



JYVÄSKYLÄN REUMAYHDISTYS RY
70 vuotta!



JÄSENLEHTI - KEVÄT 2018



JYVÄSKYLÄN REUMAYHDISTYS ry

www.jyvaskylanreumayhdistys.org

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

Kotiapuvaraukset 050 579 1156

Pankkitili:

IBAN: FI96 5089 0520 0156 97

BIC: OKOYFIHH

Liikettä Niveliin -lehden tiedottamista täyden-
tävää ja täsmentävää tietoa
saat nettisivuiltamme, Keskisuomalaisen seura-
toiminta- ja menot palstalta, vertaisryhmien vetä-
jiltä sekä sähköposti-tiedotteina toimistoltamme.

Säilytä lehtesi toimintakalenterina

Jäsenmäärä **1 062 31.12.2017**

Perustettu 24.8.1948

Jäsenmaksu 25,00 € / vuosi

Jäseneksi liittyminen kannattaa!

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

Palola Heikki 040 838 8473
heikki.palola@gmail.com

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

Ukkonen Gunneli 050 330 2518
gunneli.ukkonen@gmail.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

Tänä vuonna vietämme juhlavuotta. Yhdistyksemme täyttää kunnioitettavat 70 vuotta! Pyrimme pitkän vuotta huomioimaan juhlavuotemme eri toiminnoissa. Pääjuhlaa tulemme viettämään syksyllä 2018, siihen palaamme päivämäärineen ja paikkoineen vielä myöhemmin. Keväällä toteutetaan opintopäivä jalkahoitoteemalla Jyväskylän kirjastolla Minnansalissa, josta ilmoitus tässä lehdessä.

Suomen Reumaliiton edustajakokous pidettiin 25.11.2017. Kokouksessa valittiin toimijat seuraavalle toimikaudelle ja suureksi iloksemme puheenjohtajistoon valittiin totuttuun tapaan I varapuheenjohtajaksi Heikki Palola. Yhdistyksemme jäseniä valtuustossa edustaa vapaasti valittujen joukossa Maila Ylitolonen. Toivotamme valituille menestystä tehtäviinsä. Jälleen kerran on yhdistyksemme saanut vahvan jalansijan valtakunnan tehtäviin.

Näinä aikoina voimme todeta, että ei päivääkään ilman sote-keskustelua. Siksi on ihan pakko tässäkin todeta tilanne, joka vaikuttaa melko vahvasti uudistuksen etenemiseen. Lausuntokierroksella oleva valinnanvapauslaki on yksi niistä laeista, joiden viivästyminen ja uudelleen kierrokselle laittaminen on siirtänyt uudistuksen syntyä. Varsinkin asiantuntijoiden taholta on hanke kyseenalaistettu. Alueellinen tasa-arvo ja erikoissairaanhoidon tulevaisuus ovat mm. herättäneet kysymyksiä. Sote keskustelua käymme myös yhdistyksen toimesta maaliskuun jäsenillassa, johon paikallinen asiantuntija tulee kertomaan niin soten kuin maakuntahallinnon uudistuksesta.

Suurinta huolta kannamme luonnollisesti reumaa sairastavien hoidon saatavuudesta. Suurissa keskuksissa ei liene ongelmaa, paitsi reumalääkäreiden riittävyydestä. Ongelma tuleekin olemaan perusterveydenhuollossa ja maakunnan koko alueella, miten palvelut mahdollisesti tulevaisuudessa tuotetaan. Tasa-arvon näkökulmasta katsottuna, reumahoitoa ja neuvontaa tulee saada mahdollisimman lähellä sairastunutta. Erityiskysymykseksi nostaisin kuntoutuksen, josta puhutaan aivan liian vähän sen merkitykseen nähden.

Isojen kysymysten ja asioiden lähteillä olemme pitkälle tulevaisuuteen. Odotamme viisautta ja malttia sote-uudistuksen suhteen. Reumaa ja erilaisia tuki- ja liikuntaelin sairauksia sairastavien näkökulmasta hyvää ja ammattitaitoista hoitoa yhdistettynä monipuoliseen kuntoutukseen odotetaan ja toivotaan olevan tarjolla koko maakuntamme alueella vastaisuudessakin.

Mukavaa talvea ja kevään odotusta kaikille lukijoillemme!

Kaija Haapsalo
puheenjohtaja

Toimintakalenteri kevät 2018

Tammikuu

- 9.1. ti Hengellinen piiri
10.1.ke Askartelu- ja korttikerho käynnistyy
10.1.ke Fibromyalgiaryhmä
15.1.ma Ilmoittautuminen liikuntaryhmiin
16.1.ti Jäsenilta: Aloe Vera-esittely
17.1.ke Kirjoittajakerho
22.1.ma Maanantain allasryhmät käynnistyy
24.1.ke Nivelreumaryhmä
25.1.to Torstain allasryhmä käynnistyy
25.1.to Kehonhuoltoryhmä käynnistyy
25.1.to Laulukerho
29.1.ma Nuorten aikuisten ryhmä

Helmikuu

- 7.2. ke Sjögrenryhmä
7.2. ke Fibromyalgiaryhmä
12.2.ma Avoimet Ovet toimistolla!
13.2.ti Hengellinen piiri
18.2.su Juurihoito - Huoneteatteri
20.2.ti Jäsenilta: Reuman lääkehoito
21.2.ke Kirjoittajakerho
21.2. ke Nivelreumaryhmä
22.2.to Laulukerho
22.2.to Nuorten aikuisten ryhmä

Maaliskuu

- 7.3. ke Sjögrenryhmä
13.3.ti Hengellinen piiri
14.3.ke Fibromyalgiaryhmä
17.3.la Tohvelisankarin Rouva, Saarijärvi
20.3.ti Jäsenilta: SOTE
21.3.ke Kirjoittajakerho
21.3. ke Nivelreumaryhmä
22.3.to Laulukerho
26.3.ma Nuorten aikuisten ryhmä

Huhtikuu

- 4.4. ke Sjögrenryhmä
10.4.ti Hengellinen piiri
10.4.ti Kevätkokous
11.4.ke Fibromyalgiaryhmä
17.4.ti Jäsenilta: Voglian muotiesitys
18.4.ke Kirjoittajakerho
19.4.to Laulukerho
24.4.ti Maakuntamatka Virroille
25.4.ke Selkämessut
25.4.ke Nivelreumaryhmä
26.4.to Nuorten aikuisten ryhmä
28.4.la Jalkahoitotapahtuma!

Toukokuu

- 2.5. ke Sjögrenryhmä
15.5.ti Kevätretki
16.5.ke Kirjoittajakerho
17.5.to Laulukerho
22.5.ti Jäsenilta: Kevätjuhla
23.5.ke Nivelreumaryhmän kevätpiknik
28.5.ma Nuorten aikuisten ryhmä

Heinäkuu

- 8.7. su TukkiJoella, Karstula

Syyskuu

- 1.9. la *Yhdistyksen 70v Juhla!*
Lisätietoja syyskauden tiedotteessa
9. – 16.9. Pärnun Kylpylämatka

Merkitse seuraavatkin jo valmiiksi kalenteriisi,
Lisätietoja niistä syyskauden tiedotteessa:

Lokakuu

- 12.10. pe Reumasymposium, KSSH
14.10. su Kirkkopyhä Keltinmäen kirkossa

Opintokeskus Sivis tukee kaikkia Jyväskylän
Reumayhdistyksen järjestämiä vertaistukiryh-
miä, kerhoja ja liikuntaryhmiä.



Osaavaa kansalaistoimintaa

Opintokeskus SIVIS

Selkämessut

Ke 25.4.2018 klo 15 alkaen

Keski-Suomen Selkäyhdistys ry järjestää Sel-
kämessut Pääkirjaston Minnansalissa ke
25.4.2018 klo 15 alkaen. Jyväskylän Reuma-
yhdistys ry tulee paikalle esittelemään toimin-
taansa ja pitää myyntipöytää.

Tervetuloa kannattamaan
yhdistysten toimintaa!

Jyväskylän Reumayhdistys 70v! – Tapahtumia keväällä 2018

Kevätkauden jäsenillat

Jäsenillat järjestetään joka kuukauden kolmas tiistai Sepänkeskuksen Reaktorisalissa, Kyllikinkatu 1. klo 17.00. Tervetuloa kaikki yhdistyksen jäsenet ja heidän ystävänsä!

Ti 16.1. klo 17

Aloe Vera-esittely – Räisänen Pete
Bingo.

Ti 20.2. klo 17

Reuman Lääkehoito - Maria Mäkelä, Lääkehoidon Turva, farmaseutti LHKA, Bingo.

Ti 20.3. klo 17

SOTE – Sosiaali- ja terveystieteiden asiantuntija Kati Kallimo. Bingo.

Ti 17.4. klo 17

Voglian muotiesitys
Bingo.

Ti 22.5. klo 17

Kevätjuhla

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!

Kevätkokous

Tiistai 10.4. klo 17.00

Sepänkeskus, Reaktorisali, Kyllikinkatu 1.

Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat, joita ovat mm. yhdistyksen vuoden 2017 toimintakertomuksen ja tilinpäätöksen hyväksyminen.

Kahvitarjoilu

Tervetuloa kaikki yhdistyksen jäsenet!

Reumayhdistyksen hallitus

Avoimet Ovet

Ma 12.2. klo 10 - 14

Yhdistys järjestää Avoimet Ovet toimistolla maanantaina **12.2. klo 10 – 14**. Tarjolla on kaikille sosekeitto- ja sämpylöineen sekä kakkukahvit.

