



JYVÄSKYLÄN REUMAYHDISTYS RY



JÄSENLEHTI - KEVÄT 2019



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

Kotiapuvaraukset 050 579 1156

Pankkitili:

IBAN: FI96 5089 0520 0156 97
BIC: OKOYFIHH

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

Säilytä lehtesi toimintakalenterina

Jäsenmäärä **1 032 31.12.2018**
Perustettu 24.8.1948
Jäsenmaksu 25,00 € / vuosi

Kannen kuvat: Jarkko Anttila, 70v juhla

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

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

Juhlavuosi on takanapäin ja suuntaamme katseet uudelle vuosikymmenelle. Tässä on syytä lausua lämpimät kiitokset kaikille eri tapahtumiin ja juhliin osallistuneille. On ollut ilo huomata, miten tilaisuudet ovat kiinnostaneet jäseniämme. Suuri huipennus, pääjuhla syyskuussa, keräsi Priimuksen salin täyteen väkeä. Koko juhlavuoden valmisteluun ja toteutukseen osallistui iso joukko vapaaehtoisia jäseniämme. Heidän panoksensa oli korvaamaton ja siitä suuret kiitokset ”työmyyrilemme”!

Uusi vuosi otetaan mielenkiinnolla vastaan kuten jo monet muut tätä ennen. Kiinnostuksen kohteena on edelleen sote-hankkeen eteneminen. Nyt jo tiedämme, että maakuntavaalit siirtyvät ilmeisesti ainakin ensi syksyyn. Lakien etenemisestä ei tätä kirjoittaessa ole kuulunut juurikaan mitään. Eli jälleen odottelemme ja sillä aikaa keskitymme totuttuun toimintaamme. Sen verran on liikehdintää järjestöjen puoleen ollut, että on kysely nimenomaan meidän mahdollista osuutta palvelujen tuottamiseen sekä työllistämiseen. Näihin olemme omalta osaltamme osallistuneet jo pitkään kotiapupalvelujen järjestäjänä. Tämä palvelu jäsenille jatkuu edelleen. Valinnanvapaus Jyväskylän seudulla jatkuu aiempien palveluntuottajien toimesta.

Parhaillaan talvi tekee tuloaan ja edessä myös liukastumista edesauttavat kelit. Onneksi kaupoissa on saatavana paljon välineitä, joilla voimme estää pahemmat kaatumiset. Tärkeimmät estäjät ovat jalkineet tai niihin kiinnitettävät apuvälineet. Hyvillä kengillä nastoineen pääsee kävelemään mahdollisimman rennosti, mutta varovainen ei voi olla koskaan liikaa. Mikäli kaatuminen tai muu tapaturma kuitenkin sattuu yhdistyksen järjestämien tilaisuuksien matkalla, myös kotimatka huomioiden, ole yhteydessä toimistolle. Meillä on edelleen vakuutus jäsenillemme tällaisia tapaturmia varten.

Pysytään pystyssä ja otetaan suunta yhdistyksen järjestämiin tilaisuuksiin. Käytä hyväksesi itsellesi sopivia palveluja ja kerro, mitä muuta voisimme suunnitella esimerkiksi seuraavaa syyskautta ajatellen. Kevätkausi mennään tästä lehdestä luettavien tapahtumien tarjonnalla.

Hyvää kevättä kaikille!

Kaija Haapsalo
puheenjohtaja



Kuvassa Kaija Haapsalo yhdistyksen 70 vuotisjuhlassa Priimuksessa 1.9.2018.
Kuvaajana Jarkko Anttila.

Toimintakalenteri kevät 2019

Tammikuu

- 8.1. ti Hengellinen piiri
- 14.1.ma Ilmoittautuminen liikuntaryhmiin
- 15.1.ti Jäsenilta: Kuntoutus, Kunnonpaikka
- 16.1.ke Askartelu- ja korttikerho käynnistyy
- 16.1.ke Fibromyalgiaryhmä
- 17.1.to Laulukerho
- 21.1.ma Sklerodermaryhmä
- 21.1.ma Maanantain allasryhmät käynnistyy
- 22.1.ti Kehonhuoltoryhmä käynnistyy
- 23.1.ke Kirjoittajakerho
- 23.1.ke Nivelreumaryhmä
- 24.1.to Torstain allasryhmä käynnistyy
- 24.1.to Tule's Samba käynnistyy
- 31.1.to Nuorten aikuisten ryhmä

Helmikuu

- 7.2. to Sjögrenryhmä
- 7.2. to Avoimet Ovet toimistolla!
- 12.2.ti Hengellinen piiri
- 12.2.ti Nuorten aikuisten ryhmä
- 13.2.ke Fibromyalgiaryhmä
- 14.2.to Sklerodermaryhmä
- 15.2.pe Miehen Kylkiluu - teatteri
- 19.2.ti Jäsenilta: Kiinalainen Lääketiede
- 20.2.ke Kirjoittajakerho
- 21.2.to Laulukerho
- 27.2. ke Nivelreumaryhmä

Maaliskuu

- 7.3. to Sjögrenryhmä
- 12.3.ti Hengellinen piiri
- 13.3.ke Fibromyalgiaryhmä
- 14.3.to Nuorten aikuisten ryhmä
- 16.3.la Suomen Sklerodermayhdistyksen kevätapahtuma
- 19.3.ti Jäsenilta: Edunvalvonta&testamentti
- 20.3.ke Kirjoittajakerho
- 21.3.to Laulukerho
- 23.3.la Äidinmaa Kuopion teatterissa
- 27.3.ke Nivelreumaryhmä
- 28.3.to Sydänmaa - teatteri

Huhtikuu

- 1.4. ma Älypuhelinkurssi alkaa!
- 2.4. ti Hengellinen piiri
- 4.4. to Sjögrenryhmä
- 9.4. ti Kevätkokous
- 10.4.ke Sinfonian kenraaliharjoitukset
- 10.4.ke Fibromyalgiaryhmä
- 16.4.ti Nuorten aikuisten ryhmä
- 16.4.ti Jäsenilta: Kotisairaanhoido
- 17.4.ke Kirjoittajakerho
- 17.4.ke Sklerodermaryhmä
- 24.4.ke Nivelreumaryhmä
- 25.4.to Laulukerho

Toukokuu

- 2.5. to Sjögrenryhmä
- 8.5. ke Kirjoittajakerho
- 16.5.to Kevätretki Papinniemeen
- 16.5.to Laulukerho
- 16.5.to Nuorten aikuisten ryhmä
- 21.5.ti Jäsenilta: Kevätjuhla
- 22.5.ke Nivelreumaryhmän kevät piknik

Heinäkuu

- 3.7. ke Metsolat, Kanavateatterissa
- 25.7.to Jukka Kuoppamäen Juhlakonsertti

Elokuu

31.8. - 6.9.2019 Matka Riikaan ja Jurmalaan

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



Osaavaa kansalaistoimintaa

Opintokeskus Sivis



Kevätkauden jäsenillat

Pyrimme löytämään jäseniltoihimme jäsenistö-
ämme kiinnostavia aiheita ja esittelyitä. Jäse-
nillat järjestetään joka kuukauden kolmas tiis-
tai Sepänkeskuksen Reaktorisalissa, Kyllikink-
katu 1. klo 17.00. Tervetuloa kaikki yhdistyk-
sen jäsenet ja heidän ystävänsä!

Ti 15.1. klo 17

Kuntoutus - Heikkurinen Jani,
kuntoutusasiantuntija, Kunnonpaikka.
Bingo.

Ti 19.2. klo 17

Perinteinen kiinalainen lääketiede
Minna Kumpulainen,
Elisan Hyvinvointi ja Hieronta
Bingo.

Ti 19.3. klo 17

Edunvalvonta ja testamentti
Petri Anttila, asianajaja OTM,
Asianajotoimisto Järvinen & Co Oy.
Bingo.

Ti 16.4. klo 17

Kotisairaanhoido ja hoivapalvelut
Maarit Eskola, Huolenpito Helena.
Bingo.

Ti 21.5. klo 17

Kevätjuhla
Kylähullun pähkäilyt, Matti Hämäläinen

Tervetuloa mukaan kaikki yhdistyksen jäsenet
ystävineen nauttimaan hyvästä seurasta ja
ohjelmasta!

Tilaisuuksissa kahvitarjoilu; kahvituksesta vas-
taa Mervi Hovila ja leivonnaisista Raija Toikka.
Kahvin/teen ja kotileivonnaisen vapaaehtoinen
suositushinta on 2 €.

Arvostakamme vapaaehtoistyötä!

Reumaliiton teemana 2019

Mieli ja Minä

Reumaliitto kannustaa pitämään hyvää huolta
itsestään ja mielensä hyvinvoinnista. Nyt Reu-
maliitto haastaa etsimään ilahduttavia uutisia
ja jakamaan löydöt jonkun läheisen kanssa.
Yhdistyksessä haluamme edistää reuma- ja
tule-sairaiden mielekästä elämää tarjoamalla
tietoa, tukea ja ystäviä, jottei kenenkään tar-
vitse jäädä yksin sairautensa kanssa.

Avoimet Ovet

To 7.2. klo 10 - 14

Yhdistys järjestää Avoimet Ovet toimistolla
torstaina 7.2. klo 10 – 14. Tarjolla on kaikille
sosekeittolounas sämpylöineen!

