

# LIIKETTÄ + NIVELIIN<sup>®</sup>

**Jyväskylän Reumayhdistys ry**



## Hyvät Reumayhdistyksen jäsenet

Kesä kallistuu syksyä kohden vaikka kuinka haluaisimme lämpimien päivien jatkuvan. On ollut hieno ja monipuolinen kesä, ainakin ilmojen suhteen. Ihmiset ovat voineet tavata toisiaan erilaisissa tapahtumissa, joita on ollut paljon. Paljon on myös ollut kansalaisia liikkeellä. Näin toivomme myös syksyn mahdollistavan tapahtumien järjestämisen myös pienemmässä mittakaavassa.

Koronassakin saimme uudet variantit, BA.4 ja BA.5 ovat nyt vuorossa. Onneksi virus käyttäytyy maltillisemmin ja olemassa olevista rokotteista saadaan suojaa. Myös kotitestit on kehitetty varmemmiksi ja niitä kannattaa tehdä. Hintataso on tullut alemmaksi kotitestien osalta, mikä on hyvä asia. Oma suojautumista kannattaa silti pitää yllä totutuilla keinoilla.

Tällä hetkellä emme ole saaneet poikkeavia rajoitekehotuksia, joten oman suunnitellun toimintamme aloitamme normaalisti elo-syyskuun vaihteessa. Huomioikaa ilmoittautuminen liikuntaryhmiin 22.8. Liikuntaryhmissä ohjaajat vaihtuvat: Toivotamme Anu Vainion ja Lea Hämäläisen tervetulleeksi! Hienoa, että tuotte osaamistanne yhdistyksen jäsenten hyväksi.

Pyrimme tiedottamaan jäseniämme mahdollisimman monipuolisesti. Varmin ja nopein keino saada tietoa mahdollistuu sähköpostin kautta. Jos haluat nopean tiedottamisen reitin niin ilmoita s-postisi osoite toimistolle, jollet ole sitä jo tehnyt.

Mennään iloisella mielellä syksyä kohti yhdistyksen tarjoamin keinoin! Kiitos, että olet mukana!

**Kaija Haapsalo**  
**Yhdistyksen Puheenjohtaja**



# Toimintakalenteri syksy 2022

## Elokuu

- Ma 22.8. Liikuntailmoittautuminen!
- To 25.8. Nuoret Aikuiset
- Ti 30.8. Hengellinen piiri

## Syyskuu

- To 1.9. To allasjumppa alkaa
- To 1.9. Pilates alkaa
- Ma 5.9. Ma allasjummat alkavat
- Ti 6.9. Lady Jumppa alkaa
- Ke 7.9. Korttikerho
- Ke 7.9. Sjögrenin ryhmä
- To 8.9. Tules käveleen
- Ke 14.9. Korttikerho
- Ke 14.9. Fibromyalgiaryhmä
- La 17.9. Suruttomat-musikaali
- Ti 20.9. Jäsenilta: Hengitysyhd.
- Ke 21.9. Askartelukerho
- Ke 21.9. Nivelreumaryhmä
- To 22.9. Tules käveleen
- To 22.9. Nuoret Aikuiset
- Ti 27.9. Hengellinen piiri
- Ke 28.9. Askartelukerho

## Lokakuu

- Ke 5.10. Korttikerho
- Ke 5.10. Sjögrenin ryhmä
- To 6.10. Tules käveleen
- Ke 12.10. Korttikerho
- To 12.10. Fibromyalgiaryhmä
- To 13.10. Laulukerho
- Ke 18.10. Jäsenilta: Ravitsemus
- Ke 19.10. Askartelukerho
- Ke 19.10. Nivelreumaryhmä
- To 20.10. Tules käveleen
- Ti 25.10. Hengellinen piiri
- Ti 25.10. Syysloma Kivitiipussa!
- Ke 26.10. Askartelukerho
- To 27.10. Nuoret Aikuiset

