

## Suomen Reumaliiton kalenterisivut 9-11

### REUMAVIIKON AVAJAISET 11.10.2009 ROVANIEMELLÄ

Reumaviikon avajaiset sekä Rovaniemen Reumayhdistyksen ja Keminsseudun Reuman 60-vuotisjuhlat Rovaniemellä Arktikumissa su 11.10.2009.

Onnittelevien vastaanotto ja kahvit klo 11.30-12.45, juhla 13.00-14.30

Ohjelma Polarium-salissa klo 13-14.30.

*Kymmenen virran maa*

Yhteislaulu

*Tervetuloa*

Puheenjohtaja Pauli Niemelä  
Rovaniemen Reumayhdistys

*Lapin äidin kehtolaulu viittomalla*

Keminsseudun Kuulo ry:n Huitojat

*Rovaniemen kaupungin tervehdys*

Apulaiskaupunginjohtaja Matti Ansala

*Musiikkiesitys*

Duo Paula Alavahtola ja Arvo Kenttä

*Yhdistysten historiikit kymmenlukuittain*

Jarmo Junkkara Rovaniemen Reumayhdistys  
Kalevi Lampinen Keminsseudun Reuma

*Musiikkiesitys*

Duo Paula Alavahtola ja Arvo Kenttä

*Juhlapuhe ja Reumaviikon avaus*

SRL:n Hallituksen puheenjohtaja Keijo Tauriainen

*Tanssiesitys*

Sallan Reumayhdistyksen "tanssiryhmä"

*Ansimerkkien ja huomionsoitusten jako*

*Maamme*

Ohjelman juontaa Jyrki Similä

Muistamisia varten tilit

Rovaniemen Reumayhdistys Sampo 80010-355 496

Keminsseudun Reuma Nordea 106130-605 715

## KALENTERI 2009



Kuva: Liisa Suonsivu

### ❖ LOKAKUU

- 1.10. **Reuma ME-kävely**, aluetapahtuma, **Kuopio**. Lisätietoja Tinja Saarela (09) 4761 5602
- 2.10. **Liikkeelle tuolilla -tuolijumpan ohjaajakoulutus**, Savonlinna. Lisätietoja Tinja Saarela (09) 4761 5602
- 5.10. **Reuma ME-kävely**, aluetapahtuma, **Jyväskylä**. Lisätietoja Tinja Saarela (09) 4761 5602
- 6.10. **Reuma ME-kävely**, aluetapahtuma, **Joensuu**. Lisätietoja Tinja Saarela (09) 4761 5602
- 7.10. **Reuma ME-kävely**, aluetapahtuma, **Lahti**. Lisätietoja Tinja Saarela (09) 4761 5602
- 8.10. **Reuma ME-kävely**, aluetapahtuma, **Oulu**. Lisätietoja Tinja Saarela (09) 4761 5602
- 8.-9.10. **Ajankohtaista reumataudeista**, Oulu. Lisätietoja Tita Ström (09) 4761 5640 tai Sanna Rintamäki (09) 4761 5642
- 9.-10.10. **NRR, Tukholma**
- 10.10. **Etelä-Pohjanmaan, Pohjanmaan ja Keski-Pohjanmaan aluepäivä**, Härmän kuntokeskus, Ylihärma. Lisätietoja Matti Kujanpää 050 4042 742