- sosekeitto sämpylöineen
- kahvitarjoilu
- arpajaiset
- Aloe Vera tuote-esittely
- myytäviä tuotteita
- käsitöitä



*Tervetuloa tutustumaan yhdistykseen
sekä sen tiloihin ja toimijoihin!*

Kevätkokous

Tiistai 9.4. klo 17.00

Sepänkeskus, Reaktorisali, Kyllikinkatu 1.

Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset
asiat, joita ovat mm. yhdistyksen vuoden 2018
toimintakertomuksen ja tilinpäätöksen
hyväksyminen.



Kahvitarjoilu

Tervetuloa kaikki yhdistyksen jäsenet!

Reumayhdistyksen hallitus

*mielekästä
elämää*

Jyväskylän Reumayhdistyksen 70-vuotisjuhla 1.9.2018

70-vuotisjuhlamme vietettiin la 1.9.2018 Ravintola Priimuksessa Jyväskylässä juhlavissa tunnelmissa. Juhlapuhujaksi paikalle saapui Reumaliiton valtuuston puheenjohtaja Tarja Filatov. Musiikkipitoisen tilaisuuden juonsi Jaana Jäntti, ja paikalla oli esiintymässä Harjun Laulu sekä Hanna-Maria Tikka (Viulu) ja Jaana-Maija Peltola-Tikka (Piano).



Reumaliiton myöntämät **hopeiset ansiomerkit** saivat:
(vasemmalta oikealle)

Heikki Palola
Maila Ylitolonen
Tuula Hyytiäinen ja
Kaija Haapsalo

Kuvaaja Jarkko Anttila

Jyväskylän yhdistys myönsi **pöytästandaarit** seuraaville henkilöille: (vasemmalta oikealle) Siekkinen Sirkka, Kovala Helena, Koivusilta Hannu, Kokkonen Mirja, Koskinen Pentti, Koskinen Alli-Sofia ja Jäntti Jaana.



Kuvaaja Jarkko Anttila

Keski-Suomen Tules-Keskus

Kilpisenkatu 18, 40100 JYVÄSKYLÄ

"Tules" lyhennettä käytetään tarkoittamaan tuki- ja liikuntaelinten sairauksia. Sana kuvaa hyvin niitä palveluja, joita olemme pyrkineet kokoamaan tuki- ja liikuntaelin sairaita varten oman katomme alle Keski-Suomen Tules-Keskukseen. Palvelumme ovat nyt yhä monipuolisemmat, kun samoissa tiloissa Reumayhdistyksen kanssa palvelee myös kaksi fysioterapeuttia, koulutettu hie-roja sekä jalkahoitaja. Tervetuloa käyttämään palveluitamme!

▪ *Fysamus Ky*

Annika Savolainen on työskennellyt keskuksessamme jo 21 vuotta fysio- ja lymfaterapeuttina. Annika toimii myös fysioterapeuttina Kelan vaativan lääkinällisen palvelun tuottajana. Lymfaterapia sopii erilaisista turvotuksista ja kivuista kärsiville. Asiakskunta koostuukin pääosin syöpää sairastaneista, jotka tarvitsevat apua turvotuksiin. Lisäksi Annika tekee sukka- ja hihamittauksia ja niiden perusteella tilaa asiakkaille lääkinälliset tuki- ja hoitosukat tai -hihat. Annika ei peri yhdistyksen jäseniltä toimistomaksua!

Ajanvaraus 040 838 4488 tai www.fysamus.fi

▪ *Hieronta Rentoaika*

Päivi Lahikainen-Tiihonen aloitti tuoreena koulutettuna hierojana Tules-Keskuksessa tammikuussa 2019. Hän on ollut yrittäjänä 25 vuotta, pääasiassa puutarha-alalla. Nyt kuitenkin Päivi vaihtoi alaa ja kouluttautui hierojaksi. Koulutetun hierojan palveluita ovat mm. trigger-käsittely, nivelmobilisaatio ja klassinen hieronta. Päivi tarjoaa Reumayhdistyksen jäsenille 5€ alennuksen listahinnasta!

Ajanvaraus 050 326 2933 tai www.rentoaika.fi

▪ *Hoitola Miia Julia*

Miia Roiha on liittynyt Tules-Keskuksen yrittäjien iloiseen joukkoon maaliskuussa 2018. Hän on koulutukseltaan lähihoitaja, osaamisalana jalkojenhoito. Kysy rohkeasti häneltä aikaa itsellesi kynsien leikkuuseen, känsien, kovettumien tai syylien poistoon tai muissa jalkojen hoitoon liittyvissä asioissa. Miia tarjoaa Reumayhdistyksen jäsenille 5 €:n alennuksen hoitohinnastosta. Hänen kautaan saat myös jalkahoitotuotteita, hemmotteluhoitoja, lahjakortteja sekä uusina hoitoina sokerointia Scandinavian Skin Candy -tuotteilla.

Ajanvaraus 050 5631 879 tai www.hoitolamiiajulia.com

▪ *Kuntofysio Haavisto Ky*

Kristiina Haavisto on ollut Tules-Keskuksessa yrittäjänä jo 21 vuotta. Kristiina tarjoaa fysioterapiaa ja hierontaa, myös ilman lähetettä. Hän on innokkaana liikkujana vetänyt Reumayhdistyksen Tule's Samba – liikuntaryhmää peräti 14 vuotta. Hän tarjoaa yhdistyksen jäsenille 10% alennuksen!

Ajanvaraus 040 769 6247 tai www.kuntofysiohaavisto.net

Kiitämme:

Alli-Sofia Koskista vuosien yhteistyöstä ja toivotamme hänelle mukavia eläkevuosia!

Alli-Sofia aloitti yrittäjänä vuonna 1993 Teknosport Oy-nimellä. Hän on ollut mukana Tules-Keskuksessa jo vuonna 1997 eli hän ehti työskennellä peräti 21 vuotta tiloissamme fysioterapia- ja MDT-terapiayrittäjänä.

Alli-Sofia:

"Haluan kiittää kaikkia asiakkaita ja yrittäjäkollegoita yhteistyöstä vuosien varrella ja Jyväskylän Reumayhdistystä mukavana vuokranantajana."

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 kenkään 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 herkistymiseen 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 pääsääntöisesti **kuukauden toinen keskiviikko klo 16**.

Kokoontumisaikamme keväällä:

16.1. Vertaistukea; mitä sinulle kuuluu?

Pohditaan kevään ohjelmaa

13.2. Tukea Arkeen, Sini Lehtinen esittelee

13.3. Vierailu Vesilinnan luontomuseoon

10.4. Vertaistukitapaaminen toimistolla

8.5. Kevätretki Säynätsaloon

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

Lisätietoja ryhmästä antaa:

Merja Tuomela

040 768 1717

merja.tuomela@gmail.com

Pia-Liisa Tawast

040 830 7264

pia.liisa.tawast@hotmail.com

Vertaistukiryhmä nivelreumaa sairastaville

Nivelreumaryhmä kokoontuu kokoustilassa pääsääntöisesti **klo 16 – 18 kuukauden 4. keskiviikkona**.

Nivelreumaryhmä on vertaistukiryhmä, jossa tapaavat monen ikäiset nivelreumaa sairastavat ja heidän lähipiirinsä. Vietämme vapaa-muotoisesti 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.

23.1. Vuoden avaus ja kuulumiset

27.2. Rentoutusta ja pelejä

27.3. Aikuisten värikyllpy Taidemuseo Holvissa;

Huom klo 15.30–17.30!

Ilmoittautuminen 18.3. mennessä
(omavastuu 10e)

24.4. Sorminäppäryyttä

22.5. Kevätpiknik, paikka sovitaan myöhemmin

Tervetuloa mukaan uudet ja jo tutuksi tulleet ryhmäläiset!

Ritva Myllyntaus

040 725 8497

ritva.myllyntaus@elisanet.fi

Mirja Weckman

045 230 1977

mikki.weckman@suomi24.fi

Vertaistukiryhmä nuorille aikuisille

Nuoret aikuiset saivat syksyn aikana muutamia uusia jäseniä ja syksyn tapaamisten aiheet liittyivät entistä enemmän opiskeluun ja työssäkäyntiin liittyviin teemoihin. Suuressa joukossamme tapaamisten kokoonpanot vaihtelevat kerroittain kunkin osallistumismahdollisuuksien mukaan, joten pääsimme vaihtamaan kokemuksia ja kuulumisia hyvin tänäkin syksynä. Tulevana keväänä kokoonnumme vaihtelevissa paikoissa toivottavasti sankoin joukoin. Tervetuloa mukaan toimintaan!

Kokoonnumme kevään aikana seuraavasti:

- 31.1. to klo 17.00** toimistolla askarrellen
- 12.2. ti klo 17.00** ystävänpäivää viettäen kahvilassa (paikka ilmoitetaan lähempänä)
- 14.3. to klo 17.00** toimistolla
- 16.4. ti klo 17.00** ravintolassa (paikka ilmoitetaan lähempänä)
- 16.5. to klo 17.00** kahvilassa (paikka ilmoitetaan lähempänä)

Tule mukaan nuorten aikuisten toimintaan ottamalla yhteyttä:

Suvi Kärki

040 530 9333

suvi.t.karki@gmail.com

Reumanuoret

Jyväskylän Reumayhdistyksessä toimii nuorille tarkoitettu oma ryhmä, joka on suunnattu 13-18 -vuotiaille eri reumatyyppistä 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. Tapaamisten teemoja ja ajankohtia ideoidaan yhdessä mm. Facebookissa. Tervetuloa mukaan toimintaan!