## Marraskuu

- Ke 2.11. Korttikerho
- Ke 2.11. Sjögrenin ryhmä
- To 3.11. Tules käveleen
- Ti 8.11. Syyskokous
- Ke 9.11. Korttikerho
- To 10.11. Laulukerho
- Ti 15.11. Jäsenilta: Edunvalvonta
- Ke 16.11. Askartelukerho
- Ke 16.11. Fibromyalgiaryhmä
- To 17.11. Tules käveleen
- Ti 22.11. Nuoret Aikuiset
- Ke 23.11. Askartelukerho
- Ke 23.11. Nivelreumaryhmä
- Ti 29.11. Hengellinen piiri
- Pikkujoulu Huoneteatterilla!

## Joulukuu

- To 1.12. Tules käveleen
- Ke 7.12. Korttikerho
- Ti 13.12. Joulujuhla
- Ke 14.12. Askartelukerho
- Ke 14.12. Fibromyalgiaryhmä
- To 14.12. Nuoret Aikuiset
- Ke 14.12. Nivelreumaryhmä
- To 15.12. Tules käveleen
- Ke 21.12. Askartelukerho



# Syyskokous

Tiistai 8.11. klo 17.00

Sepänkeskus, Reaktorisali, Kyllikinkatu 1.



Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat, joita ovat mm. yhdistyksen vuoden 2023 toimintasuunnitelman ja budjetin hyväksyminen.

Tervetuloa kaikki yhdistyksen jäsenet!

*Reumayhdistyksen hallitus*

\*\*\*\*\*

## Jäsenillat

Jäsenillat järjestetään Sepänkeskuksen Reaktorisalissa **klo17**. Kuukausitapaamisissa myynnissä kortteja ja muuta yhdistyksen kerhoissa askarteltuja tuotteita käteismaksulla!

- Ti 20.9.** AIHE VAIHTUNUT! Elävänä takaisin - omakohtaiseen selviytymistarinaan perustuva valmennus, Santeri Halonen. Yhteislaulua ja Bingo
- Ti 18.10.** Reuman ravitsemuksellinen tukihoito, Maiju Nurmesniemi, Mandalatalo. Yhteislaulua ja Bingo
- Ti 15.11.** Edunvalvontavaltuutus. Erityisasiantuntija Pia Kamppila Digi- ja väestötietovirastosta. Yhteislaulua ja Bingo
- Ti 13.12.** Joulujuhla! Joululauluja, riisipuuro ja luumutortut Yhteislaulua. Tuo mukanasasi pieni lahja annettavaksi.

Kahvituksen suositushinta 3e. Emäntinä Mervi Hovila ja Toikka Raija

\*\*\*\*\*

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



Opintokeskus **Sivis**

## Askartelu- ja korttikerho

Käsien ja sormien toimintaa harjaannuttavaa ja toimintakykyä ylläpitävää askareita! Askartelu- ja korttikerho kokoontuvat **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:

**7. ja 14.9.**

**5. ja 12.10.**

**2. ja 9.11.**

**30.11. ja 7.12.**

Vetäjänä Ritva Myllyntaus



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

Askartelukerhon ajat ja aiheet:

**21. ja 28.9.** Askartelua kahvipusseista, esim. kori

**19. ja 26.10.** Askartelua tölkkiklipsuista

**16. ja 23.11.** Sovitaan aihe yhdessä!

**14. ja 21.12.** Jouluaskartelua pullonkorkeista: kranssi, tontut tms.

Vetäjänä Tarja Vähä-Jussila

\*\*\*\*\*

## Laulukerho

Toteutamme paikallisten Luusto-, Selkä- ja Reumayhdistysten yhteistoimintaa laulupäivän merkeissä **Reumayhdistyksen neukkarissa klo 13 - 15**. Emme ole kuoro, vaan hyvän mielen lauluryhmä. Aila Kuokkanen ohjaa ja antaa kitarasäestyksen lauluihin.