- sosekeitto sämpylöineen
- runonlausuntaa
- kakkukahvitarjoilu
- arpajaiset
- tuote-esittelyjä
- myytäviä tuotteita
- käsitöitä



*Tervetuloa tutustumaan yhdistykseen
sekä sen tiloihin ja toimijoihin!*

Jalkahoitotapahtuma

La 28.4.2018

klo 12.00 alkaen

Minnansali, Pääkirjasto

Yhdistys järjestää la 28.4. klo 12.00 - 15.45 Pääkirjaston Minnansalissa luentotapahtuman, jossa keskitytään reumaattikkojen jalkahoitoon.

Paikalle tulee luennoimaan reumaatikon omasta jalkahoidosta mm Jalkahoitaja Pirjo Hatzitolou sekä Bodium Oy. Lisäksi paikalla jalkahoitoon liittyviä tuote-esittelijä, esim sukeen ja kenkiin liittyen!

Tapahtuman tarkemman esitteen saat toimistolta maaliskuusta alkaen. Yhdistys tarjoaa koko iltapäivän veloituksetta jäsenilleen, muilta kahvitusmaksu. Ilmoittaudu tapahtumaan **viimeistään ma 16.4. yhdistyksen toimistolle**.

Tervetuloa pitämään jalat kunnossa!



Jalkahoitola

Pirjo Hatzitolou

Taitoniekantie 9 H

www.jalkoesiparhaaksi.fi

GSM 040 0314 089

Koti- ja laitospäätien ammattilainen

Esteetön ja tuoksuton jalkahoitola

Reuma- ja tule-sairaiden asialla

Reumaliitto vaikuttaa valtakunnan tasolla reuma- ja tule-sairaiden hyväksi. Aiheet kumpuavat sairastavien tarpeista.



Reumaliiton yhtenä tehtävänä on valvoa reumasairaiden ja muiden tuki- ja liikuntaelinsairaiden yhteiskunnallisia etuja ja oikeuksia. Tämä tehtävä on määritelty Reumaliiton sääntöjen toisessa pykälässä. Mitä se tarkoittaa käytännössä?

Vuonna 2017 olemme vaikuttaneet aktiivisesti siihen, että reuma- ja tule-sairaiden asema huomioidaan erilaisissa uudistuksissa. Reumaliitto on marraskuuhun mennessä laatinut 15 eri kannanottoa ja lausuntoa ajankohtaisiin aiheisiin. Ne ovat koskeneet muun muassa sairausvakuutuslakia, erikoissairaanhoidon keskittämistä, lääkinnällisen kuntoutuksen apuvälineitä, muutosta lääkkeiden toimitusvälistä ja kauppojen esteettömyyttä.

Marraskuussa, kun kirjoitan tätä tekstiä, Reumaliitto valmistelee lausuntoa sote-uudistuksen valinnanvapautta koskevasta osasta. Olemme pyytäneet tähän laajasti näkemyksiä sairastavilta, reumahoitajilta ja reumatologeilta. Haluamme varmistaa, että jäsenistömme ääni saadaan esille tärkeään asiaan.

Yhtenä vaikuttamisen painopisteenä ovat olleet sairastamisen kustannukset ja kansalaisaloite vuositaisen lääkekaton jakamisesta. Nykyisellään yli 600 euron lääkekatto tulee maksettavaksi kalliita lääkkeitä käyttäville pahimmillaan yhdellä kertaa, mikä on monelle taloudellisesti liikaa. Asiasta on keskusteltu niin sosiaali- ja terveysministeriössä kuin Apteekkariliitossakin, yhdessä kahdeksan muun potilasjärjestön kanssa. Toimme ongelmaa esille myös eduskunnan pikkuparlamentissa reumaviikolla.

Syksyn isoksi teemaksi nousi työttömyysturvalain kaavaillut tiukennukset, jotka toteutuessaan kurottavat erityisesti sairaita työttömiä. Saimme tuotua reuma- ja tule-sairaiden työttömien tilanteen esiin lain valmisteluvaiheessa. Tässä apunamme oli aktiivinen toimija jäsenyhdistyksestämme. Reumaliitto oli syksyn aikana asiantuntijana kuultavana eduskunnan työelämä ja tasa-arvovaliokunnassa sekä antoi kirjallisen lausuntonsa sosiaali- ja terveysvaliokunnalle. Lain käsittely on tätä tekstiä kirjoittaessani vielä kesken eduskunnassa.

Miltä vuosi 2018 näyttää vaikuttamisen osalta? Eduskunta säilyy tärkeänä vaikuttamisen paikkana. Myös Eduskunnan Tules -ryhmän uutta toimintaa viritellään. Erityisellä jännityksellä odotamme, meneekö sote-uudistus läpi keväällä eduskunnassa. Se muun muassa siirtäisi sosiaali- ja terveydenhuollon kunnilta 18 maakunnalle. Mikäli uudistus pysyy aikataulussa, järjestetään Suomessa ensimmäiset maakuntavaalit lokakuussa 2018. Tämä on aivan uusi vaikuttamisen paikka sekä liitolle, aluetoimikunnille että jäsenyhdistyksille.

Lisätietoa Reumaliiton vaikuttamistoiminnasta löydät nettisivuiltamme. Otan mielelläni vastaan toiveitanne Reumaliiton valtakunnan tason vaikuttamisen teemoista ja suunnista.

Lopuksi haluan toivottaa sydämelliset onnitteluni 70-vuotiaalle Jyväskylän Reumayhdistykselle. Paljon onnea ja iloa tuleviin vuosiin!

Miranna Seppälä-Saukkonen
Reumaliiton sosiaali- ja terveystalitiikan asiantuntija
miranna.seppala@reumaliitto.fi

Iso Roobertinkatu 20–22 A, 00120 Helsinki
info@reumaliitto.fi
www.reumaliitto.fi

Pieni Ele - keräys

Etsimme jälleen innokkaita vapaaehtoisia lipasvalvojia eli lipasvahteja Pieni Ele –keräykseen Jyväskylän ja Muuramen alueille. Ilmoittautua voi toimistolle numeroon 050 579 1156.

Ennakkoäänestys:
ke 17.1. – ti 23.1.2018

Varsinainen äänestyspäivä:
su 28.1.2018 klo 9 - 20

Mahdollisen toisen kierroksen ennakkoäänestyspäivät: 31.1.- 6.2.2018
Mahdollinen toinen äänestyspäivä: su 11.2.2018 klo 9-20

Pieni Ele on keräys kotimaisen vammais- ja terveystyön hyväksi. Järjestöjen paikallisyhdistykset toteuttavat keräyksen vapaaehtoisvoimin kunnissa ympäri Suomen. Puolet tuotosta jääkin paikallisesti osallistuneiden yhdistysten käyttöön.

Vapaaehtoisia on mukana toistakymmentä tuhatta. Lipaskerääjät ovatkin keräyksen sielu! Paikallisyhdistyksissä keräysvarojen avulla järjestetään esim. neuvontaa, vertaistukiryhmiä sekä virkistystoimintaa.



Tervetuloa lipasvahdiksi!
Työ on helppoa; huolehdi lippaasta, hymyile ja kiitä.

RAHANKERÄYSLUPA RA/2016/399

Keski-Suomen Tules-Keskus
Kilpisenkatu 18, 40100 JYVÄSKYLÄ

▪ *Fysamus Ky*
Annika Savolainen
Fysioterapeutti
Lymfaterapeutti
Lääkinnälliset tuki-
ja hoitosukat
040 838 4488
www.fysamus.fi

▪ *Kuntofysio Haavisto Ky*
Kristiina Haavisto
Fysioterapeutti

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

▪ *Teknosport Oy*
Alli Sofia Koskinen
Fysioterapeutti

Cert. in MDT
040 752 6017
www.teknosport.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

Fibromyalgia on kipu-uupumusoireyhtymä. Taudin kehittyminen liittyy kivunsäätelyjärjestelmän herkimiseen ja tahdosta riippumattoman hermoston toiminnan muutoksiin. Fibromyalgiaan ei ole vielä parantavaa hoitoa. Voidakseen olla aktiivinen itsehoitaja, on hyvä oppia ymmärtää omaa sairauttaan.

Vertaistukiryhmä fibromyalgiaa sairastaville kokoontuu yhdistyksen toimistolla keväällä 2018 pääsääntöisesti **kuukauden toinen keskiviikko klo 17.**

Kokoontumisaikamme keväällä:

Ke 10.1. Vertaistukea ja vapaata keskustelua

Ke 7.2. Vierailu Hoituhuone Valokehossa

Ke 14.3. Hylätty hattu: Kakkuhattutäti Tuula Henttu kertoo ja esittelee meille taidekäsityötä, herkullista silmänruokaa ja tekemisen iloa

Ke 11.4. Näyttelyvierailu

Ti 15.5. Osallistumme yhdistyksen kevätretkelle Saarijärven Mellikkaan

Tuo oma elämäkokemuksesi ryhmään kaikkien iloksi ja hyödyksi. Yhdessä on helpompaa jakaa elämän haasteita. Tilaisuudet ovat avoimia kaikille, joten tervetuloa kaikki uudet sekä myös entiset jäsenet seuraamme!

