

Suomen Reumaliiton kalenterisivut 19-21

Ennakkoilmoitus

NUORTEN KUNTOUTUSMATKAT 2010



Liisa Suonsivu

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 järjestetään kahden viikon kuntoutusmatka marras-joulukuussa. Matkan kohde ja tarkemmat tiedot vahvistuvat huhtikuun aikana.

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

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



Kihtiseminaari Apilassa Kangasalla 10.4.2010

Kihti on selvästi yleistynyt viime vuosina. Kihtiseminaari antaa päivitetyn tietopaketin kihtin oireista ja hoidosta: lääkkeistä, ruokavaliosta ja muusta itsehoitosta. Tavoitteena on lisätä osallistujien itsehoitovaihtoehtoja ja tarjota mahdollisuus muiden kihtiä sairastavien tapaamiseen. Luennoijina ovat mukana dosentti, reumatologi Heikki Julkunen, ravinto-terapeutti Juhani Sipilinen ja fysioterapeutti Sanna Eloranta.

Kohderyhmä: Kihtiä sairastavat ja heidän läheisensä, terveydenhuollon ammattilaiset ja kaikki muut asiasta kiinnostuneet

Ilmoittautuminen ja peruutusehdot:

Seminaarin osallistumismaksu on jäsenille 45 euroa (muille 55 euroa). Se sisältää ohjelman ja luentotiivistelmät sekä aamu- ja päiväkahvin ja lounaan. Sitovat ilmoittautumiset 19.3. mennessä. Senkin jälkeen voi kysyä vapaita paikkoja. Apilassa voi majoittua edellisyönä (105 euroa / 2 hh ja 75 euroa / 1 hh). Ilmoittautuminen on sitova. Osallistumisen voi peruuttaa maksutta viimeistään neljä viikkoa ennen seminaaria.

Tilaa esite: Leena Lopenen, puh. 09 4761 5603 tai leena.loponen@reumaliitto.fi
Lisätietoja: Jaana Hirvonen, puh. 09 4761 5601 tai jaana.hirvonen@reumaliitto.fi

Järjestäjät: Suomen Reumaliitto ry. ja Kuntoutumiskeskus Apila



Hakulomakkeen voit tulostaa myös osoitteesta www.reumaliitto.fi <palvelut<koulutukset ja tapahtumat

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 19.3.10 mennessä osoitteesta terhipeltola@hotmail.com

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

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

SVENSKA SOMMARDAGAR

29-30 maj 2010

Rehabiliteringscenter Apila i Kangasala

Preliminär tidtabell för programmet:

Lördag 29.5.

- | | |
|-------|--|
| Kl 10 | Anmälan, inkvartering, välkomstkaffe |
| 11 | Öppningsfest |
| 12.30 | Lunch |
| 13.30 | Föreläsning |
| 14.30 | Kaffe |
| 15 | Föreläsning |
| 16 | Tid för egna aktiviteter (stavgång, behandlingar, simning osv) |
| 19 | Festmiddag med program |

Söndag 30.5.

- | | |
|-------|--|
| 8.30 | Morgonmål |
| 9.30 | Guidad rundtur i Tammerfors |
| 12.30 | Lunch på Apila |
| 13.30 | Stoljumba |
| | Diskussion om gemensamma frågor |
| | * aktuellt från Reumaförbundet |
| | * våra föreningar, verksamhet, samarbetet med Reumaförbundet och andra aktuella frågor |
| 15.30 | Avskedscaffé, Avfärd |

Sommardagarna är avsedda för medlemmar i svensk- och tvåspråkiga reumaföreningar och ordnas denna gång av Helsingfors Svenska Reumaförening i samråd med Reumaförbundet i Finland. Närmare information om anmälan, deltagaravgift etc genom respektive förening inom kort. Vi hoppas på stor uppslutning! Välkommen!

TUETTU LOMA FIBROMYALGIAA SAIRASTAVILLE

■ **Aika:** 10.10.–15.10.2010

■ **Paikka:** Kunnonpaikka, Siilinjärvi

■ **Suomen Reumaliitto järjestää yhteistyössä** Huolto-liitto ry:n kanssa virkistysellisen 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, puolihoiton, lomaohjelman sekä yhden hoidon (käsiparafiinahoito).

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

Lähetä 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.

POLYMYALGIA RHEUMATICA –SEMINAARI

Kuopiossa, Hotelli Savoniassa
Lauantaina 17.4.2010 klo 10–16

Järjestäjä: Suomen Reumaliitto ry.