Tapaamme:

**13.10.** Lauluja ystävyystestä ja rakkaudesta

**10.11.** Harjoittelemme lauluja joulujuhlaan

**13.12.** Joulujuhla Sepänkeskuksessa. Lauluryhmämme esiintyy.

Tervetuloa laulamaan  
hyvän mielen lauluryhmään!



## VERTAISTUKIRYHMÄT

Vertaistukitoiminta perustuu keskinäiseen luottamukseen, yhteenkuuluvuuden tunteeseen sekä vaitioloon toisten sairauksista. Kokemuksellinen asiantuntevuus on vertaistuen hoitomuoto! 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.

\*\*\*\*\*

## Fibromyalgiaryhmä

Kokoontumiset yhdistyksen neuvottelutilassa

**14.9 klo 15.30** Kesän kuulumiset; toimistolla

**12.10. klo 15.30** Oma mielimusiikki, joka voimaannuttaa; toimistolla

**16.11. klo 15.30** Lempikirjani, jota viimeiseksi luin tai kuuntelin; toimistolla

**14.12.** Pikkujoulut, aika ja paikka avoin

Lisätietoja:

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

\*\*\*\*\*

## Hengellinen Piiri

Kokoonnumme kerran kuussa **tiistaisin klo 15** yhdistyksen tiloissa (huom. poikkeus syyskuussa). Meillä on kummilapsi Intiassa ja hänelle keräämme tukirahaa kokoontumisten yhteydessä.

Olet tervetullut mukaan!

**30.8.** Syksyn aloitus: yhdessä eteenpäin!

**27.9.** Tutustumme Silmuun, keskustan srk. tilaan Sami Junttilan seurassa. Kokoonnutaan Kilpisenkadulla Silmun oven edessä.

**25.10.** Mauri Tervonen johdattelee aiheeseen "Usko ja epäusko"

**29.11.** Adventtitunnelmissa Raimo Hintikan säestyksellä

Tapaamisiin!

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

## Nivelreumaryhmä

Tapaamme vertaistuen merkeissä pääosin yhdistyksen neuvottelutilassa:

- 21.9. klo15.30-18.30** Värianalyysi toimistolla  
**19.10. klo15.30-18.00** Vertaistukitapaaminen toimistolla  
**23.11. klo16-18** Lautapelejä ja vertaistukea toimistolla  
**14.12.** Pikkujoulu: aika ja paikka ilmoitetaan myöhemmin

Lisätietoja: Ritva Myllyntaus, 040 725 8497, ritva.myllyntaus@elisanet.fi  
Mikki Weckman, mikki.weck@gmail.com

\*\*\*\*\*

## Nuorten aikuisten ryhmä

Vertaistukea diagnoosistasi riippumatta! Tapaamiset järjestetään joustavasti tilanteen mukaan ensisijaisesti toimistolla, mutta tarpeen vaatiessa etäyhteyden kautta.

- To 25.8. klo 17.30** Vertaistukitapaaminen  
**To 22.9. klo 17.30** Vertaistukitapaaminen  
**To 27.10. klo 17.30** Vertaistukitapaaminen  
**Ti 22.11. klo 17.30** Vertaistukitapaaminen  
**Ke 14.12. klo 17.30** Pikkujoulut; paikka ilmoitetaan myöhemmin

Tervetuloa mukaan!

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

\*\*\*\*\*

## Sjögrenin Syndroomaa sairastavien ryhmä

Ryhmämme kokoontumiset elävät toiveiden mukaan, joten laita rohkeasti vetäjälle viestiä. Tapaamme:

- Ke 7.9. klo 17** Vertaistukitapaaminen yhdistyksen neuvottelutilassa  
**Ke 5.10. klo 17** Vertaistukitapaaminen kahvilassa  
**Ke 2.11. klo 17** Vertaistukitapaaminen yhdistyksen neuvottelutilassa  
**Joulukuussa** Jouluillallinen; sovitaan lähempänä yhdessä!

