



Jyväskylän Reumayhdistys ry:n Alkupalvi 2021

Arvoisat lukijat

Joulu ja vuoden vaihde on jätetty taakse. Olemme saaneet ainakin näillä näkymin kauniin talven koko maahan. Lumi on tuonut selkeästi valoa ympärillemme. Sitä tarvitsemmekin voimannuttamaan melko raskaan viime vuoden jälkeen. Vaikka emme voikaan lippuja liehutellessa voiton merkiksi, on ilmassa kuitenkin toivoa lisääviä merkkejä.

Koronavirus jatkaa vielä kulkuaan ja on oveluudessaan ottanut uusia muotoja. Näitä vastaan voimme puolustautua jo totutuilla keinoilla. Maltamme noudattaa rajoituksia ja tehostamme suojautumista, mutta emme anna oman fyysisen kunnon rapistua. Tässä kaikessa kärsivällisyys on kaiken a ja o. Epidemiasta päästään vain noudattamalla rajoituksia ja suosituksia.

Me toivomme rokotuksen kattavuutta. Se on hyvin lähellä ja ensimmäiset, etulinjan hoitajat, ovat rokotuksen jo saaneet. Ja sitten onkin riskiryhmäläisten ja iäkkäiden kansalaisten vuoro. Rokotteista on tosiaan apua vain rokotteen ottamalla!

Kaikesta edellä mainitusta johtuen, suuri osa yhdistyksen tarjoamista kokoontumisista on toistaiseksi tauolla. Heti kun tilanne sallii, on meillä edellytykset käynnistää lisää toimintaa. Siitä tulette saamaan tietoa mahdollisimman nopeasti. Tämä on tosiaan tiedote alkupalvella 2021, ja lisätietoja kevään toiminnasta lähetetään jäsenille sähköpostitse. Siksi toivomme, että kaikki, joilla on sähköposti käytössä, ilmoittavat osoitteensa toimistolle. Sähköposti on nopein tapa saavuttaa jäsenemme.

Ja vielä siitä fyysisestä kunnosta. Ulkoilkaa, tehkää kotijumppaa ja syökää monipuolisesti. Pienetkin seikat voivat olla meidän jokaisen vahvuus koronaa vastaan. Huolehditte läheisistä ja käydään hakemassa ulkoilukaveriksi hänet, joka voi muutoin jäädä yksin sisälle.

Huomaathan, että tästä vuodesta lähtien jäsenlaskut maksetaan suoraan Reumaliiton tilille! Liiton koronainfosisivu: www.reumaliitto.fi/fi/reumaliitto/ajankohtaista/koronavirus-ja-reumasairaudet

Kaija Haapsalo
puheenjohtaja

Vertaistukiryhmät

Voidakseen olla aktiivinen itsehoitaja, on hyvä oppia ymmärtämään omaa sairauttaan. Joskus se tapahtuu helpoimmin kuuntelemalla toisia ja heidän kokemuksiaan; voi oppia omasta elämästään muiden kanssa, vuorovaikutteisesti. Vertaistukitoiminta perustuu keskinäiseen luottamukseen, yhteenkuuluvuuden tunteeseen sekä vaitioloon toisten sairauksista. Kokemuksellinen asiantuntevuus on vertaistuen hoitomuoto!

Keväällä 2021 vertaistukiryhmät kokoontuvat vain jos mahdollista, suositusten ja rajoitusten puitteissa. Koronan vuoksi tapaamiset järjestetään pääasiassa Sepänkeskuksen Reaktorisalissa, jossa turvaetäisyydet pystytään huomioimaan. Kasvomaskien käyttäminen tilaisuuksissa on suositeltavaa. Tilaisuuksissa noudatetaan henkilömäärärajoituksia.

