

## Hyvinkään Reumayhdistys ry

Jäsenkirje 1/2023

Yhdistyksemme toimintamuodot valikoituvat jäsenten tarpeiden ja kiinnostuksen mukaan, pääpaino on vertaisryhmissä, liikunnassa ja virkistyksessä. Ne soveltuvat reumaatikoille, mutta myös erilaisia tuki- ja liikuntaelinongelmia poteville. Yhdistyksemme toimintaryhmiä ohjaavat pääosin yhdistyksen omat jäsenet, vapaaehtoiset. Ammattiohjaajat vetävät vesiliikuntaryhmiä sekä kuntosaliharjoittelua.

Onnensillassa kahvio on auki syys-toukokuussa ma-to klo 11 - 14 ja sitä pyörittävät yhdistysten vapaaehtoiset. Reumayhdistyksen vuoro on keskiviikkoisin. Jos haluat mukaan kahvilan pyörittämiseen reumalaisten kanssa, ota yhteys Riitta-Liisaan, p. 044 540 5022.

Vertaisryhmien, kerhojen ja liikuntaharrastusten toimintaan ei juurikaan ole tullut muutoksia, Kannelkerho Vanamoiset tosin ovat toistaiseksi tauolla ja Veteraanitalo on ilmoittanut allasosaston olevan suljettuna maaliskuun loppuun ja osallistuvansa näin energian säästötalkoisiin. Pikkujoulut pidetään perinteisesti kauden päätteeksi myöhemmin ilmoitettavana ajankohtana.

Olethan muistanut antaa jäsensihteerille sähköpostiosoitteesi tai puhelinnumerosi sekä ilmoittanut osoitteenmuutoksesi, jotta jatkossakin saat yhdistyksen postia sekä Reumalehden. Jäsensihteerin puhelinnumero on 040 7444 492, sähköposti [tupu.syrja\(at\)gmail.com](mailto:tupu.syrja(at)gmail.com).

Yhdessä olemme enemmän!

*Titta*

<b>Yhdistyksen posti</b> Päivälänkatu 13 as 1, 05830 Hyvinkää	<b>Yhdistyksen nettiosoite</b> <a href="http://www.hyvinkaanreumayhdistys.reumaliitto.fi">www.hyvinkaanreumayhdistys.reumaliitto.fi</a>
<b>Yhdistyksen puh.</b> 045 1266 777	<b>Yhdistyksen sähköposti</b> <a href="mailto:reumayhdistyshyvinkaa(at)gmail.com">reumayhdistyshyvinkaa(at)gmail.com</a>
<b>Puheenjohtaja</b> Titta Laine puh. 0400 887 342 <a href="mailto:tittalaine(at)luukku.com">tittalaine(at)luukku.com</a>	<b>Yhdistyksen tili</b> FI30 5092 0920 4516 53

## Vapaaehtoisuus vahvistaa

Reumayhdistyksen toiminnan ydin ovat vapaaehtoiset. Ilman vapaaehtoisia moni jäisi ilman kaipaamaansa tukea. Tule mukaan – vapaaehtoisuus vahvistaa! Kiitos, jos olet jo mukana.