Lisätietoja:

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

## Liikuntaryhmät

Liikuntaryhmiin voi ilmoittautua **ma 22.8. klo 10.00 alkaen**

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

Ilmoittautumisen jälkeen jumpan maksu tulisi maksaa ennen ryhmän alkamista **ryhmän viitteellä tilille FI96 5089 0520 0156 97.**

\*\*\*\*\*

### Allasjumppa Väinönkadun Palvelukeskuksessa

#### **Maanantai 1. ryhmä klo 16.40 - 17.25**

Ajalla 5.9. - 19.12. (Lomatauko 17.10.)

Yhteensä 15 kertaa

Ryhmään mahtuu 6 naista. Ohjaaja Anu Vainio

**Viite 6596**

**Hinta 70€/jäsen**

### Allasjumppa Väinönkadun Palvelukeskuksessa

#### **Maanantai 2. ryhmä klo 17.30 – 18.15**

Ajalla 5.9. - 19.12. (Lomatauko 17.10.)

Yhteensä 15 kertaa

Ryhmään mahtuu 6 naista. Ohjaaja Anu Vainio

**Viite 6606**

**Hinta 70€/jäsen.**

### Lady Jumppa Sepänkeskuksen Isotooppisalissa

Jumppaa ja venyttelyä musiikin tahdissa, onnistuu myös tuoliversiona

#### **Tiistaisin klo 11 – 11.55**

Ajalla 6.9. – 13.12. (Lomatauko 18.10.)

Yhteensä 13 kertaa

Vetäjänä Lea Hämäläinen

**Viite 6622**

**Hinta 60€/jäsen**

### Allasjumppa Telkänpesän Palvelukeskuksessa

#### **Torstai klo 11.00 – 11.45**

Ajalla 1.9. - 15.12. (Lomatauko 20.10.)

Yhteensä 15 kertaa

Ohjaaja Anu Vainio

Ryhmään mahtuu 9 hlöä.

**Sekaryhmä sekä miehille että naisille!**

**Viite 6619**

**Hinta 70€/jäsen.**



## Pilates Sepänkeskuksen Isotooppisalissa – UUTUUS!

Rauhallisia rangan ja nivelten joustoa, keskivartalon tukea ja hengitystekniikkaa edistäviä harjoitteita seisten, lattialla tai vaikkapa tuolilla.

**Torstaisin klo 14.00 – 15.00**

ajalla 1.9. – 15.12.

Yhteensä 15 kertaa

**Viite 6635**

(Lomatauko 20.10.)

Ohjaaja Anu Vainio, [anu.vainio@gmail.com](mailto:anu.vainio@gmail.com)

**Hinta 70€/jäsen**

\*\*\*\*\*

## Tules Käveleen!

Yhdistys järjestää sään salliessa hyvän mielen kävelyryhmiä, joissa jokainen voi kävellä oman kuntonsa ja jaksamisensa mukaan; reitillä vältetään jyrkkiä rinteitä. Kävelyhetket ovat maksuttomia tapahtumia. (Pakkasraja -15 °C, emmekä kävele sateella.) Ei vaadi ilmoittautumista!

Kävelyhetket järjestetään torstaisin klo10:

**8. ja 22.9.      6. ja 20.10.      3. ja 17.11.      1.12 ja 15.12.**

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

\*\*\*\*\*

## Monipuolinen liikunta yli 65-vuotiailla

### Vähentää

- masennuksen ja ahdistuksen oireita
- riskiä sairastua sepelvaltimotautiin, aivohalvaukseen, tyypin 2 diabetekseen ja metaboliseen oireyhtymään

### Ennaltaehkäisee

- lihaskatoa
- luukatoa
- painonnousua

### Parantaa

- unen laatua
- lihasvoimaa
- tasapainoa
- elämänlaatua ja jaksamista
- veren rasva-arvoja





Kuvaajana Gabriele Basilico, Reumaliitto

\*\*\*\*\*

## *Keski-Suomen Tules-Keskus*

Kilpisenkatu 18, 40100 Jyväskylä

\*\*\*\*\*

### ▪ **Hoitola Miia Julia**

Miia Roiha, Lähihoitaja, jalkojenhoidon osaamisala  
Jalkahoidon listahinnoista -10% yhdistyksen jäsenille!

