

# *Jäsentiedote*

*Jyväskylän Reumayhdistys ry*



*70 vuotta!*



*Syksy 2018*



# JYVÄSKYLÄN REUMAYHDISTYS ry

[www.jyvaskylanyhdistys.reumaliitto.fi](http://www.jyvaskylanyhdistys.reumaliitto.fi)

Kilpisenkatu 18, 40100 Jyväskylä  
050 579 1156  
jkl.reumayhdistys@kolumbus.fi  
Y-tunnus 0174693-9

**Toimistolla Maika Kiesilä, aukioloajat:**  
ma klo 10 – 14, ke klo 12 – 17 ja to klo 10 – 14

**Pankkitili:**  
KSOP IBAN FI96 5089 0520 0156 97

**HALLITUS**  
**Puheenjohtaja:**  
**Haapsalo Kaija**  
0400 016 283  
kaija.haapsalo@ksshp.fi

**Varapuheenjohtaja:**  
**Ylitolonen Maila**  
050 325 7055  
maila.ylitolonen@elisanet.fi

**Jännti Jaana**  
040 841 2939  
jaanam.jantti@gmail.com

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

**Varajäsen:**  
**Närhi Raili**  
050 543 7903  
raili.narhi@saunalahti.fi

**Kotiapuvastaava:**  
**Junttila Pirjo-Liisa**  
040 732 4476  
pirjoliisa.marjatta.junttila@gmail.com

**Haapavirta Riitta**  
040 568 7535  
riitta.haapavirta@gmail.com

**Summanen Eira**  
050 561 4508  
eira.summanen@gmail.com

**Varajäsen:**  
**Ukkonen Gunneli**  
050 330 2518  
gunneli.ukkonen@gmail.com

## *Hyvät lukijat,*

Kesän mentyä on todennäköisesti sote/maakunta – uudistuksessa tapahtunut liikahduksia, mutta mihin suuntaan? Sitä en voi vielä tässä vaiheessa kommentoida, koska tiedotteen ilmestymisen vuoksi juttuja kirjoitetaan jo alkukesästä. Se kuitenkin on selvää, että maakuntavaalit siirtyvät aiemmin lokakuun suunnitellusta ajankohdasta myöhemmäksi. Monia asioita on ollut kovin keskeneräisessä vaiheessa, joten hankkeen siirtyminen ei tässä vaiheessa ole pahaksi. Päinvastoin, kiireessä ei tunnetusti hyvää jälkeä synny.

Maakunnassa on tehty valtavan paljon uudistukseen johtavia valmisteluja. Niiden hyödyntäminen maakunnan voimavaraksi on joka tapauksessa hyvä asia. Viimeksi asiaan on saatu vahvistusta perhe- ja peruspalveluministeri Saarikon maakuntavierailun yhteydessä. Hän kiinnitti huomiota keskisuomalaiseen näkökulmaan, jossa sairaanhoidon rinnalle nostetaan kokonaisvaltainen hyvinvointi. Eihän se nyt uusi asia ole, mutta korostettava siinä mielessä, että vanhenevan väestön hyvinvoinnin tukeminen nostetaan kiinnostavaksi laajemminkin. Mielenkiintoista nähdä, mitä uutta hanke voi tuoda tullessaan esimerkiksi meidän yhdistystoiminnan tueksi.

Syksy aloitetaan sitten juhinnan merkeissä. Toki pitkin vuotta olemme menneet juhluvuosi edellä, mutta itse **pääjuhla on 1.9.** Tervetuloa kaikki juhlimaan Priimukseen, jonne juhlapuhujaksi on lupautunut Reumaliiton valtuuston puheenjohtaja Tarja Filatov! Toivottavasti mekin voimme osaltamme tarjota jotain uutta koettavaksi tulevana syyskautena. Ainakin yhdistykselle on avattu uudet nettisivut, jonne toivotaan mahdollisimman monen pääsevän tutustumaan. Myös tukea netin käyttöön on tulossa. Jatkossa meidät löytää siis sivuilta:

**[www.jyvaskylanyhdistys.reumaliitto.fi](http://www.jyvaskylanyhdistys.reumaliitto.fi)**

Syksy, josta ei vielä ole aavistusta, koska aurinko hellii meitä alkukesän innolla, tuo kuitenkin yhdistyksen toiminnan taas reippaasti kätemme ulottuville. Haetaan sieltä toimintakykyä arkeemme ja yhteisiä hetkiä harrastusten parissa. Nostetaan juhluvuoden kunniaksi yhdistyksemme hyvinvointia esille!

*Kaija Haapsalo*  
*puheenjohtaja*

# Toimintakalenteri

## Elokuu

- 15.8. ke Fibromyalgiaryhmä
- 22.8. ke Korttikerho
- 29.8. ke Korttikerho
- 30.8. to Torstain allasryhmä alkaa
- 30.8. to Nuoret aikuiset

## Syyskuu

- 1.9. la *70v Juhla!*
- 3.9. ma Maanantain allasryhmät alkavat
- 4.9. ti Kehonhuolto alkaa
- 4.9. ti Hengellinen piiri
- 5.9. ke Kirjoittajakerho
- 5.9. ke Askartelukerho
- 5.9. ke Sjögrenin ryhmä
- 12.9. ke Askartelukerho
- 12.9. ke Fibromyalgiaryhmä
- 17.9. ma Kaikki mummot ja vaarit nettiin! – kurssi alkaa
- 18.9. ti Jäsenilta Sepänkeskuksessa
- 19.9. ke Korttikerho
- 20.9. to Tule's Samba alkaa
- 20.9. to Laulukerho
- 24.9. ma Nettikurssi OP:n tiloissa
- 24.9. ma Nuoret aikuiset
- 26.9. ke Korttikerho
- 26.9. ke Nivelreumaryhmä