Helena Kovala

0500 510 950

helen.kovala@gmail.com

Pia-Liisa Tawast

040 830 7264

pia.liisa.tawast@hotmail.com

Hengellinen piiri

Kevään ohjelma koostuu psalmeista, rukouksista, keskusteluista, lauluista ja yhdessäolosta hiljentyen sanan äärellä. Muistamme rukouksin ja tuemme kummityttöämme Judithia Keniassa.

Piirimme kokoontuu yhdistyksen toimiston neuvotteluhuoneessa **kuukauden toinen tiis- tai klo 16.00.**

KEVÄÄN 2018 OHJELMA:

Ti 9.1. klo 16.00

Mieluisin psalmini, kaikki yhdessä

Ti 13.2. klo 16.00

Raamatun äärellä, Mika Lahtinen

Ti 13.3. klo 16.00

Herra on minun paimeneni, Usko Hintikka

Ti 10.4. klo 16.00

Kiitollisuus, Heidi Watia

Ti 15.5.

Kevätretki Mellikkaan Saarijärvelle

Ti 22.5.

Kevätjuhla Sepänkeskuksessa

Olet lämpimästi tervetullut piiriimme.
Jumalan siunausta vuodelle 2018!

Seija Astola

040 517 0483

astola.seija@gmail.com

Vertaistukiryhmä nivelreumaa sairastaville

Nivelreumaryhmä on vertaistuellinen ryhmä, jossa on mahdollisuus tavata toisia samaa sairautta sairastavia ihmisiä. Ryhmässä on äskettäin sairastuneita ja jo kauemmin reumaa sairastaneita. Ryhmä toimii avoimen ryhmän periaatteella eli mukaan voi tulla aina silloin, kun itselle sopii, mutta joukkoon voi rohkeasti tulla, vaikka ei itse sairastakaan, kaverina ja ystävänä!

Tapaamisissa on tarkoitus viettää aikaa yhdessä vapaamuotoisesti keskustellen reumaan liittyvistä asioista tai jonkun ajankohtaisen teeman pohjalta, rentoutuen, virkistäytyen, uutta oppien ja vaikkapa askartelun parissa. Osallistu ryhmään ja tuo omat ideasi kaikkien iloksi.

Kokoontumisemme ovat pääsääntöisesti **keskiviikkoisin klo 16:**

- Ke 24.1.** Tapaaminen pääkirjastolla
- Ke 21.2.** Toimistolla
- Ke 21.3.** Toimistolla
- Ke 25.4.** Selkämessuille yhdessä
- Ke 23.5.** Kevätpiknik

Tervetuloa mukaan uudet ja jo tutuksi tulleet ryhmäläiset!

Ritva Myllyntaus

040 725 8497

ritva.myllyntaus@elisanet.fi

Riitta Haapavirta

040 568 7535

riitta.haapavirta@gmail.com

Vertaistukiryhmä Sjögrenin syndroomaa sairastaville

Ryhmä kokoontuu aina **kuukauden ensimmäisenä keskiviikkona klo17** yhdistyksen neuvottelutilassa. Tilaisuuksissa keskustellaan kulloinkin ajankohtaisista asioista kahvi- tai teekupposen ääressä. Pyrimme järjestämään myös teematilaisuuksia.

Tapaamispäivät ovat keväällä 2018:

Ke 7.2. klo 17.00

Ke 7.3 klo 17.00

Ke 4.4 klo 17.00

Ke 2.5. klo 17.00

Suunnitellaan yhdessä kevääksi yhteinen retki!

Tervetuloa mukaan toimintaan!

Hanna Hämäläinen

040 531 4008

hannakaroliina@hotmail.com



Jyväskylän jalkaterapiassa sinua palvelevat Emmi ja Tiina

- *Yksilölliset jalkojenhoidot
- *Alaraajatutkimukset
- *Kynnen oikaisuhoito
- *Yksilölliset tukipohjalliset
- *Yksilölliset silikonioртоosit
- *Harjoitusohjelmat

Väinönkatu 30, 5krs
40100 JYVÄSKYLÄ

P. 014-44 99 160

Kauttamme myös monipuolisesti tehdasvalmisteiset vaahтомуovi-, silikon-, ja geelituotteet tarpeittesi mukaisesti

Vertaistukiryhmä nuorille aikuisille

Nuoret aikuiset juhlivat Suomen itsenäisyyden juhluvuonna omaa 10-vuotista taivaltaan. Ensimmäisessä tapaamisessa vuonna 2007 kokoontui kolme jäsentä ja tällä hetkellä toiminnassa on mukana runsas joukko aktiivisia 20-40 -vuotiaita nuoria aikuisia. Vuosiin on mahtunut monenlaista yhteistä tekemistä, kuulumisten ja kokemusten vaihtoa sekä yhdessä koettuja iloja ja suruja. Vuosittain olemme saaneet myös uusia jäseniä joukkoomme ja toivottavasti tänäkin vuonna uudet nuoret aikuiset löytävät toimintaan mukaan.

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

Aloitamme vuoden valmistautuen ystävänpäivään yhdessä askarrellen. Tapaamisten teemojaideoimme yhdessä sähköpostilistan kautta. Kokoonnumme kevään aikana seuraavasti:

Ma 29.1. Klo 17.00

To 22.2. Klo 17.00

Ma 26.3. Klo 17.00

To 26.4. Klo 17.00

Ma 28.5. Klo 17.00

Tervetuloa siis mukaan!

Suvi Kärki

040 530 9333

suvi.t.karki@gmail.com

Vertaistukiryhmä nuorille

Jyväskylän Reumayhdistyksessä toimii nuorille tarkoitettu oma ryhmä, joka on suunnattu 13-18 -vuotiaille eri reumatyyppejä sairastaville nuorille. Ryhmässä toimimme luottamuksellisesti ja toimintaa rakennetaan ryhmän omien toiveiden mukaisesti erilaisten vapaa-ajan toimintojen kautta, joissa nuoret voivat tavata toisiaan ja vaihtaa kokemuksia vertaisryhmän kanssa.

Syksyn tapaamisissa kohtasimme toimistossa jutellen sekä kahviloissa ja ravintoloissa vaihtuen kuulumisia. Tulevaa kevättä suunnittelemme yhdessä tammi-helmikuussa vuoden ensimmäisessä tapaamisessa, jolloin sovimme tapaamisten teemoista yhdessä. Tervetuloa mukaan!

Tiedustelut ja yhteydenotot:

Jaana Jäntti

040 8412939

jaanam.jantti@gmail.com

Suvi Kärki

040 530 9333

suvi.t.karki@gmail.com



TAIMIPIHASTA – TAIMI PIHAAN

Hyviä taimia on ilo istuttaa
- oikeita neuvoja helppo noudattaa.

Taimimyymälämme on avoinna koko kesän.

TAIMIPIHA

www.taimipiha.fi

VAPAAHERRANTIE 8, Jyväskylä, puh. 610755

MEILLÄ SINUA HOITAVAT AMMATTILAISET

Bodiumissa hyvinvointia tavoitellaan ammattilaisen ja asiakkaan yhteistyöllä – tulokset ovat mitattavia!

YKSILÖLLISESTI

tuki- ja liikuntaelimestön fysioterapia ja kuntoutus, OMT-fysioterapia, teippaus, BINDEX@-luuntiheysmittaus, lantionpohjan toimintahäiriöt ja inkontinenssi, akupunktio, lymfaterapia, hieronta, Kelan vaativa lääkinnällinen kuntoutus, työfysioterapia

RYHMÄSSÄ

fysioterapia, jatkoharjoittelut salilla, Pilates ja PhysioPilates

URHEILUJOILLE

fysioterapia, testaus, teippaus

APUVÄLINEET

pohjallissratkaisut, vastuskuminauhat, kylmäpakkaukset, faskiarullat

**ODOTTAMINEN EI AUTA.
ANNA BODIUMIN AUTTAA
- VARAA AIKA**

p. 010 231 0210 tai bodium.fi
Väinönkatu 30, 40100 Jyväskylä
Tiedustelut: info@bodium.fi



BODIUM

TUNNE LIIKKEEN PARANTAVA VOIMA

Liikuntaryhmät

Ilmoittautuminen liikuntaryhmiin alkaa **maanantaina 15.1.2017 klo 10**. Ilmoittautua voi sekä henkilökohtaisesti toimistolla että puhelimitse 050 579 1156. Liikuntaryhmät ovat tarkoitettu kaikille jäsenillemme.

70 v juhluvuoden kunniaksi yhdistys tukee liikuntaryhmiä suuremmalla osuudella, joten hinnat ovat tänä vuonna vain 70 € / ryhmä! 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.

▪ *Allasjumpat*

Maanantai 1: klo 17.00 - 17.45

Väinönkadun palvelukeskus, Väinönkatu 44

Alkaen 22.1. ja päättyen 7.5.

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 22.1. ja päättyen 7.5.

Yhteensä 15 kertaa

Ohjaaja Kristina Malinen

Ryhmään mahtuu 9 naista.

Viite **6606**.

Hinta **70 €/jäsen**

Torstai klo 10.30 – 11.15

Sekaryhmä miehille ja naisille!

Telkänpesän Palvelukeskus, Telkätie 2

Alkaen 25.1. ja päättyen 3.5.

Yhteensä 15 kertaa.

Ohjaaja Kristina Malinen

Ryhmään mahtuu 12 henkilöä.

Viite **6619**

Hinta **70 €/jäsen**

▪ *Kehonhuolto - Vutuu!*

Torstai klo 13.00 - 14.00

Sepänkeskus, Isotooppisali, Kyllikinkatu 1

Alkaen 25.1. ja päättyen 3.5.