- Södra Österbottens, Österbottens och Mellersta Österbottens regiondag**, Härmä rehabiliteringscenter, Ylihärma. Tilläggsuppgifter Matti Kujanpää 050 4042 742.
- 11.10. **Valtakunnallisen Reumaviikon avajaiset**, Rovaniemen Reumayhdistyksen ja Keminsseudun Reuman 60-vuotisjuhlat, Rovaniemi.
- 11.-18.10. **Valtakunnallinen Reumaviikko**
- 12.10. **Reuma ME-kävely**, aluetapahtuma, **Helsinki**. Lisätietoja Tinja Saarela (09) 4761 5602
- 13.10. **Tules toimintapäivä**
- 13.10. **Reuma ME-kävely**, aluetapahtuma, **Turku**. Lisätietoja Tinja Saarela (09) 4761 5602
- 14.10. **Reuma ME-kävely**, aluetapahtuma, **Tampere**. Lisätietoja Tinja Saarela (09) 4761 5602
- 15.10. **Reuma ME-kävely**, aluetapahtuma, **Seinäjoki**. Lisätietoja Tinja Saarela (09) 4761 5602
- 16.10. **Kävele kunnolla -kävelyohjaajakoulutus**, Oulu. Lisätietoja Tinja Saarela (09) 4761 5602
- 16.-17.10. **Yhdistystoiminnan peruskurssi**, Apila, Kangasala. Lisätietoja Outi Pautamo (03) 271 6336
- 17.10. **Tanssi tavallasi -ohjaajakoulutus**, Karttula. Lisätietoja Tinja Saarela (09) 4761 5602
- 17.-18.10. **Kaveri Kans -koulutus**, Apila, Kangasala. Lisätietoja Silja Sjöberg (03) 271 6328
- 23.10. **Veden vietäväksi -allasjumpan ohjaajakoulutus** Pori. Lisätietoja Tinja Saarela (09) 4761 5602

### ❖ MARRASKUU

- 7.11. **Yhdistykset esiin**, Jyväskylä. Lisätietoja Sanna Rintamäki (09) 4761 5642
- 13.11. **Liikkeelle tuolilla -tuolijumpan ohjaajakoulutus**, Viitasaari. Lisätietoja Tinja Saarela (09) 4761 5602
- 14.11. **Kummikaverikoulutus/ tule-nuorten net-hanke**, Helsinki. Lisätietoja Silja Sjöberg (03) 271 6328
- 14.-15.11. **Sjögren-seminaari**, Kuopio. Lisätietoja Leena Loponen (09) 4761 5603
- 14.-15.11. **Kaamoksen Kaatajaiset**, Rokua. Lisätietoja Anneli Nurro (08) 370 272
- 20.11. **Tanssi tavallasi -ohjaajakoulutus**, Porvoo. Lisätietoja Tinja Saarela (09) 4761 5602
- 21.11. **Liikkeelle tuolilla -tuolijumpan ohjaajakoulutus**, Lahti. Lisätietoja Tinja Saarela (09) 4761 5602
- 27.11. **Tanssi tavallasi -ohjaajakoulutus**, Oulu. Lisätietoja Tinja Saarela (09) 4761 5602
- 27.-28.11 **Tukihenkilöiden peruskurssi**, Tampere. Lisätietoja Leena Loponen (09) 4761 5603.

## JA NIIN JOULU JOUTUI...



**Joulukonsertti Kuntoutumiskeskus Apilassa Kangasalla perjantaina 4. joulukuuta klo 19.00.**

**Kauneimpia joululauluja kuullaan** tenori Tapio Julkun, sopraano Eeva-Kaarina Honkon ja pianisti Jussi Främlingin esittämänä.

**Konserttiohjelma** 15 € sisältää joulukakkukahvit väliajalla.

**Konsertin järjestää** Tampereen Musiikki- ja Laulutaitteen Yhdistys ry

www.musiikkijalaulu.fi • info@musiikkijalaulu.fi

Sopraano Eeva-Kaarina Honko  
Tenori Tapio Julku  
Pianisti Jussi Främling

## ME-KÄVELY – YLEISÖLUENTOTILAISUUDET

**Keväällä alkanut luentokiertue jatkuu. Lämpimästi tervetuloa!**  
**Alueelliset yleisöluennot syksyllä 2009 klo 17.30-19.00.**  
**Kahvitarjoilu klo 17.00 alkaen.**

### Aiheina:

- Reumasairauksien hyvä hoito
- Terveelliset ravintotottumukset
- Liikuntavinkkejä

– to 1.10.2009 **Kuopio**, Valtuusto-virastotalo, valtuustosal, Suokatu 42.