Fibromyalgiaryhmä

Ryhmä toimii whatsapp-ryhmänä; ilmoita toimistolle jos haluat siihen mukaan!
Lisätietoja toimistolta

Hengellinen Piiri

Ti 9.3. klo 16 Tavataan taas turvavälein Sepänkeskuksen Reaktorisalissa!
Lisätietoja: Ann-Marie Ylistö, 044 502 0753, ann-marie.ylisto@pp.inet.fi

Nivelreumaryhmä

Ti 19.1. klo 16 Vertaistukea ja keskustelua Sepänkeskuksen Reaktorisalissa
Ti 16.2. klo 16 Mahdollisuuksien mukaan ilmainen käsityömuseovierailu, muutoin tapaaminen Sepänkeskuksen Reaktorisalissa
Ti 16.3. klo 16 Museon muistelusalaku, Sepänkeskuksen Reaktorisalissa
Lisätietoja: Ritva Myllyntaus, 040 725 8497, ritva.myllyntaus@elisanet.fi

Nuorten aikuisten ryhmä

Ryhmä järjestää tapaamiset virtuaalisesti korona-aikana; ota siis yhteyttä niin soitellaan, viestitellään tai pistetään videopalaveri käyntiin!
Lisätietoja: Suvi Kärki, 040 530 9333, suvi.t.karki@gmail.com

Sjögrenin Syndroomaa sairastavien ryhmä

Ti 9.2. klo 16 Vertaistukitapaaminen Sepänkeskuksen Reaktorisalissa
Maaliskuussa Vierailu Teeleidiin tutustumaan teelaatuihin; ota yhteyttä niin sovitaan aika!
Huhtikuussa Suunnitteilla terapiaheppailua Muuramessa; ota yhteyttä jos haluat mukaan!
Lisätietoja: Hanna Hämäläinen, 040 531 4008, hannakaroliina@hotmail.com

Kirjoittajakerho

Kirjoittajakerho kokoontuu Sepänkeskuksen Reaktorisalissa turvavälein ja maskein.

Ti 9.2. klo 18 Aiheena: Korona-ajan hyödyt ja haitat

Ti 9.3. klo 18 Aiheena: Kevään kohinaa

Valitettavasti laulukerhoa tai kortti- ja askartelukerhoa ei voida alkuvuonna ylläpitää niihin sisältyvän korkeamman koronariskin vuoksi.

Liikuntaryhmät

Tules Käveleen!

Yhdistys järjestää sään salliessa hyvän mielen kävelyryhmiä, joissa jokainen voi kävellä oman kuntonsa ja jaksamisensa mukaan; reitillä vältetään jyrkkiä rinteitä ja pyritään pitämään turvavälit toisiin. Kävelyhetket ovat maksuttomia tapahtumia. Seuraavat kävelyhetket järjestetään:

To 21.1. To 4.2. To 18.2.
To 4.3. To 18.3. ja to 1.4.

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



Jumpat

Sisätiloissa järjestettäviä jumppia toteutetaan vain paikallisten koronarajoitusten ja suositusten salliessa. Valitettavasti allasjumppia yhdistys ei pysty keväälle lainkaan järjestämään, ja tällä hetkellä Jyväskylän kaupungin harrastamiseen ja liikuntaan liittyvät koronasuositukset ja -rajoitukset estävät muidenkin sisäliikuntaryhmien aloittamisen heti tammikuussa.

Meidän on kuitenkin mahdollista käynnistää kaksi liikuntaryhmää Sepänkeskuksessa heti, kun korona sen sallii. Isotooppisalissa pystytään jumppaamaan maksimissaan 10 henkilön ryhmissä turvaetäisyyksien varmistamiseksi. Ryhmiin voi alustavasti ilmoittautua **to 21.1. klo 10.00 alkaen** Reumayhdistyksen toimistolle. Toimistolta otetaan ilmoittautuneisiin erikseen yhteyttä puhelimitse, kun koronasuositukset sallivat ryhmäharrastustoiminnan uudelleenaloittamisen. Kevätkauden liikuntamaksu määräytyy jäljellä olevien käyntikertojen mukaan.

