

Suomen Reumaliiton kalenterisivut 21–23

Hyvän hoidon puolesta ME-kävely

lauantaina 9.10.2010

Tule mukaan tekemään 3 km:n sauvakävelyn maailmanennätystä!
Hyvän hoidon puolesta maailmanennätystapahtumat useilla paikkakunnilla
alkavat samanaikaisesti klo 11.30. Ennätyskävely starttaa klo 12.00.

Ilmoittauduthan etukäteen www.me-kavely.fi tai oheisen ilmoituksen lomakkeella. Ilmoittautuminen onnistuu myös paikan päällä, mutta ennakoilmoittautuminen on suositeltavaa. Otathan omat sauvat mukaan! Tule ja tuo ystäväsiikin!

Helsinki – Pirkkolan liikuntapuisto.
Lähtö- ja maalialue urheilukentällä.
Lisätietoja liikuntasuunnittelija
tinja.saarela@reumaliitto.fi,
(09) 4761 5602 tai gsm 040 821 5567

Joensuu – Lykynlammen ulkoilualue.
Lisätietoja: Reumatrainerit Annikki
puh. 0500 274 651 ja Lea puh. (013) 226 332 ja
www.joensuunreumayhdistys.net

Jyväskylä – Mattilanniemestä yliopiston rakennusten takaa nurmikentältä.
Lisätietoja: Reumatrainer Leena Uusitalo
p. 040 563 8645, uusleena@saunalahti.fi
www.jyvaskylanreumayhdistys.org

Kuopio – Niiralan koulun pihalta
Valkeisenlammen maisemissa.
Lisätietoja p. 044 082 1730,
toimisto@kuopionreumayhdistys.fi
www.kuopionreumayhdistys.fi

Lahti – Radiomäen kenttä.
Lisätiedot: Reumatrainer Anja Kosonen
(03) 782 6878 tai anjam.kosonen@hotmail.com
www.lahdenreumayhdistys.fi

Oulu – Ynni (Raatin takaa).
Lisätiedot Reumatrainer Aimo Tikkanen 040-752 2311
aimo.tikkanen@pp1.inet.fi
www.oulunreumayhdistys.com/mekavely

Rovaniemi - lähtö ja maali Lordin aukiolta,
3 km:n reitti mukailien rantoja.
Lisätietoja puh. 044 315 8055,
rovaniemen.reumayhdistys@gmail.com,
www.rovaniemenreumayhdistys.com

Seinäjoki – Joupiskan Liikuntakeskus,
Jouppilanvuorentie.
Lisätiedot 040-199 0770,
seinajoen.reumayhdistys@jippii.fi,
www.seinajoenreumayhdistys.fi

Tampere –Kaupin Urheilupuisto.
Lisätiedot: Reumatrainer Eero Kolu
puh. 050 5671 698, tareuma@kotiposti.net,
www.kolumbus.fi/tampereenreumayhdistys

Turku – Kupittaaan liikuntapuisto. Lähtö ja maali Veritas Stadionin ja Uimalan välinen hiekkakenttä (kenttä nro 3).
Lisätiedot puh. (02) 277 7240, gsm 040-777 1990,
yhdistys@turunreumayhdistys.net
www.turunreumayhdistys.net

HYVÄN HOIDON PUOLESTA – ME-KÄVELY – VIIMEISTELYLEIRI

lauantaina 28.8.2010 klo 10-17 tapahtumakaupunkien järjestelyistä
vastaavien yhdistysten ME-kävelytiimeille

Lisätiedot: liikuntasuunnittelija tinja.saarela@reumaliitto.fi,
puh. (09) 4761 5602 tai 040 821 5567

Kävellään
maailmanennätys
hyvän hoidon puolesta!

Me-kävelyn suojelija,
kansanedustaja
Juha Mieta.

 SUOMEN REUMALIITTO RY.

 Roche



Kävellään maailmanennätys hyvän hoidon puolesta!

Roche ja Suomen Reumaliitto järjestävät 9.10.2010 ME-kävelyn hyvän hoidon puolesta!

Tavoitteenamme on lisätä ymmärrystä reumasairauksista ja uusista hoitomahdollisuuksista, jotta reumasairauksia sairastavat saavat parasta mahdollista hoitoa lääketieteellisin perustein.

