

SEIREENI

2023



SEINÄJOEN REUMAYHDISTYS RY

Huhtalantie 2, 60220 Seinäjoki

Puh. 040 199 0770

toimisto@seinajoenreumayhdistys.com

<http://seinajoenreuma.reumaliitto.fi>

www.facebook.com/seinajoenreumayhdistys

Toimistomme on avoinna ti-to 10–12,
muina aikoina sopimuksen mukaan.

HALLITUS 2023



Kaija Ikkeläjärvi	Puheenjohtaja p. 050 331 5736 kaija.ikkelajarvi@gmail.com
Tiina Kokkonieniemi	Varapuheenjohtaja/rahastonhoitaja p. 0400 930040
Maija Ala-Fossi	Sihteeri p. 0400 642 365
Leena Kaunismäki	Apuvälineneuvoja p. 050 336 8070
Tuula Koskela	p. 040 581 0098
Sonja Laitila	p. 040 866 7534

Varajäsenet:

Tuula Latva-Koivisto p. 050 304 9174

Mari Yrttimaa



Tiedotamme toiminnastamme kotisivuillamme, Facebookissa sekä järjestö- ja yhdistyspalstoilla Ilkka-Pohjalaisessa ja Eparissa

Hyvää alkanutta vuotta kaikille!

Aloitimme uuden vuoden **Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialueella!** Emme vielä tiedä, mitä kaikkea uudistus tuo tullessaan – nyt tuntuu, että asiat rullaavat ihan tutulla tavalla. Muutosta on valmisteltu kauan ja siirtyminen sujuu ehkä siksi niin hyvin. Tietoa on saatavilla eri tahoilta ja jokaisen onkin nyt huolehdittava omista oikeuksistaan ja myös velvollisuuksistaan.

Meillä on edessämme keväällä **eduskuntavaalit**. Ennakkoäänestys on jo 22.3.-28.3. ja varsinainen vaalipäivä on su 2.4. Jokaisella meillä on mahdollisuus vaikuttaa! Tehkäämme siis viisaita valintoja.

Myös **Reumaliitolla on vaalivuosi!** Syksyllä valitaan **uusi valtuusto** sekä **puheenjohtajisto seuraavaksi kolmeksi vuodeksi**. Mikäli olet halukas osallistumaan päätöksentekoon ja yhteisten asioiden hoitoon, ota yhteyttä yhdistyksemme hallitukseen. Ehdokkaat alueilta asetetaan jo toukokuussa.

Yhdistyksemme kantaa kortensa kekoon hyvinvoinnin edistämiseksi alueellamme. Lähde mukaan liikkumaan tai tutustu uuteen Reumatroppi-toimintaan (esittely ja aikataulut toisaalla jäsentiedotteessa). Mukavassa seurassa tunnet kummasti piristyväsi!

Tai lähde mukaan **Pieni ele- keräykseen lipasvahdiksi!** Voit ilmoittautua jo ennakkoon. Olemme mukana keräyksessä Seinäjoella sekä Ilmajoella.

Ihanaa, kun vihdoinkin pääsemme tapaamaan tuttuja ja tuntemattomia ja osallistumaan yhteisiin rientoihin! **Hyvää mieltä päiviinne!**

Toivottaa puheenjohtajanne, **Kaija**

Reumahoitajan soittoaika on klo 8.00–12.00. Puh. 06 415 4665.

Sihteerä vastaa numeroon ja antaa reumahoitajalle soittopyynnön.

Reumahoitaja soittaa takaisin 2vrk sisällä.

Kevätkokouskutsu

**Seinäjoen Reumayhdistyksen sääntömääräinen
kevätkokous ke 22.3.2023 klo 17:30**

Myynnissä arpoja ja kortteja klo 17.00.

Kabinetti Pentti / ravintola Trahteerissa
Huhtalantie 2, Seinäjoki



Ilmoittautumiset viim. to **16.3.2023.**

Lämpimästi tervetuloa!

Syyskokouskutsu



**Seinäjoen Reumayhdistyksen sääntömääräinen
syyskokous ke 29.11.2023 klo 17:00**

Yhdistetty puurojuhla.



Ravintola Trahteerin sali

Huhtalantie 2, Seinäjoki

Ilmoittautumiset viim. ti **21.11.2023.**

Lämpimästi tervetuloa!

Tulevaa toimintaa:

Seniorikerhon kevään kokoontumiset keskiviikkoisin klo 13–15

Kokoontumiset: 11.1, 8.2, 8.3, 12.4, 10.5.

Apila kirjasto, Jaaksi 3 -Sali

Y-Talolla reumaatikoille sopivaa allasjumpaa tiistaisin klo 13.00

kaikille avoin ryhmä Seinäjoen Sjögren-ryhmän kanssa
7.3, 14.3, 21.3, 28.3, 4.4, 11.4, 18.4, 25.4, 2.5, 9.5.

Syksyn allasjumpasta ilmoitamme myöhemmin.