Tavoitteet: Tarjota uutta tietoa polymyalgia rheumatican hoidosta, lisätä osallistujien itsehoitovaihtoehtoja ja tarjota mahdollisuus keskusteluun.

Kohderyhmä: Polymyalgiaa sairastavat ja heidän läheisensä, sekä teemasta kiinnostuneet terveydenhuoltoalan ammattilaiset.

Aiheet: Polymyalgia rheumatican diagnosointi ja hoito, kivun ja väsymyksen kanssa pärjääminen arjessa sekä toimintakyvyn ylläpitäminen.

Ilmoittautuminen ja osallistumismaksu:

40 € jäsenille / 50 € ei-jäsenille.

Sisältää ohjelman, lounaan ja aamu- ja päiväkahvin. Sitovat ilmoittautumiset kirjallisesti 15.3.2010 mennessä.

Tilaa esite: Leena Lopenen, puh. 09 4761 5603 tai leena.loponen@reumaliitto.fi

Lisätietoja sisällöstä: Jaana Hirvonen, puh. 09 4761 5601 tai jaana.hirvonen@reumaliitto.fi

Hakulomakkeen voit tulostaa myös osoitteesta www.reumaliitto.fi <palvelut<koulutukset ja tapahtumat

AJANKOHTAISTA REUMAKUNTOUTUKSESTA

Fysioterapeuteille ja toimintaterapeuteille
Reumaliiton Kuntoutumiskeskus Apilassa Kangasalla
18.9.2010 klo 10–16.30

Ilmoittaudu huhtikuun loppuun mennessä.
Saat ohjelman heti sen valmistuttua.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset: Outi Pautamo, outi.pautamo@reumaliitto.fi, puh. 0400 596 869

SOPEUTUMISVALMENNUSKURSSEJA 2010

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

■ PARIKURSSIT

Fibromyalgia-parikurssi 12.–16.4.
Lautsia/ Hauho

Mitä jos puolisoni sairastaa -parikurssi 24.–28.5.
Ruissalo kylpylä /Turku

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

■ YKSILÖKURSSIT

Kun kipu ei näy -kurssi (kipu-uupumus) 1.–5.3.
Vähäjärvi/Hauho

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 Lopenen, leena.loponen@reumaliitto.fi tai puh. (09) 4761 5603

Lähetä minulle lisätietoja SOVA-kursseista 2010:

Parikurssista

Yksilökurssista: Vähäjärvi Kyyrönkaita Ruissalo

Nimi: _____

Katuosoite: _____

Postinro ja -toimipaikka: _____

Puhelin: _____

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



Soveltava Liikunta SoveLi ry:n

Liikkeelle-koulutukset on tarkoitettu paikallis-yhdistysten liikunnasta vastaaville henkilöille ja vertaisohjaajille. Koulutukset antavat välineitä ja voimavaroja yhdistyksen liikuntatoimintaan.

HUOM:
Reumaliitto on
SoveLin jäsen,
käytä jäsenhintaa
hyödyksesi!

Liikkeelle-peruskoulutus

Koulutus antaa eväitä liikuntatoiminnan aloittamiseen ja kehittämiseen. Tutustutaan sovelletun liikunnan paikallisiin lähtökohtiin ja tavoitteisiin. Pohditaan liikuntavastaavan rooleja ja tehtäviä sekä liikkujien motivointia. Ryhmätöinä suunnitellaan tapahtuma, koulutus, liikuntakurssi ja lajikokeilu sekä luonnostellaan ne osaksi yhdistyksen toimintasuunnitelmaa, talousarviota ja markkinointia.

Perehdytään sovellettuihin liikuntamuotoihin, kuten golfiin, pehmolentopalloon ja curlingiin.

- Vaasa 20.–21.2.2010
- Hämeenlinna 10.–11.4.2010
- Kouvola 11.–12.4.2010
- Joensuu 17.4. ja 29.5.2010
- Jyväskylä 24.–25.4.2010
- Pajulahti 18.–19.5.2010
- Oulu 22.–23.5.2010
- Kuopio, Siilinjärvi, Kokkola, Seinäjoki

Liikkeelle yhdessä -jatkokoulutus

Koulutus tukee paikallisyhdistyksen liikuntatoiminnan kehittämistä. Mietitään liikunnan mahdollisuuksia sekä yhteistyömuotoja yhdistysten, liikuntaseurojen ja kunnan kanssa.

Pohditaan soveltavan liikunnan vaikuttamiseen liittyviä teemoja ja keinoja sekä liikunnasta tiedottamista. Käsitellään yhdistyksen liikuntatoiminnan pulmatilanteita, ja osallistujat valitsevat koulutuspäivien väljäksi yhdistyksen liikuntatoimintaa kehittävän välitehtävän. Tutustutaan joihinkin

sovellettuihin liikuntamuotoihin.