Kehonhuoltojumppa Sepänkeskuksessa

Sis. kuntopiiri ja keppi-, pallo- ja tuolijumppaa (jumpata voi myös koko kauden tuolilla)
Tiistaisin klo 10.30 – 11.30
alkaen aikaisintaan 26.1. ja päättyen 11.5. (sis. hiihtolomatauon 23.2.)
Vetäjänä Kristina Malinen

Tule's Samba Sepänkeskuksessa

Torstaisin klo 13.00 – 14.00
alkaen aikaisintaan 28.1. ja päättyen 8.4. (sis. hiihtolomatauon 25.2.)
Vetäjänä Kristiina Haavisto

Kotiapupalvelu

Yhdistys edelleenkin pysty pitämään yllä kotiapupalvelua koronatilanteen vuoksi, sillä potilasjärjestönä pyrimme olemaan erityisvarovaisia ylimääräisten sosiaalisten kontaktien kanssa.

Kevätkokous

Tiistai 13.4. klo 17.00

Sepänkeskus, Reaktorisali, Kyllikinkatu 1.



Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat, joita ovat mm. yhdistyksen vuoden 2020 toimintakertomuksen ja tilinpäätöksen hyväksyminen.

Tervetuloa kaikki yhdistyksen jäsenet!

Reumayhdistyksen hallitus

Toimisto

Reumayhdistyksen toimisto on avoinna normaaliin tapaan tuttuina aukioloaikoina:

ma 10 – 14, ke 12 – 17 ja to 10 – 14

Toimistolle voi piipahtaa ostamaan mm kortteja, käsitöitä, uimahallilippuja, apuvälineitä, kiristämättömiä sukkia, lämpöpohjallisia jne pitämällä sisätiloissa maskia. Välttääksemme ylimääräisiä sosiaalisia kontakteja korona-aikana, hoidathan asiasi kuitenkin mieluiten sähköisesti tai puhelimitse **050 579 1156**, jos vain mahdollista!

Huomioithan, että tästä lähtien **jäsenlaskut maksetaan suoraan Reumaliiton tilille**; huomioi siis muuttunut tilinumero ja vastaanottaja. Jokaisen jäsenen tulee käyttää omaa viitenumeroaan jäsenmaksuaan maksaessa, jotta lasku päättyy oikean henkilön tietoihin. (Muut maksut, kuten liikuntaryhmien maksut, maksetaan yhä suoraan Jyväskylän paikallisyhdistykseen.)

Tämä tiedote on alkutalvelle 2021. Kevään toiminnasta huhti- ja toukokuussa ilmoitetaan erikseen sähköpostitse. **Ilmoitathan siis sähköpostiosoitteesi toimistolle**, jotta saat tiedotteesi perille!

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



Osaavaa kansalaistoimintaa

Opintokeskus **Sivis**

Etuja Reumayhdistyksen jäsenille

JYVÄSKYLÄN FYSIOTERAPIA OY

Väinönkatu 30, 010 231 0210

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

LIIKUNTAKESKUS BUUGI

Sykeraitti 7, 050 545 5374

- normaalihintaisista kuntosali- ja ryhmäliikuntakorteista -10 %

PIENIKAMARI

Kilpisenkatu 9, 014 621 887

- normaalihintaisista tuotteista -10 % (ei tilaustavarat)

HIERONTA RENTOAIKA

Päivi Lahikainen-Tiihonen, Sepänkatu 4a, 050 3262933, www.rentoaika.fi

- Reumayhdistyksen jäsenille alennus -10%

SCANDIC LAAJAVUORI

Laajavuorentie 30

Hotelli 014 458 1009, Kylpylä 030 606 2775

- Kylpylä ja kuntosali 11€/3h (ma-pe 7-14)
- eläkeläiset 5,90€/3h (ma-pe 7-14)
- Kylpylä ja kuntosali 15€/3h (muut ajat)
- eläkeläiset 8,50€/3h (muut ajat)

- Keilaus -20% normaalihinnoista

- Hieronta -10% normaalihinnoista

Studio AK Laajavuori:

- 10% lisäpalveluista koodilla laajavuori10

- 10% Studio Line-tuotteista koodilla laajavuori10

Henk. koht. edut voimassa vain jäsenkortilla; eivät voimassa koululaisten lomilla, poislukien kesäloma.