**050 5631 879, [www.hoitolamiiajulia.com](http://www.hoitolamiiajulia.com)**

### ▪ **Fysamus Ky**

Annika Savolainen, Fysioterapeutti, Lymfaterapeutti  
Lääkinnälliset tuki- ja hoitosukat

Ei toimistomaksua yhdistyksen jäsenille!

**040 838 4488, [www.fysamus.fi](http://www.fysamus.fi)**

## Arkeen Voimaa - Itsehoidon opintoryhmä

Jyväskylän kaupunki järjestää Arkeen Voimaa -opintoryhmiä. Ryhmä on tarkoitettu henkilöille, joiden arjen sujumiseen vaikuttaa esimerkiksi yksinäisyys, mielialan lasku, pitkäaikaissairaus tai työttömyys. Henkilö voi olla myös sairastavan omainen. Syyllä ei ole merkitystä, sillä arjen haasteet ovat usein samoja riippumatta diagnoosista tai ongelmasta.

Arkeen Voimaa -itsehoidon kurssi auttaa osallistujia etsimään ratkaisuja arjen haasteisiin. Kurssilla opitaan pitämään omasta hyvinvoinnista huolta omien voimavarojen mukaan. Osallistujat päättävät itse mitä hyvinvoinnin osa-aluetta haluavat kohentaa.

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.



Ryhmiä ohjaavat Arkeen Voimaa -ohjaajakoulutuksen käyneet ohjaajat. Ryhmien toiminta perustuu luottamukselliseen vuorovaikutukseen osallistujien kesken. Osallistuminen ryhmään on maksutonta.

Ryhmä kokoontuu 6 kertaa. Läsnäryhmiä järjestetään eri puolilla Jyväskylää. Ryhmäkoko on 8-16. Välipalakahvit tarjotaan. Osa ryhmistä toimii etänä Teams-ohjelman kautta 6-10 henkilön ryhmissä. Ryhmiin on jatkuva ilmoittautuminen. Lisää ryhmiä järjestetään kysynnän mukaan.

### **Lisätietoja ja ilmoittautuminen:**

Marja Lehtoranta, hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen koordinaattori  
p. 050 597 8314, [marja.lehtoranta@jyvaskyla.fi](mailto:marja.lehtoranta@jyvaskyla.fi)

## Suruttomat - Musikaali

La 17.9.2022 klo 13  
Kaupunginteatterissa

Kotimainen Suruttomat-musikaali perustuu **Minna Canthin** näytelmään *Työmiehen vaimo*. Se vie meidät vuoteen 1885, jolloin suomalainen nainen eli miehen määräysvallassa. Musikaalin käsikirjoitus on **Sirkku Peltolan**, laulujen sanat **Heikki Salon** ja sävellykset **Matti Puurtisen**. Jyväskylän kaupunginteatteriin teoksen sovittaa ja ohjaa **Jukka Keinonen**.



Työmiehen vaimon suruttomat miehet elävät kuin viimeistä päivää, ja heidän on vaikea sietää ulkoisesti köyhää arkea. Humala on tehokas keino paeta sitä. Niinpä lain sallimalla oikeudella Risto vie vaimonsa Johannan ansaitsemat markat.

Suruttomat on myös kolmiodraama. Se on tarina rakkaudesta, petoksesta ja kostosta. Näemme ristiriitaiset ihmiset haluineen ja häpeineen. Yhteisön painostuksesta nuori vaimo Johanna alistuu kohtaloonsa ja kiusattu romaninainen Homsantuu asettuu puolustamaan oikeuksiaan. Mutta onko hänellä voimaa lain edessä? Vaikka musikaalin keskiössä on naisen heikko asema, Suruttomat tuo esiin myös etnisen syrjinnän.

