

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

Elämme edelleen poikkeuksellisissa ja haastavissa olosuhteissa ja tapahtumien suunnittelua on leimannut vahvasti koronaepidemian aiheuttama epävarmuus erilaisten tapahtumien turvallisesta järjestämisestä suositusten ja rajoitusten mukaan. Muutoksiin on hyvä varautua ja muutoksista/tapahtumien peruutuksista ilmoitamme nettisivullamme sekä lehdessä. Ja aina voit varmistaa ajantasaaiset tiedot yhdistyksen infopuhelimesta p. 045 1266 777.

Jäsenten tapaamistuokio on joka kuukauden ensimmäinen maanantai klo 13.30 – 14.30 Onnensillassa. Sinne voi tulla rupattelemaan, ilmoittautumaan tapahtumiin, ostamaan liikuntaseteleitä tai kysymään mieltä askarruttavista asioista. Vertaisryhmien, kerhojen ja liikuntaharrastusten toimintaan ei ole tullut muutoksia, uutena aloitamme tuolijumpan Onnensillassa maanantaina klo 10 ainakin syyskuun ajan, kun Uimala on vielä kiinni. Pikkujoulut pidetään perinteisesti kauden päätteeksi myöhemmin ilmoitettavana ajankohtana.

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.

Pidä huolta itsestäsi ja muista, että et ole yksin!

*Titta*

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

### Tietosuojaselosteet

Hyvinkään Reumayhdistyksen tietosuojaselosteet on päivitetty 8.8.2018 EU:n 25.5.2018 voimaan tulleiden yleisen tietosuoja-asetusten mukaisesti. Lisätietoja Titalta, puh. 0400 887 342.

### Vapaaehtoisuus vahvistaa

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

Kuvat Hyvinkään Reumayhdistyksen syyskokouksesta Onnensillassa 18.11.2020. Annika Kokko kertoi ajan-kohtaista asiaa KeuSotesta. Kuvat otti Pirkko Kilpeläinen.



## **Tapahtumia syyskaudella**

**Kuukausikerhot** joka kuukauden kolmas keskiviikko Onnensillassa, Siltakatu 6

- 15.9. klo 15 B-cure lääkintälaserin ja FIT kipulaastareiden esittely
- 20.10. klo 15 juhlitaan synttärিসankareita
- 17.11. klo 17 syyskokous. Vieraana jäsenemme Irina Selin kertomassa nuorten reumalaisten vertaistuesta

**Joulumyyjäiset ovat Onnensillassa 19.12. klo 10-13.**

## **Harrastukset ja vertaistukiryhmät Hyvinkään Järjestökeskus Onnensillassa**

- Käsityö- ja askartelukerho maanantaisin klo 12.00. Lisätiedot Anna-Liisa, puh. 040 594 5567.
- Kantelepiiri Vanamoiset keskiviikkoisin klo 11.30 -13. Tervetuloa opettelemaan soittoa viisi-kielisellä, ukuleilla tai pelkästään laulamaan! Lisätied. Erna, p. 0400 232 384.
- Nivelreumaisten ryhmä tiistaina 21.9., 19.10. ja 16.11. klo 10.30 - 12.00. Lisätiedot Marja, puh. 050 542 6027.
- Sjögrenin syndrooman vertaistukiryhmä tiistaina 14.9., 12.10., 9.11 ja 14.12. klo 17. Lisätiedot Kirsi, puh. 0400 419 148.
- Polymyalgian vertaistukiryhmä kokoontuu torstaisin 16.9., 21.10. ja 18.11. klo 17.00. Lisätiedot Marja-Riitalta, puh. 040 594 4806.
- Fibromyalgiaryhmä kokoontuu torstaisin 16.9., 21.10. ja 18.11. klo 18. Lisätiedot Ulla, p. 041 5047 091.
- Selkärankareuman vertaistukiryhmä, lisätiedot Riitta, puh. 050 325 4439.