Max. 20 henkilöä. **Ilmoittautuminen!**

Osallistumismaksu Seinäjoen Reumayhdistyksen ja
Sjögrenliiton jäseniltä 40 €/kevät, muilta kuin jäseniltä
45 €.



Kaikille avoin liikuntaryhmä keskiviikkoisin klo 13–15 Kokoontumiset: 8.3, 22.3, 5.4, 19.4, 3.5. Uimahalli/urheilutalo

Keilailua perjantaisin klo 13–15

Kokoontumiset: 27.1, 10.2, 24.2, 10.3, 24.3. Kaikille avoin.

Ilmoittautuminen viim. päivää ennen p. 050 525 8867

Boccia tiistaisin klo 13.00

Kokoontumiset: 17.1, 31.1, 14.2, 28.2, 14.3, 28.3.

Uimahalli/urheilutalo.

Reumatroppi-ryhmä keskiviikkoisin klo 13–15

Kokoontumiset: 15.2, 1.3, 29.3, 12.4, 24.5.

Ilmoittautuminen toimistolle viim. to 9.2. mennessä.

Olet lämpimästi tervetullut reumatroppi toimintaan!

...mikä ihmeen **reumatroppi?**

Reumatroppi on iloista yhdessäoloa ja innostavaa tekemistä hyvinvoinnin parissa. Lähdemme etsimään oman terveyden ja hyvinvoinnin aineksia omasta arjesta ja lähiympäristöstä.

Reumatroppi-toiminta on kehitetty erityisesti ikääntyville reumaa tai muita tuki- ja liikuntaelinsairauksia sairastaville henkilöille. Toiminta soveltuu kuitenkin kaikenikäisille ja -kuntoisille.

Reumatropissa toiminta koostuu **erilaisista liikuntahetkistä, kädentöistä, kirjallisuudesta, aivoterveystestä, luontokosketuksesta, musiikista ja luovasta toiminnasta**. Muiden kanssa on turvallista haastaa itseä ja kokeilla uusiakin asioita!

Ryhmä kokoontuu Reumaliiton kouluttaman vertaisohjaajan johdolla käsittelemään valitsemaansa hyvinvointiteemaa ja tekee myös siihen liittyviä hauskoja tehtäviä eli troppeja, yhdessä. **Tropit suuntaavat ajatuksia elämän myönteisiin puoliin ja auttavat jaksamaan.**

Ryhmän kokoontumiskertoja on yhteensä 10. Eli viisi kertaa kevätkaudella 2023 ja viisi kertaa syksyllä 2023.

Ryhmän kokoontumiskerrat ovat kevätkaudella 2023 seuraavat:

Keskiviikot kello 13.00–15.00

15.2.2023 Tutustutaan reumatroppitoimintaan ja toisiin ryhmäläisiin. Hauska tutustumisjumppa. Tehdään valohetki sekä hetki runolle ja musiikille. (Elinkeinotalo, Huhtalantie 2, 60100 SEINÄJOKI) kotiin kotitehtävä.

01.03.2023 Valokuva kertoo, ota mukaan sinulle tärkeä valokuva tai muu kuva. ”Joskus vanha kuva kertoo meille pienen tarinan, jos osaan sielullani kuunnella” Hetki keholle ja mielelle. **Rentoutus:** Sateen takana. (Elinkeinotalo, Huhtalantie 2, 60100 SEINÄJOKI) kotiin kotitehtävä.

29.3.2023 Uudet ja unohtuneet taidot. Vahavärit & vesiväri, värit mukana mielenmaailmassa. Lempeämpi minä-teemana. (Elinkeinotalo, Huhtalantie 2, 60100 SEINÄJOKI) kotiin kotitehtävä.

12.4.2023 Apila kirjasto, (Alvar Aallonkatu 12, 6010 SEINÄJOKI) vinkkaa minulle kirja. Etsimme itsellemme kirjan tai kirjoja ja pysähdytään yhdessä miettimään, mitä toivon juuri siltä lainaamaltani kirjalta ja miksi se kosketti minua.