- Rovaniemi 23.–24.4. ja 28.8.2010
- Tampere 7.–8.9. ja 9.11.2010

Liikkeelle ITE -koulutus

Koulutus tukee liikuntatoiminnan laatua ja kehittämistä. Perehdytään ITE-itsearviointimenetelmään. 25-kohtaisen ITEn konkreettisen "tarkistuslistan" avulla arvioidaan ja kehitetään oman yhdistyksen liikuntatoimintaa itse valituissa asioissa. Koulutukset käynnistyvät pilotteina muutamissa SoveLin jäsenjärjestöissä.

Liikkeelle-virikepäivä

Päivä tarjoaa vertaistukea ja virikkeitä oman yhdistyksen liikuntatoiminnan monipuolistamiseksi. Tutustutaan uusiin sovellettuihin liikuntamuotoihin, kuten tasapainoharjoitteluun sekä tanssi- ja pelisovelluksiin. Päivän aikana pohditaan myös yhdistyksen liikuntatoiminnan pulmatilanteita.

- Huittinen 11.9.2010
- Turku (ajankohta avoin)

Koulutusten hinnat

1 päivän koulutus: 40 euroa
2 päivän koulutus: 60/100 euroa
3 päivän koulutus: 100/140 euroa
Edullisempi hinta SoveLin jäsenille.

KYSY LISÄÄ: SoveLin suunnittelija, 040 551 4468, koulutus@soveli.fi
KATSO MYÖS: www.sove.fi/koulutus

LIIKUNTAKOULUTUKSIA JA -TAPAHTUMIA

För god vård Världsrekordpromenaden. VR-promenaddag i Vasa, läkarcentralet ProMed.

En svenskspråkig föreläsningdag för allmänheten 17.4.2010 kl. 12-15.
Reumatolog-, fysioterapeut- och näringsterapeutföreläsningar. Kaffeservering.
Välkommen! **Tilläggsuppgifter:** Leena Tuovinen tel. 0400 544 532,
leena.tuovinen@reumaliitto.fi

KOHTI MAAILMANENNÄTYSTÄ

● **Maanantaina 10.5.2010 klo 17.00** Kohti maailmanennätystä -lämmittelysauvakävelytempaukset kansainvälinenä Liiku terveemmäksi -päivänä **Helsingissä, Turussa, Tampereella, Lahdessa, Jyväskylässä, Seinäjoella, Kuopiossa, Joensuussa, Oulussa ja Rovaniemellä.**

● **Lauantaina 9.10.2010** Maailmanennätyskävelytapahtumat **Helsingissä, Turussa, Tampereella, Lahdessa, Jyväskylässä, Seinäjoella, Kuopiossa, Joensuussa, Oulussa ja Rovaniemellä.** Tapahtumat alkavat klo 11.30. Ennätyskävely starttaa klo 12.00
Katso tarkemmat tapahtumapaikat ja ilmoittaudu mukaan ennätyskentekijäksi www.me-kavely.fi

Kävelyn teemana Hyvän hoidon puolesta!

KÄVELYKLUBIN VETÄJÄKOULUTUS

- la 27.3. klo 10–17 Helsinki
- la 17.4. klo 10–17 Paimio
- 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 € jäsenhintaa, muut 80 €

Ilmoittautumiset: Viimeistään kuukausi ennen koulutusta!

Sisältö: Päivän aikana tarjotaan terveystietoutta, kävelytekniikkavinkkejä, kävelyliikunnan turvallisuusasioita ja pohditaan kävelyliikuntaa eri kohderyhmille.

Kursilla perehdytään kävelyklubin perustamiseen, kävelyliikunnan ohjaamiseen ja kävelyklubien ideointiin. Kurssi on käytännönläheinen ja sisältää kävelyvetäjän oppaan. Kurssi on osa Suomen Ladun, Suomen Sydänliiton ja UKK-instituutin toteuttamaa kävelyohjelmaa ja toteutetaan yhteistyössä Suomen Ladun kanssa.