Tuemme ja kannustamme terveysliikuntaan työ- ja toimintakyvyn ylläpitämiseksi. Lisäksi tavoitteenamme on edistää reumasairauksien hoitoon liittyvien tahojen yhteistyötä.

Lisätietoja: www.mekavely.fi

RCH 29/12/09



LEIKKAA IRTI - POSTIMAKSU MAKSETTU!

Ilmoittaudun mukaan Me-kävelyyn.

Nimi: _____

S-posti: _____

Puhelinnumero: _____

Yhdistys: _____

Kävelypaikkakunta:

Helsinki Turku Tampere Lahti Jyväskylä

Seinäjoki Kuopio Joensuu Oulu Rovaniemi

Vastaanottaja
maksaa
postimaksun
Mottagaren
betalar
portot

Roche Oy

Info: A-MM
Tunnus:5006103
00003 Vastauslähetyt

Tilaa kevääksi tulestuotteita

- tuet Reumaliiton toimintaa



**T-paidat tarjouksessa
12e/kpl**

PRINTERIN T-PAIDAT LINTULOGOLLA

Värit: punainen ja petroolinsininen
Kummassakin värissä molemmat mallit!
Kaksi mallia:
- naiset, muotoon leikattu, koot: s-xxl
- miehet, suora (väljä), koot: s-xxl
- 160g puuvillaa

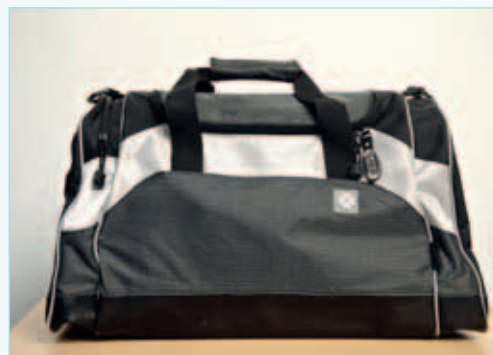
Tarjoushinta
12e



STRESSILAMPPU

Väri: keltainen
painatuksena :
keltaisenmauhanpaiva.fi
- tarkoitettu stressinhallintaan tai
käsivoimien lisäämiseen

5e



GLIQUEN URHEILUKASSI

Väri: mustaharmaalhopea
apilalogo hopealla
- erillinen säilytyspussi kengille
- vetoketjullinen tasku ulko- ja
sisäpuolella
- säädettävä olkahihna pehmusteella
- materiaali: Nylon/600D polyester
- heijastinsaumat
- mitat 54x29x30cm, tilavuus 47 l

35e



BODARI-PURKINAVAAJA

Värit: vihreä ja keltainen
- ergonominen avaaja on
pitävä ja mukava kädessä
- avaa ja sulkee eri kokoiset
purkit
- kotimainen, patentoitu
tuote

5e

Veloitamme postilähetysistä toimituskulut. TILAUKSET: Pub. (09) 4761 5635 ti-to klo 9-15, www.reumaliitto.fi, tilaukset@reumaliitto.fi

Onko yhdistyksessänne jo kuntoutusasioiden yhteyshenkilöä?

Kuntoutusasioiden yhteyshenkilöille järjestetään tapaaminen 11.9.2010 Apilassa, Kangasalla.
Tapaamisesta lähetetään tarkempaa tietoa rekisterissämme oleville yhteyshenkilöille.

Lisätietoja: Tuija Korppas, puh. 09-4761 5647 sähköposti tuija.korppas@reumaliitto.fi tai
Leena Lopenen, puh. 09-4761 5603 sähköposti leena.loponen@reumaliitto.fi



Koe kesän kauneus Apilassa

Tuttu Kuntoloma on pessyt kasvonsa ja on nyt entistä monipuolisempi. Virkistävän loman elementit ovat kuitenkin ennallaan; valmiin noutopöydän herkut, liikuntaa oman kunnan mukaan sekä kaunis ympäristö. Tärkeintähän lomalla on levätä ja rentoutua kunnolla!