Tiedustelut ja yhteydenotot:

Jaana Jäntti

040 8412 939

jaanam.jantti@gmail.com

tai

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

Vertaistukiryhmä Sjögrenin syndroomaa sairastaville

Ryhmä kokoontuu aina **kuukauden ensimmäisenä torstaina klo 17.00** yhdistyksen neuvottelutilassa. Tilaisuuksissa keskustellaan kulloinkin ajankohtaisista asioista kahvitauon tai teekupposen ääressä. Pyrimme järjestämään myös teematilaisuuksia.

Tapaamispäivät ovat keväällä 2019:

To 7.2.

To 7.3.

To 4.4.

To 2.5

Suunnitellaan yhdessä kevääksi yhteinen retki!

Tervetuloa mukaan toimintaan!

Hanna Hämäläinen

040 531 4008

hannakaroliina@hotmail.com

Hengellinen piiri

Piiri kokoontuu yhdistyksen tiloissa **kuukauden toinen tiistai klo 16.00** (poikkeus huhtikuussa). Tervetuloa hiljentymään, jakamaan, kokemaan ja saamaan iloa ja voimia elämän taipaleelle.

Tapaamiset klo 16.00:

Ti 8.1. Tavataan taas!

Hiljentymistä, kummipojan kuulumisia ja tämän runon haluaisin kuulla...

Ti 12.2. Valoa kohti!

Mika Lahtinen

Ti 12.3. Pyhän hengen johdatuksessa,

Eivor Pitkänen

Ti 2.4. Pääsiäisen iloon,

Eija Rytönen

To 16.5. Kevätretki Papinniemeen!

Sinua Siunaten,

Ann-Marie Ylistö

044 502 0753

ann-marie.ylisto@pp.inet.fi

Ryhmä Systeemistä Skleroosia sairastaville

Jyväskylän Reumayhdistys järjestää systeemistä skleroosia / sklerodermia sairastaville ja heidän läheisilleen vertaistukitapaamisia kahvittelun merkeissä. Kevään aikana tapaamme seuraavina päivinä yhdistyksen tiloissa **klo 15.30** osoitteessa Kilpisenkatu 18.

21.1. ma Back on Track - tuotteet

14.2. to Ystävänpäivätapaaminen

17.4. ke Pääsiäismunien maalausta!

Tapaamisessa vaihdetaan kokemuksia ja ajatuksia. Kyseessä on harvinainen parantumaton auto-immuunisairaus, joten vertaistuki on monelle tärkeä!

Lisäksi Suomen Sklerodermayhdistys ry pitää kevättapahtuman Jyväskylässä **la 16.3.2019!** Lisätietoja saadaan lähempänä.

Lämpimästi tervetuloa!

Lisätietoja antaa:

Anna-Maria Korhonen

040 5686 785

annako68@live.com



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

Älypuhelinkurssi

Älypuhelin­kurssilla käydään läpi rauhallisessa tahdissa ja ”kädestä pitäen” oman älypuheli­men toimintaa ja opetellaan tekemään sillä perusasioita. Kouluttajana toimii Reumaliiton koulut­ta­ma vertais­nettio­pastaja Jaana Jäntti. Ryhmä­koko max 8 h­l­öä.

Kenelle:

Kurssi on tarkoitettu ikääntyville, jotka tarvitsevat rohkaisua ja käytännön neuvontaa älypuheli­men käyttöön. **Kurssille tulee ottaa mukaan puhelimen pin-koodi sekä käyttövalmis älypuhelin, jossa liittymä** (laite ladattuna ja siinä SIM-kortti).



Kurssin tavoitteet:

Oppia oman älypuheli­mensa perustoiminnot: löytää puhelimen asetukset ja ymmärtää perusasioita tietotur­vasta ja puhelimen suojaamisesta, osata ladata ja poistaa sovelluksia sekä löytää itselleen iloa ja hyötyä tuovia sovelluksia. Kurssilainen käyttää kameraa ja jakaa kuvia halutessaan.

Kurssin aikataulut ja teemat:

1. Puhelimen perusominaisuudet	ma 1.4.	klo 15.00-16.45
2. Puhelimen perusominaisuudet	ma 8.4.	klo 15.00-16.45
3. Tietoturva	ma 15.4.	klo 15.00-16.45
4. Sovellukset	ma 29.4.	klo 15.00-16.45
5. Kamera ja toiveita	ma 6.5.	klo 15.00-16.45



Osaavaa kansalaistoimintaa
Opintokeskus SIVIS

Kurssi pidetään Reumayhdistyksen neuvottelutilassa. Opintokeskus SIVIS tukee nettikurssiamme. **Ilmoittaudu toimistolle 25.3.2019 mennessä.** Kurssilla on tilaa 8 henkilölle ja se on maksuton.

Yhdistys järjestää kevättalvella myös nettikurssin, jossa käsitellään tietokoneen käytön perustaitoja. Vertaisohjaajina kurssilla toimivat Riitta Haapavirta, Virpi Kaartinen ja Airi Saarinen. Kurssia tarjotaan ensisijaisesti edellisen kurssimme varasijoilla oleville. Tiedustelut toimistolta 050 579 1156.

Pieni Ele - keräys

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

Keräyksiä on vuonna 2019 kolme:

- huhtikuussa eduskuntavaalien
- toukokuussa EU-vaalien ja
- syksyllä maakuntavaalien yhteydessä.

Pieni Ele on keräys kotimaisen vammais- ja terveystyön hyväksi. Järjestöjen paikallisyhdistykset toteuttavat keräyksen vapaaehtoisvoimin kunnissa ympäri Suomen. Puolet tuotosta jääkin paikallisesti osallistuneiden yhdistysten käyttöön. Paikallisyhdistyksissä keräysvarojen avulla järjestetään esim. neuvontaa, vertaistukiryhmiä sekä virkistystoimintaa. Tervetuloa lipasvahdiksi! Työ on helppoa; huolehdi lipasta, hymyile ja kiitä. Työvuoro on noin 2-3 tuntia.

RAHANKERÄYSLUPA nro RA/2018/532
voimassa 1.9.2018 – 31.8.2020

PIENI
ele
KERÄYS KOTIMAAN
VAMMAIS- JA TERVEYSTYÖLLE



Liikuntaryhmät

Ilmoittautuminen liikuntaryhmiin alkaa **ma 14.1.2019 klo 10**. Ilmoittautua voi sekä henkilökohtaisesti toimistolla että puhelimitse 050 579 1156. Liikuntaryhmät ovat tarkoitettu kaikille jäsenillemme.

Emme lähetä erillistä laskua, vaan osallistumismaksu maksetaan ilmoittautumisen jälkeen oma-aloitteisesti **tilille FI96 5089 0520 0156 97**. Toimiston työtä helpottaaksesi käytähän oheisia viite-numeroita – 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 21.1. ja päättyen 13.5. (tauko 25.2.)
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 21.1. ja päättyen 13.5. (tauko 25.2.)
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, Telkantie 2
Alkaen 24.1. ja päättyen 9.5. (tauko 28.2.)
Yhteensä 15 kertaa.
Ohjaaja Kristina Malinen
Ryhmään mahtuu 12 henkilöä.
Viite **6619**
Hinta **70 €/jäsen**

▪ *Kävelyhetkiä Harjulla*

Yhdistys järjestää kevään mittaan Harjulla hyvän mielen kävelytapahtumia, joista tiedotetaan jäseniä sähköpostitse. Jokainen voi kävellä oman kuntonsa ja jaksamisensa mukaan; reitillä vältetään jyrkkiä rinteitä!

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

▪ *Kehonhuolto*

Tiistai klo 10.00 - 11.00

Sepänkeskus, Isotooppisali, Kyllikinkatu 1
Alkaen 22.1. ja päättyen 7.5. (tauko 26.2.)
Yhteensä 15 käyntikertaa
Ohjaaja Kristina Malinen
Mukaan mahtuu 16 henkeä
Viite **6622**
Hinta **70 €/jäsen**

Kehonhuolto sisältää erilaisia osa-alueita: tehokas tuolijumppa, pallojumppa, kuntopiiri, kuntojumppa kuminauhalla sekä jumppa välineenä keppi. Liikkeet voi tehdä myös tuolla istuen. Jokaiseen jumppaan sisältyy venytely/rentoutus lopuksi, kesto yhteensä 55 min.

▪ *Tule's Samba*

Torstai klo 13.00 - 14.00

Sepänkeskus, Isotooppisali, Kyllikinkatu 1
Alkaen 24.1. ja päättyen 4.4. (tauko 28.2.)
Yhteensä 10 käyntikertaa
Ohjaaja Kristiina Haavisto
Mukaan mahtuu 16 henkeä
Viite **6635**
Hinta **50 €/jäsen**, tutustumiskäynti maksuton!

Tule's Samba on mieltä ja kehoa vahvistava ja virkistävä liikuntamuoto! Tule's Sambasta saat rennon ja liikkuvan yläselän sekä notkeat lanteet. Tule's Samba-tunti koostuu yksinkertaisista ja nivelistävällisistä liikkuvuusharjoituksista, rentoutusharjoituksista ja venyttelystä. Samba laittaa positiiviset energiat pyörimään! Helppoa, hauskaa ja rytmikästä liikuntaa! Et tarvitse tanssikokemusta.