HYVÄN HOIDON PUOLESTA -ME-KÄVELY VIIMEISTELYLEIRI TAPAHTUMAKAUPUNGEILLE

- la 28.8.2010 klo 10-17 Viimeistelyleiri tapahtumakaupunkien järjestelyistä vastaaville yhdistyksille Helsingissä

Lomajärjestöjen kanssa yhteistyössä toteutettavat lomat keväällä 2010

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

Lomajärjestö/ Lomapaikka	Aika	Hakemukset Reumaliittoon	Loman omavastuu	Teema
1) Virkistys- ja Kylpylä lomat, Päiväkumpu Karjalohja	5.7.–10.7.	3.5.	120 €	Kylpyläloma
2) Solaris-Lomat Rauhalahti, Kuopio	12.9.–17.9.	23.6.	120 €	Ikäihmisten hyvinvointiloma
3) Lomayhtymä Runnin kylpylä, Iisalmi	19.9.–24.9.	19.6.	110 €	Terveysloma
4) Virkistys- ja Kylpylälomat Päiväkumpu, Karjalohja	1.11.–6.11.	1.9.	120 €	Kylpyläloma
5) Lomayhtymä Kivitippu, Lappajärvi	14.11.–19.11.	14.8.	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 hakulo-makkeita saa lisäksi oman alueen aluekoordinaattoreilta.

Lähetäkää minulle lisätietoa seuraavasta lomasta:

Loma 1 Loma 2 Loma 3 Loma 4 Loma 5

Nimi: _____

Katuosoite: _____

Postinumero ja postitoimipaikka: _____

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

LIIKKEELLE TUOLILLA – TUOLIJUMPAN OHJAAJAKOULUTUS

- pe 29.10.2010 klo 10–16 Imatra

Kohderyhmä: Tuolivoimistelun ohjaamisesta kiinnostuneet aloittelevat ohjaajat

Hinta: 40 € jäsenhintaa, muut 80 €

Sisältö: Tuolijumpan ohjaamiseen perusteet antava koulutus. Ohjauksen pääpiirteet, suunnittelu, ohjausharjoitus ja lisäksi opetellaan Senioritanssit tutuksi -istumatansseja.

VEDEN VIETÄVÄKSI -ALLASJUMPAN OHJAAJAKOULUTUS

Onko yhdistyksessänne pulaa vesijumppaohjaajista?

Kokoa pienryhmä vesijumpan ohjaamisesta kiinnostuneista ja tilaa koulutus.

Kohderyhmä: Allasjumpan ohjaamisesta kiinnostuneet

Hinta: 45 € jäsenhintaa, muut 100 €

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

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 ohjaukokemusta hiukan.

Hinta: 40 € jäsenhintaa, muut 80 €

Sisältö: Koulutuksissa opetellaan Tanssi tavallasi -tansseja, jotka on tehty samannimiseen Reumaliiton tuottamaan levyyn. Kurssilla opetellaan 15 eri tanssia. Tanssien tyyliä vaihtelevat istumatanssista rivitanssiin. Osa tansseista tanssitaan senioritanssien tyyliin piirissä pareittain. Kurssilta saa laajan tanssipaketin 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 muuta mainita: soile.hujanen@reumaliitto.fi tai Soile Hujanen puh. (09) 4761 5646. Lisätiedot liikuntasuunnittelijalta tinja.saarela@reumaliitto.fi, puh. (09) 4761 5602 tai 040 821 5567.

PERHEKURSSI

- **Aika:** pe-su 11.–13.6.2010
- **Paikka:** Reumaliiton Kuntoutumiskeskus Apila, Kangasala
- **Kohderyhmä:** Perheet, joissa lapsi sairastaa lastenreumaa
- **Tavoite:** Tarjota osallistujille virkistysviikonloppu, jossa lapsille myös omaa ohjelmaa. Lisäksi vanhemmille asiantuntijaluentoja. Painotetaan myös yhdessä tekemistä. Omavastuu: 100 €/2–4 hlöä
- Matkakulut omakustanteisesti.
- **Lisätiedot ja ilmoittautuminen** huhtikuun loppuun mennessä silja.sjoberg@reumaliitto.fi tai 0400 483 412.

PERHELOMA SUOMEN
REUMALIITON JÄSENILLESuomen Reumaliiton perheiden lomapaikka
on Lomakoti Lomapirtti Pieksämäellä
28.6.–3.7.2010.

