



Jäsentiedote syksyille 2025

Jyväskylän Reumayhdistys ry

Puheenjohtajan tervehdys

Uskomattoman lämmin kesä tuli kuitenkin koleasta kesäkuusta huolimatta. Nyt olemme jo sillä puolella, kun illat pikku hiljaa hämärtyvät. Olemme siis valmiita yhdistyksessä tämän vuoden toiseen puoliskoon. Tähän jäsentiedotteeseen on kerätty mahdollisuuksien mukaan monenlaista tarjontaa teille jäsenille. Jäsenilloissa tuomme tietoa mm. hyvinvointialueesta, joka varmasti kiinnostaa kaikkia. Omaishoitajatoiminnasta ja reumaatikon jalkaterveydestä niin ikään on tietoa jaettavana. Ryhmät kokoontuvat entiseen tapaan ja myös kulttuuria on tarjolla.

Meitä kaikkia kiinnostaa erityisesti, miten tulevaisuudessa meistä jokainen saa asianmukaista ja riittäviä terveydenhuollon palveluja. Suuri tarve on myös vertaistuelle ja liikunta- ja kuntoutuspalveluille. Näitä on enenevässä määrin siirretty järjestöjen tehtäväksi. Pyrimme tietysti omalta osaltamme vastaamaan tarpeisiin ja siksi toivomme saavamme mahdollisimman hyviä ohjaajia ryhmiin.

Aurinkoista syksyä!

Kaija Haapsalo
Puheenjohtaja

Myyjäiset ja kirppis!

Yhdistys järjestää myyjäiset ja kirppiksen **keskiviikkona 29.10.2025 klo 14 - 17**. Paikan päällä (Kilpisenkatu 18) järjestetään kerhotuotteiden ja käsitöiden myyjäiset, onnenpyörä ja kirppis sisältäen koti-irtaimistoa esim pitsiliinoja, astioita, tekstiilejä. Tervetuloa! Huom: vain käteismaksu

Syyskokous



Tiistai 11.11. klo 17.00

Sepänkeskuksen Reaktorisalissa, Kyllikink. 1
Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat, joita ovat mm. yhdistyksen vuoden 2026 toimintasuunnitelman ja budjetin hyväksyminen, sekä valitaan jäseniä yhdistyksen hallitukseen.

Tervetuloa kaikki yhdistyksen jäsenet!

Reumayhdistyksen hallitus

Jäsenillat

Sepänkeskuksen Reaktorisalissa (Kyllikinkatu 1) **klo 17**. Jäsenilloissa kahvit ja mahdollisuuksien mukaan onnenpyörä ja yhteislaulua. Myynnissä onnittelukortteja sekä muita yhdistyksen askartelutuotteita käteishinnoin.

- Ti 16.9.** Keski-Suomen hyvinvointialueen Seniorin Hyvinvointineuvolan esittely, Anna-Leena Koskela
- Ti 21.10.** Omaishoitajat ry, toiminnanjohtaja Inka Pakkala ja omaistoiminnan-ohjaaja Elina Sironen
- Ti 18.11.** Reumaatikon jalkaterveys, jalkaterapeutti Jenni Raappana
- Ti 9.12.** Joulujuhla

Kahvituksen suositushinta on 3e.

Emäntänä Raija Tillgren apureineen.



Vertaistukitoiminta

Reumayhdistys tarjoaa jäsenilleen vertaistukitoimintaa, joka tarkoittaa on kokemusten jakamista toisen saman kokeneen kanssa. Vertaistuen tärkeimmät elementit ovat kertominen ja kuunteleminen – se on kokemustietoon perustuvaa tukea. **Huomioithan, että 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

Kokoontumiset syyskaudella:

Ke 17.9. klo 15.30 toimistolla

Ke 8.10. klo 15.30 toimistolla

Ti 25.11. Juice 75v – juhlakiertue:

Musta aurinko nousee, Paviljonki;
ilmoittaudu Merjalle viim 20.10.!

Joulukuussa Joululounas Pappilassa,
sovitaan aika yhdessä

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

Hengellinen piiri

Piiri kokoontuu kerran kuussa **tiistaisin klo 15.00** Reumayhdistyksen tiloissa.

Tuemme Intian orpokodissa asuvaa kummilastamme yhdessä taloudellisesti.