TAIMIPIHA

Vapaaherrantie 8, 050 024 6047

- kaikista normaalihintaisista tuotteista - 5 %

RESPECTA

Lutakonaukio 7, Kiolo Innova 2, 040 3488 588

- kaikista tuotteista - 5 %

Keski-Suomen Tules-Keskus

Kilpisenkatu 18, 40100 Jyväskylä

▪ *Fysamus Ky*

Annika Savolainen, **Fysioterapeutti, Lymfaterapeutti**

Lääkinnälliset tuki- ja hoitosukat sekä hoitohihat

Ei toimistokulua Reumayhdistyksen jäsenille!

040 838 4488 www.fysamus.fi

▪ *Hoitola Miia Julia*

Miia Roiha, Lähihoitaja, jalkojenhoidon osaamisala

Terveyttä ja hyvinvointia jaloillesi! Myös koti- ja laitospöytä

Reumayhdistyksen jäsenille -10%

Ajanvaraus 050 5631 879 www.hoitolamiiajulia.com

▪ *Kuntofysio Haavisto Ky*

Kristiina Haavisto, Fysioterapeutti

Hierontaa myös ilman lähetettä!

Reumayhdistyksen jäsenille -10%

040 769 6247 www.kuntofysiohaavisto.net

Kaupungin järjestämät Arkeen Voimaa –ryhmät keväällä 2021:

Arkeen Voimaa -itsehoidon kurssi auttaa osallistujia etsimään ratkaisuja arjen haasteisiin. Kurssilla opitaan pitämään omasta hyvinvoinnista huolta omien voimavarojen mukaan.

Ryhmässä puhutaan muun muassa kivun ja uupumuksen hallinnasta, mielialan laskun itsehoidosta, terveyttä edistävästä syömisestä, arkiliikunnasta, vuorovaikutustaidoista ja unesta. Ryhmässä opetellaan käyttämään erilaisia itsehoidon työkaluja, kuten päätöksentekoa, ongelmanratkaisua ja toimintasuunnitelmaa, joilla katkaista oireiden kehää.

Koronan vuoksi ryhmäkoko on ohjaajien kanssa yhteensä vain 10 henkilöä. Ryhmissä on vahva maskisuositus, turvaväleistä pidetään huolta ja käsihygienia korostuu.

Kyllön terveysaseman ruokala:

ke 13.1.2021 klo 14.30-17
ke 20.1.2021 klo 14.30-17
ke 27.1.2021 klo 14.30-17
ke 3.2.2021 klo 14.30-17
ke 10.2.2021 klo 14.30-17
ke 17.2.2021 klo 14.30-17

Teams-välitteinen ryhmä:

to 28.1.2021 klo 13-14 (yhteystesti)
to 4.2.2021 klo 13-15.30
to 11.2.2021 klo 13-15.30
to 18.2.2021 klo 13-15.30
to 25.2.2021 klo 13-15.30
to 4.3.2021 klo 13-15.30
to 11.3.2021 klo 13-15.30

Kyllön terveysaseman ruokala:

ti 13.4.2021 klo 14.30-17
ti 20.4.2021 klo 14.30-17
ti 27.4.2021 klo 14.30-17
ti 4.5.2021 klo 14.30-17
ti 11.5.2021 klo 14.30-17
ti 18.5.2021 klo 14.30-17