Yhteensä 15 käyntikertaa

Ohjaaja Kristina Malinen

Mukaan mahtuu 16 henkeä

Viite **6635**

Hinta **70 €/jäsen**

Kevätkausi sisältää kehonhuoltoa eli viittä erilaista, monipuolista jumppaohjelmaa:

- 3x tehokas tuolijumppa
- 3x kuntojumppa kuminauhalla
- 3x jumppa välineenä keppi
- 3x pallojumppa
- 3x kuntopiiri – senioritanssi

Jokaiseen jumppaan sisältyy myös venytely/rentoutus loppuksi, kesto yhteensä 55 min.

Tules Samba jatkuu taas syyskaudella!

▪ *Keväinen kävelyretki Harjulla*

Yhdistys järjestää hyvän mielen kävelytapahtuman Harjulla toukokuulla, tarkempi päivä sovitaan lähempänä sään mukaan. Jokainen voi kävellä oman kuntonsa ja jaksamisensa mukaan; reitillä vältetään jyrkkiä rinteitä!

Opintokeskus Sivis tukee kaikkia Jyväskylän Reumayhdistyksen järjestämiä vertaistukiryhmiä, kerhoja ja liikuntaryhmiä.



Osaavaa kansalaistoimintaa

Opintokeskus Sivis

Vapaa-ajan kylpylä- ja kuntosalisopimus vuodelle 2018

Cumulus Resort Kylpylähotelli Laajavuoreen Jyväskylän Reumayhdistyksen jäsenille

Kylpylähotelli Rantasipi Laajavuori, Laajavuorentie 30, 40740 Jyväskylä

Puh. 0200 48 119 (0,17 €/puh + 0,75 €/min)

Kylpylä

Ma – pe klo 7 – 14

10,00 EUR/henkilö/3 h

Muina aikoina

14,00 EUR/henkilö/3 h

Hinnat eivät sisällä uima-asua/pyyhettä.

Sopimushinnat koskevat vain jäsenten omia henkilökohtaisia kylpyläkäyntejä.



Keilaus

Ma – to klo 9 – 14

16,00 EUR/rata/55 min

Hyvinvointikeskus

-10 % alennus norm.hinnoista

Kuntosali

6,00 EUR/kerta

Rajoitukset

Yllä mainitut arkihinnat eivät ole voimassa koululaisten lomasesonkeina, lukuun ottamatta kesälo-maa. Lomasesonkeina noudatamme kylpylän osalta korkeampaa sopimushintaa (hintaa muina ai-koina), keilaus normaalihinnoin kulloinkin voimassa olevan hinnaston mukaisesti.

Maksuehdot

Jokainen maksaa itse suoraan kylpylän kassalle. **Edut saa käyttöönsä vain Jyväskylän Reu-mayhdistyksen ajantasaista jäsenkorttia näyttämällä!**

Buugi

LIIKUNTA- JA
HYVINVOINTIKESKUS

NYT MEILTÄ MYÖS LOUNASTA!

TARJOUS!
ARKILOUNAS
7,90€
(NORM. 9,50€)

HUOM! ETU VAIN TÄTÄ MAINOSTA
NÄYTTÄMÄLLÄ. ETU SAATAVISSA VAIN
KERRAN/HLÖ



LISÄKSI TARJOAMME LIIKETTÄ NIVELIIN - LEHDEN LUKIJOILLE 7 PÄIVÄN LIIKUNTAPASSIN.
LIIKU VELOITUKSETTA RYHMÄLIIKUNTATUNNEILLA, SENIORITUNNEILLA JA KUNTOSALILLA
7 PÄIVÄN AJAN!

LEIKKAA TÄMÄ MAINOS MUKAASI JA TULE BUUGI LIIKUNTA- JA HYVINVOINTIKESKUKSEEN,
AKTIVOIMME LIIKUNTAPASSIN KÄYTTÖÖSI
JA PÄÄSET LIKKUMAAN ILOISEEN JOUKKOOMME!

ETU VOIMASSA 28.2.2018 SAAKKA JA KOSKEE UUSIA ASIAKKAITA.

YKSI LIIKUNTAPASSI/HENKILÖ/7 PERÄKKÄISEN PÄIVÄN AJAN.

WWW.BUUGI.FI

SYKERAITTI 7

050-5455374

INFO@BUUGI.FI

Kerhotoiminta

Laula kanssain – *vertaistukea laulellen*

Resorit -lauluryhmämme kokoontuu yhdistyksen neuvotteluhuoneessa alla mainittuina **torstaina klo 13 - 15**. Kokoonnumme yhdessä Reuma-, Selkä- ja Luustoyhdistysten jäsenten kanssa laulamaan. *Aila Kuokkasen* kitarasäestys vauhdittaa laulamaan ja unohtamme laulellen kivut ja säryt – ainakin hetkeksi. Tule joukkoomme laulamaan!



Laulaminen on luonteva tie muistoihin, sillä jokaisella on jokin laulu, joka liittyy juuri hänen historiaansa. Herättelemme muistoja vanhoista tutuista laulelmista ja tutustumme uusiin lauluihin ja uusiin ystäviin. Laulaminen virkistää mielialaa, lisää hapenottokykyä ja parantaa ryhtiä.

Tapaamispäivät keväällä 2018:

To 25.1.2018 klo 13.00 – 15.00

TEEMANA HAUSKAT LAULUT JA KUPLETIT.

Käymme talven pakkasia vastaan iloisesti rallatellen.

To 22.2.2018 klo 13.00 – 15.00

"VANHAT HERRAT JA ROUVAT".

Tällä kertaa laulamme mm. Tauno Palon, Olavi Virran, Tapio Rautavaaran, Eila Pienimäen, Vieno Kekkosen, Annikki Tähten, Laila Kinnusen ym. tunnetuksi tekemiä ikivihreitä iskelmiä.

To 22.3.2018 klo 13.00 – 15.00

"OPERETIT, MUSIKAALIT, ELOKUVASÄVELMÄT".

Nämä sävelet vievät meitä kevättä kohti.

To 19.4.2018 klo 13.00 – 15.00

"JO TAASEN KEVÄT SAA, MURTUNUT ON VALTA LUMEN JÄÄN, NIIN PIENET VALKOVUOKOT SILLOIN NOSTAA PÄÄN..."

Kukat työntävät varttaan kohti aurinkoa ja niinpä mekin laulamme kukista ja valmistaudumme jo odottamaan kevään jälkeen kesää.

To 17.5.2018 klo 13.00 – 15.00

Harjoitellaan ja valmistaudutaan kevätjuhlaan

Ti 22.5.2018 klo 17.00

REUMAYHDISTYKSEN KEVÄTJUHLA.

Sepänkeskus, Reaktorisali Kyllikinkatu. 1,

Lauluryhmämme esittää koosteita kevään laulupäivien aiheista.

Tervetuloa laulamaan
– *hyvänmielen lauluryhmään!*



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 kohteliaisuus 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 10.1. klo 12 – 15.**

Askartelukerhoon voit tuoda mukiasi kotoa ylimääräisiä tuunattavia materiaaleja aina teemojen mukaan. Kerhon aiheet:

- 10. ja 17.1.** Nappiaskartelu
Teemme napeista koruja ommellen ja virkaten sekä liimaamme kollaaseja.
- 7. ja 14.2.** Tossupaja
Neulomme, virkkaamme ja ompelemme erilaisia tossuja. Mukaan villalankaa!
- 7. ja 14.3.** Sisustekstiilejä tupsuista
Teemme istuinalustoja, tyynyjä tai seinävaatteen. Ota mukaan lankoja!
- 4. ja 11.4.** Kirjanmerkit
Tehdään erilaisia kirjanmerkkejä paperista ja kankaista.
- 2. ja 9.5.** Paperinaruaskartelua
Teemme paperinarusta valoteoksen seinälle, erilaisia kransseja tai muita pieniä koristeita.

Ohjaajana askartelussa *Kati Nuijanmaa*.



Korttikerhossa valmistetaan erilaisia kortteja osallistujan mieltymyksen mukaan, omiin tarpeisiin taikka toimistolle myyntiin. Korttikerhon ajankohdat keväällä 2018:

- 24. ja 31.1.**
- 21. ja 28.2.**
- 21. ja 28.3.**
- 18. ja 25.4.**
- 16, 23, ja 30.5.**

Ohjaajana korttikerhossa *Ritva Myllyntaus*.

Kirjoittajakerho

Reumayhdistyksen jäsen, olet tervetullut kerhoomme seuraamaan, kun luemme toistemme tekstejä ja keskustelemme niistä. Uudet otetaan iloitien vastaan! Kirjoittajakerhoon voi tulla vaikka ei olisikaan kirjoittaja. Teemme sanaharjoituksia yhdessä ja synnytämme säkeitä. Omat pienet kertomukset ilahduttavat itseä ja muita. Kokoonnumme yhdistyksen toimistolla Kilpisenkadulla **keskiviikkoisin klo 10.00 - 11.30**.

Aiheet:

Tammikuu ke 17.1.

1. Tarina luo siltaa
2. Kansainvälisyys ja me
3. Jos saisin päättää
4. Oma aihe

Helmikuu ke 21.2.

1. Lapsuusajan tuoksua
2. Tintit lintulaudalla
3. Jos saisin aloittaa uudestaan
4. Oma aihe

Maaliskuu ke 21.3.

1. Kevät, paras vuodenaika
2. Järjestyttävä elokuvakokemus
3. Paras sanoitus koskaan
4. Oma aihe

Huhtikuu ke 18.4.

