

## Hyvinkään Reumayhdistys ry

Jäsenkirje 2/2022

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.

Elämme edelleen poikkeuksellisissa ja haastavissa olosuhteissa. Muutoksiin on hyvä varautua ja muutoksista/tapahtumien peruutuksista ilmoitamme nettisivullamme sekä lehdessä. Ja aina voit varmistaa ajantasaiset tiedot yhdistyksen infopuhelimesta p. 045 1266 777.

Onnensillassa on kahvio 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. 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.

Kyllä me tästäkin selviämme, yhdessä!

*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 ma – pe klo 16 - 19	<b>Yhdistyksen sähköposti</b> <a href="mailto:reumayhdistyshyvinkaa(at)gmail.com">reumayhdistyshyvinkaa(at)gmail.com</a>
Puheenjohtaja 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

## Tietosuojaselosteet

Hyvinkään Reumayhdistyksen tietosuojaselosteet on päivitetty EU:n 25.5.2018 voimaan tulleiden yleisen tietosuojasetusten 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.



Pieni ele kerääjät keväällä 2022

Kuva Pirkko Kilpeläinen

Keltaisen nauhan päivänä jumppaa Onnensillassa maaliskuussa 2022. Kuva Pirkko Kilpeläinen



Syntymäpäiväsankareita lokakuussa 2021

Ravintola Harlekiinissa Kuva Pirkko Kilpeläinen

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

## **Tapahtumia syksyllä**

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

- 28.9. klo 14 Reumaliitto 75 vuotta - juhlitaan yhdessä etäyhteyksin. Luvassa avajaispuhe/liiton puheenjohtaja Satu Gustafsson, juhlavuoden runo/Teija Jokipii sekä musiikkiesitys/ Jaana Kauppinen.
- 19.10. klo 15 juhlimme tänä vuonna 75, 80, 85, 90 ja 95-vuotiaita Ravintola Harlekiinissa
- 16.11. klo 17 syyskokous

**Uusien jäsenten ilta** ma 14.11.2022 klo 18 Onnensillassa

**Pikkujoulut** ti 29.11. 2022 klo 16 Munckinkulmassa, Munckinkatu 65

**Joulumyyjäiset** su 18.12.2022 klo 10-13 Onnensillassa

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

- Käsityö- ja askartelukerho ma klo 12. Lisätiedot Anna-Liisa, puh. 040 594 5567.
- Vanamoiset Lisätiedot Erna, p. 0400 232 384.
- Nivelreumaisten ryhmä ti 20.9., 18.10, 15.11 ja 20.12. klo 10.30-12. Lisätiedot Marja, puh. 050 542 6027.
- Fibromyalgia ryhmä to 29.9., 27.10. ja 24.11. klo 18-20. Lisätiedot Ulla, p. 041 5047 091.
- Sjögrenin syndrooman vertaistukiryhmä ti 13.9., 11.10., 8.11. ja 13.12. klo 17-19. Lisätiedot Kirsi, p. 0400 419 148.
- Polymyalgian vertaistukiryhmä ke 7.9., 5.10., 2.11. ja 7.12. 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).
- Tuolijumpaa 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.
- Lavis-jumppa Villatehtaan Takomon Ossian salissa, rappu B 9 ti 1. - 29.11. klo 17-18. Maksuton. Ohjaajana Mervi Kollanus.

### **Retket**

- syysretki Lehtolan majan pihapiirissä su 25.9. klo 13. Ilm. p. 045 1266 777.
- Teatterimatka Riihimäen teatteriin ke 12.10.2022. Lisätied. 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, Kaupplankatu 3-5, alennus 10 %.
- Anne Kansikas, dipl.vyöhyketerapeutti, lymfaterapeutti, 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 kampaamopalveluista.

**Jalkojen perushoitoa 10% jäsenedulla antavat seuraavat yrittäjät:**

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

## 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!