasta ja kaupungista on yhteiskuljetus, matkalta pääsee kyytiin, sovitetusti. **Muuramelaiset tervetuloa paikan päälle!**

Armoa Iloa Rakkautta –messut ovat yhteisöllistä, vapaaehtoisvoimin toteutettua seurakuntatoimintaa. Messut ovat lämminhenkisiä ja rentoja musiikillisia juhlia. Messu alkaa klo 16.

- klo 14:30** Lähtö Harjukadun tilausajolaiturista
- klo 15:15** Messuetkojen kahvitilaisuus
- klo 16:00** Armon Ilon ja Rakkautta, valon ja ilon messu
- klo 17-18** Heti tilaisuuden päätyttyä kotimatkalle

Matkan hinta **30€ ja 35€ ei-jäsen**, sisältäen Tilausajo Lampisen kuljetuksen ja kahvituksen. Ilmoitathan erikoisruokavaliosi. Ilmoittautumiset viimeistään **ma 7.10.** toimistolle numeroon 050 579 1156.

Eräpäivä 7.10. Maksu viitteellä 7391 tilille FI96 5089 0520 0156 97.

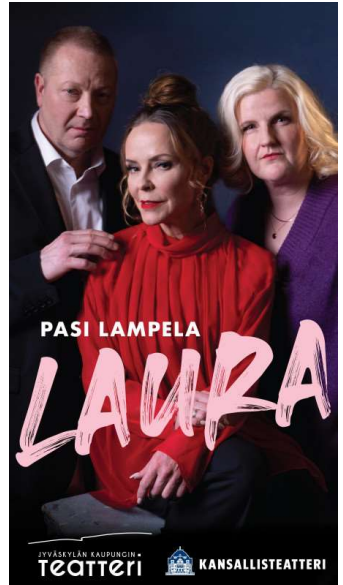


Laura

Pe 8.11. klo 12

Aune-näyttämö, Paviljonki

Uno Savelan katu 8



Jyväskylän kaupunginteatterin ja Kansallisteatterin yhteistuotanto

Harrin vaimo Reetta on ollut miehensä tukena ja kumppanina jo viisitoista vuotta, mutta Harrin todellinen intohimon kohde on hänen nuoruutensa rakastettu Laura. Haaskatuiksi kokemiensa vuosien paino harteillaan Harri haluaa repäistä itsensä irti vanhoista kuvioista, kääntää elämässään uuden sivun, kokea jotain todellista. Todellisuudessa on kuitenkin valuvika: se on arvaamaton.

Pasi Lampelan uutuusdraama Laura on tiukasti etenevä, terävien käännteiden näytelmä vastuusta, häpeästä ja syyllisyydestä. Se kysyy, mikä on unelmiemme ja elämänvalintojemme hinta. Näytelmä on enemmän kuin perinteinen kolmiodraama; se kasvaa peilikuvaksi nykyajan rikkinäisen ihmisen jatkuvasti kasvavista paineista niin työelämässä kuin ihmissuhteissa. Onko se, mitä luulemme onnen täyttymykseksi, lopulta suurta harhaa?

Rooleissa Maria Kuusiluoma, Hannu Lintukoski, Esa-Matti Long, Piia Mannisenmäki ja Jukka-Pekka Mikkonen sekä pankkimiehen rooli videolla Juha Varis.

Teatterin hinta on **27€ jäsen** ja **33€ ei-jäsen**.

Ilmoittautumiset **viimeistään ke 16.10.** 050 579 1156.

Eräpäivä ke 16.10. Maksu viitteellä 7427 tilille FI96 5089 0520 0156 97.

Muutos aukioloajoissa

Huomioithan, että yhdistyksen asiakaspalvelu on jatkossa auki **keskiviikkoisin klo 12 - 16.** Jos ilmoitat etukäteen myöhemmästä asiointitarpeestasi, toimistonhoitaja voi joustaa kellonajasta.

Luontoliikuntapäivä ke 28.8

Jyväskylän kaupungin liikuntapalvelut järjestää kaikille avoimen ja maksuttoman soveltavan liikunnan tapahtuman ke 28.8 Ladun majalla! Soveltavalla liikunnalla tarkoitetaan sellaisten henkilöiden liikuntaa, joilla on vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn heikentymisen tai sosiaalisen tilanteen vuoksi vaikea osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan ja joiden liikunta vaatii soveltamista ja erityisosaamista.

Ladun maja ke 28.8.2024: klo 9.00–11.00 lapset, 12.00–14.00 aikuiset
Päivän aktiviteetteihin tulee ilmoittautua etukäteen to 22.8.2024 mennessä kaupungin nettisivuilla www.jyvaskyla.fi/liikunta/tapahtumat josta saa myös lisätietoja tapahtumasta. Suora linkki ilmoittautumiseen on:
<https://forms.office.com/e/FSRdJBz9BF>

Keski-Suomen Luustoyhdistyksen Tasapainojumppa

Tehostarti tasapainoisempaan liikkumiseen!

Ryhmä henkilöille, joilla liikkumisessa haasteita.

Sepänkeskus (Kyllikinkatu 1), Isotooppisali
Ryhmä alkaa 27.8. ja jatkuu 10.12.2024 saakka
Tiistaisin klo 10-11.

