

Uuden vuosikymmenen alkaessa

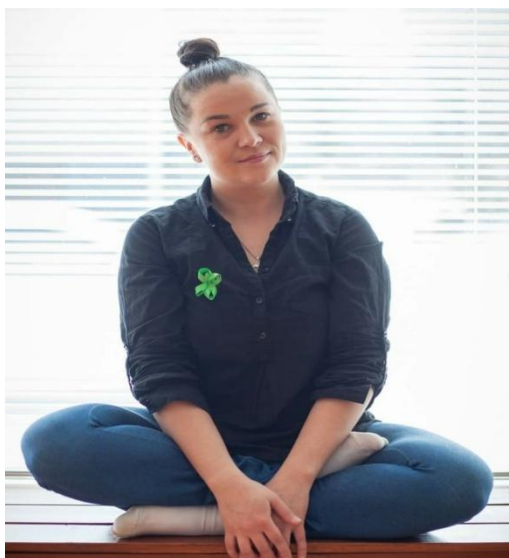
Tervehdys kaikille reumayhdistyksen jäsenille. Alkanut vuosi on ennättänyt jo helmikuuhun ja kovaa vauhtia mennään kevättä kohden. Tänä vuonna Reumaliiton teema on ”vapaaehtoisuus vahvistaa” , joka on yhdistyksemme perusta. Meillä täällä reumayhdistyksellä jokainen toimii omilla vahvuuksillaan ja omalla persoonallaan. Se tekee tästä porukasta juuri niin ainutlaatuisen ja toimivan kuin se nyt on. Toivomme kuitenkin mukaan uusia ideoita ja ihmisiä, jotka saavat myös kokea vapaaehtoisuuden tuoman ilon ja mielekkyyden.

Yhdistyksellämme muutoksen tuulet puhaltavat näin uuden vuosikymmenen alkaessa. Olen ottanut kunnialla vastaan puheenjohtajan tehtävän ja kiitän jäsenistöämme sekä hallitustamme tästä luottamuksesta minua kohtaan.

Olen kahden alle kouluikäisen pojan äiti ja ikää minulla itselläni on 33- vuotta. Oma yhdistystoimintani alkoi vuonna 2017, jolloin aloitin sihteerin työt reumayhdistyksessä. Töiden loputtua vuoden 2018 lopulla, valittiin minut hallituksen jäseneksi seuraavalle vuodelle. Loppu onkin historiaa ja nyt kirjoitan teille puheenjohtajan tervehdystä.

Tehkäämme yhdessä tästäkin vuodesta vähintäänkin yhtä hyvä ja aktiivinen kuin edeltäjänsä. Tule rohkeasti mukaan toimintaan ja koe itse kuinka vapaaehtoisuus vahvistaa!
Nähdään tuvalla!

Puheenjohtaja
Maiju Pyykkö



Kuvan otti Annika Vesterinen

Tulestupa

Koulukatu 50
53100 Lappeenranta
puh. 0400 395 466
avoinna ma – to 10-16

reuma.lappeenranta@gmail.com
www.lappeenrannanreumayhdistys.fi

Yhdistyksen tilinumero: FI8456200920220042

*Tulestupa on vuokrattavissa edulliseen hintaan,
jäsenille sekä ulkopuolisille.*



Lappeenrannan reumayhdistys ry.

Koulukatu 50, 53100 Lappeenranta

Hallitus		puhelin	s-posti
Puheenjohtaja	Maiju Pyykkö	045 113 7909	rani_maijuli@hotmail.com
Varapuheenjohtaja	Sirkku Hamunen	0500 912 510	sirkku.hamunen@gmail.com
Matkavastaavat	Mikko Kauppinen Marjatta Veikkanen	040 581 2012 050 516 0840	kauppinen.mikko@gmail.com marjatta.veikkanen@gmail.com
Atk-/tiedotusvastaava	Päivi Hovila	kysy toimistolta	hpaivi@gmail.com
Jäsenrekisteri	Jaana Kauppinen	040 573 2550	jaanajkauppinen@gmail.com
Lapsi-/nuoriso-vastaava	Maiju Pyykkö		
Rahastonhoitaja	Paula Heiskanen	050 371 8656	heiskanen.pm@gmail.com
Liikuntavastaavat	Sirkku Hamunen Jaana Kauppinen		
	Marja-Leena Ruokonen	kysy toimistolta	ruokonenleena@gmail.com
Varajäsenet	Marjatta Veikkanen		
	Paula Kaikkonen	0400 627 606	paula.kaikkonen@hotmail.fi