## Lokakuu

- 1.10. ma Seniorimessut Kaupunginteatterilla
- 1.10. ma Nettikurssi OP:n tiloissa
- 3.10. ke Kirjoittajakerho
- 3.10. ke Askartelukerho
- 3.10. ke Sjögrenin ryhmä
- 5.10. pe Matka Käsiyömessuille
- 8.10. ma Nettikurssi OP:n tiloissa
- 9.10. ti Hengellinen piiri
- 10.10. ke Sinfonian kenraaliharjoitukset
- 10.10. ke Askartelukerho

- 11.10. to Hair-musikaali  
14.10. su Kirkkopyhä Keltinmäen Kirkossa  
15.10. ma Nettikurssi OP:n tiloissa  
16.10. ti Jäsenilta Sepänkeskuksessa  
17.10. ke Korttikerho  
18.10. to Laulukerho  
24.10. ke Korttikerho  
24.10. ke Nivelreumaryhmä  
30.10. ti Nuoret aikuiset  
31.10. ke Askartelukerho

## **Marraskuu**

- 7.11. ke Kirjoittajakerho  
7.11. ke Askartelukerho  
7.11. ke Sjögrenin ryhmä  
13.11. ti Hengellinen piiri klo 15  
13.11. ti Syyskokous Sepänkeskuksessa  
14.11. ke Korttikerho  
15.11. to Laulukerho  
20.11. ti Jäsenilta Sepänkeskuksessa  
21.11. ke Korttikerho  
28.11. ke Askartelukerho  
28.11. ke Nivelreuma- ja fibromyalgiaryhmä  
29.11. to Tupaswillia ja kotikonsertti Arto ja Satu Rantanen  
29.11. to Nuorten aikuisten ryhmä

## **Joulukuu**

- 4.12. ti Hengellinen piiri  
5.12. ke Kirjoittajakerho  
5.12. ke Askartelukerho  
10.12. ma Nuoret aikuiset  
11.12. ti Joulujuhla joulupuuroineen Sepänkeskuksessa  
12.12. ke Korttikerho  
12.12. ke Fibromyalgiaryhmä  
19.12. ke Korttikerho  
19.12. ke Nivelreumaryhmä

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



Osaavaa kansalaistoimintaa

**Opintokeskus Sivis**

## **Jäsenillat**

Sepänkeskus, Reaktorisali, Kyllikinkatu 1

### **Ti 18.9.2018 klo 17 Toivottu Jalkahoitoilta!**

Reumaatikon jalat reumapolilla – Saija Lavaste, KSSHP

Reumaatikon jalkahoito kotona – Pirjo Hatzitoliou, jalkahoidon kouluttaja

Respectan tukipohjalliset – Mirva Takkinen, Jalkaterapeutti AMK

IGS-Pitosukka- ja Promena-kenkäesittelyt sekä Hoitola Miia Julia. Bingo

### **Ti 16.10.2018 klo 17**

Kuulosta ja kommunikaatiosta - Pirjo Sara-Aho, KSSHP, puheterapeutti. Bingo

### **Ti 20.11.2018 klo 17**

Musiikkiterapia - Riikka Karvonen, Musiikkiterapiayhdistys

Bingo

### **Ti 11.12.2018 klo 17**

Joulujuhla joulupuuroineen. Ota mukaasi pieni lahjapaketti!

Tilaisuuksissa kahvitarjoilu; kahvituksesta vastaa Mervi Hovila ja leivonnaisista Raija Toikka. Arvostakaamme vapaaehtoistyötä!

\*\*\*\*\*

## **Kirkkopyhä**

**Su 14.10.2018 klo 10.00**

Keltinmäen Kirkko

Reumaviikon päätteeksi kirkkopyhä Keltinmäen kirkossa. Saarna Eivor Pitkänen. Kahvitus järjestetään talkoovoimin.

\*\*\*\*\*

## **Syyskokous**

**Ti 13.11.2018 klo 17.00**

Sepänkeskus, Reaktorisali, Kyllikinkatu 1.

Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat. Kahvitarjoilu. Hallitus

\*\*\*\*\*

# *Joka mummi ja vaari nettiin! -kurssi*

Joka mummi ja vaari nettiin -kurssilla opastetaan ikääntyviä käyttämään älylaitteita omatoimisuutensa ja elämänhallintansa tukena. Jokainen saa perustiedot ja -taidot tietokoneen ja tabletin sekä tärkeimpien sovellusten ja ohjelmien käyttöön. **Opastus tapahtuu 5 kerran koulutusjaksolla**, johon kuuluu myös etäopiskelua ja tehtäviä. Kurssin vetäjinä toimivat Reumaliiton kouluttamat nettiopastajat sekä Osuuspankin asiantuntijat. Kurssi pidetään **Keski-Suomen Osuuspankin koulutustiloissa** osoitteessa Kauppakatu 22.

## **Kurssin kohderyhmä:**

Ikääntyvät, joille tietokoneen ja älylaitteiden käyttö on uutta, ja jotka tarvitsevat oppiakseen rauhallisen ja käytännönläheisen koulutuksen. Osallistujat opiskelevat omilla laitteillaan, joten **oma kannettava tai tabletti tarvitaan mukaan kurssille**.

## **Kurssin sisältö:**

Opetellaan oman tietokoneen tai tabletin perushallintaa, turvallista netinkäyttöä, tiedonhakua, sähköpostin käyttöä, OmaKantaa sekä verkkopankin käyttöä. Ryhmäläisten toiveista ja tarpeista lähtien voidaan tutustua esim. YleAreenaan, VR:n sivuihin, YouTubeen jne

## **Kurssin ajankohdat:**

ma 17.9.	klo 13-15
ma 24.9.	klo 13-15
ma 1.10.	klo 13-15
ma 8.10.	klo 13-15
ma 15.10.	klo 13-15



**Ilmoittaudu toimistolle ke 12.9.2018 klo 17 mennessä.** Ensimmäisellä kurssillamme tilaa on 12 henkilölle. Kurssi on Reumayhdistyksen jäsenille maksuton. Opintokeskus Sivis tukee nettikurssiamme taloudellisesti.