Keväälle järjestetään mahdollisesti vielä neljäs ryhmä riippuen ilmoittautuneiden määrästä. Mahdollisuuksien mukaan ryhmä toteutetaan etänä Teams-ryhmänä. Ryhmien tiedot päivittyvät sivulle:

<https://www.jyvaskyla.fi/terveys/terveysasemat/arkeen-voimaa>

Lisätietoja ja ilmoittautuminen:

Marja Lehtoranta

Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen koordinaattori

Jyväskylän Kaupunki

puh 014 266 2008 tai 050 597 8314

marja.lehtoranta@jyvaskyla.fi

Tue lääketieteen kehitystä osallistumalla biopankkitoimintaan



Astelen laboratorioon. Jälleen kerran on aika ottaa verinäyte. Kiristysside olkavarteen, puhdistus, pisto ja laastari. Pieni näyteputki sisältää valtavasti terveyteeni, sairauteeni ja perimääni liittyvää tietoa. Perimästä löytyy tietoa esimerkiksi silmien väristä, mutta myös vihjeitä periytyvistä sairauksista ja niiden syistä. Lääkärin määräämien tutkimusten jälkeen näyte ja jäljellä oleva tieto kuitenkin hävitetään.

Entä jos minulta otettaisiinkin yksi verinäyteputki, joka säästettäisiin tutkimusta varten? Tutkijat Suomessa ja ympäri maailmaa ponnistelevat selvittäessään reumasairauksien ja monien muiden pitkäaikaissairauksien syitä sekä hoito- ja ehkäisykeinoja. Tutkimuksiin tarvitaan kuitenkin laadukkaita tutkimusaineistoja. Tällaisten aineistojen luomiseksi maahamme on perustettu biopankkeja, jotka säilyttävät ja hallinnoivat vapaaehtoisen luovuttajien näytteitä. Biopankki voi säilyttää myös muita biologisia näytteitä kuten kudospätkiä.

- Monia harmittaa, että verenluovutus ei heiltä lääkityksen tai sairauden vuoksi onnistu. Biopankkisuostumuksen antaminen on kuitenkin terveydentilasta riippumatta jokaiselle täysi-ikäiselle helppo tapa auttaa, kertoo Senni Lipponen Keski-Suomen Biopankista.

Biopankki luovuttaa näytteitä ja niihin liittyviä tietoja korkeatasoisten tutkimusten käyttöön terveys- ja lääketieteen asiantuntijoista koostuvan ohjausryhmän arvion perusteella. Yksittäistä henkilöä ei koskaan voi tunnistaa tutkimustuloksista. Suomessa toimii yhteensä yksitoista biopankkia, joiden toimintaa valvoo Lääkealan turvallisuus- ja kehittämiskeskus Fimea. Keski-Suomen Biopankki sai toimiluvan 2015 ja näytteiden kerääminen on aloitettu vuoden 2018 alussa.

- Keski-suomalaiset ovat antaneet ilahduttavan innokkaasti biopankkisuostumuksia. Tarve uusille näytteille on kuitenkin edelleen suuri. Jokainen näyte on arvokas, mutta erityisesti pitkäaikaissairauksia sairastavien näytteitä tarvitaan juuri näiden tiettyjen sairauksien tutkimiseen, Lipponen kertoo.

Biopankkisuostumus on helppo antaa sähköisesti osoitteessa www.ksshp.fi/biopankki verkkopankkitunnuksia käyttäen. Suostumuksen voi antaa myös sairaalan kutsukirjeen mukana tullessa paperilomakkeella, tai lomakkeen voi tulostaa Keski-Suomen Biopankin verkkosivuilta. Suostumuslomake palautetaan postitse tai sairaalakäynnin yhteydessä. Biopankkisuostumus on aina vapaaehtoinen ja sen voi milloin tahansa myös perua syytä ilmoittamatta. Kiellon jälkeen näyte ja siihen liittyvät tiedot hävitetään, eikä niitä enää käytetä uusissa biopankkitutkimuksissa.