1. Naiseuden tähden
2. Eläinten mietteitä /yksi tai kaksi/ voi olla eläin keskustelu
3. Miksi kirjoitan
4. Oma aihe

Toukokuu ke 16.5.

1. Kommellus vai opetus
2. Mikä musiikki kulloinkin?
3. Äly hoi, älä jätä!
4. Oma aihe

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.

Ulla Jylhä

0400 765 998

ulla.jylha@gmail.com



HENKILÖKOHTAISTA PALVELUA 24/7

INVATAKSIT 0100 6999

Palvelun hinta 1,25 € / vastattu puhelu + pvm/mpm

**KELA:N SUORAKORVAUS-
MATKAT 0100 87650**

Keski-Suomen Sairaanhoidopiirin alueelle

Palvelun hinta 1,67 € / vastattu puhelu + pvm/mpm



jytaksi.fi

PALVELEMISEN ILOSTA.

tukeaARKEEN

tukea elämän makuiseen arkeen

Tue omaa tai ikääntyneen läheisesi hyvinvointia ja kotona asumista palveluillamme. Tarjoamme:

- Apuvälineet
- Kotikuntoutusta
- Esteettömyyskartoitukset
- Ohjausta arjen pulmiin



**Kauttamme
myös
hoitosukat**

Ota yhteyttä:

Laura Kymäläinen, toimintaterapeutti

040 746 1690

laura.kymalainen@tukeaarkeen.fi

Toimitila: Sepänkatu 9A, Jyväskylä

www.tukeaarkeen.fi

Vuoden Ympäri

Vaahteran lehdet putoaa
ja paljas on oksa tuomen.
Pois lähti muuttolintuset,
on tullut syksy Suomeen.

Paksut harmaat sadepilvet
roikkuvat metsän päällä.
Päivä on yhtä pimeää,
on pian talvi täällä.

Kirkastuu päivät ja pitenee yöt,
ja helisee pakkasen tiuku.
Valkeaan vaippaan kun peittyy maa,
se sukset ja kelkat esille saa
ja hurja on mäessä liuku.

Kevään me saamme kun aurinko
lämmintä hehkuaan loistaa.
Saapuvat linnut
ja tiainen tititytensä toistaa.

Kesällä kaikki on paremmin,
silloin on yhtä juhlaa.
Voi leikkiä, uida ja iloita,
kun aurinko lämpöään tuhlaa.

Pian taas varjot pitenee
ja kuulaiksi muuttuvat aamut.
Tulossa uusi talvi on,
mutta sen jälkeen,
tietenkin,
kevät jälleen sä saavut.

Seija Satosaari
Kirjoittajapiiriläinen



Keljon Apteekki

Keljon kauppakeskuksessa

Sinua varten, ammattitaidolla

Terveemmän elämän asialla.

Ma-Pe 9-21
La 9-18
Su 12-18

Keljon kauppakeskus
(Citymarket)
Kylmälahdentie 6
40500 Jyväskylä
p. 010 666 1080
www.keljonapteekki.fi

Akson[®]
Helpompaa arkea

- Kotisairaanhoido
- Kotihoito- ja hoivapalvelut
- Siivouspalvelut

MAKSUTON PALVELUKARTOITUS
"Laadukasta ja asiakaslähtöistä kotihoitoa"

- Lapsiperheiden palvelut
- Asiointiapu- ja virkistyspalvelu
- Omaishoitajien sijaispalvelut



Kotimainen
Ja paikallinen
perheyritys

Akson Hoivapalvelut Oy | p. 040 154 7881 | jkl@akson.fi | www.akson.fi

Tuetut lomat

▪ *Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry vuonna 2018*

Suomen Reumaliitto ja MTLH ry järjestävät Veikkauksen avustuksella seuraavat tuetut lomajaksot 2018. Lomien **omavastuu on 100 euroa** ja teema *Voimaa vertaisuudesta*, paitsi Ikaalinen heinäkuussa, jolloin teema on *Voimaa vertaisuudesta lapsiperheille*.

	Lomapaikka	Aika 2018	Hakemusten palautus MTLH:lle	Loman omavastuu
1)	Härmän Kylpylä Ylihärmä	4.–9.3.	4.12.2017	100 €
2)	Kylpylähotelli Kuntoranta Varkaus	9.–14.4.	11.1.	100 €
3)	Kylpylähotelli Päiväkumpu Karjalohja	20.–25.5.	20.2.	100 €
4)	Ikaalisten Kylpylä Ikaalinen (lapsiperheille)	22.–27.7.	22.4.	100 €
5)	Kylpylähotelli Kunnonpaikka Kuopio	26.–31.8.	26.5.	100 €
6)	Spa Hotel Sani Kalajoki	16.–21.9.	16.6.	100 €
7)	Spa Hotel Runni Iisalmi	28.10.–2.11.	28.7.	100 €
8)	Imatran Kylpylä Imatra	11.–16.11.	11.8.	100 €

Hakulomakkeet palautetaan ko. päivään mennessä osoitteella:

MTLH
Ruoholahdenkatu 8, 4. krs
00180 Helsinki
puh. 010 2193 464, sähköpostiosoite lomat@mtlh.fi

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

Lisätietoja tuetuista lomista:

Leena Lopenen
kurssisihteeri
puh 040 504 4536
leena.loponen@reumaliitto.fi

Yhteiskuljetus Jyväskylästä:

Pyrimme varaamaan Jyväskylästä yhteiskuljetuksen tuetulle lomalle **Spa Hotel Runniin Iisalmelle 28.10.–2.11.2018**, mikäli lomalle hyväksytään ja yhteiskuljetuksen kyytiin on lähdössä alueelta vähintään 20 henkilöä. Jos siis olet kiinnostunut yhteiskuljetuksesta ja Runnin lomasta, **palauta hakulomakkeesi Jyväskylän Reumayhdistyksen toimistolle jo ke 20.6. klo 17 mennessä!**

Lisätietoja mahdollisesta yhteiskuljetuksesta saa Jyväskylän Reumayhdistyksen toimistolta.

■ Solarislomien Reuma ja Tule-sairaiden vertaistukiloma

Loma on tarkoitettu jotakin reuma-/tule-sairautta sairastaville aikuisille. Lapsia ei voi ottaa mukaan lomalle. Ohjelmassa on eri-ikäisille ja -kuntoisille sopivaa liikuntaa ja muuta virkistävää ohjelmaa. Majoitus on kahden hengen huoneissa.

	Lomapaikka	Aika	Hakemusten palautus Solarislomille	Loman omavastuu
1)	Sport & Spa Hotel Vesileppis, Leppävirta	3. -8.9.2018	3.6.2018	110 €

Hakemus lähetetään osoitteeseen:

Solarislomat
Kauppakaarre 1
00700 HELSINKI

Lisätietoja saa arkisin klo 9 – 12 puhelimitse 0600 418 200 tai sähköpostilla solaris@solaris-lomat.fi
Lisää tuettuja lomiamme eri teemoilla löydät Solarislomien nettisivulta **www.solaris-lomat.fi**, jossa voit myös hakea lomalle täyttämällä sähköisen hakemuksen. Hakulomakkeita saa myös Reumayhdistyksen toimistolta!

Matkat ja retket

Peruuttamis- ja palautusehdot koskien kaikkia Reumayhdistyksen järjestämiä kotimaan matkoja: 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 reisuun; nimen vaihto onnistuu kotimaan matkoilla veloitusetta.

Huomioithan kanssakulkijat ja jätä tuoksut kotiin!

Matkoillamme kaikki jäsenemme ovat vakuutettuja Reumaliiton järjestövakuutuksen kautta.

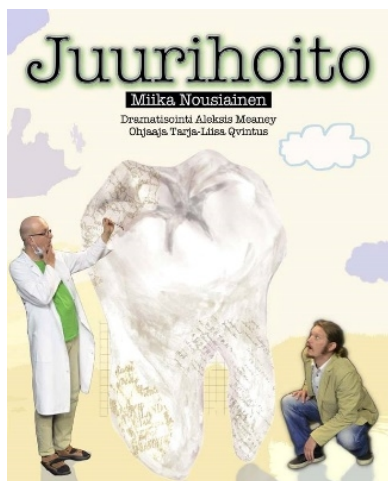
Toimiston terveisiä

Maksuista

Yhdistyksellä on käytössään kaksi pankkitiliä, joten olethan tarkka, että maksat jäsenmaksusi eri tilille kuin muut maksusi. Matkoista, retkistä ja liikuntaryhmien maksuista emme lähetä erillistä laskua, vaan maksutiedot ja tilinumero tulee tarkistaa oma-aloitteisesti matkan tai ryhmän esitteestä. Lisäksi toimiston työtä helpottaaksesi ja pankkimaksujen pitämiseksi alhaisina, **käytäthän aina mainittua viitenumeroa** – älä jätä viestiä maksun viestikenttään! Jos aiot maksaa kerralla useamman ihmisen maksun, on käytännöllisintä jos ilmoitat 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.



JUURIHOITO

su 18.2.2018 klo 15.00
Huoneteatterilla Sammonkatu 4

Ohjaus Tarja-Liisa Qvintus

Miika Nousiaisen romaani Juurihoito viime vuodelta tuli ensi-iltaan marraskuussa 2017 Jyväskylän Huoneteatteriin. Esityksen dramatisointi on Aleksis Meanyn ja sen ensi-ilta on ollut myös syksyllä 2016 Kansallisteatterissa.

