

Hyvää alkavaa syksyä kaikille!

Toivottavasti kesä on sujunut mukavasti ja mahdollisimman kivuttomasti. Maailman tilanne ei ole kesän aikana parantunut, pikemminkin päinvastoin. Kotimaassa korona jyllää edelleen, mutta onneksi ei enää niin voimakkaana. Hyvinkäällä ei mene kovin hyvin: Toimari ja sen myötä hävikkiruokaterminaali sekä Mäntylä on jo suljettu, Sandelininkadun terveyskeskus lopetetaan eikä korvaavista Onnensillan tiloista ole tässä vaiheessa tietoa, toisin sanoen mitään sopimusta uusista tiloista ei ole tehty.

Mutta me yritämme jotenkin tässä luovia eteenpäin. Syksyn päätapahtuma on tietenkin yhdistyksemme 50 -vuotisjuhla, jota vietämme Hyvinkään Seurakunnan juhlasalissa lauantaina 7.10. klo 14 alkaen kahvilla ja juhla alkaa klo 15. Olet sydämellisesti tervetullut!

Vertaisryhmien, kerhojen ja liikuntaharrastusten toimintaan ei juurikaan ole tullut muutoksia, Kannelkerho Vanamoiset tosin ovat toistaiseksi. Pikkujoulut pidetään perinteisesti kauden päättyessä, tänä vuonna lauantaina 2.12. Munckinkulmassa.

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.

Olethan muistanut antaa jäsenihteerille sähköpostiosoitteesi tai puhelinnumerosi sekä ilmoittanut osoitteenmuutoksesi, jotta jatkossakin saat yhdistyksen postia sekä Reumalehden. Jäsenihteerin puhelinnumero on 040 7444 492, sähköposti 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.

**Kuukausikerhot** joka kuukauden kolmas tiistai

19.9. klo 15 Vietetään kuukausikerhoa yhdessä syntymäpäiväsankareiden kanssa Harlekiinissa

17.10 klo 15 kuukausikerho Hyvinkään Seurakunnan kokoussalissa. Vieraana kotiseutuneuvos Seppo Söderholm kertomassa vanhasta Hyvinkäestä. Tule mukaan muistelemaan sekä kertomaan omista muistoistasi!

21.11 klo 17 Syyskokous. Vieraana kansanedustaja Pinja Perholehto

## **Harrastukset ja vertaistukiryhmät**

Käsityö- ja askartelukerho Lisätiedot Anna-Liisa, puh. 040 594 5567.

Kantelepiiri Vanamoiset Lisätiedot Erna, p. 0400 232 384.

Nivelreumaisten ja -riikkoisten ryhmä ti 5.9., 3.10. ja 7.11. klo 13.00 -15.00 Kauppalankatu 4-6. Lisätiedot Marja, puh. 050 542 6027.

Fibromyalgia ryhmä Lisätiedot Ulla, p. 041 5047 091.

Sjögrenin syndrooman vertaistukiryhmä ti 5.9., 3.10. ja 7.11. klo 17.00 - 19.00 Kauppalankatu 4-6. Lisätiedot Kirsi, p. 0400 419 148.

Polymyalgian vertaistukiryhmä ti 12.9. klo 14 kahvila Rossossa Willan ostoskeskuksessa, Lisätiedot Marja-Riitta, puh. 040 594 4806.

Selkärankareuman vertaistukiryhmä Lisätiedot Riitta, puh. 050 325 4439.

## **Liikuntaharrastukset**

Ohjattu kuntosali Lepovillassa keskiviikkoisin klo 15 - 16.30. 1 liikuntaseteli/kerta. Ohjaajana Erja Nikander. Syyskausi 30.8. - 29.11. 2023 ja kevätkausi 3.1.-24.4. 2024

Omatoiminen kuntosali Mäntykodossa tiistaisin klo 13.15 - 14.45. Sisäänkäynti Mäntykodon oikeapuoleisesta päädyistä (parkkipaikan puoli).

Tuolijumppaa Villatehtaalla Takomon Ossiansalissa, ovi B 9, torstaisin klo 13.30 - 14.15, ohjaajana Mervi Kollanus. Maksuton ja avoin kaikille. Syyskausi 7.9.-14.12.2023 ja kevätkausi 11.1.-16.5.2024.

Uimalan vesijumppat maanantaisin klo 10.00-10.30 ja perjantaisin klo 12.00 -12.30. Syyskausi alkaa 4.9. Jumppaa ei ole 16.10., 20.10., 22.12., 25.12. ja 29.12. 2023 sekä 1.1., 5.1., 19.2., 23.2., 1.4. ja 5.4. 2024. Uimalan pääsymaksu. Ohjaajana Mervi Kollanus. Ilmoittautuminen 24.7.-24.8. puh. 045 1266 777 arkisin klo 17 - 20.

Veteraanitalon vesijumppa maanantaina klo 10. Sauna käytettävissä klo 11.30 asti. Yksi liikuntaseteli/kerta. Ohjaajana Hanna Vilhunen. Syyskausi alkaa 4.9. Ilmoittautuminen 24.7.-24.8. puh. 045 1266 777 arkisin klo 17 - 20.

**Yhdistyksen retket ja muu virkistys** Ilm. ja lisätiedot p. 045 1266 777  
Muutokset mahdollisia!

Syysretki Ladun Majalle la 9.9. Kokoontuminen Aleksis Kivenkadun isolla parkkipaikalla ent. koulun kohdalla klo 13. Ilm. viim. 2.9. puh. 045 1266 777 arkisin klo 17-20. Kerro samalla tarvitsetko/tarjoatko kyydin.

Teatteri Kalenteritytöt su 22.10. klo 15 studio Donnerissa Hyvinkään Villaterhtaalla. Liput 20 euroa, väliaikatarjoilun kera 25 (suolainen tai makea vaihtoehto). Lippuja varattu vain 15! Sitovat ilm. viim. 8.10. puh. 045 1266 777 arkisin klo 17-20. Lippujen lunastus teatterin kassalta ennen esitystä mainitsemalla sanan "Reuma".



Tuolijumppaa Ossiansalissa Villatehtaalla. Ohjaajana Mervi Kollanus, kuvaajana Titta Laine



Akvarellimaalauskurssilla keväällä 2023. Ohjaajana Kirsi Puumalainen. Kuva Titta Laine

## **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 jäsenyys 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 %. Asiainnin aluksi tulee mainita: Reumaliitto.

## **SÄILYÄ JÄSENTIEDOT**