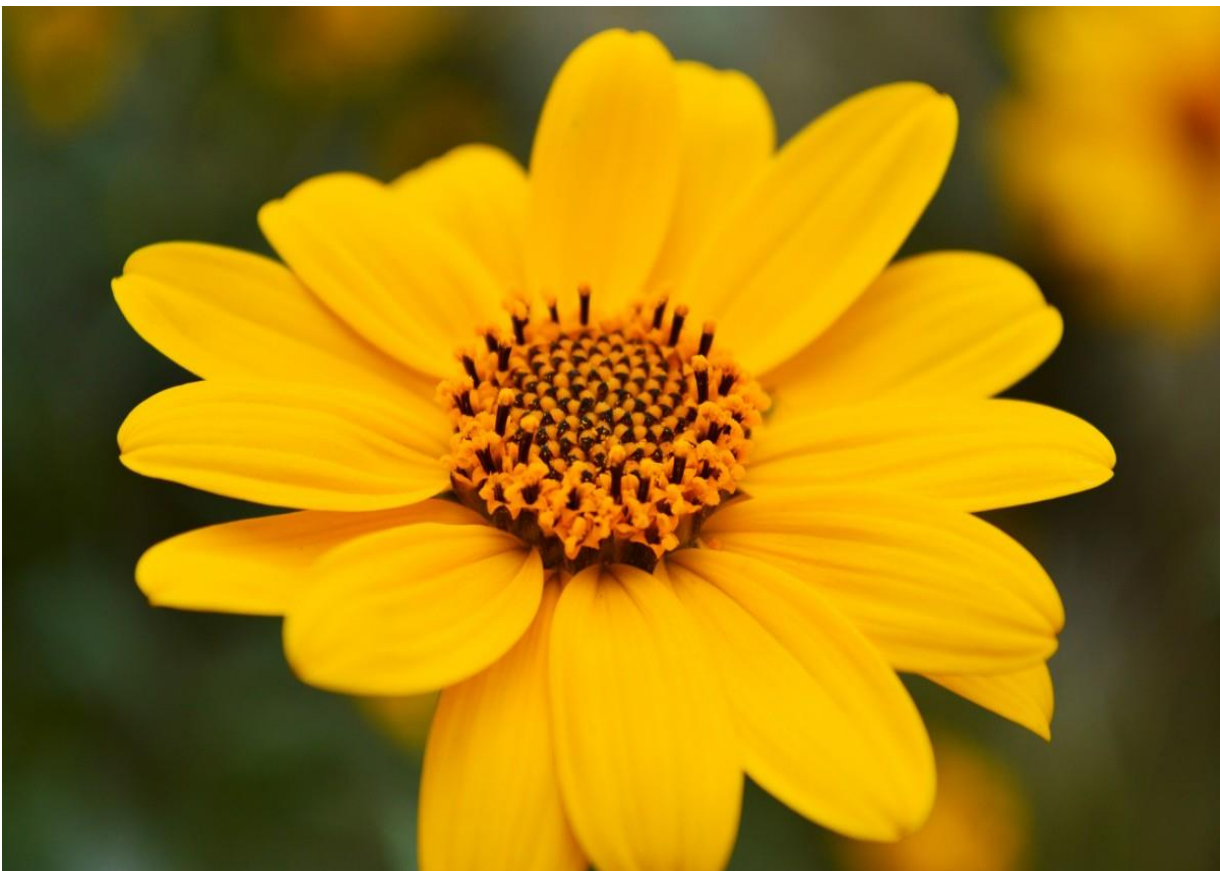
24.5.2023 Piirin alue, Piirin kirkko, (Seuralantie 17) pieni hartaushetki ja ulkoilu piirin alueella. Tehdään yhdessä venyttelevä, rentouttava liikunta/luontohetki. Tutustumme myös piirin alueen kasveihin ja kukkaistutuksiin. Kevätkahvit ulkosalla.

Lämpimästi ja lempeydellä tervetuloa ♡ sillä suurinta vahvuutta olisi säilyttää lempeys, krooninen kipu on myös minun matkaseurani.

Anneli Jyllilä, Reumatroppi ohjaaja

anneli.jyllila@gmail.com 0400 428 979

Ilmoittautuminen Reumayhdistyksen toimistolle to 9.2. mennessä!



Kun kivun siivet saavat vallan jo aamun ensiaskeleilla. Silloin otan vain sen yhden askeleen ja hengitän. Hengitän.

Hoitola Raija

Marja Entrich -piiripäällikkö

Kuntohoitaja/hieroja

UMG-diplomiaromaterapeutti

Puh. 040 542 4724

Kiillette 4 B 1, Seinäjoki

Hoidot -10 %



SS Datapalvelu Oy

Riihitie 3, Ilmajoki

Puh. 040 837 3900

www.datapalvelu.fi

Törnävän Kukka/

Reinolan Kukka

Törnäväntie 17, 60200 Seinäjoki

Puh. 06 412 1282

Tuotteet -10 %

Hyllykallion Apteekki

Kauppakeskus Prisma

avoinna ma – pe 9–19,

la 9–17

www.hyllykallionapteekki.fi

Etuudet saa näyttämällä jäsenkorttia, joka tulee jäsenlaskun mukana.

Jäsenetutarjoajat ja mainostajat ovat mahdollistaneet tiedotteen julkaisun ja näin tukeneet reumatyötämme, KIITOS.

KORKEALAATUISET JALKINEET TYÖHÖN JA VAPAA-AIKAAN
VERKKOKAUPPA • MYYMÄLÄ • JALKOJEN HYVINVOINNIN ASIAANTUNTIJA VUODESTA 2005



HYVINVOI.FI
askeleet hyvinvointiin

SAFETY JOGGER WOCK Hämeenpuisto 25 33200 Tampere
050 0732 185 info@hyvinvoi.fi Finn Comfort