– ma 5.10.2009 **Jyväskylä**, Jyväskylän yliopisto, liikunnan rakennus, luentosali L304, Keskussairaalan tie 4

– ti 6.10.2009 **Joensuu**, Carelicum, auditorio, Koskikatu 5

– ke 7.10.2009 **Lahti**, Kongressikeskus Fellmanni, auditorio, Kirkkokatu 27

– to 8.10.2009 **Oulu**, kirjasto, Pakkalan sali, Kaarlenväylä 3 – myös Ajankohtaista reumataudeista -koulutus 8. ja 9-10.2009 Oulussa!

– ma 12.10. **Helsinki**, Helsingin yliopiston päärakennus, pieni juhlasali, Fabianinkatu 33, 4.krs – Maailman reumapäivä

– ti 13.10.2009 **Turku**, Ruusukorttelin palvelukeskus, ruokasali, Puistokatu 11, sisäänkäynti Koulukadun puolelta

– ke 14.10.2009 **Tampere** – yliopiston päätalo, luentosali D11, Kalevankatu 4

– to 15.10.2009 **Seinäjoki** – Koulutuskeskus Sedu, Kirkkokatu 10

**Reumatrainer-jatkokoulutus la 6.2.2010 klo 10-18 sekä syyskuussa 2010 Helsingissä**

Lue hankkeesta ja tapahtumista lisää [www.me-kavely.fi](http://www.me-kavely.fi)

**Ilmoittaudu mukaan kävelemään 9.10.2010 Helsingissä, Turussa, Tampereella, Lahdessa, Jyväskylässä, Kuopiossa, Joensuussa, Oulussa, Rovaniemellä ja Seinäjoella – haluathan olla maailmanennätyksen haltija?**

## AJANKOHTAISTA REUMATAUDEISTA



Kuva: Liisa Suonsivu

8.–9.10.2009, Holiday Club Oulun Eden

### Torstai 8.10.

- Koulutustilaisuuden avaus, *K. Tauriainen*
- Reumatologian tulevaisuus, *M. Kauppi*
- Reumapotilaan hoitokerjien onnistumisia ja haasteita. Vaikuttavuuden arvioinnin kehittäminen, *L. Silvennoinen-Nuora*
- Kunnassa toimivan reumahoitajan kokemuksia, *T. Karila*
- Miksi laitostuntoutusta?, *H. Hinkka*
- Kestäväkipu potilas rasitusta?, *P. Hannonen*
- Sjögrenin oireyhtymä, *S. Halonen*
- Reumaa sairastavan ravitsemus, *A. Varjonen*
- Kun polveen sattuu. Lasten liikuntaelinkivun hoito, *V. Honkanen*
- Harvinaisuuden haasteet yksilön ja hoitojärjestelmän näkökulmasta, *J. Hirvonen*
- Ammatillisuus reumanhoitotyössä, alustuksia ja keskustelua

### Perjantai 9.10.

- Varhainen nivelreuman hoito, *M. Leirisalo-Repo*
- Biologiset lääkkeet reumasairauksien hoidossa, *T. Möttönen*
- Kihti, *H. Julkunen*
- Pitkäaikainen kipu fibromyalgiaa sairastavilla, *P. Kupila*
- Rentoutuksen vaikutus tuki- ja liikuntaelinvaihoihin, *E-P. Takala*
- RETU-liikkumisohjelma – kuntoa yhdessä kotikunnan kanssa, *T. Saarela*
- Kuopion reumayhdistyksen liikuntaryhmiin osallistuvien tavoitteet ja kokemukset, *J. Hokkanen*
- Kipu ja oman kehon tuntemus, *M. Järvenpää*
- Jooga reumakuntoutujan tukena, *S. Tala*
- Päivien yhteenveto

**Hinta:** 160 euroa / 2 päivää.

**Majoittuminen lisämaksusta** 56 euroa/yö.

#### Lisätietoja:

- ohjelmasta Tita Ström p. 0400 483 442, tita.strom@reumaliitto.fi
- muista järjestelyistä Sanna Rintamäki p. (09) 4761 5642, sanna.rintamaki@reumaliitto.fi

**Lisätietoja ja ilmoittautuminen** www.reumaliitto.fi Etusivun yläreunasta löytyy linkki tapahtumasivuille.



#### Yhteistyössä:

Ok-opintokeskus, Abbott Suomi, medac, Bristol-Myers Squibb, Roche Finland, Schering-Plough, UCB Pharma, Wyeth