Vapaa-ajan kylpyläedut Scandic Laajavuoreen

Laajavuorentie 30, Jyväskylä. Puh 014 458 1009

Kylpylä

- 10,00 €/hlö/3h (ma-pe klo 7 – 14)
- 14,00 €/hlö/3h (muina aikoina)

Hyvinvointikeskus

-10 % normaalihinnoista

Kuntosali

6,00 €/kerta

Keilaus

16 € /rata/55 min (ma-to klo 9 – 16)

Voimassaoloaika 1.1.-31.12.2019

- etu on voimassa esittämällä jäsenkortti kylpylän vastaanotossa sisään tulon yhteydessä
- etuus on henkilökohtainen, jokainen maksaa itse suoraan kylpylän kassalle
- etua ei voi yhdistää muihin etuihin tai alennuksiin
- etuhinnat eivät ole voimassa koululaisten lomakausina, lukuun ottamatta kesälomaa



OTA KAVERISI, YSTÄVÄSI, SUKULAISESIMUKAAN
JA TULKAA YHDESSÄ TUTUSTUMAAN VIIKON
AJAKSI TUNNEILLE TAI KUNTOSALILLE

VELOITUKSETTA

Buugi

LIIKUNTA- JA
HYVINVOINTIKESKUS

VIIKON ILMAINEN TREENIOIKEUS
KOSKEE VAIN ASIAKASTA,
KENELLÄ EI OLE MITÄÄN
VOIMASSA OLEVAA
KORTTIA BUUGIIN

ILMAINEN VIIKKO
AKTIVOIDAAN
KÄYNTIIN PÄIVÄSTÄ,
JOLLOIN TULETTE
ENSIMMÄISEN
KERRAN

KAMPANJA VOIMASSA
28.2.19 ASTI

050-5455 374
WWW.BUUGI.FI

Kerhotoiminta

Laula kanssain

– vertaistukea laulellen

Lauluryhmämme kokoontuu yhdistyksen neuvotteluhuoneessa alla mainittuina **torstaina klo 13 - 15**. Kokoonnumme yhdessä Reuma-, Selkä- ja Luustoyhdistysten jäsenten kanssa laulamaan. *Aila Kuokkanen* ohjaa ja antaa kitarasäestyksen lauluihin. Ryhmäämme ovat kaikki tervetulleita laulelemaan ja hakemaan iloista mieltä tutuista lauluista.

Tapaamispäivät keväällä 2019:

To 17.1.2019 klo 13

Vaikka ulkona on pakkassää, emme anna laulujen jäätyä. Aloitamme kevätkautta aiheella: elokuvasävelmien vuoro

To 21.2.2019 klo 13

Helmikuulla on jo valoisampaa ja etenemme kevääseen ja sen myötä olisi jo operettien, musikaalien ja elokuvasävelmien vuoro

To 21.3.2019 klo 13

Nyt talven selkä on taitettu ja kevätaurinko jo lämmittää mukavasti. Aiheeksi laulupäiväämme otammekin kevään ja auringon. Monista lauluista nuo sanat löytyvätkin!

To 25.4.2019 klo 13

Huhtikuun aiheena on kukkalaulut. Teemme monipuolisen valikoiman kukkalauluista ja siitä on helppo löytää myös se oma kukka.

Pe 17.5.2019 klo 13

Harjoittelemme Reumayhdistyksen kevätjuhlan lauluja, joita olemme koostaneet kevätkauden lauluista.

Ti 21.5.2019 klo 17.00

REUMAYHDISTYKSEN KEVÄTJUHLA.
Sepänkeskus, Reaktorisali Kyllikinkatu. 1,
Lauluryhmämme esittää koosteita kevään laulupäivien aiheista.

Tervetuloa laulamaan

– hyvänmielen lauluryhmään!



Kirjoittajakерho

Reumayhdistyksen jäsen, olet tervetullut kerhoomme seuraamaan, kun luemme toistemme tekstejä ja keskustelemme niistä. Uudet otetaan iloitte vastaan! Kirjoittajakерhoon voi tulla vaikka ei olisikaan kirjoittaja. Teemme myös tekstiharjoituksia yhdessä. Kokoonnumme yhdistyksen toimistolla Kilpisenkadulla **keskiviikkoisin klo 10.00 - 11.45**.

Aiheet:

Tammikuu 23.1.

1. Yksinäisyys
 2. Matkalaukku
 3. Elokuvan jälkeen
- Tekstiharjoituksia*

Helmikuu 20.2.

1. Näkymä ikkunasta
 2. Kello käy
 3. Kipu koskee/koskettaa
- Tekstiharjoituksia*

Maaliskuu 20.3.

1. Osoitevihkosta
 2. Kirja jota en unohda
 3. Sisäinen maailmani
- Tekstiharjoituksia*

Huhtikuu 17.4.

1. Matka jonka haluaisin tehdä
 2. Paluu menneisyyteen
 3. Konsertin jälkeen.
- Tekstiharjoituksia*

Toukokuu 8.5.

1. Tanssiinkutsu
 2. Kevään lumo
 3. Rakkaus odottaa
- Tekstiharjoituksia*

Aiheet ovat vaihtoehtoja, joista voi kirjoittaa kotona ja tuoda paperin mukaan kirjoittajakерhoon. Tyylin valinta on vapaa. Jokainen voi valita haluaako kirjoittaa mielipiteen, kommentin, tarinan, novellin tai runon.

Ulla Jylhä

0400 765 998

ulla.jylha@gmail.com

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 keskinäinen luottamus 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 16.1. klo 12 – 15.**



Askartelukerhon vetäjä hankkii kerhoon teeman mukaiset tarvikkeet. Lisäksi voit tuoda mukasi kotoa ylimääräisiä tuunattavia materiaaleja aina aiheen mukaan.

Kerhon aiheet:

16. ja 23.1. Kravatit uuteen muotoon

Voit ottaa mukaan solmioita, nappeja, tarra nauhaa ja helmiä.

13. ja 20.2. Japanilainen kirjansidonta

Teemme pieniä kirjasia. voit ottaa mukaan kuviopaperia ja värikkäitä virkkauslankoja

13. ja 20.3. Makramee-solmeilua

Ampperi tai pieni seinävaate
Tarjolla musta tai luonnonvalkea; ilmoita Marjolle jos haluat muun värin!

10. ja 17.4. Pääsiäisaskartelua

15. ja 22.5. Puutarha-askartelua

Ohjaajana askartelussa *Marjo Kalavainen*
marjo@maakacrafts.fi

Korttikerhossa valmistetaan erilaisia kortteja osallistujan mieltymyksen mukaan, omiin tarpeisiin tai toimistolle myyntiin. Korttikerhon ajankohdat keväällä 2019:

30.1. ja 6.2.

27.2. ja 6.3.

27.3. ja 3.4.

24.4. ja 8.5.

29.5. ja 5.6.

Ohjaajana korttikerhossa *Ritva Myllyntaus*
ritva.myllyntaus@elisanet.fi



Tuetut lomat

▪ *Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry vuonna 2019*

Suomen Reumaliitto ja MTLH ry järjestävät vuonna 2019 STEA:n (ent. RAY) tuella seuraavat lomajaksot. Lomien **omavastuu on 100 euroa** ja teema **Voimaa vertaisuudesta**. Kuortaneen heinäkuun loma on tarkoitettu lapsiperheille.

Lomapaikka	Aika	Hakemusten viim. jättöpäivä
Lehmirannan lomakeskus (Salo)	1. – 6.4.	1.1.
Kuntoutuskeskus Kankaanpää (Kankaanpää)	6. – 11.5.	6.2.
Imatran kylpylä (Imatra)	12. – 17.5.	12.2.
Kuortaneen Urheiluopisto (Kuortane) Lapsiperheille	21. – 26.7.	21.4.
Kylpylähotelli Peurunka (Laukaa)	11. – 16.8.	11.5.
Tanhuvaaran Urheiluopisto (Savonlinna)	15. – 20.9.	15.6.
Rokua Health & Spa (Rokua)	6. – 11.10.	6.7.
Sport & Spa Hotel Vesileppis (Leppävirta)	3.– 8.11.	3.8.

Hakulomakkeet palautetaan ko. jättöpäivään 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 täyttämällä sähköisen hakemuksen. Hakulomakkeita saa myös Reumayhdistyksen toimistolta!

Lisätietoja tuetuista lomista:

Leena Lopenen

kurssisihteeri

puh 040 504 4536

leena.loponen@reumaliitto.fi



JYVÄSKYLÄN
YKKÖS APTEEKKI
Seppälän Citymarket
Vasarakatu 29, 40320 Jyväskylä
Palvelemme: ma-la 9-20, su 12-18
www.jyvaskylanykkosapteekki.fi

▪ Yhdistyksen oma ryhmäloma

Lomapaikka	Kylpylähotelli Summassaari, Saarijärvi	 SOLARIS LOMAT
Aika	Ma 4. – La 9.11.2019	
Lomateema	Eläkeikäisten hyvinvointiloma omatoimisille aikuisille	
Henkilömäärä	30 henkilöä	
Hakuaika	Hakemukset suoraan Solaris-lomille pe 2.8.2019 mennessä.	
Ostavastuuosuus	110 € / aikuinen / 5 vrk	
Loman sisältö	Lomaan sisältyy täysihoito (aamiainen, lounas ja päivällinen), majoitus kahden hengen huoneessa ja vapaa-ajan ohjelma. Lomalla on tavoitteena antaa eväitä arjessa selviytymiseen ja parantaa lomalaisen omaa elämän hallintaa. Tuettu loma on tarkoitettu vähävaraisille, jotka eivät omin varoin pysty järjestämään lomaa.	