Pyrimme syksyn aikana aloittamaan myös oman ryhmän älypuhelimien käytön harjoittelua varten. Voit jo etukäteen ilmoittaa halukkuudestasi!



Osaavaa kansalaistoimintaa

**Opintokeskus Sivis**

## Vertaistukiryhmä fibromyalgiaa sairastaville

Vertaistukiryhmässä jaamme ymmärrystä ja tukea toinen toisillemme. Kyse on sairaudesta, joka ei näy ulospäin ja siihen liittyy moninaisia oireita. Olisi hyväksyttävämpää, jos vaikka peukalo olisi paketissa. Silloin sinun sallittaisiin olla kipeä. Mutta kun ei ole näkyvää syytä...

Fibromyalgiaryhmän osanottajat ovat kokeneet saaneensa apua muun muassa vesijumpasta, kuntosaliharjoittelusta, sopivasti hien pintaan nostavasta aerobisesta liikunnasta, luontaistuotteista tai jättämällä pois punaisen lihan. Joku syö huonoon oloon raakaa parsaa ja kukkakaalia. Yhdessä jaamme onnistumisemme, kokeilumme ja vinkkimme!

### Tapaamiset klo 16.00

**Ke 15.8.** Lähdetään yhdessä Teeleidiin!

**Ke 12.9.** Vertaistukea

**Ke 10.10.** Sinfonian kenraaliharjoitukseen kaupunginteatterille klo 10!

**Ke 28.11.** Mehiläisvahakynntilöiden valmistus nivelreumaryhmän kanssa

**Ke 12.12.** Ryhmän oma joulujuhla

Tervetuloa kaikki mukaan!

*Helena Kovala*

0500 510 950

helena.kovala@gmail.com

*Pia-Liisa Tawast*

040 830 7264

pia.liisa.tawast@hotmail.com



*Hoitola Miia Julia*

Ajanvaraus jalkahoitoihin

puh. 050 5631 879

[www.hoitolamiiajulia.com](http://www.hoitolamiiajulia.com)

Kilpisenkatu 18, 40100 Jyväskylä

Teen myös koti- ja laitoskäyntejä

Reumayhdistyksen jäsen: alennus -5 € listahinnasta

*Terveyttä ja hyvinvointia jaloillesi!*



# Hengellinen piiri

Syksyn ohjelma koostuu kesän kuulumisista, Raamatun opetuksista, rukouksista, keskusteluista, lauluista ja yhdessäolosta hiljentyen sanan äärellä. Piirimme kokoontuu yhdistyksen toimiston neuvotteluhuoneessa pääsääntöisesti **kuukauden toinen tiistai klo 16.00**.

Tapaamisajat aiheineen:

**Ti 4.9. klo 16.00** Kesän kuulumiset.

Mahdollisesti mukana Marja Mäkelä/Intian työ

**Ti 9.10. klo 16.00** Jumalan taisteluvälineet, Heidi Watia

**Su 14.10. klo 10.00** Kirkkopyhä Keltinmäen kirkossa.

Saarna Eivor Pitkänen.

**Ti 13.11. klo 15.00** Mitä rajan takana? Heimo Kajasviita

**Ti 4.12. klo 16.00** Ryhmän oma joulujuhla. Lauletaan joululauluja!

Säestys Raimo Hintikka.

Olet lämpimästi tervetullut piiriimme!

*Seija Astola*

040 517 0483

astola.seija@gmail.com

## Tervetuloa kuntoutukseen KYLPLYÄHOTELLI KUNNONPAIKKAAN!

*Kunnonpaikka on Suomen suurin ja monipuolisin kuntoutuspalveluiden tarjoaja!*

**69246 Reuma-kuntoutuskurssi**  
Selkärankareuma | 13.08.2018

**68978 Reuma-sopeutumisvalmennuskurssi**  
Nivelreuma | 20.08.2018

**68979 Reuma-sopeutumisvalmennuskurssi**  
Selkärankareuma | 29.10.2018

**68958 Reuma-kuntoutuskurssi**  
Nivelreuma ja selkärankareuma | 05.11.2018

**68981 Nivelpsoriasisiskurssi**  
Reumaattinen nivelpsoriasis,  
sopeutumisvalmennus | 26.11.2018

**68980 Reuma-sopeutumisvalmennuskurssi**  
10.12.2018

**68982 Nivelpsoriasisiskurssi**  
Reumaattinen nivelpsoriasis,  
sopeutumisvalmennus | 17.12.2018



Vain 10 km  
Kuopion  
keskustasta!

**HAE NYT!** Kurseille on jatkuva haku.  
Kelan kuntoutus on osallistujille maksutonta.

**LISÄTIETOJA KUNTOUSPALVELUISTAMME**

Jani Heikkurinen // 044 788 9493  
jani.heikkurinen@kunnonpaikka.com

## Vertaistukiryhmä nivelreumaa sairastaville

Nivelreumaryhmä kokoontuu kokoustilassa pääsääntöisesti **klo 16 – 18 kuukauden 4. keskiviikkona** (poikkeus joulukuulla).