## **Liikuntaharrastukset**

- Tuolijumppa Onnensillassa maanantaisin klo 10 syyskuun ajan. Ohjaajana Mervi Kollanus.
- Hyvinkään Veteraanitalolla ohjattua vesivoimistelua maanantaisin klo 10.00- 10.40. 1 liikuntaseteli/kerta. Alkamisajankohta ilmoitetaan myöhemmin. Ilmoittautuminen p. 045 1266 777.
- Hyvinkään Sveitsin Uimalassa vesijumppat kahtena päivänä viikossa, maanantaisin ja torstaisin klo 10.05 – 10.35. Uimalan pääsymaksu. Alkamisajankohta ilmoitetaan myöhemmin. Ilmoittautuminen p. 045 1266 777.
- Keilaus perjantaisin klo 14.00 Hyvinkään Keilahallilla. Yksi liikuntaseteli/kerta. Lisätiedot Pekka, puh. 045 1780 187.
- Ohjattu kuntosaliharjoittelu Lepovillassa keskiviikkoisin klo 15.00 – 16.30, yksi liikuntaseteli/kerta. Alkamisajankohta ilmoitetaan myöhemmin.

## **Retket**

- syysretki Lehtolan majan pihapiirissä lauantaina 18.9. klo 13. Ilmoittautumiset p. 045 1266 777. Kerro samalla tarjoatko/tarvitsetko kyydin. Yhdistys tarjoaa kahvit ja pullat.
- teatterimatka vielä avoin
- perinteiset Ladun majan retket toukokuussa ja syyskuussa

**HUOM!** Toimimme Valtioneuvoston/THL:n tms. rajoitusten ja suositusten mukaan. Ajantaisat tiedot nettisivuiltamme tai yhdistyksen puh. 045 1266 777.

## 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 järjestövakuutus on voimassa Reumaliiton ja sen jäsenyhdistysten järjestämissä tilaisuuksissa. Vakuutusnumero on SP1310927.

*Alennukset*, alennusten saamiseksi sinun tulee esittää voimassa oleva jäsenkortti:

- AnnLiis Arté, askartelu- ja käsityöliike, Kauppalank. 3-5, alennus 10 %.
- Anne Kansikas, dipl.vyöhyketerapeutti, lymfaterapeutti, Vaiveronk. 51, puh. 040 536 2623, 10% alennus hoidoista.
- Baldrian Oy, Hämeenkatu 13-17, puh. (019) 439 627, 10 % alennus lisäravinteista (ei elintarvikkeista)
- Kehonhuolto Jumissa, Torik. 6-8, ajanvaraus puh. 044 9705 192, 10% alennus hieronnasta, 5 % alennus kotikäynneistä. Parafiinihoito käsille 17 € (norm. 20 €) ja jaloille 20 € (norm. 25 €).
- Salon Esko Soininen, Uudenmaankatu 32, puh. (019) 432 755, 10 % alennus parturi- ja kampaa-mopalveluista.

*Jalkojen perushoitoa 10% jäsenedulla antavat seuraavat yrittäjät:*

- *Jalkahoitola TG, jh Tarja Gynther, Siltakatu 15. puh. 0400 474 850.*
- *Jalkaterapeutti Anne Ferm, Koulukatu 12, puh. 0400 763 024..*
- *Jalkahoitola Birgit Salo, Vaiveronkatu 12-14, puh. 019 439 058.*
- *Tmi Aurinkovarpaat, Valtakatu 3, puh. 041 546 3177. Myös kotikäyntejä.*
- *Tmi Annelin Askeleet, Pappilankatu 25, puh. 040 842 4672, 5 % alennus jalkojenhoidosta, 10 %:n alennus jalkahoitotuotteista. Myös kotikäyntejä!*

## Reumaliiton jäsenedut

Tallink Silja – matkoja ja kokoustamista

Henkilö- ja hyttipaikoista, matkustajaliikenteen ajoneuvoista sekä laivojen kokoustilavuokrasta 10 % alennusta Tallinkin ja Silja Linen normaalihintaisilla reitti- ja risteilymatkoilla.

Hotellipaketista ja päivärasteilystä Tallinnaan 10 % alennusta. 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

Risteily tai reittimatka lähtien Helsingistä tai Turusta kohdesatamana Tallinna tai Tukholma. Reumaliiton jäsenenä voit saada jopa 20 % alennuksen matkaasi.

Henkilöjäsenet: Matkavaihtoehdot ja varaukset [www.vikingline.fi/edut/reumaliitto](http://www.vikingline.fi/edut/reumaliitto). Puhelinvaraukset numerosta 0600-41577 (1,75 €/vastattu puhelu + pvm). Puhelimitse varatessasi kerro tuotetunnus FPREIT.

**SÄILYTÄ JÄSENTIEDOTE!**