Lomatukihakemukset ja päätökset



Henkilökohtaiset hakemukset tehdään Solaris-lomat ry:n lomatukihakemuslomakkeelle, jonka saa yhdistyksen toimistolta. Nettisivujen www.solaris-lomat.fi kautta voi hakea myös sähköisesti. **Jokainen hakija postittaa hakemuksen itse SUORAAN Solaris-lomat ry:lle** 3 kk ennen loman alkamispäivää eli **perjantaihin 2.8.2019 mennessä**. Hakemus postitetaan osoitteella:

Solaris-lomat ry
Kauppakaarre 1
00700 HELSINKI

Jokaisen lomaa hakevan tulee täyttää hakemus huolellisesti, tosin taloutta kohden täytetään vain yksi hakemus. Hakemuksesta tulee löytyä myös kaikkien taloudessa asuvien tulotiedot, vaikka kaikki eivät osallistuisikaan lomalle. Tuettu loma voidaan myöntää samalle henkilölle korkeintaan joka toinen vuosi.

Myönteiseen lomapäätökseen vaikuttavat taloudelliset, terveydelliset ja sosiaaliset perusteet. Muista, että ilman perusteluja lomaa ei voida myöntää; vastaa siis huolellisesti kohtaan 9, sillä lomajärjestö saa lomapäätökseen vaikuttavia tietoja elämäntilanteestasi vain Sinulta itseltäsi. Lomatukihakemukseen tulee myös merkitä sille varattuun kohtaan tieto järjestävästä yhdistyksestä, eli kohtaan 2 tulee merkitä "Jyväskylän Reumayhdistys ry". Lomalle hakeminen ei kuitenkaan edellytä yhdistyksemme jäsenyyttä.

Lomalle valituille lähetetään kutsu ja omavastuulasku noin kuukausi ennen lomaa. Peruutukset myönnetystä lomatuesta tehdään **henkilökohtaisesti suoraan lomajärjestöön**.

Reumayhdistys järjestää lomalle maksullisen yhteiskuljetuksen, johon voi ilmoittautua toimistolle 050 579 1156 **lomalle hyväksymisen jälkeen**.

Lisätietoja ryhmälomasta antaa:

Solaris-lomat ry

Pia Peräkylä, lomasihtööri

pia.perakyla@solaris-lomat.fi

Arkisin klo 9-12:

p. 043 824 3095 myös txt tai p. 030 608 2330

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, **käytähän 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.

Toimiston aukioloajoista

Jyväskylän Reumayhdistyksen toimisto vetäytyy perinteisesti **kesälomille** juhannuksena, eli kesän viimeinen toimiston aukiolopäivä on **to 20.6.2019**.



Ajanvaraukset näille ammattilaisille

010 231 0210 (ark. 8-16) tai www.jyvaskylanfysioterapia.fi

Väinönkatu 30, Jyväskylä

 Toni Galle'n fysio- terapeutti	 Marko Halttunen fysio- ja lymfaterapeutti	 Reetta Kauppinen fysio- terapeutti	 Ossi Keskinen fysio- terapeutti/ hieroja	 Anni-Tiina Kosunen fysio- terapeutti	 Ville Knuuti OMT-fysio- terapeutti	 Lari Lautamäki fysio- terapeutti
 Marja Lehtoranta fysio- terapeutti	 Marita Malkamäki fysio- ja lymfaterapeutti	 Minna Matikainen OMT- ja työfysio- terapeutti	 Katja Nieminen fysio- terapeutti	 Matti Palviainen fysio- terapeutti	 Samuli Pigg fysio- terapeutti	 Jari Rautiainen OMT-fysio- terapeutti
 Timo Rohula fysio- terapeutti	 Juha Salo fysio- terapeutti	 Timo Taipale fysio- terapeutti	 Riitta Udd fysio- terapeutti	 Teemu Vaitinen fysio- terapeutti	 Timo Vaitinen fysio- terapeutti	 Sinikka Häskeläinen jalkahoitaja

Meiltä löydät apua monenlaisiin tuki- ja liikuntaelinongelmiisi – tule lääkärin läheteellä tai ilman!

Käytössäsi on hyvin varusteltu harjoitussalimme koko hoitojaksosi ajan. Reumayhdistykseen kuuluvana saat 10% alennuksen fysioterapian ja jalkahoidon listahinnoistamme.

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.

Ilmoittautumisen yhteydessä kerättäviä henkilötietoja käytetään vain näiden matkojen ja retkien järjestelyjen toteuttamiseksi, ja ne poistetaan niiden tultua tarpeettomiksi. Huomioithan kanssakulkijat ja jätä tuoksut kotiin!

Matkoillamme kaikki jäsenet ovat matkavakuutettuja Reumaliiton järjestövakuutuksen kautta.

Jyväskylän kaupunginteatterin uusina iltapäiväesityksinä kevään 2019 nähdään kahdeksan teatterin yhteistyön hedelmä: Miehen kylkiluu, huumoria hyrisevä esitys ja Sydänmaa-draama



*Perjantaina 15.2.
klo 12:00*

Maria Jotunin klassikkoteksti kuuluu Suomen rakastetuimpiin ja esitetyimpiin näytelmiin. **Miehen kylkiluu** on komedia pikkupaikkakunnan ihmisistä, jotka etsivät sitä jonka rinnalla levähtää. **Taiteilijaprofessori Mikko Roiha** ohjaa uuden tulkinnan Maria Jotunin vuonna 1914 kirjoittamasta kansankomediasta kahdeksan teatterin yhteistyönä. Jyväskylästä produktiossa näyttelee Paavo Honkimäki. Klassikonäytelmästä syntyi kahdeksan teatterin yhteistyöllä viiden tähden farssi, komedia.

Hinta on **27€ jäsen ja 32€ ei-jäsen**, sisältäen teatterilipun ja katetun väliaikakahvituksen.

Sitovat ilmoittautumiset ja maksu to 31.1.2019 mennessä 050 579 1156.
Maksamisen voit suorittaa myös **viitteellä 7029 tilille FI96 5089 0520 0156 97**

Sydänmaa
Torstaina 28.3. klo 12:00



Suomalaisen näytelmän nykykirjoittajien kärkeen kuuluva **Ari-Pekka Lahden** läpimurtoteos on koruton ja raadollisen paljastava, joka sekä kouraisee että hellii katsojaa armollisella tavalla. **Sydänmaa** on tarina suomalaisuudesta, sen etsimisestä ja sukupolvien henkisestä perinnöstä; siitä ytimeä, joka tekee meistä suomalaisista herkkiä, suurisydämiä ja samalla niin karkeitä ja kateellisia. Esityksen arvioitu kesto on 2 h 10 min, sisältäen väliajan

Hinta on **29€ jäsen ja 34€ ei-jäsen**, sisältäen teatterilipun ja katetun väliaikakahvituksen.

Sitovat ilmoittautumiset ja maksu to 14.3.2019 mennessä 050 579 1156.
Maksamisen voit suorittaa myös **viitteellä 7032 tilille FI96 5089 0520 0156 97**



Kuorikoski – Nieminen – Rosström – Enckell

Äidinmaa

Kuopion Kaupunginteatterissa

la 23.3.2019

Äidinmaa-musikaali on uljasta melodraamaa ja tunteisiin rohkeasti tarttuvaa teatteria. Harvinainen myös siinä suhteessa, että se on musikaaleille hieman epätyypilliseen tapaan täysin suomalainen.

Anniina Enckellin käsikirjoittama ja Esa Niemisen ja Niklas Rosströmin säveltämä **musikaali Äidinmaa** on väkevä sukupolvikertomus yhden suvun vahvoista naisista, heidän valinnoistaan ja kyvyistään selviytyä traagisimmillakin hetkillä. Melodiset ja elämää täynnä olevat sävelmät huokuvat nuoruuden kiihkoa ja intohimoa, jotka sodan synkät varjot sitten pimentävät ja musiikki saa dramaattisempia sävyjä.

Perunkirjoitustapahtuma 80-luvun loppupuolella suvun jo suljetussa kyläkaupassa laukaisee vanhan Annin muistelemaan menneisyyden tapahtumia. Juuri ennen toisen maailmansodan syttymistä, nuoren Annin ja kylään kesätöihin tulleen Olavin välille, leimahtaa lyhyt, mutta intohimoinen romanssi. Olavin lähtiessä rintamalle Anni joutuu raastavien valintojen eteen; valitako raha ja turvallisuus vai rakkaus?

Kahdessa aikatasossa liikkuva tarina, sota-ajassa ja 1980-luvun lopussa liikkuva tarina kerii auki menneisyyden traumat, vaikenemisen kulttuurin ja ristiriidat perhesuhteissa. Kun sodat eivät lopu sotimalla eikä kaipuu katoa käskemällä, Äidinmaa muistuttaa meitä vapauden ja rakastamisen tärkeydestä. **Musikaali elämän vaikeista valinnoista.**

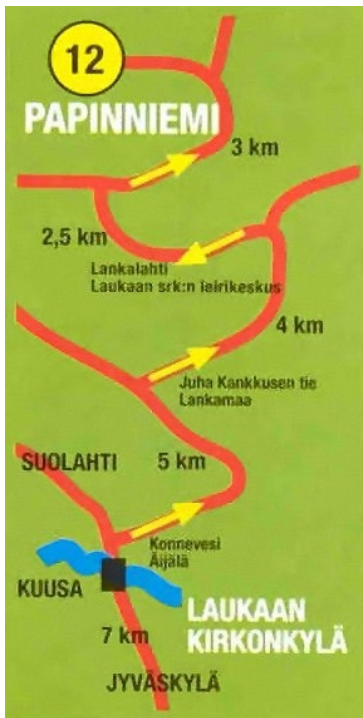
Lähtö Harjukatu 4	8:00
aamiainen, IKEAssa	9:40
IKEA - Matkus shopping aikaa	
lähtö sovitusti teatterille	
Äidinmaa alkaa	13:00
Koivumäen kartano, ruokailu	16:00
Kotimatkalalle	

Matkan hinta on **72€ jäsen** ja **82€ ei-jäsen**, sisältäen bussimatkan, aamiaisen Ikeassa, teatterilipun ja ruokailun Koivumäen kartanossa.