Hinta Reumaliiton jäsenille 90 €/vrk
ajalla 1. - 19.6. ja 5.7. - 15.8.2010 81 €/vrk

Varaa lomasi puh. (03) 2716 279,
tiina.lappalainen@kuntoutumiskeskusapila.fi

Loman sisältö:

- allasjumppa- tai vesijuoksuryhmiä
- ulko- tai sisäliikuntaryhmiä
- rentoutusta
- Kunnan Akatemian asiantuntijaluentoja
- lämminvesiallas ja sauna aamuin illoin
- vapaa-ajan ohjelmaa
- kuntosalin ja askartelutilojen vapaa käyttö
- majoittuminen kahden hengen huoneessa
- täysihoito (aamiainen, lounas, päivällinen)
- loma alkaa lounaalla ja päättyy lounaaseen
- 15 % alennus ApilaSpan ja kosmetologin rentouttavista hoidoista



Kuntoutumiskeskus Apila
Reumantie 6, 36200 Kangasala, puh. (03) 2716 11
info@kuntoutumiskeskusapila.fi, www.kuntoutumiskeskusapila.fi

Lomajärjestöjen kanssa yhteistyössä toteutettavat lomat syksyllä 2010

Suomen Reumaliitto toteuttaa yhteistyössä Lomayhtymän, Solaris-Lomien ja Virkistys- ja Kylpylä Lomien kanssa jäsenyhdistystensä jäsenille suunnattuja lomia seuraavasti:

- 1) Solaris-Lomat Rauhalampi, Kuopio 12.9.–17.9.
Hakemukset Reumaliittoon 21.6. Omavastuu 120 €. Teemana: Ikäihmisten hyvinvointiloma.
- 2) Lomayhtymä Runnin kylpylä, Iisalmi 19.9.–24.9.
Hakemukset Reumaliittoon 19.6. Omavastuu 110 €. Terveysloma.
- 3) Virkistys- ja Kylpylälomat Päiväkumpu, Karjalohja 1.11.–6.11. Hakemukset Reumaliittoon 1.9. Omavastuu 120 €. Kylpyläloma.
- 4) Lomayhtymä Kivitippu, Lappajärvi 14.11.–19.11.
Hakemukset Reumaliittoon 14.8. Omavastuu 110 €. Terveysloma.

Lomista kertovia tiedotteita ja hakulomakkeita voi tilata oheisella lipukkeella. Lisäksi osoitteesta www.reumaliitto.fi > palvelut > lomatoiminta > yhteistyö lomajärjestöjen kanssa löytyy linkit lomajärjestöjen sivuille, joilta lomakkeet voi myös tulostaa. Tiedotteita ja hakulomakkeita saa lisäksi oman alueen aluekoordinaattoreilta.

Lähetä minulle lisätietoa seuraavasta lomasta:

Loma 1 Loma 2 Loma 3 Loma 4

Nimi: _____

Katuosoite: _____

Postinumero ja postitoimipaikka: _____

Lähetä lipuke osoitteella Suomen Reumaliitto ry. / lomat, Iso Roobertinkatu 20–22 A, 00120 Helsinki.

SUOMEN REUMALIITON LIIKUNTATAPAHTUMAT JA -KOULUTUKSET

KÄVELYKLUBIN VETÄJÄKOULUTUS

- la 22.5. klo 10-17 Kouvola
- la 12.6. klo 10-17 Tampere
- la 21.8. klo 10-17 Janakkala
- la 18.9. klo 10-17 Mikkeli

Kohderyhmä: Kävelyryhmien ohjaamisesta kiinnostuneet

Hinta: 60 € jäsenhinta / 80 € muut

Ilmoittautumiset: Viimeistään kuukausi ennen koulutusta!

Sisältö: Päivän aikana tarjotaan terveystietoa, annetaan kävelytekniikkavinkkejä, käydään kävelyliikunnan turvallisuusasioita läpi ja pohditaan erilaisia mahdollisuuksia toteuttaa mielekästä kävelyliikuntaa eri kohderyhmille. Kurssilla perehdytään kävelyklubin perustamiseen, kävelyliikunnan ohjaamiseen ja erilaisille kohderyhmille suunnattujen kävelyklubien ideointiin. Kurssi on käytännönläheinen ja se sisältää kävelyvetäjän oppaan. Kurssi on osa Suomen Ladun, Suomen Sydänliiton ja UKK- instituutin yhteistyönä toteuttamaa kävelyohjelmaa ja toteutetaan yhteistyössä Suomen Ladun kanssa.

