

Donnerinkatu 6 A 5, 05800 Hyvinkää	www.hyvinkaanreumayhdistys.reumaliitto.fi
puh. 045 1266 777	reumayhdistyshyvinkaa(at)gmail.com
Puheenjohtaja: Marja-Riitta Arderos puh. 040 594 4806 marjariitta.arderos(at)gmail.com	tili FI21 1029 3000 3521 45

Puheenjohtajan kahvit on joka kuukauden ensimmäinen tiistai klo 14.30 Laineen kahvilassa vanhan kirkon vieressä. Sinne voi tulla ilmoittautumaan eri ryhmiin, matkoille tai teatteriin, ostamaan liikuntaseteleitä, kysymään mieltä askarruttavista asioista tai vaikka vaan rupattelemaan. Syksyn ensimmäiset kahvit juodaan poikkeuksellisesti ti 27.8. klo 14.30, seuraavat 1.10., 5.11. ja 3.12.



Olethan muistanut antaa jäsenihteerille sähköpostiosoitteesi tai puhelinnumerosi, että jatkossakin saat yhdistyksen postia. Eeva, puh. 050 3057 220, eeva.wikman(at)gmail.com.

Tietosuojaselosteet

Hyvinkään Reumayhdistyksen tietosuojaselosteet on päivitetty 8.8.2018 EU:n 25.5.2018 voimaan tulleiden yleisen tietosuoja-asetusten mukaisesti. Lisätietoja Marja-Riitalta, puh. 040 594 4806.

TAPAHTUMIA SYYSKAUDELLE

Kuukausikerhot joka kuukauden kolmas keskiviikko klo 17.00 Onnensillassa, Siltakatu 6

- 18.9.2019 hammaslääkärin luento
- 16.10. 2019 jalkaterapeutin luento
- 20.11.2019 syyskokous. Lisäksi teemaistelut asiantuntijan opastamana

Reumaviikon tapahtuma 10.10.2019 klo 13-16 Hyvinkään sairaalan luentosalissa, os. Sairaalankatu 1, Hyvinkää. Ohjelma: Hyvinkään Työväen mieskuoro esiintyy, reumatologi Timo Väliviita luennoi aiheesta Harvinaiset reumasairaudet, reumahoitajan sekä potilasoppimiskeskus Sopen edustajan puheenvuorot, taikuri Miika Pelkonen esiintyy ja lopuksi päätöskahvit. Tilaisuuden järjestää Uudenmaan, Kanta-Hämeen ja Päijät-Hämeen aluetoimikunta sekä Hyvinkään Reumayhdistys. Ilmoittautumiset p. 045 1266 777 viim. 15.9.

Pikkujoulut ravintola Harlekiinissa su 1.12. klo 13

Joulumyyjäiset ovat Onnensillassa su 15.12. klo 10-13.

HARRASTUKSET JA VERTAISTUKIRYHMÄT Hyvinkään Järjestökeskus Onnensillassa

Käsityö- ja askartelukerho maanantaisin alkaen 9.9. klo 12.00. Lisätiedot Anna-Liisa, puh. 040 594 5567.

Kantelepiiri Vanamoiset keskiviikkoisin klo 11.30 -13. Lisätiedot Päivi, puh. 040 7784 238. Tervetuloa opettelemaan soittoa viisikielisellä kanteleella tai pelkästään laulamaan!

Filosofinen keskustelukerho torstaina klo 14-15.30. Aiheina 12.9. Vapaus, 17.10 Rikkaus, 14.11. Mitä ruoka minulle merkitsee -askeesia vai nautinto ja 12.12. Pyhyys. Kerho toteutetaan yhdessä Hyvinkään-Nurmijärven senioriopettajien kanssa. Lisätiedot Julia, puh. 0400 975 080.

Nivelreumaisten ryhmä tiistaina 24.9., 22.10., 26.11. ja 17.12. klo 10.30 – 11.45. Lisätiedot Marja, puh. 050 542 6027.

Sjögrenin syndrooman vertaistukiryhmä tiistaina 10.9., 8.10., 12.11. ja 10.12. klo 17. Lisätiedot Kirsi, puh. 0400 419 148.

Fibromyalgiaryhmä kokoontuu torstaina 26.9.,24.10., 21.11. ja 12.12. klo 18-19.30. Lisätiedot Anja, puh. 050 501 3175.

Lihastreuman (polymyalgia) vertaistukiryhmä kokoontuu tiistaina 17.9., 15.10. ja 19.11. klo 17 Lisätiedot Marja-Riitalta, puh. 040 594 4806.

Selkärankareuman vertaistukiryhmä, lisätiedot Riitta, puh. 050 325 4439.

Työikäisten reumalaisten ryhmä, lisätiedot Petriina, puh. 044 554 8392, petriina.puotiniemi@hotmail.com.

LIIKUNTAHARRASTUKSET

Onnensillassa **bocciaa** maanantaisin alkaen 2.9. klo 17. Lisätiedot Riitta, puh. 050 325 4439. Maksuton.

Hyvinkään Veteraanitalolla **vesijumppaa** maanantaisin alkaen 2.9. klo 10.00. 1 liikuntaseteli/kerta

Hyvinkään Sveitsin Uimalassa **vesijummat** kahtena päivänä viikossa! Maanantaisin alkaen 2.9. klo 10 ja torstaisin alkaen 5.9. klo 10.00. Uimalan vesijumppa 20 €/syys/kevätkausi tai 30 €/lukukausi maksetaan yhdistyksen tilille FI21 1029 3000 3521 45, viitenumeroilla 5445 viim. 13.9. Lisäksi tulee uimalan pääsymaksu.