*Pieni Ele kerääjien kiitoskahvit 2022*



*Keltaisen nauhan päivänä jumppaa Onnensillassa maaliskuussa 2022.*



Kuvat Pirkko Kilpeläinen

*Mölkyn päättäjaiset Lehtolassa 2022 ja onnelliset voittajat.*

**Kuukausikerhot** joka kuukauden kolmas tiistai yleensä Onnensillassa, Siltakatu 6

17.1. klo 15 Sjögrenin syndrooma tutuksi/Kirsi Kataja

21.2. klo 15 Nivelreuma tutuksi, myös nivelrikkoisille/Marja Kiema

21.3. klo 17 Kevätkokous

18.4. klo 15 Polymyalgia ja vertaisryhmätoiminta tutuksi/Marja-Riitta Arderos

23.5. klo 15 Laulellen kohti kesää

## Harrastukset ja vertaistukiryhmät Hyvinkään Järjestökeskus Onnensillassa

- Käsityö- ja askartelukerho ma klo 12. Lisätiedot Anna-Liisa, puh. 040 594 5567.
- Vanamoiset Lisätiedot Erna, puh. 0400 232 384. Toistaiseksi tauolla.
- Nivelreumaisten ja -rikkoisten ryhmä ti 20.12. 2022 ja 17.1., 21.2., 21.3., 18.4., 19.9., 17.10. ja 21.11.2023 klo 10.30-12. Lisätiedot Marja, puh. 050 542 6027.
- Fibromyalgia ryhmä to 26.1., 23.2., 30.3., 27.4., 28.9., 26.10. ja 30.11. 2023 klo 18-20. Lisätiedot Ulla, puh. 041 5047 091.
- Sjögrenin syndrooman vertaistukiryhmä ti 10.1., 7.2., 7.3., ja 11.4. 2023 klo 17-19. Lisätiedot Kirsi, puh. 0400 419 148.
- Polymyalgian vertaistukiryhmä ke 4.1., 1.2., 1.3., 5.4., 3.5., 6.9., 4.10., 1.11. ja 13.12. 2023 klo 17. Lisätiedot Marja-Riitta, puh. 040 594 4806.
- Selkärankareuman vertaistukiryhmä Lisätiedot Riitta, puh. 050 325 4439.

## Liikuntaharrastukset

- Ohjattu kuntosali Lepovillassa ke klo 15 - 16.30. 1 liikuntaseteli/kerta. Ohjaajana Erja Nikander.
- Omatoiminen kuntosali Mäntykodossa ti klo 13.15 - 14.45. Sisäänkäynti Mäntykodon oikeapuoleisesta päädyistä (parkkipaikan puoli).
- Tuolijumppaa Villatehtaalla Takomon Ossiansalissa, rappu B 9 to klo 13.00 - 13.45, ohjaajana Mervi Kollanus. Maksuton ja avoin kaikille.
- Uimalan vesijumppat ma klo 10.05-10.35 ja ke klo 14.05 -14.35. Uimalan pääsymaksu. Ohjaajana Mervi Kollanus.
- Veteraanitalon vesijumppa ma klo 10. 10. Yksi liikuntaseteli/kerta. Ohjaajana Hanna Vilhunen. **Veteraanitalo on ilmoittanut olevansa suljettu 31.3. asti.**

## Yhdistyksen retket ja muu virkistys Ilm. ja lisätiedot p. 045 1266 777

### Muutokset mahdollisia!

- To 30.3.klo 18 Hyvinkäälässä Franz Léharin Iloinen Leski -operetti. Solisteina mm. Jyrki Anttila, Hanna-Kaisa Nyrönen/Laura Pyrrö, Rolf Broman, Jouni Kokora, Tiina Vahevaara. Peruslippu 40,00 euroa, lisäksi väliaikatarjoilukulut.
- Kevätretki Lehtolan majan pihapiirissä su 21.5. klo 13 kokoontuminen Onnensillan parkkipaikalla. Ilmoittautumisen yhteydessä kerro tarjoatko/tarvitsetko kyydin.
- La 1.7. klo 14 Krapin Hovissa Tuusulassa Robin Hawdonin Täydelliset häät - farssi. Pääosissa mm. Seppo Halttunen, Marika Huomolin, Emilia Sinisalo, Anna-Leena Sipilä, Kalle Tahkolahti, Jari Vainionkukka ja Eija Vilpas. Peruslippu 38, eläkeläislippu 36 euroa. Lisäksi matka- ja mahdolliset väliaikatarjoilukulut.
- To 10.8. klo 19 Giuseppe Verdin Requiem Haminan Bastionissa. Suomen Kansallisoopperan suuri orkesteri ja kuoro solisteinaan mm. sopraano Silja Aalto, mezzosopraano Monika-Evelin Liiv, tenori Mika Pohjonen ja basso Matti Turunen, kapellimestarina Hannu Lintu. Kesto n. 1,5 tuntia, ei väliaikaa. Haminan Kaupunki ja Suomen Kansallisooppera haluavat, että tämä konserttielämys mahdollistuu mahdollisimman monelle, siksi lippujen hinnat ovatkin 25-45 euroa. Lisäksi matkakulut sekä kahvikulut matkan tauolla.
- Syysretki Hyvinkään Ladun Majalle su 10.9. klo 13 kokoontuminen Aleksis Kiven kadun ent. Härkävehmaan koulun kohdalla olevalla parkkipaikalla. Ilmoittautumisen yhteydessä kerro tarjoatko/tarvitsetko kyydin.