Nivelreumaryhmä on vertaistukiryhmä, jossa tapaavat monen ikäiset nivelreumaa sairastavat ja heidän lähipiirinsä. Vietämme vapaamuotoisesti aikaa kokoustilassa, kutsumme joskus asiantuntijoita tai muita vierailijoita tai teemme vierailuja. Yhdessä saamme kokemustietoa reumasta, autamme, lohdutamme, iloitsemme ja olemme toistemme tukena. Luottamuksellisuus, tasavertaisuus, erilaisuuden salliminen ja asioiden kokeminen kukin omalla tavallaan ovat tehneet meistä kavereita keskenämme.

**26.9.** Peli-ilta ja kesän kuulumiset

**24.10.** Vesilinnan valokuvanäyttely ja kahvittelu

**28.11.** Mehiläisvahakynttilöiden valmistus fibromyalgiaryhmän kanssa

**19.12.** Pikkujoulu. Tuo pieni lahja mukanas!

Tervetuloa mukaan vanhat ja uudet nivelreumalaiset!

*Ritva Myllyntaus*

040 725 8497

ritva.myllyntaus@elisanet.fi

*Riitta Haapavirta*

040 568 7535

riitta.haapavirta@gmail.com

\*\*\*\*\*

## Vertaistukiryhmä nuorille

Jyväskylän Reumayhdistyksessä toimii nuorille tarkoitettu oma ryhmä, joka on suunnattu 13-18 -vuotiaille eri reumatyyppettä sairastaville nuorille. Ryhmässä nuoret voivat tavata toisiaan ja vaihtaa kokemuksia luottamuksellisesti. Toimintaa rakennetaan ryhmän omien toiveiden mukaisesti mm. erilaisten vapaa-ajan toimintojen parissa, toimistolla jutellen sekä kahviloissa ja ravintoloissa kuulumisia vaihtaen. Tapaa- misten teemoja ja ajankohtiaideoimme yhdessä Facebookissa. Tervetuloa mukaan toimintaan!

Tiedustelut ja yhteydenotot:

*Jaana Jantti*

040 8412939

jaanam.jantti@gmail.com

*Suvi Kärki*

040 530 9333

suvi.t.karki@gmail.com

## Vertaistukiryhmä nuorille aikuisille

Kevään kokoontumisiin saatiin mukaan uusia jäseniä ja näiden kohtaamisten myötä kokemukset ja näkökulmat laajenivat entisestään. Vierailemassa kävi myös farmasian opiskelija, jolloin pääsimme jakamaan tietoa ja toiveita lääkehoitoon ja sen neuvontaan liittyen. Parasta antia oli tänäkin keväänä jaettu tieto ja kokemus siitä, kuinka hyvinvointia voi lisätä itsenäisesti eri tavoin esimerkiksi ruokavalion, lisäravinteiden tai jopa kenkien avulla. Kiitos kaikille kevään antoisista tapaamisista!

Haluatko vertaistukea, ajankohtaista tietoa tai iloa arkeen uusien tuttujen kera? Pidämme yhteyttä tapaamisten lisäksi myös Facebookin, Whatsappin sekä sähköpostillistän kautta. Kokoonnumme syksyn aikana seuraavasti:

<b>To 30.8. klo 16.00</b>	Toimistolla
<b>Ma 24.9. klo 17.00</b>	Toimistolla
<b>Ti 30.10. klo 17.00</b>	Kahvilassa (sovimme paikan myöhemmin)
<b>To 29.11. klo 16.00</b>	Toimistolla
<b>Ma 10.12. klo 17.00</b>	Ravintolassa (sovimme paikan myöhemmin)

Lisätietoa ryhmän toiminnasta:

*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](http://www.taimipiha.fi)

VAPAAHERRANTIE 8, Jyväskylä, puh. 610755

## Ryhmä Sjögrenin syndroomaa sairastaville

Ryhmä kokoontuu pääsääntöisesti **kuukauden ensimmäisenä keski-  
viikkona klo 17** yhdistyksen neuvottelutilassa. Tilaisuuksissa keskustellaan kulloinkin ajankohtaisista asioista kahvikupposen ja hyvän ystäväpiirin parissa. Pyrimme järjestämään myös teematilaisuuksia.

**5.9. Vertaistukea**

**3.10. Vertaistukea**

**7.11. Vertaistukea**

Joulukuussa jouluillallinen yhteisesti sovitussa paikassa ja ajankohdasta sovimme marraskuun tapaamisessa.

Lisätietoja,

*Hanna Hämäläinen*

040 531 4008

[hannakaroliina@hotmail.com](mailto:hannakaroliina@hotmail.com)



Joko sinä omistat palan pankkia?  
Ja hyödyt rahanarvoisista eduista?  
Tervetuloa meille!

Meiltä saat kaikki pankki- ja vakuutusasioinnin sekä asumisen ratkaisut saman katon alta. Omistaja-asiakkaana olet myös oikeutettu moniin paikallisiin etuihin. Poimi omasi!

[www.op.fi/keski-suomi](http://www.op.fi/keski-suomi)

OP Keski-Suomi 

## Yhdistyksen kerhot:

### *Laula kanssain – vertaistukea laulellen*

Kokoonnumme toimistolla Kilpisenkatu 18, alla olevan ohjelman mukaisesti. Ryhmäämme ovat kaikki tervetulleita laulelemaan ja hakemaan iloista mieltä tutuista lauluista. Aila Kuokkanen ohjaa ja antaa kitarasäestyksen lauluihin.

#### **To 20.9. klo 13.00 – 15.00**

**VAUHDILLA SYYSKAUTEEN.** "Verryttelemme" laululihaksia humpalla, jenkalla ja foksilla. Eiköhän sieltä löydy tutut laulut vauhdittamaan syksyämme.