Ylistetyn laululyyrikon, Miljoonasateen Heikki Salon sanoitukset tuovat leikillisiä viiltoja Canthin tekstiin. Matti Puurtisen kaunis musiikki saa Lasse Hirven näpeissä komeat sovitukset. Koreografiguru **Jouni Prittisen** tanssit sykkivät vauhtia ja elämäniloa. Musikaalin lavastuksen suunnittelee Annina Nevantaus ja puvustuksen **Tellervo Syrjäkari**. Valosuunnittelusta vastaa **Antti Silvennoinen** ja äänisuunnittelusta **Mika Filpus**. Näyttämöllä nähdään 25-henkinen esiintyjäjoukko!

**Hinta 40€/jäsen tai 42€/ei-jäsen.**

Sitovat ilmoittautumiset **ke 24.8.2022 mennessä 050 579 1156.**  
**Eräpäivä ke 24.8. viitteellä 7278 tilille FI96 5089 0520 0156 97.**

**Kaikki jäsenet ovat matkavakuutettuja Reumaliiton järjestövakuutuksen kautta.**

# Kivitippuun syyslomalle!

**Ti 25. – Pe 28.10.2022**

”Tervetuloa nauttimaan lomasta kraatterijärven helmessä, Kivitipussa, ja sitä ympäröivistä geograafisista ihmeistä. Meillä voit rentoutua Kraatterijärven pehmeässä vedessä, vaeltaa historian merkitsemällä Georeitillä ja hemmotella itseäsi hyvinvointipalveluilla!”

**Kylpyläloma** Hotelli Kivitipussa Lappajärvellä lokakuussa:

- Majoitus puolihoitolla (aamiainen ja päivällinen)
- Majoitus 2 hengen huoneissa
- Tulokahvit sekä sauna-allasosaston ja kuntosalin käyttö
- 30 min. hieronta TAI 30 min. turvehoito jaloille, käsille tai kasvoille
- Hyvinvointiluento terveyttä tukevista elintavoista

## Vapaa-ajan ohjelmassa:

Karaoketanssit, bingo, vesijumppa, Meteoriittinäyttely, Virtuaalinen avaruusmatka, liikuntasalissa omatoimisesti esim. bocciaa ja sisäcurlingia. Kävelysauvoja ja polkupyöriä lainattavissa veloituksetta. Matkanvetäjänä Merja Tuomela



**Hinta 245€/jäsen tai 270€/ei-jäsen.**

**Lähtö ti 25.10 klo 11.30 Tilausajolaiturista.**

**Paluumatkalle pe 28.10 klo 12.30.**

Hinta sisältää bussikuljetuksen, kahvitukset matkalla Kauppakeskus Paletissa ja 3 vrk kylpyläloman Kivitipussa.

Yhden hengen huone -lisäveloitus 75€/hlö.

Ilmoitathan haluamasi 30 min hoitovaihtoehtoon ja mahdollisen erikoisruokavaliosi ilmoittautumisen yhteydessä.

Sitovat ilmoittautumiset **ke 5.10.2022 mennessä 050 579 1156.**

**Eräpäivä ke 5.10. viitteellä 7265 tilille FI96 5089 0520 0156 97.**

**Kaikki jäsenet ovat matkavakuutettuja Reumaliiton järjestövakuutuksen kautta.**

## Pikkujoulu Huoneteatterilla!

Järjestämme yhdessä Keski-Suomen Selkähdistyksen sekä Luustoyhdistyksen kanssa pikkujoulut Huoneteatterilla marras-joulukuun vaihteessa.

Tapahtuman tarkempi ajankohta ja hinnat selviävät syksyn mittaan! Tiedotamme niistä toimistollamme, nettisivuillamme ja sähköpostitse.



Kuvaajana Gabriele Basilico, Reumaliitto

## Jäseneksi liittyminen

Jyväskylän Reumayhdistyksen jäseneksi voi liittyä

- piipahtamalla toimistollamme **Kilpisenkatu 18:ssa**
- soittamalla toimistollemme **050 579 1156**
- sähköpostilla **[jkl.reumayhdistys@kolumbus.fi](mailto:jkl.reumayhdistys@kolumbus.fi)** tai
- kotisivuillamme **[jyvaskylanyhdistys.reumaliitto.fi](http://jyvaskylanyhdistys.reumaliitto.fi)**.