Ilmoitathan mahdollisen erikoisruokavaliosi ilmoittautumisen yhteydessä.
Sitovat ilmoittautumiset ja maksu **ma 4.3.2019** mennessä 050 579 1156.
Maksamisen voit suorittaa myös **viitteellä 6813 tilille FI96 5089 0520 0156 97**

Kaikki jäsenet ovat matkavakuutettuja Reumaliiton järjestövakuutuksen kautta.

Papinniemen leirikeskus to 16.5.2019



Laukaan seurakunnan leirikeskus sijaitsee Äijälän kylässä Uuraanjärven rannalla. Laukaan kirkonkylästä on Papinniemeen matkaa 22 kilometriä. Laukaan seurakunta kuuluu Lapuan hiippakuntaan ja Jyväskylän rovastikuntaan.

Laukaasta tuli itsenäinen seurakunta vuonna 1593, kun se itsenäistyi Rautalammin pitäjästä. Laukaan emäseurakuntaan kuului aikanaan laaja alue nykyistä Jyväskylästä ja Ääneseutua.

Vuonna 1989 valmistunut Papinniemi on 42 majoituspaikkaa, päärakennuksen ja saunan käsittävä kokoontumispaikka. Pihapiirissä on syksyllä 2011 käyttöön siunattu **Kasvun kappeli**, johon mahtuu 50 henkeä. Päärakennuksen sali on kasuaalitoimituksiin eli kirkon hengellisiin toimituksiin vihitty paikka.

Leirikeskus on käytössä ympäri vuoden. Seurakunnan omien leirien ja tilaisuuksien lisäksi sen majoitus-, ruokailu- ja tilapalveluita myydään ulkopuolisille. Tiloissa ei ole rappusia, piha ja ulkoilu- maasto ovat tasaisia. Joka paikkaan on invaluisikat ja rantaan pääsee pyörätuolilla.

Lähtö Harjukatu 4	10:00
Saapuminen Papinniemeen, tilan esittely	
Ruokailu	12:00
Pieni hartaushetki	
Lähtökahvit, arpajaiset yms.	15:00
Tutustuminen Laukaan srk kirkkomuseoon, esittely	15:30



Laukaan kirkkomuseo on yksi harvalukuisista seurakuntien omistamista museoista maassamme. Museo avattiin keväällä 1997 ja se sijaitsee Laukaan kirkon alakerrassa.

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 to 2.5.2019** mennessä 050 579 1156. Maksamisen voit suorittaa myös **viitteellä 6826 tilille FI96 5089 0520 0156 97**.

Kaikki jäsenet ovat matkavakuutettuja Reumaliiton järjestövakuutuksen kautta.



*Kuusan Kanavateatteri
Laukaassa ja
vierailu Tupaswillassa
ke 3.7.2019*

Metsolat – Urjanlinna saapuu Kanavateatteriin kesällä 2019.

Lähde nauttimaan heinäkuisesta iltapäivästä ja Metsolan perheen tarinasta. Kirsi Sulosen Kanavateatterille ohjaaman näytelmän tapahtumat sijoittuvat kauniiseen Hoikankylään Urjanvaaran juurella. Kesäistä ohjelmaa ja yhteislaulua klo 17.30 alkaen. Teatteriesitys alkaa klo 18:00. Ennen esitystä vierailemme Tupaswillassa keittolounaalla ja sen jälkeen suuntaamme Kanavateatteriin, jossa nautimme ennen esitystä vielä herkulliset munkkikahvit. Väliajalla on tarjolla makkaraa ja mehua.

Metsolat sarja kertoo kuvitteellisessa kainuulaisessa Hoikan kunnassa elävän pienviljelijäperheen elämästä. Ohjaajana toimii viime vuosien menestysnäytelmät Kanavateatteriin ohjannut Kirsi Sulonen.

Metsolat – Urjanlinna vie katsojat kauniiseen Kainuuseen, kuvitteelliseen Hoikan kylään, Urjanvaaran juurelle, jossa sekä Leppävaaran tilaa että Metsolan perhettä kohtaa isot muutokset. Tv-sarja Metsolat saavutti suuren suosion ja sen jokaisella jaksolla oli yli miljoona katsojaa. Sarjan tarinasta ja sen jälkeisestä ajasta on julkaistu viisi sittemmin loppuunmyytyä romaania. Sarja palkittiin Pro-maaseutu-palkinnolla ja se sai Telvis-lehdistöraadin kunniakirjan sekä Erikoistelvis-palkinnon kunniakämmenellä parhaana kotimaisena vammaisaiheisena tv-ohjelmana.

Lähtö Harjukatu 4	15:00
Tupaswill, esittely ja keittolounas	
Kanavateatterille siirtyminen	17:00
Metsolat-Urjanlinna esitys	18:00
kotimatikalle	

Matkan hinta on **45€ jäsen** ja **50€ ei-jäsen**, sisältäen Pohjolan Matkan kuljetuksen, vierailun Tupaswillassa, jossa on tilan esittely ja keittolounas. Kanavateatterilla on tarjolla munkkikahvit ja väliajalla makkaraa ja mehua.

Ilmoitathan mahdollisen erikoisruokavaliosi ilmoittautumisen yhteydessä. **Sitovat** ilmoittautumiset ja maksu **ma 17.6.2019** mennessä 050 579 1156. Maksamisen voit suorittaa myös **tilille FI96 5089 0520 0156 97** viitteellä 6790.

Kaikki jäsenet ovat matkavakuutettuja Reumaliiton järjestövakuutuksen kautta.

Kaikki matkat Pohjolan Matkasta!

**Matkapalvelu ja tilausajot
luotettavasti ja laadukkaasti!**



- * tilausajot ammattitaidolla ympäri Suomea ja maailmalle
- * matkatoimistopalvelut ja matkapaketit
- * ryhmämatkat toiveiden mukaan

Kauttamme myös majoitusvaraukset, juna-, laiva- ja lentoliput sekä Venäjän viisumit

Pohjolan Matka

WWW.POHJOLANMATKA.FI

Salmirannantie 1, 40520 JYVÄSKYLÄ

MATKAT 0201 303 330 / matkat.jyvaskyla@pohjolanmatka.fi

BUSSIT 0201 303 329 / bussit.jyvaskyla@pohjolanmatka.fi

Puhelujen hinnat 8,35 snt/puh + 16,69 snt/min.

Jukka Kuoppamäen

Juhlakonsertti

To 25.7.2019 klo 15:00

Mäntyharjulla,

Taidekeskus Salmelan puistonäyttämöllä!



Jukka Kuoppamäen 60-vuotistaiteilija-juhlakonsertissa esiintyvät myös Katri Helena, Danny, Kuoppamäen tyttäret Anna, Inka ja Taika. Lisäksi Arto Paju Big Band vahvistettuna jousilla.

Kesän nimekkäin konsertti kuullaan 25. heinäkuuta, jolloin **Jukka Kuoppamäen** 60-vuotistaiteilija-juhlakonsertissa lavalle astuvat Kuoppamäen itsensä lisäksi myös **Katri Helena**, **Danny** sekä Kuoppamäen tyttäret **Anna**, **Inka** ja **Taika**.

Nyt hänen elämänsä laulut voi kokea harvinaisen läheltä, liki kosketusetäisyydeltä.

Jukka Kuoppamäki on suomalainen muusikko ja lauluntekijä, jonka ura alkoi jo 1960-luvulla. Hän on säveltänyt ja sanoittanut kantaaottavia lauluja ja puhunut rauhan, rakkauden ja rehellisyyden puolesta sotaa, väkivaltaa ja petollisuutta vastaan. Hän on laatinut itselleen sekä muille artisteille noin 1500 laulua. Jatkuvasti syntyy uusia, eikä luomisvoima osoita ehtymisen merkkejä.

Lähtö Harjukatu 4	11:00
Keittolounas	
Karoliinan Kestikievarissa	11:40
Salmelaan saapuminen	
Konsertti alkaa	15:00
Kotimatalle	

Matkan hinta on **130,00€ jäsen** ja **140,00€ ei-jäsen**, sisältäen bussimatkan, keittolounas matkalla, konserttilippu ja väliaikakahvitus.

ilmoitathan mahdollisen erikoisruokavaliosi ilmoittautumisen yhteydessä.

Sitovat ilmoittautumiset ja maksu **ma 17.6.2019** mennessä 050 579 1156.

Maksamisen voit suorittaa myös **viitteellä 6800 tilille FI96 5089 0520 0156 97**

Kaikki jäsenet ovat matkavakuutettuja Reumaliiton järjestövakuutuksen kautta.