#### **To 18.10. klo 13.00 – 15.00**

**MUISTOJEN LAULUT.** Annamme tehtäväksi laulajille muistella sitä omaa laulua elämäämme liittyen. Tule siis laulamaan oma laulusi, me toiset yhdyimme siihen myös muistellen sanoja ja säveltä ja ehkä sanat löytyvät meidän monipuolisista lauluviikoistamme.

#### **To 15.11. klo 13.00 – 15.00**

**VANHAT KOULULAULUT JA HENGELLISET LAULUT.** Mitähän me lauloimme koulussa, varmaan erilaisia lauluja kuin nykyään. Valmistaudumme myös joulujuhlaan harjoitellen.

#### **Ti 11.12. klo 17.00 –**

**REUMAYHDISTYKSEN JOULUJUHLA.** Lauluryhmämme esiintyy kaiken muun ohjelman lomassa esittäen ryhmäkokoontumisissa lauleltauja lauluja.

\*\*\*\*\*

### *Avoimet Kenraalit: Slaavilainen kättaus*

Jyväskylän Sinfonia tarjoaa Reumayhdistyksen jäsenille mahdollisuuden päästä seuraamaan konsertin kenraaliharjoituksia **ilman pääsymaksua ke 10.10. klo 10.00 Jyväskylän Kaupunginteatteriin.** Kenraaliharjoitus on mielenkiintoinen tilaisuus nähdä orkesterin, kapellimestarin ja solistin valmistautumista illan esitykseen. Reumayhdistykselle on varattu 40 paikkaa. Ilmoittaudu siis toimistolle **viim ke 26.9;** mukaan pääsee ilmoittautumisjärjestyksessä!

## *Kätevät kädet: korttikerho ja askartelukerho*

Käsien ja sormien toimintakykyä sekä silmä-käsikoordinaatiota ylläpitävää toimintaa. Käsillä tekeminen auttaa näkemään ja kokemaan työn tuloksia. Käsityö ja käsillä tekeminen on merkityksellistä ajattelulle ja hyvinvoinnille; oppimisesta saa iloa hyvän työtuloksen lisäksi!

Kortti- ja askartelukerhot kokoontuvat vuorotellen kahden viikon jaksoissa. Kerhot ovat hyvin vuorovaikutteisia; töiden lomassa vaihdetaan ajankohtaiset kuulumiset kahvikupposen virkistäminä. Kerhot kokoontuvat **keskiviikkoisin klo 12 – 15** toimistolla. Ne tekevät ansiokasta työtä varainhankinnan osalta; kerhojen tuotteita on toimistolla myytävänä.

### *Korttikerho*

**Ohjaajana: Ritva Myllyntaus**

Kerhossa askarrellaan kortteja askartelijan maun mukaan.

**22. ja 29.8, 19. ja 26.9, 17. ja 24.10, 14. ja 21.11, 12. ja 19.12.**

### *Askartelukerho*

**Ohjaajana: Marjo Kalavainen**

**5. ja 12.9.**

Neulahuovutusta  
rintakoruja ja avaimenperiä  
Muoteiksi voi ottaa mukaan  
piparkakkumuotteja!

**3. ja 10.10.**

Kirjanmerkkejä  
kirjanselkämysistä

Ota mukaan vanhoja kirjoja, naruja ja nauhoja!

**31.10. ja 7.11.** Metallilankapunonta; Punotaan metallilangasta kortti- ja servettitelineitä tai pieniä koristeita.

**28.11. ja 5.12.** Jouluaskartelua



Osaavaa kansalaistoimintaa

**Opintokeskus SIVIS**

Kaikki yhdistyksen jäsenet ovat tervetulleita kerhoihimme eikä niihin tarvita minkäänlaista aiempaa kokemusta. Opintokeskus SIVIS rahoittaa kaikkia Jyväskylän Reumayhdistyksen järjestämiä vertaistukiryhmiä, kerhoja ja liikuntaryhmiä

# Kirjoittajakerho

Kirjoittajakerho toimii vertaisryhmänä, joka on avoin myös uusille jäsenille. Voit tulla mukaan vaikkapa kuuntelemaan tai keskustelemaan. Syksyn ohjelmasta voi itse kukin valita yhden aiheen ja kirjoittaa tekstin. Annettujen sijasta aiheen voi valita myös itse. Tapaamme toimistolla Kilpisenkatu 18:ssa **keskiviikkoisin kerran kuukaudessa**.

## Syyskuu ke 5.9. klo 10 - 11.45

1. Kesätapahtuma muistoissani
2. Kiitos!
3. Musiikkitoiveeni radion toivotuissa

## Lokakuu 3.10. klo 10 - 11.45

1. Naapurielämää
2. Hukummeko muoviin?
3. Luopumisen tuska

## Marraskuu 7.11. klo 10 - 11.45

1. Aikakapseli tuleville sukupolville
2. Koukuttaako televisio
3. Kaupunki muistoissani...

## Joulukuu 5.12. klo 10 - 11.45

1. Omituisin/eksoottisin ruokahetki
2. Annan joululahjan
3. Tarina lapsuudesta

Tervetuloa kaikki mukaan!

*Ulla Jylhä*

0400 765 998

ulla.jylha@gmail.com



**UUTTA JALKAHOITOLASSA!**

Ainoa maailmassa ainoastaan jalkojen iholle kehitetty ja kliinisesti testattu tuotesarja nyt myös jalkahoitolassa asiakkaiden ulottuvissa.

Vaahtovoiteet kuiville jaloille sekä erikois vaahtovoiteet kylmille, turvonneille ja hikoileville sekä sienijaloille.

Reumayhdistyksen jäsenille Footlogix sarja -20% jalkahoidon yhteydessä.