Juurihoito on tarina omien juurien etsimisestä sekä hammashoidon tärkeydestä. Pääosassa ovat toisensa löytävät veljekset Esko ja Pekka. Nuorempi keski-ikäinen Pekka on ammatiltaan copywriter ja Esko hammaslääkäri. Pekka käy potilaana veljensä luona ja saa puhuttua Eskon ympäri ja he aloittavat matkan omien juuriensa etsimiseen ja mahdolliseen löytämiseen.

Alkaa matka, joka vie heidät Ruotsin kautta Thaimaahan ja Australiaan. Hauskoista ajatusten törmäyksistä tulee oivaa draamaa ja syvälinen lisä tarinaan. Veljesten isän jalanjalkien löytäminen nivoo veljeksiä yhä enemmän yhteen. Sisko Sari tuo oman roisin ja hellyttävän lisän näytelmään veljeksille totuuksia laukovana neljän lapsen äitinä. Setä Arvo ja isän serkku Raili tuovat oman kortensa kekoon Juurihoidon monimutkaiseen, liikuttavaan ja huumoria viljelevään tarinaan.

Juurihoito on kantaaottava tarina nykyelämän menoon globalisoituvassa maailmassa. Mistä löytyvätkään juuremme, kauempaa vai lähempää? Sitä sopii miettiä näinä epävarmuuden aikoina, jolloin välimatkat lyhenevät sekä kaukaisimpiin kansoihin että naapurimaihin ja naapureihin. Esityksen kesto n. 2,5 tuntia.

Numeroimattomat paikat, ole hyvissä ajoin paikalla.

Juurihoito esitys alkaa
väliaikakahvitus

klo 15:00

Osallistumismaksu 20€ jäsenhinta ja 25€ ei-jäsenhinta, sisältäen narikkamaksun, käsiohjelman ja väliaikakahvituksen.

Sitovat ilmoittautumiset ja maksu tistolle **ke 31.1.2018 mennessä** 050 579 1156.

Ilmoita samalla erityisruokavaliosi. Maksamisen voit suorittaa myös **viitteellä 6693 tilille FI96 50589 0520 0156 97**. Paikkoja on rajoitetusti 30:lle henkilölle.

Kaikki jäsenet ovat matkavakuutettu ja Reumaliiton järjestövakuutuksen kautta.



Maria Jotuni

Tohvelisankarin rouva

Saarijärven teatteri la 17.3.2018

Elkäähän nyt, vaimokullat, käsketäänhän vaimon olemaan alamainen ja kiltti miehelle.

Entä miehen?
Mies on käskemättäkin.

Vallaton huvinäytelmä rakkauden, rahan ja onnen jahtaamisesta!

Jotunin näytelmä on anarkistinen, rankka ja iloinen komedia, jossa herrasväen roolit menevät ylösalaisin. Maria Jotuni oli hyvin arvostettu kirjailija, aikoinaan vuonna 1924 kantaesitetty näytelmä, aiheutti skandaalin, jota käsiteltiin aikanaan jopa eduskuntakyselyyn teatterin ohjelmistopoliitikasta. Suomen suosituimpiin näytelmiin lukeutuvan klassikon on uudelleen sovittanut ja ohjannut **Antti Lattu**.

Tarinassa ahne **Juulia** menee naimisiin itseään huomattavasti vanhemman **Adolfin** kanssa turvatakseen tulevaisuutensa. Adolf ei ole kuitenkaan kertonut veloistaan halaistua sanaakaan ja niinpä Juulian suunnitelma karahtaa karille. Onneksi Adolfilla on äveriäs sinkkuveli **Justus**. Toivoa siis sopii, että Justus kuolee pikaisesti ja että perintö on muhkea. Tätä odotellessa Juulia kääntää katseensa uuteen mieheen, sillä Adolfista ei seuraa loppuelämäksi ole. Mutta tämäkin suunnitelma on uhattuna, sillä Adolfin tyttärellä, **Piialla** on sama nuori mies kiikarissa. **Veijolla** onkin vaikea valinta edessään.

Lähtö, Harjukatu 4 10:00
Ruokailu, PikkuEmäntä 12:00
Tohvelisankarin rouva esitys 14:00
Jyväskylään

Matkan hinta on **50€ jäsen** ja **60€ ei-jäsen**, sisältäen Pohjolan Matkan kuljetuksen, ruokailun ja liput teatteriesitykseen sekä väliaikakahvituk- sen.

Ilmoitathan mahdollisen erikoisruokavaliosi ilmoittautumisen yhteydessä.
Sitovat ilmoittautumiset ja **maksu to 1.3. mennessä** 050 579 1156
Maksamisen voit suorittaa myös **tilille FI96 5089 0520 0156 97 viitteellä 6703.**

Kaikki jäsenet ovat matkavakuutettuja Reu- maliiton järjestövakuutuksen kautta.



TULPPAANIMATKA HOLLANTIIN 7 PV

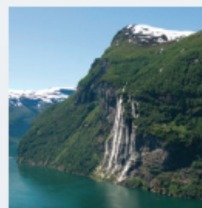
Lähtöpäivät 9.4. ja 15.4.2018.
Lähde kokemaan kevään kukkaloistoa Keukenhofin kukkapuistoon, ihastu tuulimyllyjen, puukien ja kanavien Hollantiin ja sen pääkaupunkiin Amsterdamiin. Laivalento paketti.

VAPPUMATKA PARIISI 4 PV

Lähtöpäivä 28.4.2018.
Pariisi on rakkauden pääkaupunki sekä kulttuurin, muodin ja gastronomian keskus. Kaupunki tarjoaa runsaasti nähtävyyksiä kuten Notre Dame, Riemukaari, Champs Elysée, Sacré Coeurin kirkko, Louvre...

LOFOOTIT 7 PV

Lähtöpäivä 22.8.2018.
Lofoottien saaristo on tunnettu sen mahtavista maisemistaan; lumihuippuisista ja violeteista tuntureista, kristallinkirkaista vuonoista, turkoosista merestä ja idyllisistä kalastajakylästä. Aikoinaan viikingit kutsuivat Lofootteja jumalten saariksi juuri saarten kauneuden vuoksi.



GEIRANGER JA VUONOJEN NOR- JA 7 PV Lähtöpäivä 23.7.2018.

Haluaisitko nähdä Norjan pisimmän vuono- ja matkasta Peer Gyntin tietä ja tutustua norjalaiseen elämään menoon niin pienissä kylissä kuin pääkaupungissa Oslossa? Tällä matkalla nähdään Norjan kuuluisimman vuono- ja matkasta Peer Gyntin tietä ja tutustua norjalaiseen elämään menoon niin pienissä kylissä kuin pääkaupungissa Oslossa? Tällä matkalla nähdään Norjan kuuluisimman vuono- ja matkasta Peer Gyntin tietä ja tutustua norjalaiseen elämään menoon niin pienissä kylissä kuin pääkaupungissa Oslossa?

Pohjolan Matka

Salmirannantie 1
40520 JYVÄSKYLÄ
Puh. 0201 303 330
matkat.jyvaskyla@pohjolanmatka.fi
Puhelujen hinnat 8,35 snt/puh + 16,69 snt/min.

Pohjolan Matka
www.pohjolanmatka.fi

Maakuntamatka:

Päivä Virroilla ti 24.4.2018
– retki Virtain historiaan ja nykypäivään

Vietä päivä satojen järvien kaupungissa!

Aloitamme maakuntamatkamme pullakahvilla Wanhan Killinkosken kuppilassa. Sen jälkeen tutustumme kyläoppaan opastuksella Killinkosken kylän vaiheikkaaseen teolliseen historiaan: nauha-teollisuus, makaronitehdas ja puuhiomo sekä Wanhan Tehtaan eri kohteisiin mm. näyttelyitä ja Kameramuseoon.

Teemme kierroksen kohti Virtain keskustaa; matkalla pysähdymme Asevelihengen muistomerkillä, jossa ei tarvitse poistua autosta. Museokierros Perinne kylässä on oppaan johdolla: Rajalahden talomuseo, Veteraanimuseo ja Her-raskosken kanava.

Matkalla näemme myös Ohtolan päremyllyn, jonka toiminta on vain kesäaikaan. Päreitä tehdään perinteisesti vesi- ja konevoimalla. Keväisin, touko-kesäkuussa, talkoita pidetään pari kertaa viikossa ja joka vuosi kaikki valmistetut päreet on myös myyty.



Ruokailu on ravintola Mikontalossa.

Opastettu kiertoajelu jatkuu, tutustumme Matias-kappeliin, Helmien taloon ja keskustaan sekä Tori-sevaan. Kierros päättyy kahvitte-lu-aikaan Center cafe VMT Shopping:ssa. Siellä on shoppailumahdollisuus erilaisissa liikkeissä: Marimekko, Chez Marius, 4 palettia.

Lähtö, Harjukatu 4	9:00
Killinkosken kuppilassa	10:40
kahvitus ja tehdas esittely	
Asevelihengen muistomerkillä, pysähdys	
Ravintola Mikontalossa ruokailu	14:00
iltapäivä kahvitus	16:15
Jyväskylään lähtö	17:00

Matkan hinta on **50€ jäsen** ja **60€ ei-jäsen**, sisältäen Pohjolan Matkan kuljetuksen, kaksi kahvitusta, lounaan sekä pääsymaksut ja kyläoppaiden palvelut.

Ilmoitathan mahdollisen erikoisruokavaliosi ilmoittautumisen yhteydessä.