Ohjaajana fysioterapia-opiskelija Joni Backman.
Syyskauden (=15 kertaa) **hintaa on 10€!**

Ilmoittautumiset: [mirja_kalima\(at\)hotmail.com](mailto:mirja_kalima(at)hotmail.com) tai viestinä 0400 517223.

Etuja Reumayhdistyksen jäsenille

Tarkemmat tiedot yrityksistä ja heidän myöntämistä eduista löydät nettisivuiltamme: jyvaskylanyhdistys.reumaliitto.fi/jasenyys/jasenedut/

- Fysios Mehiläinen Jyväskylä, Kilpisenkatu 6, 010 237 7080
- Fysioterapia Fysamus ky, Kilpisenkatu 18, 040 838 4488
- Hieronta Rentoaika, Sepänkatu 4a, 050 3262933
- Hoitola Miia Julia, Kilpisenkatu 18, 050 5631 879
- Kaleval. Jäsenkorjaaja Viljami Kinnunen, Kilpisenk 18, 040 728 2843
- Liikuntakeskus Buugi, Sykeraitti 7, 050 545 5374
- Pienikamari, Kilpisenkatu 9, 014 621 887
- Respecta, Lutakonaukio 7, Kielo Innova 2, 040 3488 588
- Scandic: Aulanko, Eden Nokia ja Laajavuori, 0200 81800
- Taimipiha, Vapaaherrantie 8, 050 024 6047

Jyväskylän Reumayhdistyksen edustus:

Suomen Reumaliitto ry valtuusto 1.1.2024 – 31.12.2026

- Valtuuston jäsen Kaija Haapsalo
- Jyväskylän Vammaisneuvosto 2021 - 2025:
- Varsinainen jäsen Jaana Jantti

Opintokeskus Sivis tukee

Jyväskylän Reumayhdistyksen toimintaa,
kuten jäseniltoja ja kerhomuotoisia kursseja.



Opintokeskus Sivis

Tärkeitä yhteystietoja

Keski-Suomen Sairaala Nova, Hoitajantie 3

Puhelinkeskus: **014 269 1811** Päivystysneuvonta-apu: **116 117**

Hätänumero ja ambulanssi: **112**

Lähetteen Reumapolille saa jatkossa omalta terveysaseman lääkäriltä.

Reumasairauksien poliklinikka, Sairaala Nova, Hoitajantie 3

Soittoaika ma-pe klo 9 – 14 **014 269 2660**

Suomen Reumaliitto ry

Iso Roobertinkatu 20–22 A, 00120 HELSINKI

09 476 155, www.reumaliitto.fi, info@reumaliitto.fi

Keski-Suomen Tuki- ja Liikuntaelinsairauksien Keskus

Tules-Keskus, Kilpisenkatu 18, 40100 Jyväskylä

▪ **Fysamus Ky**, Annika Savolainen, Fysioterapeutti, Lymfaterapeutti

Lääkinnälliset tuki- ja hoitosukat sekä hoitohihat, ei toimistomaksua!

040 838 4488 www.fysamus.fi

▪ **Hoitola Miia Julia**, Miia Roiha, Lähihoitaja, jalkojenhoidon osaamisala

-10% Reumayhdistyksen jäsenille!

050 563 1879 www.hoitolamiiajulia.com

▪ **Viljami Kinnunen**, Kalevalaisen Jäsenkorjauksen mestari

-10% Reumayhdistyksen jäsenille!

040 728 2843 viljami.kinnunen@hotmail.fi www.kansanlaakintaseura.fi

Jyväskylän Reumayhdistys ry

jyvaskylanyhdistys.reumaliitto.fi

Jäsenmäärä 14.8.2024 715 jäsentä
Perustettu 24.8.1948
Jäsenmaksu 25,00 € / kalenterivuosi



HALLITUS

Puheenjohtaja

Haapsalo Kaija 0400 016 283 kaija.haapsalo@jyvaskyla.fi

Jäsenet

Jantti Jaana 040 841 2939 jaanam.jantti@gmail.com
Närhi Raili 050 543 7903 raili.narhi@saunalahti.fi
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

TOIMISTO

Toimistonhoitaja: Maika Kiesilä
Avoinna: **Ma klo 10 – 14, Ke klo 12 – 16, 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
Kansikuva: Satu Mustonen

Jäsenpostia sähköpostitse!

Syyskauden tiedote saapuu elokuussa vain sähköpostiin oman sähköpostiosoitteensa ilmoittaneille jäsenille; muille jäsenille tiedote postitetaan paperisena kotiin. Halutessasi paperisen syyskauden tiedotteen, voit hakea sen yhdistyksen toimistolta tai jäsenilloista! Jos sinun on kuitenkin vaikea käyttää sähköpostiasi, ja haluaisit syyskauden tiedotteen paperisena suoraan kotiisi maapostitse, ilmoitathan siitä meille, jolloin poistamme sähköpostiosoitteen tiedoistasi emmekä lähetä siihen enää sähköposteja. Liikettä Niveliin -lehden täydentävää ja täsmentävää tietoa saat toimistolta, nettisivuiltamme, ryhmien vetäjiltä, jäsenilloissamme ja sähköpostilla.