Jalkahoitola  
*Pirjo Hatzitoliov*  
Taitoniekantie 9 H  
0400 314 089  
[www.jalkojesarhaaksi.fi](http://www.jalkojesarhaaksi.fi)



ENNEN JA JÄLKEEN FOOTLOGIX JALKAHOIDON

## Liikuntaryhmät

Liikuntaryhmät ovat tarkoitettu jäsenillemme. Ilmoittautuminen liikuntaryhmiin alkaa **to 16.8. klo 10**. Ilmoittautua voi saapumalla toimistolle henkilökohtaisesti tai soittamalla Maikalle nroon 050 579 1156.

Maksu tilille FI96 5089 0520 0156 97 **ennen ryhmän alkamista!**

### • *Allasjumpat*

#### **Maanantai 1: klo 17.00 - 17.45**

Väinönkadun palvelukeskus, Väinönkatu 44

Alkaen 3.9. ja päättyen 10.12. Syysloma 15.10! Yhteensä 14 kertaa

Viite **6596**. Ohjaaja Kristina Malinen. Ryhmään mahtuu 9 naista.

Hinta **70€**jäsen

#### **Maanantai 2: klo 17.50 – 18.35**

Väinönkadun palvelukeskus, Väinönkatu 44

Alkaen 3.9. ja päättyen 10.12. Syysloma 15.10! Yhteensä 14 kertaa

Viite **6606**. Ohjaaja Kristina Malinen. Ryhmään mahtuu 9 naista.

Hinta **70€**jäsen

#### **Torstai klo 10.30 – 11.15**

Telkänpesän Palvelukeskus, Telkäntie 2

#### **Sekaryhmä sekä miehille että naisille!**

Alkaen 30.8. ja päättyen 13.12. Syysloma 18.10! Yhteensä 14 kertaa

Viite **6619**. Ohjaaja Kristina Malinen. Ryhmään mahtuu 12 hlöä.

Hinta **70€**jäsen

### • *Kävelyryhmä* lähtee toimiston edestä **to 30.8. klo 10.00!**

Jatkosta sovitaan yhdessä. Maksuton, eikä vaadi ilmoittautumista.

### *AaltoAlvari-uimahalliliput*

Reumayhdistyksen jäsenille toimistolta:

- aikuinen, peruslippu **6,00 €/ kpl**
- eläkel, lapsi 4-16v, opisk ja työtön **4,00 €/ kpl**  
max 5 kpl / jäsen / kk.



## • *Kehonhuolto - Vutuus!*

**Tiistai klo 10.00 - 11.00**

Sepänkeskus, Isotooppisali, Kyllikinkatu 1

Alkaen 4.9. ja päättyen 11.12. Syysloma 16.10! Yhteensä 14 kertaa

**Viite 6635.** Ohjaaja Kristina Malinen. Ryhmään mahtuu 16 henkeä

Hinta **70 €/jäsen**

**Kehonhuolto sisältää erilaisia osa-alueita:** tehokas tuolijumppa, pallojumppa, kuntopiiri, kuntojumppa kuminauhalla sekä jumppa välineenä keppi. Jokaiseen jumppaan sisältyy myös venyttely/rentoutus lopuksi, kesto yhteensä 55 min.

## • *Tule's Samba*

**Torstai klo 13.00 - 14.00**

Sepänkeskus, Isotooppisali, Kyllikinkatu 1

Alkaen 20.9. ja päättyen 29.11.

10 kertaa (sis. syyslomatauon 18.10)

**Viite 6635.** Ohjaaja Kristiina Haavisto. Mukaan mahtuu 16 henkeä.

Hinta **50 €/jäsen**

# Buugi

LIIKUNTA- JA  
HYVINVOINTIKESKUS

NYT MEILTÄ MYÖS LOUNASTA!

**TARJOUS!  
ARKILOUNAS**

**7,90€**  
(NORM. 9,50€)

**HUOMI! 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 LIIKKUMAAN ILOISEEN JOUKKOOMME!

EDUT VOIMASSA 30.9.2018 SAAKKA JA KOSKEE UUSIA ASIAKKAITA.

YKSI LIIKUNTAPASSI/HENKILÖ/7 PERÄKKÄISEN PÄIVÄN AJAN.

[WWW.BUUGI.FI](http://WWW.BUUGI.FI)

SYKERAITTI 7

050-5455374

[INFO@BUUGI.FI](mailto:INFO@BUUGI.FI)

## ARKEEN VOIMAA – Ryhmät

Kokoontuvat 6 kertaa, 2,5 h kerrallaan, ryhmässä 10-16 hlöä  
Maksuton, välipalakahvit tarjotaan

Arkeen Voimaa -ryhmätoiminta on tarkoitettu henkilöille, joilla on omasta tai omaisen pitkäaikaissairaudesta tai muusta syystä johtuvia haasteita arjessa. Ryhmätoiminta auttaa osallistujia tekemään myönteisiä muutoksia elämänsään ja ylläpitämään niitä. Tavoitteena on kohentaa hyvinvointia ja auttaa osallistujia kasvamaan aktiivisiksi itsehoitajiksi sekä oman elämänsä asiantuntijoiksi.