Sitovat ilmoittautumiset ja maksu ma 9.4. mennessä 050 579 1156.

Maksamisen voit suorittaa myös **tilille FI96 5089 0520 0156 97 viitteellä 6716.**

Kaikki jäsenet ovat matkavakuutettuja Reumaliiton järjestövakuutuksen kautta.



Kevätretki Kolkanlahden leirikeskus Mellikka

Saarijärven seurakunta
ti 15.5.2018

Mellikan leirikeskus valmistui 1970-luvulla. Se sijaitsee Saarijärven pohjoisrannalla, noin 12 kilometrin päässä Saarijärven keskustasta.

Saarijärven seurakunta on noin 10 200 jäsenen yhteisö Pohjoisessa Keski-Suomessa. Saarijärven kaupungin lisäksi toimimme kappeliseurakuntina Kannonkoskella, Kivijärvellä ja Pylkönmäellä. Vakituisia työntekijöitä seurakunnassamme on yhteensä 26 ja lisäksi kausityöntekijöitä. Seurakuntalaiset osallistuvat erilaisiin palvelutehtäviin ja vastuunkantoon. Jokaisen seurakuntalaisen tekemä työ on arvokasta ja merkittävää.

Haluamme kulkea ihmisten rinnalla elämän eri vaiheissa. Toiminnassamme onkin mukana kaikenikäisiä seurakuntalaisia. Vastuuta seurakunnallisesta työstä ovat historiamme aikana kantaneet paitsi työntekijät ja luottamushenkilöt, myös lukuisat vapaaehtoiset.

Tarkoituksemme on tavata Äänekosken ja Saarijärven reumalaisia, poimimme äänekoskelaiset mukaan jo meno matkalta. Toivomme myös Viitasaarelaisia mukaan. Vietämme yhdessä hetken tutustuen ja seurustelun lomassa pieniä kilpailuja yms. ja arpajaiset. Paluumatkalla poikkeamme ”leipäkauppaan” Herkku Mestareiden myymälään.

Lähtö, Harjukatu 4	10:00
Saapuminen, kohteen esittely	
Ruokailu	12:00
Pieni hartaushetki	
Lähtökahvit, arpajaiset yms.	15:00
Jyväskylään	

Matkan hinta on **30€ jäsen** ja **40€ ei-jäsen**, sisältäen Pohjolan Matkan kuljetuksen, ruokailun ja lähtökahvit.

Ilmoitathan mahdollisen erikoisruokavaliosi ilmoittautumisen yhteydessä.

Sitovat ilmoittautumiset ja **maksu ma 30.4. mennessä** 050 579 1156.

Maksamisen voit suorittaa myös **tilille FI96 5089 0520 0156 97 viitteellä 6729**.

Matka sopii hyvin myös liikuntarajoitteiselle ja/tai pyörätuolia käyttävälle. Jos pyörätuolipaikkaan on kiinnostusta, varaa paikkasi hyvissä ajoin, niin sovittelaan mahdollisuus lähteä matkalle mukaan!

Kaikki jäsenet ovat matkavakuutettuja Reumaliiton järjestövakuutuksen kautta.



Sunnuntaina 8.7.2018

Wanhat Wehkeet on vanhaan perunajauhotehtaaseen ja sen ympäristöön rakennettu elämyksellinen kokonaisuus Karstulassa. Talosta löytyy mm. automuseo, kokous- ja juhlatilat palveluineen. Wanhat Wehkeet -kesäteatteri esittää kesällä 2018 Teuvo Pakkalan käsikirjoittaman, Anna-Maija Ojansivun ohjaaman musiikinäytelmän TUKKIOELLA.

Näytelmän menestys perustuu välittömään kansanomaiseen huumoriin, vauhdikkuuteen, roolihenkilöiden reippaaseen henkilökuvaukseen ja hellyttävän kotoiseen romantiikkaan.

Lähtö, Harjukatu 4
Wanhat Wehkeet ruokailu 13:00
Tukkijoella esitys
Jyväskylään lähtö
heti esityksen jälkeen

11:00

15:00



Matkan hinta on **50€ jäsen** ja **60€ ei-jäsen**, sisältäen Pohjolan Matkan kuljetuksen, lounaan sekä liput esitykseen.

Ilmoitathan mahdollisen erikoisruokavaliosi ilmoittautumisen yhteydessä.

Sitovat ilmoittautumiset ja maksu ma 18.6. mennessä 050 579 1156.

Maksamisen voit suorittaa myös **tilille FI96 5089 0520 0156 97 viitteellä 6732.**

Matka sopii hyvin myös liikuntarajoitteiselle ja/tai pyörätuolia käyttävälle. Jos pyörätuolipaikkaan on kiinnostusta, varaa paikkasi hyvissä ajoin, niin sovittaan mahdollisuus lähteä matkalle mukaan!

Kaikki jäsenet ovat matkavakuutettuja Reumaliiton järjestövakuutuksen kautta.

PÄRNU - KYLPYLÄMATKA 9. - 16.9.2018

(sunnuntai – sunnuntai 7 yötä)

Majoittuminen Pärnussa Viiking SPA A/B (standard) neljän tähden hotelliin. Matkaa keskustaan 0,3 km ja uimarannalle 1 km. Sopii varttuneemmalle väelle, myös liikuntaesteisille. Huoneissa kylpytakki ja hiustenkuivaaja.

Matkaohjelma lyhyesti:

Su 9.9. Lähtö Harjukadun tilausajolaiturista klo 8.00
Helsinki – Tallinna klo 13:30 – 15:30 Tallink M/S Star
Laivalla ruokailun varanneille noutopöytä.
Pärnuun saavutaan 17.30 – 18.00. Illallinen hotellissa.

10.9. - 15.9. Hoidoista ja vesiliikunnasta nautiskelua, kaupungin tarjontaan tutustuen.

Su 16.9. Aamiaisen jälkeen klo 8.00 lähtö hotellista Tallinnaan
Tallinnassan tunti aikaa tutustua uuteen ostoskeskukseen Baltic Jaama Turgiin
Tallinna – Helsinki klo 13:30 – 15:30 Tallink M/S Megastar

Matkan hinta: **525 € / henkilö (puolihoitopaketti)** sis aamiainen ja illallinen
550 € / henkilö (täysihoitopaketti)
Ei-jäsenille 30 € lisähinta

Hintaan sisältyy:

- laivamatkat Helsinki – Tallinna – Helsinki kansipaikoin
- majoitus kahden hengen huoneissa
- puolihoito alkaen tulopäivän illallisella ja päättyen lähtöpäivän aamiaiseen, perilläolopäivinä aamiainen ja illallinen
- aamusauna ja uinti, vesi- ja saunakeskuksen ja kuntosalin rajaton käyttö
- lääkärin tulotarkastus ja lääkärin määräämät yhteensä 18 hoitoa
- bussikuljetus Pärnuun alkaen Jyväskylästä

Lisämaksusta: Yhden hengen huoneen lisä 170 €
Lounasbuffet laivalla 25 € / henkilö / suunta

Peruutusehdot:

Jos peruutat matkan 15.6. jälkeen, peritään kuluja 50 €. Jos peruutus 9.8. jälkeen, ei takaisinmaksua. Matkustajan nimen voi vaihtaa kuluitta.

Vastuullinen matkanjärjestäjä on Matkapojat Oy. Matkasta on annettu vakuus Suomen Kuluttajavirastolle. Kaikki hinnat ja aikataulut sitoumuksetta.

Kerro ilmoittautuessa syntymäaikasi, ruokavaliosi, puhelinnumerosi ja mahdollinen huonetoverisi. Matkalla tarvitaan voimassaoleva passi tai EU-henkilötodistus. Kaikki jäsenet ovat matkavakuutettuja Reumaliiton järjestövakuutuksen kautta.

Ilmoittautuminen ja maksu 15.6. mennessä toimistolle tai puh 050 579 1156. Maksaa voit myös tilille FI96 5089 0520 0156 97 viitteellä 6745.

Lisätietoja matkasta:

Riitta Haapavirta

040 568 7535

riitta.haapavirta@gmail.com

Jäsenedut

Jyväskylän Reumayhdistys ry:n jäsenedut jäsenkortilla 2018

BODIUM OY

Väinönkatu 30, 010 231 0210

- fysikaaliset hoidot - 10 %
- ilmainen kuntosalin käyttö hoitojakson aikana
- ei toimistomaksua

HYVÄN OLON PISTE

Sepänkatu 4, 014 610 640

- hoitotarvikkeista - 10 %, asiointi ajanvarauksella

JALKAHOITOLA PIRJO HATZITOLIOU

Taitoniekantie 9 H, 0400 314 089

- Magnesium suihkeet – 20 %

LIIKUNTAKESKUS BUUGI

Sykeraitti 7, 050 545 5374

- normaalihintaisista kuntosali- ja ryhmäliikunta-korteista - 10 %

KYLPYLÄHOTELLI CUMULUS LAAJAVUORI

Laajavuorentie 30, 014 628 211

- Alennusta kylpylä-, keilaus- ja kuntosalihintoihin

PERSONAL DESIGN HAT

Yliopistonkatu 26A, 050 543 7394

- alennus normaalihintaisista tuotteista - 10%

PIENIKAMARI

Kilpisenkatu 9, 014 621 887

- normaalihintaisista tuotteista - 10 % (ei tilaustavarat)

RESPECTA

Lutakonaukio 7, Technopolis Innova 2, 040 3488 588

- kaikista tuotteista - 5 %

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 järjestövuokutus
- edullinen kotiapupalvelu
- kuukausitapahtumat, mm jäsenillat
- vertaisryhmien kokoontumiset
- tukihenkilötoiminta
- liikuntaryhmät
- kerhot
- toimiston palvelut
- AaltoAlvari –uimahalliliput edullisesti tmstolta
- hauskat ja edulliset matkat sekä retket

Reumayhdistyksen tukihenkilöt

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 mullistus, tulee ero tai jäät eläkkeelle
- kun sinulla on huonoja kokemuksia hoidoista tai et pääse hoitoon
- kun tunnet itsesi yksinäiseksi

Ystävä, Tukihenkilö, Ammattiauttaja

Tukihenkilön kanssa voi jutella elämänmuutostilanteissa, sillä mielen hoitaminen on yhtä tärkeää kuin fyysisten vaivojen hoitaminen.