Ti 26.8. Syystunnelmissa

To 25.9. Huom. torstai! Retki Riihon majataloon kts. erillinen ilmoitus

Ti 30.9. Iltapäivä Lea Pietiläisen seurassa

Ti 28.10. "Hengellisen elämän virkistys"
Heidi Watia

Ti 25.11. Kauneimmat Joululaulut
Raimo Hintikka

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

Jäseneksi liittyminen

Reumayhdistyksen jäseneksi voi liittyä:

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

Nivelreumaryhmä

Tapaamiset **keskiviikkoisin klo 15.15**

Ke 24.9. Elämäni listoina. Teemme listoja liittyen elämämme hetkiin ja arjen hassuihin yksityiskohtiin.
Mitä listat kertovatkaan?

Ke 22.10. Tuolijumppa toimistolla

Ke 26.11. Retki Teeleidiin

Ke 17.12. Pikkujoulu toimistolla

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

Nuorten aikuisten ryhmä

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

To 18.9. Yhdistyksen neuvottelutilassa

To 9.10. Yhdistyksen neuvottelutilassa

To 20.11. Yhdistyksen neuvottelutilassa

Ti 16.12. Yhdistyksen neuvottelutilassa

Tervetuloa mukaan!

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

Sjögrenin Syndroomaa sairastavat

Yhdistyksellä **keskiviikkoisin klo 17**

Ke 3.9. Vertaistukea neuvottelutilassa

Ke 1.10. Vertaistukea neuvottelutilassa

Ke 5.11. Vertaistukea neuvottelutilassa

Ke 3.12. Vertaistukea pikkujoulutunnelmissa

Ryhmä etsii uutta vetäjää! Olisitko kiinnostunut vertaistukijan toimesta?

Lisätietoja ryhmän toiminnasta saa yhdistyksen toimistolta.



Liikuntaryhmät

Liikuntaryhmiin voi ilmoittautua **ma 18.8. klo 10.00 alkaen**

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

*mielekästä
elämää*

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!

Allasjumpa Väinönkadun Palvelukeskuksessa

Maanantai 1. ryhmä klo 16.40 - 17.25

Ajalla 1.9. - 8.12. (Lomatauko 13.10.)

Yhteensä 14 kertaa

Ryhmään mahtuu 7 naista.

Viite 6596 Hinta 80€/jäsen.

Allasjumpa Väinönkadun Palvelukeskuksessa

Maanantai 2. ryhmä klo 17.30 - 18.15

Ajalla 1.9. - 8.12. (Lomatauko 13.10.)

Yhteensä 14 kertaa

Ryhmään mahtuu 7 naista.

Viite 6606 Hinta 80€/jäsen.

Allasjumpa Telkänpesän Palvelukeskuksessa

Torstaisin klo 11.15 – 12.00

Ajalla 4.9. - 11.12. (Lomatauko 16.10.)

Yhteensä 14 kertaa Ohjaaja Anu Vainio.

Sekaryhmä sekä miehille että naisille

Viite 6619 Hinta 80€/jäsen.

Pilates Sepänkeskuksen Isotooppisaliissa

Torstaisin klo 9.45 - 10.45

Ajalla 4.9. - 11.12. (Lomatauko 16.10.)

Yhteensä 14 kertaa Ohjaaja Anu Vainio

Viite 6635 Hinta 80€/jäsen

Askartelu- ja korttikerho

Käsien ja sormien toimintaa harjaannuttavaa ja toimintakykyä ylläpitävää askareita! 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 yhdistykseltä.

Korttikerhon ajat:

3. ja 10.9.

1. ja 8.10.

29.10. ja 5.11.

26.11. ja 3.12.

Ohjaajana Ritva Myllyntaus

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

Askartelukerhon ajat:

17. ja 24.9. Origami-taittelua

15. ja 22.10.

12. ja 19.11.

10. ja 17.12.

Aiheet tarkennetaan syksymmällä!

Jäsenpostia sähköpostitse!

Paperisen yhdistyksen tiedotteen voi hakea toimistolta tai jäsenilloista. Jos haluat jatkossa tiedotteen paperisena suoraan kotiisi maapostitse, ilmoitathan siitä toimistolle, jolloin poistamme sähköpostiosoitteen tiedoistasi. Tiedotetta täydentävää ja täsmentävää tietoa saat toimistolta, nettisivuiltamme, ryhmien vetäjiltä, jäsenilloissamme ja sähköpostilla.