Yhdistyksen jäsenenä olet tapaturmavakuutettu yhdistyksen järjestämissä tilaisuuksissa ja matkoilla

Lappeenrannan reumayhdistyksen kuntajaokset

Lemin reuma ja tuleskerho. Yhteyshenkilö Seija Skinnari. puh. 040 8308 365 seijaskinnari@gmail.com

Luumäen reuma ja tuleskerho. Yhteyshenkilö Vuokko Pesu. puh. 050 377 3555
tai sihteeri Kristiina Olander-Salmi luumaenreumatules@gmail.com

Savitaipaleen Reumareippaat. Yhteyshenkilö Pirkko Purtonen puh. 0458830330
peikkolotta.purtonen@hotmail.com

Keskustan Fysioterapia

- Fysioterapia • Lymfaterapia • Jalkojenhoidot
- Kuntoutuksen kotikäynnit

05 451 4844

Valtakatu 37 C 24, LPR (Saimaanlinna)
www.keskustanfysioterapia.fi

jäsenalennus -10%

TILAUSLIKENNE

RAPI

Tilausajot

0400 865 835

www.rapi.fi

*Tulevista tapahtumista ilmoitamme Etelä-Saimaan keskiviikon ilmaisjakeluliitteessä, kotisivuilla ja Facebookissa. Ilmoita sähköpostiosoitteesi saat s-postilla ilmoituksia.
lappeenrannanreumayhdistys.fi, Facebook Lappeenrannan Reumayhdistys ry*



Lappeenrannan reumayhdistys ry.

Koulukatu 50, 53100 Lappeenranta

Kerhot ja liikuntaryhmät yhteistyössä Sivis-opintokeskuksen kanssa

Tuleskerho

Tulestuvalla parittomien viikkojen keskiviikkona klo 13.00

Tuleskerho yhdistää asiantuntijaluentoja ja yhdessä tekemistä.

Ohjaajat Satu Villanen, Marjatta Veikkanen ja Paula Heiskanen

Digikahvila

Tulestuvalla parillisten viikkojen torstaina klo 13-15

Opetellaan käyttämään omaa äylaitetta tai tietokonetta, opitaan sen asetuksia, kuvan siirtoa, sähköisiä asiointipalveluja. Rohkaistaan löytämään huvia ja hyötyä netistä.

Ohjaajat Päivi Hovila, Mikko Kauppinen, Maiju Svenström -Vimm

Fibrokerho

Tulestuvalla kuukauden viimeinen tiistai klo 15.00

Ohjelmassa luentoja, tuote-esittelyjä, keskustelua ja vertaistukea

Ohjaaja Marja-Leena Ruokonen

3H-kerho

Tulestuvalla tai muualla riippuen ohjelmasta, kuukauden ensimmäisellä viikolla. Seuraa ilmoituksia

Hyvinvointia, hemmottelua, hauskaa, ikään ja sukupuoleen katsomatta. Kokoava voima Sirkku Hamunen

Vesiliikunta, Ohjattua allasjumppaa maanantaisin klo 16.00 Lappeenranta Spa Aionkatu 5.

Lasten ja nuorten uinti. Lauritsalan uimahalli, Luukkaankatu 51.

Tuolijooga Tulestuvalla

Tiistaisin klo 17.00 tämä venyttelyyn ja hengitykseen keskittyvä liikuntamuoto sopii sinullekin, joka et kykene paljon liikkumaan. Ohjaaja Eija Juvakka

Kuntokammari keskiviikkoisin 15-16 kiertoharjoittelu 2,20€/kerta maksetaan paikan päällä.

Urheilukatu 5 Kultainen kolmio

ASAHI- mitähän se on?

Asahi on Suomessa kehitetty liikuntamuoto, jossa yhdistyvät sekä itämaisen että länsimaisen terveysliikunnan parhaat puolet.

Asahi-liikkeet ovat pehmeitä, rauhallisia ja ne tehdään hengityksen tahdissa. Liikkeet ovat yksinkertaisia ja helppoja oppia. Asahi liikkeitä voi tehdä seisten tai istuen.

Asahissa saadaan koko keho ja mieli mukaan, ja aistit herkistyvät. Sitä voi harrastaa ryhmässä, tai yksin, siitä saa hyvän ja virkistyneen olotilan.