VEDEN VIETÄVÄKSI-ALLASJUMPAN OHJAAJAKOULUTUS

- la 4.9. klo 10-17 Riihimäki

Kohderyhmä: Allasjumpan ohjaamisesta kiinnostuneet

Hinta: 50 € jäsenhinta / 90 € muut

Sisältö: Vesivoimistelun ohjaamisen perustietoja ja ideoita antava koulutus. Koulutuksen sisältönä on vesi jumppaympäristönä, vesivoimistelun tavoitteet, vedestä pelastaminen, käytännön opetusta ja harjoittelua vesijumpan suunnittelusta sekä ohjaamisesta.

LIIKKEELLE TUOLILLA – TUOLIJUMPAN OHJAAJAKOULUTUS

- pe 10.9. klo 10-16 Riihimäki
- pe 29.10. klo 10-16 Imatra

Kohderyhmä: Tuolivoimistelun ohjaamisesta kiinnostuneet

Hinta: 45 € jäsenhinta / 90 € muut

Sisältö: Tuolijumpan ohjaamiseen perusteet antava koulutus. Koulutuksen sisältönä ovat tuolijumpan ohjauksen pääpiirteet, ohjauksen suunnittelu, ohjausharjoitus ja lisäksi opetellaan Senioritanssit tutuksi – istumatansseja.

AJANKOHTAISTA REUMAKUNTOUTUKSESSA fysioterapeuteille ja toimintaterapeuteille

- la 18.9.2010 klo 9.30–16.30 Kuntoutumiskeskus Apila, Kangasala

Hinta: 100 € osallistuja, sisältää ohjelman ja tarjoilut.

Ilmoittautumiset: 31.8.2010 mennessä



TULOSSA: REUMA JA TULES – VESILIIKUNNAN IDEAPÄIVÄ

- marraskuussa 2010 Kitee, PajarinHovi

Ideapäivä antaa lisäenergiaa ja ideoita reuma- sekä tuki- ja liikuntaelinsairaiden allasryhmien ohjaukseen.

Hinta: 50 € jäsenhinta / 90 € muut.

TANSSI TAVALLASI –OHJAAJAKOULUTUS

Onko yhdistyksenne kiinnostunut tanssista? Kokoa pienryhmä tuolijumpan ohjaamisesta kiinnostuneista ja tilaa koulutus.

Kohderyhmä: Tanssin ohjaamisesta kiinnostuneet. Päivästä saa enemmän irti, jos on ohjauskokemusta hiukan.

Hinta: 45 € jäsenhinta / 90 € muut.

Sisältö: Koulutuksissa opetellaan Tanssi tavallasi -tansseja, jotka on tehty samannimiseen Reumaliiton tuottamaan levyyn. Kurssilla opetellaan 15 eri tanssia. Tanssien tyyllilajit vaihtelevat istumatanssista rivitanssiin. Osa tansseista tanssitaan senioritanssien tyyliin piirissä pareittain. Kurssilta saa laajan tanssipaketin käytettäväksi erilaisiin yhdistyksen tilaisuuksiin.

Muistathan hyödyntää KKI -ohjelman koulutustuen. Lue lisää: www.kki.likes.fi → Hae tukea liikuttamiseen → Koulutustuki → Koulutustuen hakulomake.

Ilmoittautumiset Reumaliiton liikuntakoulutuksiin viimeistään kaksi viikkoa ennen ellei ilmoituksessa ole mainittu muuta ajankohtaa liikuntasuunnittelija tinja.saarela@reumaliitto.fi, puh. (09) 4761 5602 tai 040 821 5567

NUORTEN KUNTOUTUSMATKAT 2010

Suomen Reumaliitto järjestää syksyllä 2010 reumatauteja sairastaville nuorille kuntoutusmatkoja etelän lämpöön:

10–12 -vuotiaille nuorille järjestetään viikon kuntoutusmatka Kreikan saaristoon, **Rodokselle 26.9.–3.10.2010**. Matkan omavastuuosuus on 220 €.

13–15 -vuotiaille reumatauteja sairastaville nuorille järjestetään 10 päivän kuntoutusmatka **Teneriffan Fañabehen 24.11.–4.12.2010**. Matkan omavastuuosuus on 340 €.