## LUENTOTILAISUUS

**Reumatologi Pekka Nykänen  
puhuu NISKAKIVUSTA  
torstaina 5.11.2009 klo 17.30.**

Suomen Reumaliiton keskus toimisto  
Iso Roobertink. 20 – 22 A, 5. krs., 00120 Helsinki

**Ennakkoilmoittautuminen** 3.11.2009 mennessä  
puh. (09) 4761 5646 Soile Hujanen,  
Suomen Reumaliitto ry.

## SJÖGRENIN SYNDROOMA -SEMINAARI

**Hotelli Savonia,  
Kuopio, 14.-15.11.2009**

### Lauantai 14.11.2009

- 11.00–12.00 Ilmoittautuminen, kahvia ja suolapalaa
- 12.00–12.15 Tervetuloa
- 12.15–13.00 Sjögrenin syndrooma pähkinänkuoressa  
**reumatologi Aulikki Kononoff**
- 13.00–14.00 Lounas
- 14.15–15.15 Perustietoa ravitsemuksesta ja erityisruokavalioista  
**dosentti Ursula Schwab**
- 15.15–16.30 Sjögrenin syndrooma nuoren naisen haasteena, **reumatologi Heikki Julkunen**
- 16.30–17.00 Iltapäiväkahvi

### ● Sjögrenin syndrooma -yhdistyksen syyskokous järjestetään klo 16.45–17.45.

Lisätietoja kokouksesta saat yhdistyksen toimistosta Ulla Sallilta, puh. (06) 423 2014.

### ● Iltaohjelmassa klo 18.00–19.30 on

#### kaksi vapaamuotoista keskusteluryhmää:

A) Sjögrenin syndroomaa sairastavat perusterveydenhuollon asiakkaina, **alustaa sosiaalityöntekijä Helinä Laine**

B) Sjögrenin syndrooma ja perheen perustaminen **mukana keskustelussa erityisneuvolan kätilö Seija Mikkonen**

### Sunnuntai 15.11.2009

- klo 9.30–11.00 Sjögrenin syndrooma ja sisäelimet  
**reumatologi Aulikki Kononoff, KYS**
- 11.00–12.15 Lounas
- 12.15–13.45 Suun ongelmat hammaslääketieteen näkökulmasta,  
**dosentti Jari Kellokoski, KYS**
- 13.45–14.00 Päätössanat
- 14.00–14.30 Päätöskahvi

### ● Muutokset ovat mahdollisia. **Tilaa esite.**

● **Osallistumismaksu** on Suomen Reumaliiton jäsenyhdistysten jäsenille 65 € ja muille 85 € (yksi päivä 40/ 50 €).

● Seminaarin **ilmoittaututaan** kirjallisesti Suomen Reumaliitosta ja liiton nettisivuilta saatavalla ilmoittautumislomakkeella 12.10. mennessä.

● **Esite- ja lomaketilaukset:** Leena Lopenen, leena.loponen@reumaliitto.fi, tai puh. (09) 4761 5603.

● **Lisätietoja:** Seminaarin sisällöstä projektipäällikkö Jaana Hirvonen puh. (09) 4761 5601.

● **Järjestäjä:** Suomen Reumaliitto ry. yhteistyössä Sjögrenin syndrooma -yhdistyksen kanssa



## TUKIHENKILÖIDEN PERUSKURSSI

27.11.–28.11.2009 Tampereella

Seuraava tukihenkilöiden peruskurssi järjestetään marraskuussa Tampereella. Kurssi on tarkoitettu **kaikille tukihenkilötoiminnasta kiinnostuneille**. Se antaa perusvalmiudet tukihenkilönä toimimiseen. Kurssi järjestetään yhteistyössä OK-opintokeskuksen kanssa.

Kurssilla käsitellään mm. vapaaehtoistoiminnan periaatteita, tukihenkilötoiminnan muotoja ja sisältöjä, hyvän tukihenkilön toiminnan piirteitä, pitkäaikaisairauden vaikutusta sairastuneen elämään ja auttamisen keinoja. Teemoina ovat myös tukihenkilön verkostot ja tukihenkilötoiminta käytännössä. Työskentelymuotoina ovat alustukset ja niihin pohjaavat ryhmätyöt. Kurssi edellyttää osallistujilta aktiivista osallistumista. Kouluttajana toimii projektipäällikkö, psykologi Jaana Hirvonen.