Tervetuloa syysretkelle Riihon Majataloon – Himmaa hetkeksi To 25.9.2025

Perille saavuttuamme nautimme Majatalon tulokahvit sämpylän kera. Jakaannumme kahteen ryhmään vuorotellen pihapyhiinvaellus ryhmänä ja toinen ryhmä tarinatuokiolla ja rytmitetään yhteislauluja laulaen, rentoa yhdessäoloa parhaimmillaan. Ohjelmamme jatkuu sitten herkullisella lounaalla vanhankansakoulun lämminhenkisessä miljöössä. Majatalon väki kertoo paikan kiehtovasta historiasta aina 1500-luvulta lähtien. Koe rauhallinen päiväretki luonnossa, kulttuurihistoriaa ja maalaiskeittiön makuja.

Pihapyhiinvaellus

Opastettu pihapyhiinvaellus Majatalon lähiluonnossa, reitti on helppokulkuinen. Pihapyhiinvaellus yhdistää paikallista kulttuurihistoriaa, luontoyhteyttä ja omaa hyvinvointia. Opit uusia ja yllättäviäkin asioita ympäröivästä luonnosta ja kulttuurihistoriasta. Samalla rauhoitut ja lataat akkuja. Kesto noin 45 min. Pyhiinvaellus kuljetaan oppaan johdolla hiljaisuudessa kuunnellen luontoa. Samalla jokaisella on mahdollisuus kuunnella omaa itseään ja antaa luontoyhteyden hoitaa. Opas johdattelee kertomuksin luonnon ihmeiden äärelle ja avaa havahduttavia näkökulmia ympäröivään lähiluontoon. Pihapyhiinvaelluksen avainsanoja ovat kiireettömyys, vapaus, yksinkertaisuus, huolettomuus, hiljaisuus, jakaminen ja hengellisyys/henkisyys. Pihapyhiinvaelluksen jälkeen olo on virkistynyt, mieli rauhoittunut ja levähtänyt.

Himaanhuipun maisemat ja kota

Matka jatkuu Himmaanhuipun näköalatornille, bussilla. Tornista avautuvat huikeat maisemat, ja sen juurella sijaitsee tunnelmallinen 60 hengen kota. Kodalla nautitaan kahvit ja leivonnainen sekä nautitaan takkatulen lämmöstä. Mahdollisuus myös lisähinnasta paistaa lettuja.

Päätöshartaus, Majatalonpitäjä Anna Maria

Paikallisia herkkuja ja ostoksia

Lopuksi mahdollisuus vieraillla Vaissin tilan tehtaan konttimyymälässä ja ostaa mukaan kaalikääryleitä sekä muita paikallisherkuja. Varaa käteistä maksamista varten.

”Tule vieraana – lähde ystävänä”

Lähtö Harjukadun tilausajolaiturista	klo 9:00
Saapuminen Majataloon ja tulokahvi+sämpylä	klo 10:00
Pihapyhiinvaellus kaksi eriryhmää, 45 min	klo 10:30 – 12:00
Lounas Majatalossa	klo 12:00
Siirtyminen Himmaalle: näköalatorni ja kota	klo 13:00
Tutustuminen näköalatorniin, kahvittelu ja luontopolku	
Kotiin lähtö	klo 15:00

Matkan hinta **50€ ja 60€ ei jäsen**, sisältäen Lampisen Liikenteen meno- ja paluukuljetuksen, matkaohjelman mukaisen tarjonnan sekä kahvitukset ja ruokailun.

Ilmoitathan mahdollisen erikoisruokavaliosi ilmoittautumisen yhteydessä.

Ilmoittautumiset **viimeistään ma 22.9.** 050 579 1156

Eräpäivä ma 22.9. Maksu viitteellä 7469 tilille FI96 5089 0520 0156 97.



Lauantain toivotut

Pe 17.10.2025 klo 18

Aalto-Sali, Väinönkatu 7

Palkittu tenori Jyrki Anttila saapuu konsertoimaan Keski-Suomeen Jyväskylän Aalto-saliin! Anttilaa säestävät huippumuusikot Anu Kosonen, piano ja Petri Ikkela, harmonikka.