MATKA RIIKAAN JA JURMALAAN

31.8.-6.9.2019 (la-pe 6 yötä)

Tutustumme Latvian pääkaupunkiin Riikaan ja sen ympäristöön. Riika on Daugavajoen (Väinäjoki) varrella sijaitseva Baltian suurin kaupunki. Yhden päivän vietämme 25 km päässä Jurmalassa, Latvian virallisessa kylpylässä. Se tunnetaan arkkitehtuuristaan ja on ainoa Latvian kaupunki, joka on saanut Terveellisen Kaupungin tittelin. Syynä on paitsi puhdas ilma, myös parantava muta ja erityinen kivennäisvesi.

Ohjelma:

lauantai 31.8

- 10.30 Lähtö Viitasaaren Tilausliikenteen bussilla Viitasaareltä
12.30 Lähtö Harjukadulta Jyväskylästä
Matkalla lounas Mäntsälän Juustoportilla (noin 13 €/hlö)
17.00 Lähtöselvitys Helsinki, Länsisatama
18.30 Helsinki – Tallinna, laiva Silja Europa
17:30 / 20:30 Mahdollisuus buffet päivälliseen laivalla (hintaa 34 €/hlö), yö laivalla

sunnuntai 1.9

- 8.00-10.30 Maihinnousu Tallinnaan
9.30 Aamiainen maissa ravintola Kochi Aidad (hintaa 11 €/hlö)
Matkalla kohti Riikaa (noin 310km ja 4t30min) tauko Pärnussa.
Poikeamme myös keskiaikaiseen **Siguldan kaupunkiin** tutustuen Turaidan linnaan ja museoon ajaen läpi Gaujan luonnonsuojeualueen. Majoittuminen Riikaan Hanza hotelliin 3 yöksi (su, ma, ti)
18.00 Illallinen Ravintola Lido (Livemusiikkia, Euroopan suurimpia hirsirakennuksia)

maanantai 2.9

- 07.00-10.00 Aamiainen hotellissa
10.00-13.00 Opastettu vanhan kaupungin kävelykierros + kiertoajelu bussilla suomenkielisen oppaan johdolla.
15.00 Vierailumahdollisuus Madaran luonnonkosmetiikkatehtaalalle suomenkielisen oppaan johdolla. Tarjolla neuvontaa, tuotetestausta ja erikoistarjouksia (hintaa 10 €)

tiistai 3.9

- 07.00-10.00 Aamiainen hotellissa
09.30-15.30 **Retki Rundalen barokkilinnaan** 1800-luvulta. Ranskalaisen puiston ympäröimän palatsin on suunnitellut arkkitehti F.B. Rastrell, joka on myös Pietarin talvipalatsin suunnittelija.
Lounaan syömme palatsin ravintolassa.

keskiviikko 4.9

- 07.00-10.00 Aamiainen hotellissa
11.00-14.00 **Lähtö kohti Jurmalaa** (noin 30km ja 40min). Jurmalassa oppaan johdolla kävelykierros. Kesto noin 2 tuntia.
14.00 Majoittuminen Jurmala Spa:han superior luokan huoneisiin (paitsi 1hh standard luokkaa), joissa parveke ja kylpytakit huoneessa. Hintaan sisältyvä kylpylä on auki klo 22.00 asti.
18.00 Yhteinen illallinen hotellissa

torstai 5.9

- 07.00-10.00 Aamiainen hotellissa.
Vapaata aikaa nauttia Jurmalan maisemista ja kylpyläpalveluista. Majoitukseen sisältyy: 1 x lääkärinkäynti, 1 x käynti per päivä Wellness Oasis kylpylässä, kuntosalin käyttö, 2 x hoitoa hoitovalikoimasta
18.00 Yhteinen illallinen hotellissa

perjantai 6.9

07.00-10.00 Aamiainen hotellissa.

9.00 Lähtö Tallinnaan (ajomatka noin 340km ja 5t)

Matkalla tauko esimerkiksi Pärnussa

16:00 Lähtöselvitys Tallinnan A-terminaalissa

17.00 Viking XPRS lähtee kohti Helsinkiä

16.30 / 16.45 Mahdollisuus buffetruokailuun laivalla (26 €/hlö)

19:30 Laiva saapuu Helsinkiin

Paluu Jyväskylään / Viitasaarelle

Matkan hinta: 590 € / hlö, ei-jäsen 620 € / hlö

Matkan hintaan sisältyy:

- Bussikuljetus matkaohjelman mukaisesti
- 1 yö laivalla jaetuissa kahden hengen B2 -luokan hyteissä (alavuoteet)
- 3 yötä Riassa jaetuissa kahden hengen huoneissa
- 2 yötä Jurmalassa jaetuissa kahden hengen superior luokan huoneissa
- aamiainen hotelleissa
- paluulaiva kansipaikoin
- Siguldan opastettu kiertoajelu
- su 1.9. päivällinen ravintola Lidossa
- Riian vanhakaupungin opastettu kävely- ja bussikierros, kesto 3 tuntia
- Retki Rundalen linnaan ja ruokailu palatsin ravintolassa
- Jurmalan opastettu kävelykierros, kesto 2 tuntia
- 2 x kylpylän sisäänpääsy, Jurmala Spa
- 2 x kylpylähoito, Jurmala Spa
- 1 x lääkärinkäynti, Jurmala Spa
- 2 x illallinen, Jurmala Spa

Lisämaksusta:

Yhden hengen huoneen lisä koko matkalta 90 €

Lounasbuffet laivalla: meno 34 € ja paluu 26 € / henkilö

Madara-kosmetiikkatehtaalille vierailu 10 €

Peruutusehdot:

Jos peruutat matkan 13.6. jälkeen, peritään kuluja 50 €. Jos peruutus 30.8. jälkeen, ei takaisinmaksua. Matkustajan nimen voi vaihtaa kuluitta.

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

Ilmoittautuminen ja maksu 13.6. mennessä toimistolle tai puh 050 579 1156.

Maksaa voit myös tilille Jyväskylän Reumayhdistys ry **FI96 5089 0520 0156 97 viitteellä 6952.**

Kerro syntymäaikasi, ruokavaliosi, puhelinnumerosi, osoitteesi/sähköpostiosoitteesi ja mahdollinen huonetoverisi. Matkalla tarvitaan voimassaoleva passi tai EU-henkilötodistus.

Kaikki jäsenet ovat matkavakuutettuja Reumaliiton järjestövakuutuksen kautta.

Lisätietoja matkasta:

Riitta Haapavirta

040 568 7535

riitta.haapavirta@gmail.com

Kotiapupalvelu

Jyväskylän Reumayhdistys tarjoaa jäsenistölleen edullista kotiapupalvelua. Kotiaputyö sisältää pääosin kodin ylläpitosiivousta eli ns viikkosiivousta, kuten imurointia, lattioiden pesua ja pölyjen pyyhkimistä, mutta myös muita asiakkaan osoittamia tehtäviä, kuten ikkunoiden pesua. Kotiaputyö ei sisällä kuitenkaan suursiivousta, tapaturma-alktiita 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 2 työntekijää. Kotiavun työ suoritetaan asiakkaan siivousvälineillä ja pesuaineilla; kotipalvelutyöntekijöillä on mukanaan vain ikkunanpesulasta. Palvelualueina ovat Jyväskylän keskustan alue sekä lähialueet noin 20km säteellä. Huomioithan, että kotiaputyöntekijät kulkevat julkisilla kulkuvälineillä ja sen vuoksi saattavat myöhästyä sovitusta ajasta.

Varattua aikaa voi siirtää tai peruuttaa, mutta muutokset pyydetään tekemään vähintään 2 päivää etukäteen, jotta kotiaputyöntekijöille pystytään etsimään uusi työkohte. Peruuntuneesta kotiapuajasta, 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**

Kotiapuajat ja hinnat:

		2 työntekijää
Ma-pe aamupäivät	klo 9.00 - 11.50	60 euroa
Ma-to iltapäivät	klo 12.40 - 15.30	60 euroa
Pe iltapäivä	klo 12.40 - 15.00	50 euroa

Yhdistyksen toimistolla myynnissä olevat tuotteet:

Apukädet	0,50	Käsin neulottuja:	
Avaajat	6,00	- sukkia ja tossuja	
Ilmaaajat purkeille	7,00	- lapasia	
Paristokäyttöinen avaaja	15,00	- ranteenlämmittimiä	
		- patalappuja	
		Reumaliiton	
Varpaanvälikuivaajat	5,00	- onnittelu- ja suruadressit	12,00
Kirjanmerkit	3,00	- heijastimet	2,00
Korut	3,00		
			
Bonus Villapohjalliset	5,00	<u>Korttikerhomme tuotoksia:</u>	
Lämpötyyny	6,00	Käsintehdyt,	
Kiristämättömät Sukat	12,00	koristellut tulitikkurasiat	2,00
		Korttikerhossa askarrellut,	
AaltoAlvari-uimahalliliput		käsintehdyt, yksilölliset kortit	3,00
peruslippu	6,00/kpl	- Tarjous	4 kpl 10,00
eläkeläinen, lapsi, opiskelija, työtön	4,00/kpl		
max 5 kpl / jäsen / kk.			

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 Tallink Siljan ja Viking Linen hinnoista
- Holiday Club -kylpylähotellien, -huoneistojen sekä loma-asuntojen tarjouksia
- Edullisia tarjouksia hotelliyöpymisiin, kylpylähotelleihin ja kuntoutuspaikkoihin
- Oivauni Uniklinikan etuja

Tuotetarjouksia

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

Turvaa ja tukea

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

Neuvontaa terveys- ja sosiaalihuollon kysymyksiin

- neuvonta sähköpostitse osoitteeseen palveluneuvonta@reumaliitto.fi

Tarkemmat ja ajantasaiset tiedot Reumaliiton tarjoamista eduista saat nettisivuiltansa:

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



jyvaskylanyhdistys.reumaliitto.fi

Reumayhdistyksen internet-sivut

Olemme uusineet nettisivumme! Uudet sivut löytyvät osoitteesta jyvaskylanyhdistys.reumaliitto.fi

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

Lahjoitukset

Jyväskylän Reumayhdistyksen toimintaa voi tukea lahjoituksella tai testamentilla:

KSOP FI96 5089 0520 0156 97

Viite: avustus

Kiitokset kannatuksesta!