**Kurssista kertovaa tiedotetta ja ilmoittautumislomaketta** saa Leena Lopenelta puh. (09) 4761 5603 tai leena.loponen@reumaliitto.fi. Tarkempi kurssipaikka varmistuu syyskuun lopussa.

**Lisätietoja kurssin sisällöstä** saa Jaana Hirvoselta puh. (09) 4761 5601 tai jaana.hirvonen@reumaliitto.fi.

## LIIKUNTAKOULUTUKSIA JA -TAPAHTUMIA

**KÄVELE KUNNOLLA –  
KÄVELYOHJAAJAKOULUTUS**

### ● pe 16.10.2009 Oulu

**Kohderyhmä:** Kävelyryhmien ohjaamisesta kiinnostuneet yhdistysten liikuntavastaavat, vertaisohjaajat ja kaikki asiasta kiinnostuneet

**Hinta:** 35 € reumayhdistyksen jäsen / 80€ muut

**Sisältö:** Kävelyliikunnan ja sauvakävelyn perusteita, terveysliikuntaa, ravitsemusasioita, ideoita kävelyryhmien sisällöksi, eväitä ME-kävelytoiminnan eteenpäin viemiseksi paikallisyhdistyksissä.

**LIIKKEELLE TUOLILLA –  
TUOLIJUMPAN OHJAAJAKOULUTUS**

### ● pe 2.10.2009 Savonlinna

### ● pe 13.11.2009 Viitasaari

### ● la 21.11.2009 Lahti

**Kohderyhmä:** Tuolivoimistelun ohjaamisesta kiinnostuneet ohjaajat

**Hinta:** 35 € reumayhdistyksen jäsen / 80 € muut

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

**VEDEN VIETÄVÄKSI-  
ALLASJUMPAN OHJAAJAKOULUTUS**

### ● pe 23.10.2009 Pori

### ● pe 22.1.2010 Forssa

**Kohderyhmä:** Allasjumpan ohjaamisesta kiinnostuneet ohjaajat

**Hinta:** 45 € reumayhdistyksen jäsen / 100 € muut

**Sisältö:** Koulutuksen sisältönä on vesi jumppaympäristönä, vesivoimistelun tavoitteet, vedestä pelastaminen, käytännön opetusta ja harjoittelua vesijumpan suunnittelusta sekä ohjaamisesta.

**TANSSI TAVALLASI  
-OHJAAJAKOULUTUS**

### ● la 17.10.09 (I-osa) ja la 14.11.09 (II-osa) Karttula

### ● pe 20.11.2009 Porvoo

### ● pe 27.11.2009 Oulu

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

**Hinta:** 35 € reumayhdistyksen jäsen / 80 € muut.

**Sisältö:** Koulutuksissa opetellaan Tanssi tavallasi -tansseja, jotka on tehty samannimiseen Reumaliiton tuottamaan levyyn. Kurssilla opetellaan 20 eri tanssia. Tanssien tyyli- ja vaihtelevat istumatanssista rivitanssiin. Osa tansseista tanssitaan senioritanssien tyyliin piirissä pareittain. Kursilta saa laajan tanssipaketin käytettäväksi erilaisiin yhdistyksen tilaisuuksiin.