- **Ryhmän koko** 11–12 perhettä. Mikäli ryhmältä jää vapaita huoneita on Lomakotien Liitolla mahdollisuus täyttää vapaaksi jääneet huoneet omilla hakijoillaan.
- **Loman omavastuuosuus** on aikuisilta 20 € /hlö/täysihoitovrk, 5–15-vuotiailta lapsilta 5 €/täysihoitovrk, alle 5-vuotias vanhempien kanssa veloituksetta. Täysihoitoon kuuluu aamiainen, lounas, päivällinen, lomaohjaus sekä sauna kaksi kertaa lomajakson aikana. Matkakuluista ja retkien kustannuksista lomalaiset vastaavat itse. Loma alkaa tulopäivän lounaalla ja päättyy lähtöpäivän aamiaiseen.
- **Lomahakemus** tulee täyttää täydellisesti, puutteellisesti täytettyjä hakemuksia ei käsitellä. Liikuntarajoitteet ja ruokavaliot merkitään hakemukseen, mikäli ne halutaan otettavan huomioon.
- **Hakulomakkeita voi tilata Siljalta**, p. 0400 483 412. Lomakkeet lähetetään osoitteella Nuorisosihteeri Silja Sjöberg, Kuntoutumiskeskus Apila, 36200 Kangasala 15.4.2010 mennessä.
- **Lomakotien Liitto lähettää** lomalle valituille vastauskirjeet, lomaohjelman ja Reumaliiton infokirjeen sekä matkustusohjeet yleisillä kulkuneuvoilla.
- **Lomalaiset on vakuutettu** loman aikana tapaturmien varalta. Matkalla sattuneita tapaturmia vakuutus ei kata.

KAVERIKURSSI



Liisa Suonsivu

- **Aika:** Ti–pe 3.–6.8.2010
- **Paikka:** Reumaliiton Kuntoutumiskeskus Apila, Kangasala
- **Kohderyhmä:** 10–15 vuotiaat reumaa sairastavat nuoret, jotka voivat tuoda mukanaan kaverinsa. Kurssille mahtuu 10 ensimmäiseksi ilmoittautunutta!
- **Tavoite:** Tarjotaan nuorille mahdollisuus virkistäytymiseen uinnin, saunomisen, askartelun, musiikki- ja draama-harjoitusten parissa.
- **Omavastuu:** 80 €/hlö sisältäen täysihoidon. Matkakulut omakustanteisesti.
- **Lisätiedot ja ilmoittautuminen** 18.6.2010 mennessä silja.sjoberg@reumaliitto.fi tai 0400 483 412.

REUMADAG FÖR
SVENSKFINLAND

Kampens service-
central, Salomonsgatan 21
B, II vån., Helsingfors

Lördagen
den 13 mars 2010

Reumadagen riktar sig till medlemmar i Helsingfors Svenska Reumaförening, till medlemmar i andra reumaföreningar samt till vårdpersonal och andra intresserade.

P R O G R A M

Kl 9.30

Anmälan,
kaffe med smula

Kl 10.00

Välkommen
Ordförande
Gunvor Brettschneider

Kl 10.15

Patienttrygghet
och patientombuds-
mannens möjligheter
att påverka

Patientombudsman
Eija Bärlund-Toivonen

Kl 11.15

Att minnas och
att glömma

Vårdutvecklare
Helena Forsström

Kl 12.00–13.15

Lunch

Kl 13.15

Aktuellt om artros
Professor Pär Slätis

Kl 14.15

Föreläsning om
hur använda sin lung-
kapacitet på rätt sätt
(föreläsaren ännu inte klar)

Kl 15.15–15.30

Avslutning

Ordförande Gunvor
Brettschneider

Anmälan senast **tisdagen**
den 2 mars till

Marjatta Saloranta,
tel 050 4212120,

e-post:

hsreuma@kolumbus.fi

eller till

Gunvor Brettschneider,
tel 050 5846005,

e-post:

gunvor@stellapolaris.com

OBS! Förhandsanmälan är
nödvändig med tanke på
lunchbeställningen. Meddela
också om du behöver
specialdiet.

Deltagaravgiften är
15 euro och betalas kontant
på platsen. Avgiften ersätter
kostnaderna för morgon-
kaffet och lunchen.

PÄÄSIÄIS-
KONSERTTI

Kuntoutumiskeskus
Apilassa Kangasalla
Lauantaina 3. huhtikuuta
2010 klo 19.00

konsertoi sopraano
Eeva-Kaarina Honko,
tenori Tapio Julku,
sopraano Katharina Freihoff
ja pianisti Jussi Främling.

Konserttiohjelma

15 € sisältää kahvitarjoilun
väliajalla.

Järj. Tampereen Musiikki- ja
Laulutaiteen Yhdistys ry
www.musiikkijalaulu.fi

Esiintyjät ovat konsertoineet
Apilassa viimeksi Joulukon-
sertin merkeissä. Konsertissa
esiintyvä sopraano, ooppera-
laulaja Katharina Freihoff
konsertoi Apilassa ensi kertaa.
Esiintyjät ovat alansa vahvoja
tulkitsijoita ja esiintyneet yh-
dessä lukuisissa konserteissa.