Ryhmiä ohjaavat koulutetut vertaisohjaajat:

- Keskustan terveysasema / Tapionkatu 7, 2.krs  
**keskiviikkoisin 22.8-26.9.2018 klo 12.30-15**
- Tikkakosken päiväkeskus / Myllylammenkatu 6  
**torstaisin 6.9-11.10.2018 klo 12.30-15**
- Kyllön terveysasema / Keskussairaalan tie 20, kabinetti 2, pohjakrs  
**tiistaisin 2.10-6.11.2018 klo 12.30-15**

### Lisätietoja ja ilmoittautuminen:

Marja Lehtoranta 050 597 8314, marja.lehtoranta@jkl.fi  
Jyväskylän yhteistoiminta-alueen terveyskeskus (Jyte)  
[www.arkeenvoimaa.fi](http://www.arkeenvoimaa.fi)



# JALKAOITO

Reumayhdistyksen jäsenille 10 %:n alennus

Sinikka Jääskeläinen

Puhelinajanvaraukset (ark. 8-16) 0102310210

Väinönkatu 30, 2. krs

 **Jyväskylän  
Fysioterapia**

[www.jyvaskylanfysioterapia.fi](http://www.jyvaskylanfysioterapia.fi)

## Matkat ja retket

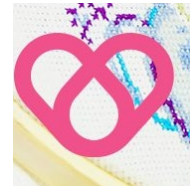
# Seinäjoki Areena Käsityömessut

Pe 5.10.2018



Löydä aidot kädentaitajat ja persoonalliset laadukkaat tuotteet. Tutustu työpajoissa ja Varikolla kädentaitoihin. Käsityömessut kokoavat yhteen alan ammattilaiset ja harrastajat. Näytteilleasettajat lanseeraavat messukauden avajaisiin uusia tuotteita. Messuilla tavataan!

Lähtö Harjukatu 4 tilausajolaituri	8:00
Virroille VMT Shopping Centeriin, kahvitus	9:45
matka jatkuu	10:30
Jokipiin Pellava tehtaalla	11:45
Seinäjoen Areenalle Käsityömessuille	13:30
Kaupunkikierrös, halukkaille	14:00
Käsityömessut Seinäjoen Areenassa	



Jokainen voi valita, meneekö koko iltapäiväksi messuille vai haluaako mukaan Seinäjoki-oppaan johdolla noin tunnin kestäväälle kiertojalulle Seinäjoelle, palaten messuille myöhemmin. Kiertojalulla nähdään niin historiallinen Törnävän alue, kuin kehittyvän maakunta-keskuksen kauppa- ja tapahtumakeskittymät sekä ihaillaan ainutlaatuisia Aalto-keskusta mm. Seinäjoen maamerkki Lakeuden Risti.

Messut päättyvät, kotimatalle 17:00

Matkan hinta on **45€ jäsen** ja **55€ ei-jäsen**, sisältäen Pohjolan Matkan kuljetuksen, menokahvit, sisään pääsyn ohjelmassa mainittuihin kohteisiin, ohjelman mukaiset ruokailut. **Ilmoitathan erikoisruokavaliosi ilmoittautumisen yhteydessä.**

**Sitovat ilmoittautumiset ja maksu t stolle 15.9.2016 mennessä 050 579 1156. Maksamisen voit suorittaa tilille FI96 5089 0520 0156 97 viitteellä 6787.**

## *Hair - musiikaali*

**Kaupunginteatterilla  
To 11.10.2018 klo 12:00**

Tule näkemään, kuulemaan ja ennen kaikkea kokemaan kulttimusiikaali Hair. 1960-luvun lopun hippiliike täyttää Jyväskylän kaupunginteatterin suuren näyttämön villinä ja värikkäänä, rockin ja soulin kyllästämien klassikoiden tahdittamana. Sini Pesosen ohjaama Hair on monisyinen kuvaus rauhan ja rakkauden liikkeen yhteen kokoamista nuorista sekä viimeisistä yhteisöllisyyden hetkistä ennen unelman utopiaksi osoittautumista. Esityksen kesto on 2h 40min sisältäen väliajan.

Hinta on **38€ jäsen** ja **43€ ei-jäsen**, sisältäen teatterilipun ja katetun kahvituksen. Ilmoitathan mahdollisen erikoisruokavaliosi ilmoittautumisen yhteydessä.

**Sitovat ilmoittautumiset ja maksu ke 15.8. mennessä.** Maksamisen voit suorittaa myös **tilille FI96 5089 0520 0156 97 viitteellä 6761.**

***tukea*ARKEEN**  
tukea elämän makuiseen arkeen

- Kotikuntoutus
- Toimintaterapeutin vastaanotto
- Kodin turvallisuus-kartoitus

---

Apuväline- ja  
hoitosukkamyymälä:  
Sepänkatu 9A, Jyväskylä.

**Lisäksi:**

- Asiantuntemusta
- Seuranpitoa
- Mielekästä toimintaa
- Kotijumppaa

Kysy lisää:

Laura Kymäläinen /  
040 746 1690

[www.tukeaarkeen.fi](http://www.tukeaarkeen.fi)

# Maakunta- ja Konserttimatka Laukaan Äijälään pe 29.11.2018



**Laukaa sydänmailla** on Tupaswillan perinnekylä täynnä rehtiä olemista; palvelee nautinnoilla sekä kokemuksilla, joita ette kuunaan unohda! Tupaswillan mahtisavusauna on maailman suurin ja perinnekylästä löytyy Suomen paras yrityssavusauna. Herkullinen noutopöytä hemmottelee puhtaalla, hyvällä ruualla. Tapahtumat ja tarinat kumpuavat syvältä suomalaisesta voimasta, luoden juurevia kokemuksia ja makuja niistä nauttiville. Perinnekyläkierroksella tutustutaan myös muihin Tupaswillan rakennuksiin, nähdään museoituja maatalouskoneita, vanhoja traktoreita, armeijan kalustoa, työnäytösesityksiä ja perinneke-sitöitä.

Kotikonsertti Hakalan tilalla; Satu ja Arto Rantanen.

Onni syntyy riemusta hetken ja hetket monet tekevät elämästä!!

Lähtö Harjukatu 4	12:00
Laukaan Äijälä Tupaswilla	
Ruokailu	13:00
Toiminnan esittelykierros	
Siirtyminen Hakalan tilalle	15:00
Kotikonsertti Satu ja Arto Rantanen	
Herkkukahvittelu	
Kotimatka	n.17:00

Matkan hinta on **53€ jäsen** ja **58€ ei-jäsen**, sisältäen Pohjolan Matkan kuljetuksen, lounaan Tupaswillassa sekä kotikonsertin liput ja kahvituk-sen Hakalassa. Ilmoitathan mahdollisen erikoisruokavaliosi ilmoittautu-misen yhteydessä.