Reumaa sairastavien tukihenkilö

Sirkka Siekkinen, 040 591 1096
sirkka.siekkinen@gmail.com

SLÆ - tukihenkilö

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

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

Lomia, majoitusta ja hyvinvointia

- Alennuksia Tallinkin, Silja Linen ja Viking Linen hinnoista
- Holiday Club -kylpylähotellien, -huoneistojen sekä loma-asuntojen tarjouksia
- Edullisia tarjouksia hotelliyöpymisiin, kylpylähotelleihin ja kuntoutuspaikkoihin

Tuotetarjouksia

- Alennuksia kuluttajatuotteista
- Edullisia silmälasia-, aurinkolasia- ja piilolinssitarjouksia

Turvaa ja tukea

- Järjestövakuutus on voimassa Reumaliiton ja jäsenyhdistysten järjestämissä tilaisuuksissa
- Avustusta Hugo Eklundin ja Pirkko Handolinin rahastoista

Tarkemmat ja ajantasaiset tiedot Reumaliiton tarjoamista eduista saat nettisivuiltansa:

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

Suomen Reumaliiton palvelupuhelimet ja neuvonta

Terveys- ja sosiaalihuollon kysymykset

Kuntoutumiskeskus Apilan sosiaaliohjaaja Sari Nousimaa vastaa Reumaliiton palveluneuvontaan liittyviin kysymyksiin:

- **(03) 2716 293** keskiviikkoisin ja torstaisin klo 11.30 – 12 sekä perjantaisin klo 11.30 - 12.30
- Sähköpostilla sari.nousimaa@kuntoutumiskeskusapila.fi tai palveluneuvonta@reumaliitto.fi

www.jyvaskylanreumayhdistys.org

Reumayhdistyksen internet-sivut

Osoitteesta www.jyvaskylanreumayhdistys.org saat tietoa yhdistyksen toiminnasta.

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

Kotiapupalvelu

Jyväskylän Reumayhdistys tarjoaa jäsenistölleen edullista kotiapupalvelua. Kotiaputyö sisältää pääosin kodin ylläpitosiivousta eli ns viikkosiivousta, kuten imurointia, lattioiden pesua ja pöyjen pyyhkimistä, mutta myös muita asiakkaan osoittamia tehtäviä, kuten ikkunoiden pesua. Kotiaputyö ei sisällä kuitenkaan suursiivousta, tapaturma-alttiita ja kuormittavia tehtäviä, ruokapalvelua tai hoitotyötä. Palvelu on jäsenetu, joka on tarjolla jokaiselle jäsenelle riippumatta hänen terveydentilastaan tai varallisuudestaan. Kotiapupalvelu on kotitalousvähennyskelpoinen.

Kotiaputyötä tulee pääsääntöisesti tekemään työpari eli kaksi 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 tällaiset 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

Lahjoitukset

Jyväskylän Reumayhdistyksen toimintaa voi tukea lahjoituksella tai testamentilla:

KSOP FI96 5089 0520 0156 97
Viite: avustus

Kiitokset kannatuksesta!

Toimiston aukioaloajoista

Jyväskylän Reumayhdistyksen toimisto vetäytyy perinteisesti **kesälomille** juhannuksena, eli kesän viimeinen toimiston aukiolopäivä on **to 21.6.2017.**

Yhdistyksen toimistolla:

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



Koristellut tulitikkurasiat	2,00
Korttikerhon kortit	3,00
Reumaliiton adressit	12,00



Bonus Villapohjalliset	5,00
Lämpötyyny	6,00
Kiristämättömät Sukat	12,00



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

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 päivä tapahtumia pyrimme lisäämään sosiaalisuutta. Virkistystä tarjoamme retkien ja matkojen muodossa. Eri reumasairauksien jaostotoiminnalla tarjoamme yksilötoisempaa 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 ryhmä

Jäsenedut

- Liikettä Niveliin – jäsenlehti
- Valtakunnallinen REUMA – lehti 4 krt/vuosi
- Jäsentiedote syksyllä 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 tistolla. **Jäsenmaksu on 25 € /kalenterivuosi.**

Jäseneksi liittyminen

Sukunimi _____

Etunimi _____

Osoite _____

Postinumero _____

Postitoimipaikka _____

Puhelin _____

Syntymäaika _____

Sähköpostiosoite _____

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

Sairastan:

- ☐ fibromyalgiaa
- ☐ nivelreumaa
- ☐ nivelrikkoa
- ☐ Sjögrenin syndroomaa
- ☐ selkärankareumaa
- ☐ jokin muu reumasairaus, mikä?

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

_____ - synt.aika _____

Päivämäärä _____

Allekirjoitus _____



Jalkahoitola

Pirjo Hatzitolian

Taitoniekantie 9 H

www.jalkoesiparhaaksi.fi

GSM 040 0314 089

Koti- ja laitospäätien ammattilainen

Esteetön ja tuoksuton jalkahoitola

Posti-
merkki

Jyväskylän Reumayhdistys ry
Kilpisenkatu 18
40100 JYVÄSKYLÄ

Tärkeitä yhteystietoja

Keski-Suomen keskussairaala

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

Jyväskylän vammaisneuvosto

Kilpisenkatu 1, 2 krs
puh. 014 266 4019
045 673 8544 tai 050 438 5248
vammaisneuvosto@jkl.fi

Kuntoutumiskeskus Apila

Reumantie 6, 36200 KANGASALA
03 271 611
www.kuntoutumiskeskusapila.fi

Suomen Reumaliitto ry

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

Reumavastaanotto

JYTE-alueella (Jyväskylän yhteistoiminta-alueen terveyskeskus) reumapotilaiden hoito on järjestetty:

Reumavastaanotolla reumahoitaja ja reumavastuulääkärit hoitavat

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

Reumavastaanoton toimintaan kuuluvat ilman erillistä lääkärin lähetettä mm.

- sairauden aktiviteetin ja hoitotarpeen arviointi
- lääkityksen tehon ja sivuvaikutusten seuranta
- hoidon toteutumisen varmistaminen
- huolehtia turvallisuutta mittavien laboratorio- ym. kokeiden määräämisestä ja tulkitsemisesta
potilaan, hänen omaistensa ja muiden hoitoon osallistuvien ohjaus ja neuvonta fyysisissä, psyykkisissä ja sosiaalisissa asioissa

Reumavastaanotto

Kyllön terveysasema
Keskussairaalan tie 20, huone 33
Sisään tullaan Erikoisvastaanoton ovesta
(parkkipaikkaa vastapäätä)

Ajanvaraus- ja puhelinajat

Reumahoitaja Anne Nummela, Johanna Nätti
puh **014 266 2013**
ma - to klo 9.15–10.15 ja 13–14
pe klo 9.15–10.15

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.

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

Jyväskylän Reumayhdistys 70v!



Avoimet Ovet

Ma 12.2. klo 10 - 14

Jalkahoitotapahtuma

La 28.4.2018 klo 12 alkaen

Yhdistyksen 70v Juhla!

La 1.9.2018

KSSHP:n järjestämä Reumasymposium

Pe 12.10.2018

Merkitse nämä vuoden kohokohdat jo kalenteriisi; lisätietoja saat vuoden mittaan!

KUNTOUTUKSEEN KUNNONPAIKKAAN!

KUNNONPAIKKA ON SUOMEN SUURIN JA MONIPUOLISIN
KUNTOUTUSPALVELUIDEN TARJOAJA!

REUMAKUNTOUTUS VUONNA 2018

Kunnonpaikka tuottaa kuntoutus-
palveluita nivel- ja selkäranka-
reumaa sekä nivelpsoriaasia
sairastaville henkilöille.

Reumaa sairastaville henkilöille
suunnatut kuntoutus-
palvelumme koostuvat
kuntoutus- sekä sopeutumis-
valmennuskursseista.

Kurssien kestot ovat 5-15
vuorokautta.

Kurssien tavoitteena on
hyvinvoinnin sekä työ- ja
toimintakyvyn ylläpitäminen
ja edistäminen.

OTA YHTEYTTÄ:

Jani Heikkurinen p. 044 788 9493
jani.heikkurinen@kunnonpaikka.com
www.kunnonpaikka.com

**KELAN
KUNTOUTUS ON
OSALLISTUJILLE
MAKSUTONTA.**



HAE NYT!

Kursseille on jatkuva haku.

Tutustu kuntoutuskurssi-
tarjontaamme:
www.kunnonpaikka.com



Jokiharjuntie 3, 70910 Vuorela
www.kunnonpaikka.com

 **Kunnonpaikka**
KYLPYLÄHOTELLI