Konserttiin on koottu kaikki rakkaimmat laulut vuosikymmenten varrelta: ohjelmassa mm. Niin paljon kuuluu rakkauteen, Romanssi, Äänisen aallot, Ystävän laulu, Palaja Sorrentoon, Kulkuri ja joutsen, Mustasukkaisuutta, myös Junnu Vainion laulupotpuri ja hauska potpuri Kipparikvartetilta.



Tenorin hehkuvaa ääntä kuulette lauluissa mm. Granada, Be my love, Pajatson aaria.

Operettia on myös luvassa tässä monipuolisessa konsertissa kuten Volgalaulu, Muistathan kai, Dein ist mein ganzes herz...

Hinta on **32€/henkilö**.

Ilmoittautumiset ja eräpäivä viimeistään **ke 8.10.2025**.

Maksu **viitteellä 7456 tilille FI96 5089 0520 0156 97**.

Matkoista

Lisätietoja löydät nettisivuiltamme ja toimistoltamme. Muista mahdollisista syksyn matkoista ja retkistä tiedotetaan jäsenistöä erikseen sähköpostilla, nettisivuiltamme, toimistolla sekä yhdistyksen tapaamisissa. Muistathan ilmoittautua toimistolle **050 579 1156** ennen kuin maksat!

Eläkkeensaajien Keskusliiton

Verkosta Virtaa -digikoulutus

Ma 15.9. klo 10-12

Verkosta virtaa -toiminnassa vapaaehtoiset tietotekniikan vertaisopastajat opastavat ikäihmisiä digitaitojen pariin. Tervetuloa yhdistyksen neuvottelutilaan esittämään kysymyksiä ja saamaan vastauksia!



Ilmoittauduthan viimeistään **ke 10.9.** toimistolle numeroon 050 579 1156.



Digitukea Kirjastolla

- Ikääntyvien yliopiston Diginuvoja opastaa laitteiden ja sähköisten palveluiden käytössä ajanvarauksella.
- Datatähturit ovat Gradian tieto- ja viestintätekniikan opiskelijoita, jotka neuvovat digipulmissa jonottamalla.
- Avoimet ja maksuttomat tietoisut järjestetään joka toinen ti klo 14-15.30.

Yhteistiedot, aiheet ja aikataulu löytyy netistä:

www.jyvaskyla.fi/kirjasto/opi-ja-osallistu/digitaidot

SeniorSurf Etäopetus

Vanhustyön keskusliiton SeniorSurf -etäopastus puhelimitse tai tietokoneella: www.etäopastus.fi tai ma/to klo 10-12 numerosta 044 7007 101.



Jyväskylän Reumayhdistys ry

Jäsenmäärä 663 jäsentä 1.8.2025
Perustettu 24.8.1948
Jäsenmaksu 25,00 € / kalenterivuosi

TOIMISTO

Avoinna: **Ma 10–14, Ke 12–16, To 10 – 14** (Suljettu 13.10. – 17.10. Joululoma alk 19.12.)
Puhelin: 050 579 1156
Toimistonhoitaja: Maika Kiesilä
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

Jyväskylän Reumayhdistyksen edustus:

Suomen Reumaliitto ry valtuusto 1.1.2024 – 31.12.2026: Valtuuston jäsen Kaija Haapsalo
Jyväskylän Vammaisneuvosto 2021 - 2025: Varsinainen jäsen Jaana Jäntti

Keski-Suomen Tuki- ja Liikuntaelinsairauksien Keskus

Tules-Keskus, Kilpisenkatu 18,
40100 Jyväskylä

▪ **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

Etuja Reumayhdistyksen jäsenille

Tarkemmat tiedot yrityksistä ja heidän myöntämistä eduista löydät netistä:

jyvaskylanyhdistys.reumaliitto.fi/jasenyys/jasenedut/

- Fysios Mehiläinen Jyväskylä, Kilpisenkatu 6, **-15%**
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
- Liikuntakeskus Buugi, Sykeraitti, 050 545 5374, **-10%**
- Pienikamari, Kilpisenkatu 9, 014 621 887 **-10%**
- Scandic KYLPYLÄT: Aulanko, Eden Nokia ja
Laajavuori, 0200 81800 **-20%**



Opintokeskus **SIVIS**

Opintokeskus SIVIS tukee Jyväskylän
Reumayhdistyksen toimintaa, kuten liikuntakursseja,
jäseniltoja ja askartelukerhoa.