Jäsenmaksu on **25 € / kalenterivuosi**.

Tarvitsemme jäseneksi liittymiseen nimesi ja yhteystietosi. Halutessasi voit myös ilmoittaa diagnoosisi sekä muita tietoja ja toiveitasi!

## Kiittäen tauolle jäävää Kirjoittajakerhoa:

### Pihavaahteralle

Sinä iltana olin surullinen,  
kun minulle kerroit.  
Oli kirjava nauha kiedottu,  
ympäri pihavaahteran.



Katsoin vaahteraa syvään huokaisten,  
mutta sydämessäni ymmärsin,  
että syksyn tullessa saapuisi tuo mies,  
joka vaahteran kaataisi.

Minä katselin lähtöäs kaihoten,  
olit kaikille meille tarpeellinen.  
Sinä nyt olet halkopinossa,  
laihoina metrin halkoina.

Olit talvisin valkokuurassa,  
aina lintuja pitänyt turvassa.  
Ja vaaleanvihrein kukkasin,  
olit loistanut mielle keväisin.

Kesän vehrein lehvin viilensit  
sinä penkillä istujaa.  
Oli syksyn väriloistosi,  
aivan hurmaavaa.



On vaikeaa luopua siitä,  
mitä katsoo päivittäin.  
Ja niin kuin aina lähteissä,  
tilalle tyhjä paikka jäi.

Se täyttyy vähitellen,  
kun ajan kuluu antaa.  
Ja mustimmankin pilven takaa  
näky jo taivaan rantaa.

**Seija Satosaari**  
**Kirjoittajakerholainen**



# Jyväskylän Reumayhdistys ry

jyvaskylanyhdistys.reumaliitto.fi



|                   |                          |                    |
|-------------------|--------------------------|--------------------|
| <b>Jäsenmäärä</b> | <b>1.1.2022</b>          | <b>866 jäsentä</b> |
| Perustettu        | 24.8.1948                |                    |
| Jäsenmaksu        | 25,00 € / kalenterivuosi |                    |

## HALLITUS

### Puheenjohtaja

|                |              |                       |
|----------------|--------------|-----------------------|
| Haapsalo Kaija | 0400 016 283 | kaija.haapsalo@jkl.fi |
|----------------|--------------|-----------------------|

### Jäsenet

|                   |              |                              |
|-------------------|--------------|------------------------------|
| Haapavirta Riitta |              | riitta.haapavirta@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      |
| Weckman Mirja     |              | mikki.weck@gmail.com         |
| Ylitolonen Maila  | 050 325 7055 | maila.ylitolonen@elisanet.fi |

### Varajäsenet

|               |              |                           |
|---------------|--------------|---------------------------|
| Närhi Raili   | 050 543 7903 | raili.narhi@saunalahti.fi |
| Tuomela Merja | 040 768 1717 | merja.tuomela@gmail.com   |

## TOIMISTO

Toimistonhoitaja:

**Avoinna:**

Maika Kiesilä

**Ma klo 10 - 14**

**Ke klo 12 - 17**

**To klo 10 - 14**

|                  |                                  |
|------------------|----------------------------------|
| Puhelin:         | 050 579 1156                     |
| Osoite:          | Kilpisenkatu 18, 40100 Jyväskylä |
| Sähköposti:      | jkl.reumayhdistys@kolumbus.fi    |
| Y- tunnus:       | 0174693-9                        |
| Pankkitili IBAN: | FI96 5089 0520 0156 97           |

Liikettä Niveliin -lehden tiedottamista täydentävää ja täsmentävää tietoa saat nettisivuiltamme, vertaisryhmien vetäjiltä sekä sähköpostitiedotteina toimistoltamme.

**Muista siis antaa sähköpostiosoitteesi toimistollemme!**