Biopankkiverinäyte otetaan julkisessa terveydenhuollossa muun näytteenoton yhteydessä, kun suostumus on saapunut biopankkiin. Näin ollen erillistä laboratoriokäyntiä ja ylimääräistä puhdistusta, pistoa ja laastaria ei tarvita.

Lisätietoa:

Keski-Suomen keskussairaala
Keski-Suomen Biopankki
Hoitajantie 3, 40620 JYVÄSKYLÄ
puh 014 269 1540, biopankki@ksshp.fi

Projektityöntekijä Senni Lipponen
senni.lipponen@ksshp.fi



Tuotantopäällikkö Erna Mäkinen
erna.makinen@ksshp.fi

Ryhmäloma Asikkalassa elokuussa 2021



Loman ajankohta: **Ma 16. – La 21.8.2021**
loma suunnattu aikuisille
Lomateema: **Hyvänmielen loma**
Lomakohde: **Salonsaaren Lomakylä, Asikkala**
www.salonsaari.com
Henkilömäärä: **noin 25 hlö**
Loman hakuaika: **18.3. – 18.5.2021**
Loman omavastuu: **18€/vrk/hlö eli yhteensä 90 €/hlö**



Täysihoidtoloma on:

- + viisi täysihoidtovuorokautta
- + aamiainen, lounas ja päivällinen
- + majoitus jaetuissa kahden hengen huoneissa
- + yhteistä ohjattua ohjelmaa kaksi kertaa päivässä paitsi tulo- ja lähtöpäivänä

Lomalle hakeminen ei edellytä yhdistyksen jäsenyyttä. Jos tarvitset lomalle avustajan; myös avustajan tulee täyttää oma hakemuksensa. Hyvinvointilomat lähettää lomalle valituille kutsun ja laskun. Tietosuoja-asetuksien vuoksi yhdistys ei enää saa lomalle valittujen nimilistoja, joten **halutessasi mukaan Reumayhdistyksen bussikuljetukseen ilmoittaudu erikseen yhdistyksen toimistolle!**

Linkki lomajakson sähköiseen hakulomakkeeseen, joka on auki hakuaikana 18.3.-18.5:

<https://lotu.lomajarjestot.fi/t/HYVINVOINT/calendar/info/48960>

Linkki lisätään myös omille nettisivuillemme jyvaskylanyhdistys.reumaliitto.fi.

Paperisia hakulomakkeita saa toimistoltamme ja ne lähetetään postitse osoitteeseen:

Hyvinvointilomat ry, Haapaniemenkatu 14, 00530 Helsinki.

Yhteyshenkilöt: Tiina Kotilainen puh. 010 830 3401 tiina.kotilainen@hyvinvointilomat.fi
Maria Alamattila puh. 010 830 3404 maria.alamattila@hyvinvointilomat.fi

Tärkeitä yhteystietoja

Keski-Suomen keskussairaala

Puh. (vaihde) 014 269 1811

Keski-Suomen Sairaala Nova
avaa ovensa 19.1.2021!

Reumavastaanotto

Kyllön terveysasema

Keskussairaalantie 20

Reumahoitajan

ajanvaraus- ja puhelinajat:

puh 014 266 2012

ma - to klo 8 - 12

pe klo 9 - 12

Jyväskylän vammaisneuvosto

Vapaudenkatu 32

puh sihteeri 014 266 2818

puh pj 014 266 3895

satu-maria.virtanen@jkl.fi

Suomen Reumaliitto ry

Iso Roobertinkatu 20–22 A,

00120 HELSINKI

09 476 155

www.reumaliitto.fi, info@reumaliitto.fi

Suomen Reumaliiton tuetut lomat

Suomen Reumaliitto järjestää yhteistyössä Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry:n kanssa seuraavat lomajaksot 2021. Lomien **omavastuu on 100 euroa** ja teema **Voimaa vertaisuudesta**.