Kuntoutusmatkan tavoitteena on tukea nuorten itsenäistymistä, vuorovaikutustaitoja ja tukea itsehoitollisten valmiuksien kehittymistä. Päiväohjelma koostuu keskusteluista, ulkoilusta, tutustumisesta paikalliseen kulttuuriin erilaisten tehtävien avulla sekä muusta ryhmämuotoisesta toiminnasta

Lisätietoja matkoista saat Leena Loposelta, leena.loponen@reumaliitto.fi tai puh. (09) 4761 5603.

REUMALIITON JÄSENMATKA

Maspalomas, Gran Canaria 4.–11.12.2010

Vastuullinen matkanjärjestäjä on Finnmatkat

Hotelli: Blue Star Dunas Maspalomas

Hinta: alkaen 646 €/henkilö/2 hh

Hintaan sisältyvät majoituksen lisäksi ryhmän oma ohjelma, lennot, lentoruoka, lentokenttäkuljetukset ja suomenkielinen opaspalvelu.

Matkanjohtajana toimii Terhi Peltola, Pleasure Innovations Finland

Varaukset 11.6.2010 mennessä osoitteesta terhipeltola@hotmail.com

Lisätietoja matkasta löydät Reumaliiton kotisivuilta osoitteesta www.reumaliitto.fi kohdasta palvelut<lomatoinminta<jäsenmatkat

Voit tilata matkasta kertovan esitteen osoitteesta leena.loponen@reumaliitto.fi tai puh. (09) 4761 5603

SOPEUTUMISVALMENNUSKURSSEJA 2010

Suomen Reumaliitto järjestää Raha-automaattiyhdistyksen tuella sopeutumisvalmennuskursseja erilaisissa elämäntilanteissa oleville, eri reumatauteja sairastaville.

■ PARIKURSSIT

Nivel- ja selkärankareuma -parikurssi 18.–22.10. Vähäjärvi/Hauho

■ YKSILÖKURSSIT

Fibromyalgia yksilökurssi 27.9.–1.10. Kyyrönkaita/Pellosniemi

Voimavaroja työelämään -kurssi 1.–5.11. Ruissalon kylpylä/ Turku

Lisätietoja kursseista ja hakulomakkeen saat Suomen Reumaliiton kotisivuilta: www.reumaliitto.fi>palvelut >kuntoutus > sopeutumisvalmennus. Hakulomakkeet: Leena Loponen, leena.loponen@reumaliitto.fi tai puh. (09) 4761 5603

Lähetäkää minulle lisätietoja SOVA-kursseista 2010:

Parikursseista

Yksilökurssista: Kyyrönkaita Ruissalo

Nimi: _____

Katuosoite: _____

Postinro ja -toimipaikka: _____

Puhelin: _____

Lähetä lipuke osoitteella Suomen Reumaliitto ry. / **Sova-kurssit**, Iso Roobertinkatu 20–22 A, 00120 Helsinki.

TUETTU LOMA FIBROMYALGIAA SAIRASTAVILLE



■ **Aika:** 10.10.– 15.10.2010

■ **Paikka:** Kunnonpaikka, Siilinjärvi

■ **Suomen Reumaliitto järjestää yhteistyössä** Huolto-liitto ry:n kanssa virkistykseisen loman fibromyalgiaa sairastaville. Kurssi on tarkoitettu Suomen Reumaliiton jäsenyhdistysten jäsenille ja mukaan otetaan 20 lomalaista.

■ **Hakemukset palautetaan** Reumaliittoon 17.8.10 mennessä.

■ **Loman omavastuuosuus** on 145 euroa sisältäen majoituksen kahden hengen huoneessa, puolihoito, lomaohjelman sekä yhden hoidon (käsi- ja jalkahoito).

■ **Lisätietoja kurssista** saa kurssisihteeri Leena Loposelta, puh. (09) 4761 5603.

Lähetäkää minulle lisätietoja **Fibromyalgialoma, Kunnonpaikka**

Nimi: _____

Katuosoite: _____

Postinro ja -toimipaikka: _____

Puhelin: _____

Sähköpostiosoite: _____

Lähetä lipuke osoitteella Suomen Reumaliitto ry. / **Kunnonpaikka**, Iso Roobertinkatu 20–22 A, 00120 Helsinki.