## Jäsenedut

Yhdistys tukee mahdollisuuksien mukaan vahvistetun kuntoutussäännön mukaisesti jäseniään myös taloudellisesti heidän toimintakuntonsa ylläpitämiseksi. Avustusta voi hakea hallitukselta. Lisätied. Titta, puh. 0400 887 342.

Tuetuista lomista saat lisätietoa Riitta-Liisalta, p. 044 5405 022.

IF Vahinkovakuutusyhtiön järjestövuakuutus on voimassa Reumaliiton ja sen jäsenyhdistysten järjestämissä tilaisuuksissa. Vakuutusnumero on SP1310927.

## Reumaliiton jäsenedut

Eckerö Line - risteilyitä, reittimatkoja ja kokouspalveluita arvo on jopa 20 % alennus päivän hinnasta (kesäaikana 26.6. - 13.8.2023 alennus on 10 %). Alennukset on voimassa vain verkkokaupassa, [www.eckeroline.fi](http://www.eckeroline.fi), käyttämällä tuotekoodia JARJ23 varausvaiheessa.

Tallink Silja – matkoja ja kokoustamista

Henkilö- ja hyttipaikoista, matkustajaliikenteen ajoneuvoista sekä laivojen kokoustilavuokrasta 7,5 % alennusta Tallinkin ja Silja Linen normaalihintaisilla reitti- ja risteilymatkoilla. Hotellipaketista ja päiväristeilyistä Tallinnaan 10 % alennusta normaalihinnoista. Hotellien osalta alennus koskee Tallink Hotels -ketjuun kuuluvia hotelleja. Matkavaraukset Tallink Siljalta tai matkatoimiston kautta. Ilmoita asiakasnumero 5534 matkavarauksen yhteydessä.

Viking Line – punaisten laivojen matkoja

Reumaliiton jäsenenä voit saada jopa 20 % alennuksen matkaasi. Henkilöjäsenet: Varaukset ja tuotetunnukset: [www.vikingline.fi/edut/reumaliitto](http://www.vikingline.fi/edut/reumaliitto). Puhelinpalvelu numerossa 0600-41577 (2,01 €/vastattu puhelu + pvm). Puhelimitse varatessasi kerro tuotetunnus.

Ikaalinen Spa & Resort

REUMA -koodilla saat alennusta majoituksen päivän hinnasta jopa 20 %. Varaukset [IkaalinenSpa.fi](http://IkaalinenSpa.fi) tai p. 03 4511/myynti@ikaalinenSpa.fi. Varatessasi mainitse koodi Reuma.

Nowene

Nowene hyvinvointikeskus Kylpylä esteetöntä liikumista ja hyvinvointielämyksiä Heinolassa historiallisella Reumanmäellä. Majoitusedut: 1 HH/92,70 euroa, 2 HH (Double/Twin)/112,05 euroa ja 2 HH (superior)/120,60 euroa. Kaikki huonehinnat sisältävät yhden yön majoituksen ja aamiaisen. Huippukylmäetu: Cryo -kylmähoito 25 euroa/henkilö. Mainitse jäsenyyys varauksen yhteydessä. Lisätietoja palveluista ja varaukset: [www.nowene.fi](http://www.nowene.fi)

Apukauppa

Apukaupan verkkokaupasta saat kaikista normaalihintaisista apuvälinetuotteista 5 % alennuksen, lisäksi Reumakategorian tuotteista 15 % alennuksen. Edun saa voimaan käyttämällä kassalla kampanjakoodia "reuma". Tutustu Apukaupan valikoimaan. Etu on voimassa toistaiseksi.

Synsam

Synsamilta saat sinulle ja perheellesi alennusta silmälasista 30 %, aurinkolasista 25 % ja piilolinssistä 25 %. Asiointin aluksi tulee mainita: Reumaliitto.

## SÄILYÄ JÄSENTIEDOT