Tule mukaan rentouttavaan Asahi-hetkeemme!

Asahia keskiviikkoisin maaliskuussa Tulestuvalla

Terveisin liikuntavastaava Sirkku Hamunen



Unelmien liikuntapäivä asahia puistossa



Lappeenrannan reumayhdistys ry.

Koulukatu 50, 53100 Lappeenranta



jäsenetu -10%



Paula Kaikkosen asiaa jaloista

Kun jalat ovat kunnossa, on liikkuminenkin mukavampaa.

Jalkojenhoidossa ohennetaan kovettumat, poistetaan kivuliaat känsät, ja hoidetaan erilaisia kynsiongelmia. Neuvotaan erilaisten suojien ja kevennyselementtien hankinta ja käyttö.

Tarkastetaan jalkojen mahdolliset asentovirheet, ja ohjataan tarvittaessa yksilöllisten tukipohjallisten hankintaan. Muutakin jalkojen tutkimista ja ohjausta annetaan tapauskohtaisesti.

Hemmotteluakin jalkahoito on, kun jalat hoidon lopuksi rasvataan ja hierotaan.

Itsehoidossa jalkojen rasvaus päivittäin pitää ihon kunnossa.



Jäsenetuja seuraavista yrityksistä Lappeenrannassa:

Tmi Paula Kaikkonen -10%

Keskustan Fysioterapia - 10 %.

Urheilu Koskimies -10 - 20 % urheilupuolen tuotteista

Saimaan Optiikka Oy -20 %, näöntarkastus ja silmäpaineen mittaus veloitusetta

Reumaliiton jäsenetuja:

Holiday Club- kylpylähotelli: Reumayhdistyksen jäsenet saa vähintään 15% alennuksen Holiday Club- kylpylähotellien, Villas- ja Chaletshuoneistojen sekä loma-asuntojen päivän hinnasta tunnuksella REUMA15. Lisäksi Holiday Club voi tarjota kampanjaluonteisia lisäetuja.

Synsam myöntää Reumaliiton jäsenetuna sinulle ja perheellesi alennusta silmälasista 25%, aurinkolasista 20 % ja piilolinseistä 10 %. Asiointin aluksi tulee mainita: Suomen Reumaliitto. Edut ovat voimassa kaikissa Suomen Synsam-liikkeissä. Lähin Synsam-liike yhteystietoineen: www.synsam.fi

Apukaupan verkkokauppa tarjoaa kaikista normaalihintaisista apuvälinetuotteista 5 % alennuksen, lisäksi Reumakategorian tuotteista 15 % alennuksen. Edun saa voimaan käyttämällä kassalla kampanjakoodia "reuma". Etu on voimassa toistaiseksi.

Reumaliitto.fi, sivulla lisää jäsenalennuksia, kuten Tallink-Viking Line- Scandic hotell yms.

Kevään tapahtumia

Maaliskuussa

14.3.2020 klo 13

Lappeenrannan kaupunginteatteri- **Liian paksu perhoseksi**

Lipun hinta 25€

Ilmoittautumiset Tulestuvalle viimeistään 12.2.2020

23.3.2020 klo 17.30

Kevätkokous Tulestuvalla

Esillä sääntömääräiset asiat. Tilaisuudessa kahvitarjoilu.

Asahi-jooga kurssi Tulestuvalla

4.3. alkaen keskiviikkoisin klo 16.15 -17.15 maaliskuun ajan

Retki **Eduskuntaan** 26.3.2020 yhdessä Kilpirauhasyhdistyksen kanssa.

Ilmoittautumiset viimeistään 19.3. Tulestuvalla

Huhtikuussa

Itämainen tanssikurssi Tulestuvalla

Aikataulu selviää myöhemmin, seuraa ilmoituksia

Toukokuussa

Liikunnallinen retki **Repoveden kansallispuistoon**

lisätietoa myöhemmin



Retkellä Kruunupuisto Punkaharju



Tanssin iloa Toiminnallinen torstai kursilla

Puheenjohtaja, Maiju ja varapuheenjohtaja Sirkku
Reumaliiton maskotin Puppanan kainalossa jääriehassa





Lappeenrannan reumayhdistys ry.

Koulukatu 50, 53100 Lappeenranta

HIHAT ON TEHTY KÄÄRITTÄVIKSI.

TIETOA, TUKEA JA TOIMINTAA REUMASAIRAUKSIIN SAIRASTUNEILLE.



Reumaliitto