Ohjattu **kuntosaliharjoittelu** Lepovillassa keskiviikkoisin alkaen 4.9. klo 15.30 - 16.30. 1 liikuntaseteli/kerta.

Seniorijoogaa Hanna Vilhusen ohjaamana Volaressa torstaisin klo 11-12. Alkaa tutustumisella 12.9. , hinta 5 € sisältää teetarjoilun, seuraavat 19.9., 26.9., 3.10 ja 10.10 yht. 32 €. Ilmoittautuminen www.studiovolare.fi/nettiajanvaraus. Puh. 044 5680 599.

Keilaus perjantaisin alkaen 6.9. klo 14.00 Hyvinkään Keilahallilla. Yksi liikuntaseteli/kerta. Lisätiedot Titta, puh. 0400 887 342.

MUUTA TOIMINTAA

Miesten kahvittelut torstaina 12.9., 10.10., 14.11. ja 12.12. klo 13 Laineen kahvilassa vanhan kirkon vieressä. Tule turisemaan! Lisätiedot Seppo, p. 040 5298 366.

Elämäntaidot-esiin kurssi keskiviikkona 18.9. Onnensillassa klo 14-16. Seuraavat tapaamiset ovat **ke** 9.10. (luonnossa), **pe** 1.11., **ke** 13.11 (luonnossa) ja **ti** 10.12. Kevään kurssipäivät ovat 8.1., 12.2., 11.3., 15.4. ja 13.5. Kurssi on tarkoitettu mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen. Mielen hyvinvointi on hyvän olon tuntemuksia ja toimintakykyä. Kurssiin liittyy myös hyvinvoinnin vahvistaminen luonnossa. Lisätiedot Aija, p. 045 2456 844 tai Titta p. 0400 887 342. Kurssi on maksuton.

Retket syksyllä 2019

- la 14.9. Ladun maja. Jo perinteeksi muodostunut retkipäivä Ladun majalle. Lähtö Aleksis Kiven parkkialueelta klo 12. Yhdistys tarjoaa pullakahvit, omat makkarat tms. mukaan. Ilmoittautu puh. 045 1266 777 viim. 7.9. Kerro samalla tarvitsetko/tarjoatko kyydin.
- 17.10. klo 19 Järvenpää-talolla Heli Laaksosen runoilta ”Aurinkokierros”. Hinta 30 euroa sis. lipun ja junamatkan. Ilmoittautumiset Titalle p. 0400 887 342 ja maksu yhdistyksen tilille FI 21 1029 3000 3521 45 viitteellä 5720 viim. 29.8. Lippuja on varattu vain 20!



Hyvinkään yhdistysten yhteistä toimintaa Onnensillassa:

- Yhteislaulua maanantaisin klo 11-12 alkaen 16.9.
- Tuolijumppaa keskiviikkoisin klo 14-14.30 alkaen 4.9.
- Joogaa torstaisin klo 13-14 alkaen 3.10.
- Syksyn jumpat torstaisin klo 14-15 5.9.-28.11. (ei 17.10). Lempeää liikuntaa vaihtuvilla välineillä. Vetäjinä Hyrian opiskelijoita.
- Verenpaineen, verensokerin ja hemoglobiinin mittausta veloituksetta ja ilman ajanvarausta pe 6.9. klo 12-14, to 19.9. klo 11-13, ke 2.10. klo 12-14, ma 28.10. klo 10-12, to 14.11. klo 11-13, pe 29.11. klo 12-14 ja ke 11.12. klo 12-14. Mittauksia suorittavat Hyrian lähihoitaja-opiskelijat.
- Voimaa kuvista, iloa inspiraatiosta kurssilla voimaannutaan ja innostutaan valokuvauksesta, tauluista, kuvista ja välillä voidaan poiketa luonnossakin. Kokoontumiset Onnensillassa 2.9., 16.9., 30.9., 14.10., 28.10., 11.11. ja 25.11. klo 12-14. Lisätietoja Olavi Heinonen, p. 0400 615 555. Ryhmä on maksuton eikä vaadi ennakkoilmoittautumista.

Jäsenedut

Yhdistys tukee mahdollisuuksien mukaan vahvistetun kuntoutussäännön mukaisesti jäseniään myös taloudellisesti heidän toimintakuntonsa ylläpitämiseksi. Avustusta voi hakea hallitukselta. Marja-Riitta, puh. 040 5944 806.

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

Alennukset:

- 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 13. puh. 0400 474 850.*
- *Jalkaterapeutti Anne Ferm, Koulukatu 12, puh. 0400 763 024.*
- *Jalkaterapia Sinikka Siltanen, Pilventie 49, puh. 050 5403252.*
- *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 päiväristeilystä 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. Puhelinvaraukset numerosta 0600-41577 (1,75 €/vastattu puhelu + pvm). Puhelimitse varatessasi kerro tuotetunnus FPREIT.

JÄSENEIDUN SAAT ESITTÄMÄLLÄ JÄSENKORTTISI!

SÄILYTÄ JÄSENTIEDOTE!