**EHDOTA PAIKKAKUNTIA ENSI  
VUODEN LIIKKEELLE -KOULUTUKSILLE**

SoveLin ensi vuoden Liikkeelle -koulutuksia suunnitellaan. Tarvitseteko paikkakunnallenne tai alueellenne koulutusta yhdistysten liikuntatoiminnan kehittämiseen? Tai tunnetko erityisliikunnan ohjaajaa, joka olisi valmis osallistumaan koulutukseen ja tukemaan yhdistyksiä liikuntatoiminnassa? **Kerro vinkkisi SoveLin Raijalle, p. 040 551 4468 rajja.luona-helminen@soveli.fi**

**Ilmoittautumiset Reumaliiton  
liikuntakoulutuksiin viimeistään kaksi viikkoa  
ennen ellei muuta mainita:  
soile.hujanen@reumaliitto.fi. tai  
Soile Hujanen  
puh. (09) 4761 5646.**

**Lisätiedot liikuntasuunnittelija Tinja Saarelalta,  
(09) 4761 5602 tai 040 8215 567,  
tinja.saarela@reumaliitto.fi**

## SOPEUTUMISVALMENNUSKURSSI FIBROMYALGIAA SAIRASTAVILLE

■ **Kohderyhmä:** Fibromyalgiaa sairastavat

■ **Aika:** 16.–20.11.2009

■ **Paikka:** Kyyrönkaidan loma- ja kurssikeskus, Pellosniemi (Etelä-Savo)

**Sisältö:** Tietoa fibromyalgiasta ja sen hoidosta. Tavoitteena on lisätä osallistujien voimavaroja arjessa mm. keskustelujen, vertaistuen ja asiantuntijaluentojen avulla. Ohjelmassa on päivittäin ryhmämuotoista liikuntaa ja mahdollisuus tutustua fibromyalgiaa sairastaville sopiviin liikuntamuotoihin.

**Kurssi on osallistujille maksuton** sisältäen ohjelman, täysihoidon ja majoituksen kahden hengen huoneessa.

**Hakeminen:** Kurssille haetaan kirjallisesti Suomen Reumaliitosta saatavalla hakulomakkeella viimeistään kuukausi ennen kurssia. Hakemuksen liitteeksi tarvitaan lääkärin todistus tai kopio tuoreesta hoitoselosteesta. Hakulomake on saatavissa myös Reumaliiton internetsivuilta: [www.reumaliitto.fi](http://www.reumaliitto.fi) > kuntoutus > sopeutumisvalmennus. Tilaa lisätietoa oheisella lipukkeella.

✂ **Lähetä minulle lisätietoja fibromyalgiakurssista**

Nimi: \_\_\_\_\_

Katuosoite: \_\_\_\_\_

Postinro ja -toimipaikka: \_\_\_\_\_

Puhelin: \_\_\_\_\_

Sähköpostiosoite: \_\_\_\_\_

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

## VIRKEYTTÄ JA VOIMAVAROJA -KURSSIT 2009

**Imatran kylpylä, Imatra**

Aika: 15.11. – 21.11.2009

Hinta: Jäsenet 240 € / muut 518 €

**Fontana Hotel Korpilampi, Espoo**

Aika: 22.11. – 28.11.2009

Hinta: Jäsenet 230 € / muut 466 €

**Fontana Spahotel Casino, Savonlinna**

Aika: 15.11. – 20.11.2009

Hinta: Jäsenet 233 € / muut 468 €

● Jäsenhinnan ja normaalihinnan erotuksen kustantaa Loma-liitto lomatukena. Kurssihinnan lisäksi maksetaan 30 € järjestelykuluina suoraan Reumaliittoon.

● **Hintaan sisältyvät:**

- kuuden vuorokauden majoitus 2 hh
- puolihoito ja iltapäiväkahvi
- monipuolinen lomaohjelma
- Osallistumismaksuun kuuluu myös jalkojenhoito sekä ravintoon tai terveyteen liittyvä luento
- Kurseilla mukana Reumaliiton kurssinvetäjä

● **Kursseista kertovan tiedotteen ja hakulomakkeen** voi tilata alla olevalla lipukkeella tai tulostaa netistä Reumaliiton kotisivuilta kohdasta > kuntoutus > lomatoiminta > virkistyskurssit Hakulomakkeita saa myös Suomen Reumaliiton jäsenyhdistyksistä ja aluesihteeriltä.

● **Hakulomake palautetaan Reumaliittoon viisi viikkoa ennen kurssin alkua.**

● **Lisätietoja kursseista** saa kurssisihteeri Leena Lopenelta puh. (09) 4761 5603, [leena.loponen@reumaliitto.fi](mailto:leena.loponen@reumaliitto.fi)



OK-opintokeskus



SUOMEN REUMALIITTO RY.