Lomapaikka	aika	hakemusten viim. jättöpvä
Imatran kylpylä (Imatra)	9.5.–14.5.	9.2.2021
Kuortaneen Urheiluopisto (Kuortane) (Voimaa vertaisuudesta <i>lapsiperheille</i>)	27.6.–2.7.,	27.3.2021
Kylpylähotelli Peurunka (Laukaa)	8.8.–13.8.	8.5.2021
Tanhuvaaran Urheiluopisto (Savonlinna)	14.9.–19.9.	14.6.2021
Rokua Health & Spa (Rokua)	11.10.–16.10.	10.7.2021
Sport & Spa Hotel Vesileppis (Leppävirta)	3.11.–8.11.	3.8.2021



MAASEUDUN TERVEYS- JA LOMAHUOLTO RY

Lomat myönnetään sosiaalisen lomatoiminnan linjausten mukaisesti.

- Lomat myönnetään taloudellisin, terveydellisin ja/tai sosiaalisin perustein.
- Perustelut lomatuon tarpeelle ovat erittäin tärkeitä. Ilman perusteluja tai vähäisin perusteluin ei lomatuon voida myöntää.
- Tuetun loman voi saada korkeintaan joka toinen vuosi.
- Järjestöjen jäsenyyttä ei huomioida perusteena lomaa myönnettäessä.
- Lomatuon myöntämisestä ilmoitetaan ainoastaan loman saaneille. Kielteisistä päätöksistä ei tule ilmoitusta hakijalle.
- Kutsu lomalle lähetetään noin kahta kuukautta ennen loman alkua joko postitse tai hakijan antamaan ja vahvistamaan sähköpostiosoitteeseen.

Sähköisen hakemuksen voi täyttää osoitteesta:

<https://lotu.lomajarjestot.fi/t/MTLH/calendar/list>

Voit myös hakea lomalle hakemalla paperisen hakulomakkeen Reumayhdistyksen toimistolta ja postittamalla sen hakemuksen viimeiseen jättöpäivään mennessä.

Hakemusten palautusosoite:

MTLH

Ruoholahdenkatu 8, 4. krs

00180 Helsinki

puh. 010 2193 460 arkisin klo 9-13, sähköpostiosoite [lomat\(at\)mtlh.fi](mailto:lomat(at)mtlh.fi)

Lisätietoja Reumaliiton lomatoiminnasta:

Leena Lopenen, palvelukoordinaattori

puh. 040 504 45 36

[leena.loponen\(at\)reumaliitto.fi](mailto:leena.loponen(at)reumaliitto.fi)



JYVÄSKYLÄN REUMAYHDISTYS ry

jyvaskylanyhdistys.reumaliitto.fi

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

Pankkitili:

IBAN: FI96 5089 0520 0156 97
BIC: OKOYFIHH

Liikettä Niveliin -kirjeen tiedottamista täydentävää ja täsmentävää tietoa saat korona-aikana nettisivuiltamme, vertaisryhmien vetäjiltä sekä sähköposti-tiedotteina toimistoltamme. **Muista siis antaa sähköpostiosoitteesi toimistollemme!**

Säilytä tiedote toimintakalenterina

Jäsenmäärä 951 **1.1.2021**
Perustettu 24.8.1948

Jäsenmaksu 25,00 € / vuosi

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

Ritvanen Pirjo 040 708 7854
pirjo.ritvanen@pp.inet.fi

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

Korhonen Tuula 040 515 4005
tuula.7@hotmail.com

Aktiivisella osallistumisella hyödyt jäsenyydestäsi enemmän!

JYVÄSKYLÄN REUMAYHDISTYKSEN EDUSTUS:

Suomen Reumaliitto ry valtuusto 1.1.2021 – 31.12.2023:

- Valtuuston jäsen Kaija Haapsalo
- Valtuuston jäsen Jaana Jäntti