Yhdistyksen jäsenedut

Jyväskylän Reumayhdistys ry:n jäsenedut jäsenkortilla 2019

JYVÄSKYLÄN FYSIOTERAPIA OY

Väinönkatu 30, 010 231 0210

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

JYVÄSKYLÄN YKKÖSAPTEEKKI

Vasarakatu 29, 020 7351 750

- Minisun 50 ug, 100 tabl. alennus -10%

LIIKUNTAKESKUS BUUGI

Sykeraitti 7, 050 545 5374

- normaalihintaisista kuntosali- ja ryhmäliikunta-korteista -10 %

PIENIKAMARI

Kilpisenkatu 9, 014 621 887

- normaalihintaisista tuotteista -10 %
(ei tilaustavarat)

RESPECTA

Lutakonaukio 7, Kiolo Innova 2, 040 3488 588

- kaikista tuotteista - 5 %

SCANDIC LAAJAVUORI

Laajavuorentie 30, 014 458 1009

- Alennusta kylpylä-, keilaus- ja kuntosalihintoihin

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.siekinen@gmail.com

SLE - tukihenkilö

Irmeli Hutu, 050 376 0270

irmeli.hutu@gmail.com

Sjögrenin Syndrooman tukihenkilö

Hämäläinen Hanna

040 531 4008

hannakaroliina@hotmail.com

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 yksilötasoisempaa 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 syndroomaa sairastavien ryhmä
- Sklerodermaa sairastavien ryhmä

Jäsenedut

- Liikettä Niveliin – jäsenlehti
- Valtakunnallinen REUMA – lehti 4 krt/vuosi
- Jäsentiedote syksyille 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
- ☐ Sklerodermaa
- ☐ selkärankareumaa
- ☐ jokin muu reumasairaus, mikä?

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

_____ - synt.aika

Päivämäärä _____

Allekirjoitus _____

Helppoa matkantekoa

Matkapoikien matkassa

Katso
uudet netti-
sivumme
matkapoikat.fi
ja tilaa uutis-
kirjeemme!

RISTEILYLLE

Tallinnan ja Tukholman risteilyt, jokiristeilyt, kaukoristeilyt, reittimatkat.

Huviristeily Tallinnaan 22 h Silja Europalla
– **takuukuljetukset** Keski-Suomesta, kysy
tarkemmat tiedot toimistostamme!



HOTELLIIN TAI KYLPLYÄÄN

Virossa ja muualla Baltiassa on
kattava valikoima kylpylöitä.

Lisämaksusta **takuukuljetus** Keski-Suomesta,
kysy tarkemmat tiedot toimistostamme!



KAUPUNKILOMALLE EUROOPPAAN

- Suorat lennot kohteeseen, matkavarat lennoilla
- Hyvätasoiset keskustahotellit
- Hotelliaamiaiset
- Lentokenttäkuljetukset kohteessa sekä suomenkielillä opastettu kaupunkikierrros lähes kaikissa kohteissa

KIERTOMATKALLE EUROOPPAAN

- Suorat lennot Helsingistä
- Hyvätasoiset keskustahotellit
- Suomenkielinen paikallisopas kohteessa
- Runsas matkaohjelma, paljon retkiä ja käyntikohteita
- Matkan hintaan kuuluu yhteisiä ruokailuja

KAUKOMATKALLE

Laadukkaat, ohjelmalliset, suomeksi opastetut matkat eksoottisiin kauko-kohteisiin.

Suosittellemme mm:

- Singapore – Elämyksiä ja ostoksia, 7 pv
- Japani – Nousevan auringon maa, 8 pv

Huom! Ryhmät, hoidamme järjestelyt puolestanne!

- kaikki matkajärjestelyt alusta loppuun
- edulliset sopimushinnat
- oma lähtöselvitys satamista
- nimetty yhteyshenkilö
- ei toimitusmaksua (1 lasku)
- monipuoliset matkaohjelmat
- takuumaksut (KuVi)

MATKAPOJAT

matkapoikat.fi • puh. 010 2323 200 • ma-pe 8-17, su 10-13 • myyntipalvelu@matkapoikat.fi

Puhelut 8,35 snt/puh + 3,2 snt/min, matkpuh. 19,2 snt/min. Palvelumaksu 0€/netistä, muutoin 12€. Alk- ja tarjoushintoja paikkoja rajoitetusti.

Posti-
merkki

Jyväskylän Reumayhdistys ry
Kilpisenkatu 18
40100 JYVÄSKYLÄ

Tärkeitä yhteystietoja

Keski-Suomen keskussairaala

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

Jyväskylän vammaisneuvosto

Kilpisenkatu 1
puh. 014 266 4019
014 266 3895 tai 050 438 5248
satumaria.virtanen@gmail.com

Reumavastaanotto

Kyllön terveysasema
Keskussairaalan tie 20
014 266 2012

Suomen Reumaliitto ry

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

Reumahoitaja

Reumavastaanotolla hoidetaan Jyväskylän, Hankasalmen ja Uuraisten kuntien asukkaita.

Reumavastaanotolla reumahoitaja ja reumavastuulääkärit hoitavat

- uudet nivelreumapotilaat ja uudet nivelpsoripotilaat
- vaikeaa nivelreumaa/nivelpsoria sairastavat potilaat
- harvinaista sidekudossairautta sairastavat potilaat
- lapsireumapotilaiden reumalääkepistokset 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
Sisään tullaan Erikoisvastaanoton ovesta
(parkkipaikkaa vastapäätä)

Ajanvaraus- ja puhelinajat

Reumahoitaja Anne Nummela, Johanna Nätti
puh **014 266 2012**
ma - to klo 8 - 12
pe klo 9 - 12

Omalla terveysasemalla kuitenkin hoidetaan:

- polymyalgia- ja selkärankareumapotilaat
- reaktiivista niveltulehdusta sairastavat
- erosiivista osteoartroosia 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 lehtemme mainostilan ostaneita ja siten toimintaamme tukeneita.
Toivomme jäsenistömme myös käyttävän heidän tarjoamiaan palveluita.
Kiitämme myös erilaisten lahjoitusten muodossa toimintaamme tukeneita!*

Jyväskylän Sinfonian avoimet kenraaliharjoitukset

Jyväskylän Sinfonia tarjoaa Reumayhdistykselle maksutonta kulttuurielämystä!



Yhdistykselle on varattu 40 paikkaa Sinfonian avoimiin kenraaliharjoituksiin **ke 10.4. klo 10** kaupungin teatteritalolla. Harjoituksissa on tauko n. klo 11.15 ja tilaisuus kestää enintään klo 13 saakka.

Ranskalainen Mozart -konserttia johtaa Panula-kapellimestarikilpailun vuonna 2015 voittanut Dylan Corlay, joka tunnetaan dynaamisena ja erittäin inspiroivana kapellimestarina. Konsertin solistina toimii viulisti Anna-Liisa Bezrodny, joka soittaa W. A. Mozartin viulukonserton nro 3.

Varaa paikkasi pian, kuitenkin **viimeistään ma 25.3. toimistolta 050 579 1156**. Avoimet kenraalit on maksuton tilaisuus.

Kievarin Kesäteatterissa Äänekoskella kesällä 2019!

Mies joka tiesi liikaa

eli epätoivoinen yritys tuoda näyttämölle Teatteri Eurooppa Neljän varhaisvuodet

Käsikirjoitus ja ohjaus: Matti Kuikkaniemi
Rooleissa mm: Kunto Ojansivu, Satu Säävälä ja Erkki Teittinen
Ensi-ilta 19.6.2019

TEATTERI EUROOPPA NELJÄ
SINCE 1989

30 VUOTTA
2019

ESITYSPÄIVÄT:
Ke 19.6. klo 19 ENSI-ILTA
Su 23.6. klo 14
Ke 26.6. klo 19 / S-ETU
To 27.6. klo 19
Pe 28.6. klo 19
La 29.6. klo 19
Su 30.6. klo 14
Ke 3.7. klo 19
To 4.7. klo 14 ja klo 19
Pe 5.7. klo 19
Su 14.7. klo 14
La 6.7. klo 14 ja klo 19
Su 7.7. klo 14
Ke 10.7. klo 19
To 11.7. klo 19
Pe 12.7. klo 19
Su 14.7. klo 14
Ke 17.7. klo 19 / S-ETU
To 18.7. klo 19
Pe 19.7. klo 19
La 20.7. klo 14 ja klo 19
Su 21.7. klo 14
Ke 24.7. klo 19
To 25.7. klo 14 ja klo 19
Pe 26.7. klo 19
La 27.7. klo 14
Su 28.7. klo 14
Pe 2.8. klo 22
La 3.8. klo 22

Liput: Peruslippu 29 €
Eläk., opisk., tyött. 27€ / Nuoret alle 18-v. 15€
Ryhmät 25 € / S-etulippu 22€

Tiedustelut: puh. 040 3000 800
myynti@te4.fi, www.te4.fi