**Sitovat ilmoittautumiset ja maksu ke 21.11.** mennessä 050 579 1156. Maksamisen voit suorittaa myös **tilille FI96 5089 0520 0156 97 viitteellä 6774.**

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

# Jäseneksi liittyminen

Sukunimi

---

Etunimi

---

Syntymäaika

---

Osoite

---

Postinumero

---

Postitoimipaikka

---

Puhelin

---

Sähköpostiosoite

---

## Sairastan:

- fibromyalgiaa
- nivelreumaa
- nivelrikkoa
- selkärankareumaa
- jokin muu reumasairaus, mikä? \_\_\_\_\_
- olen kannatusjäsen
- olen reumalapsen huoltaja

Lapsen nimi

---

Syntymäaika

---

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

Päivämäärä

---

Allekirjoitus

---

Irrota sivu ja postita tai tuo se meille toimistolle osoitteeseen:

**Jyväskylän Reumayhdistys ry, Kilpisenkatu 18, 40100 JYVÄSKYLÄ.**

Jäseneksi voi liittyä myös sähköpostilla [jkl.reumayhdistys@kolumbus.fi](mailto:jkl.reumayhdistys@kolumbus.fi) tai kotisivuillemme [www.jyvaskylanyhdistys.reumaliitto.fi](http://www.jyvaskylanyhdistys.reumaliitto.fi). Jäsenmaksu on 25 €/ kalenterivuosi.

# Kotiapupalvelu

Jyväskylän Reumayhdistys tarjoaa jäsenistölleen edullista kotiapupalvelua. Palvelu on jäsenetu, joka on tarjolla jokaiselle jäsenelle riippumatta hänen taloudellisesta tilanteestaan tai sairauden asteesta. Kotiapupalvelu on kotitalousvähennyskelpoinen, säästä siis kuitit verotukseen!

Kotiaputyötä tulee tekemään työpari eli kaksi työntekijää. Heidän toimenkuvaansa kuuluu kodin ylläpitosiivous, kuten imurointi, lattioiden ja ikkunoiden pesu, pölyjen pyyhkiminen sekä muut kodin perusaskareet. Palvelun tilaaja huolehtii itse käytettävien siivousvälineiden ja -aineiden hankinnasta sekä työolojen turvallisuudesta. Palvelualueina ovat Jyväskylän keskusta sekä lähialueet n 20km säteellä.

Kotiapuajakoja voi varata kuluvalle kuulle sekä seuraavalle kuukaudelle

- puhelimitse Maikalta toimiston puhelinnumerosta **050 579 1156**
- käymällä paikan päällä Reumayhdistyksen toimistolla

Varattua aikaa voi siirtää tai peruuttaa, mutta tällaiset muutokset pyydetään tekemään vähintään 2 päivää etukäteen, jotta kotiaputyöntekijöille pystytään etsimään uusi työkohte. Peruuntuneesta kotiapuajasta, josta ei ole ilmoitettu etukäteen, veloitamme 30,00 €. Yhdistys ei kuitenkaan laskuta asiakkaalta peruutusmaksua äkillisissä sairastapauksissa lääkärin tai terveydenhoitajan todistuksella.

\*\*\*\*\*

<b>Kotiapuajat ja hinnat:</b>	(2 työntekijää)
Ma-pe aamupäivät klo 9.00 - 11.50	<b>60 euroa</b>
Ma-to iltapäivät klo 12.40 - 15.30	<b>60 euroa</b>
Pe iltapäivä klo 12.40 - 15.00	<b>50 euroa</b>

\*\*\*\*\*

Otan mielelläni vastaan palautetta ja toivomuksia kotipalvelun suhteen.  
Terveisin,  
kotiapuvastaava **Pirjo-Liisa Junttila**





# Kutsu



## Jyväskylän Reumayhdistyksen 70 v Juhla La 1.9.2018 klo 12 - 15

70-vuotisjuhliamme vietetään la 1.9. Ravintola Priimuksessa. Juhla alkaa kahvituksella klo 12.00 ja pääjuhla alkaa klo 13.00. Juhlapuhujana on Reumaliiton valtuuston puheenjohtaja **Tarja Filatov**.

Ilmoittautumiset to **23.8.** mennessä numeroon 050 579 1156.

*Lämpimästi tervetuloa!*

\*\*\*\*\*

## *Keski-Suomen Tules-Keskus*

Kilpisenkatu 18, 40100 JYVÄSKYLÄ

\*\*\*\*\*

- *Kuntofysio Haavisto Ky*, Kristiina Haavisto, **Fysioterapeutti**  
Hierontaa myös ilman lähetettä! **040 769 6247**, [www.kuntofysiohaavisto.net](http://www.kuntofysiohaavisto.net)
- *Fysamus Ky*, Annika Savolainen, **Fysioterapeutti, Lymfaterapeutti**  
Lääkinnälliset tuki- ja hoitosukat, **040 838 4488**, [www.fysamus.fi](http://www.fysamus.fi)
- *Teknosport Oy*, Alli Sofia Koskinen, **Fysioterapeutti**  
Cert. in MDT, **040 752 6017**, [www.teknosport.fi](http://www.teknosport.fi)
- *Hoitola Miia Julia*, Miia Roiha, lähihoitaja, jalkahoidon osaamisala  
ajanvaraus **050 5631 879**, [www.hoitolamiiajulia.com](http://www.hoitolamiiajulia.com)

\*\*\*\*\*