✂ **Lähetä minulle lisätietoja Virkeyttä ja voimavaroja -kurseista vuonna 2009**

Nimi: \_\_\_\_\_

Katuosoite: \_\_\_\_\_

Postinumero: \_\_\_\_\_

Postitoimipaikka: \_\_\_\_\_

Puhelin: \_\_\_\_\_

**Lähetä lipuke osoitteella** Suomen Reumaliitto ry. / Virkeyttä ja voimavaroja -kurssit 2009, Iso Roobertinkatu 20-22 A, 00120 Helsinki

## KUMMIKAVERIKOULUTUS



Kuva: Liisa Suonsivu

Tule-nuorten net-hanke on käynnistynyt. Hankkeen tarkoituksena on tuottaa teemasivusto Reumaliiton kotisivuille. Hanke tuottaa ja tarjoa vertaistukea verkossa, chat-muotoista neuvontapalvelua (tietoa nuorten työllisyysasioista ja palveluista).

Kummikaveri-koulutuksessa nuoret oppivat viemään hankkeen ideaa eteenpäin mm. liiton jäsenyhdistyksissä. Koulutuksissa käydään läpi seuraavia kokonaisuuksia:

- hyvän kummikaverin ominaisuudet
- toimivan tiedottamisen ja viestinviemisen aakkoset
- vertaistuki verkossa
- chat-muotoinen neuvontapalvelu

**Seuraava hankkeen koulutus järjestetään Helsingissä lauantaina 14.11.2009.**

Hanke maksaa kaikki kustannukset. Osallistujien matkakulut maksetaan halvimman matkustustavan mukaisesti. Omalla autolla tuleville korvataan 0,20 €/km.

**Ilmoittautuminen** 9.11.2009 mennessä nuorisosihteeri Silja Sjöbergille p. 0400 483 412 tai [silja.sjoberg@reumaliitto.fi](mailto:silja.sjoberg@reumaliitto.fi).

## KAVERI KANS -KOULUTUS

**La-su 17.–18.10.2009, Reumaliiton**

**Kuntoutumiskeskus Apila (Reumantie 6), Kangasala**

**Kohderyhmä:** Suomen Reumaliiton nuorten tukiystävät sekä uudet toiminnasta kiinnostuneet reumaa sairastavat nuoret. Myös nuorten tukiystävien kaverit, ovat tervetulleita mukaan koulutukseen.

Koulutuksen tavoitteena on sopia Kaveri kans -toiminnan periaatteista ja tulevaisuudesta sekä tiedottamisesta ja yhteisen verkoston muodostamisesta.

**Hinnat:** omavastuu 25 € / hlö, sisältäen majoituksen ja ruokailut. Matkakulut korvataan yli 20 € ylimenevältä osalta. Omalla autolla tuleville korvataan 0,20 €/ km.

**Ilmoittautuminen** 2.10.2009 mennessä nuorisosihteeri Silja Sjöbergille p. 0400 483 412 tai [silja.sjoberg@reumaliitto.fi](mailto:silja.sjoberg@reumaliitto.fi).

## SOPEUTUMISVALMENNUS- KURSSEJA 2009

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

■ **YKSILÖKURSSIT**

Yksilökurssit ovat tarkoitettu eri reumasairauksia sairastaville henkilöille.

- Hyvän elämän hetkiä -kurssi 2.–6.11.2009 Vähäjärven kurssikeskus, Hauholla

**Lisätietoja kursseista** saat Suomen Reumaliiton kotisivuilta osoitteesta: [www.reumaliitto.fi](http://www.reumaliitto.fi) > kuntoutus > sopeutumisvalmennus. Hakulomakkeet: Leena Lopenen, [leena.loponen@reumaliitto.fi](mailto:leena.loponen@reumaliitto.fi) tai puh. (09) 4761 5603

✂ **Lähetä minulle lisätietoja:**

Yksilökursseista

Nimi: \_\_\_\_\_

Katuosoite: \_\_\_\_\_

Postinro ja -toimipaikka: \_\_\_\_\_

Puhelin: \_\_\_\_\_

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