



Kevään 2019 toimintaa

**TUNNISTA OSTEOPOROOSI
AJOISSA**

YLEISTÄ YHDISTYKSESTÄ

Saimaan Luustoyhdistys ry on aloittanut toimintansa syksyllä 2006. Toiminta-alueena on Joutseno, Lappeenranta, Lemi, Luumäki, Savitaipale, Taipalsaari ja Ylämaa. **Yhdistys on Suomen Luustoliitto ry:n jäsen.**

Saimaan Luustoyhdistys ry on kansanterveys-, potilas- ja liikuntajärjestö, jonka tarkoituksena on:

- osteoporoosin ja osteoporoottisten murtumien ehkäiseminen
- luuston terveyden edistäminen
- terveellisten elintapojen edistäminen
- osteoporoosia sairastavien tutkimisen, hoidon ja kuntoutuksen edistäminen

Osteoporoosi on sairaus, jossa luumassa vähenee, luu heikentyy ja murtuu helposti.

Kuka tahansa luuston terveydestä ja osteoporoosista kiinnostunut voi liittyä yhdistyksen jäseneksi ja tulla mukaan toimintaan.

Järjestämme erilaisia liikuntamahdollisuuksia, tapahtumia, luentotilaisuuksia, sekä teatteri- ja muita retkiä. Tavoitteenamme on kehittää toimintaamme jäsenten tarpeiden ja toiveiden mukaisesti.

Jäsenmaksu v. 2019 on 20 euroa, ja siihen sisältyy neljä kertaa vuodessa ilmestyvä Suomen Luustoliiton julkaisema Luustotieto-lehti.

Jäsenyys oikeuttaa alennuksiin tietyistä palveluista ja liikkeistä.

Toimintamme tueksi järjestämme myyjäisiä ja arpajaisia ja otamme mielellämme vastaan erilaisia arpajaispalkintoja.

Lisätietoa yhdistyksen kotisivuilla: www.osteosaimaa.fi

Seuraa myös ilmoittelua Etelä-Saimaan keskiviikon ja lauantain lehdissä Seurat ja yhdistykset -palstoilla.

TAPAHTUMIA KEVÄT 2019

Liikuntaryhmät Joutseno:

Vesijumppa maanantaisin klo 12-13 Palvelutalo Kangasvuokossa.

Hinta jäsenille 6,50 €/kerta, ei-jäsenille 8 €/kerta. Tiedustelut puh. 040 7270652/Palvelutalo Kangasvuokko

Liikuntaryhmät Lappeenranta:

Uimahallin kuntosali tiistaisin klo 8.15-9.45

Tasapainojumppa keskiviikkoisin klo 10.00 – 11.00 **Family Centerin tiloissa.**

Kuntosali Lauritsalassa Lauran kammarissa (Hallituskatu 17-19) maanantaisin klo 11.30-13.00

Hinta: Kuntosalit ja tasapainojumppa 3 € jäsen, 4 € ei-jäsen.

Vesijumppa tiistaisin klo 11-12 (ei ohjaajaa) Palvelukeskussäätiön allasosasto (Kauppakatu 58-60).

Hinta 5 € jäsen, 6,30 € ei-jäsen.

FasciaMethod-kehonhuoltoryhmä perjantaisin HUOM! toistaiseksi vain yksi ryhmä klo 10-11 Hyvä Vire -studiolla (Kauppakatu 61, 2. krs).

Ohj. Maarit Venäläinen. Hintaa 6 €/kerta jäsenet ja 7 €/kerta ei-jäsen

Muu toiminta:

Vertaistukiryhmä kokoontuu kuukauden ensimmäisenä keskiviikkona My Bakery Cafessa (Toikankatu 6-8) klo 15.

Askartelu- ja käsityökerho kokoontuu torstaisin klo 14-16 Lauritsalan Juttunurkassa (Hallituskatu 17-19).

Naistenpäivää vietämme 5.3. Osteokerhossa ja 7.3. Askartelu- ja käsityökerhossa Lauritsalan juttunurkassa (Hallituskatu 17-19).

Talvitapahtuma Marjolassa 16.3. klo 10-15. Ohjelmassa liikuntaa, hyvinvointia, ruokailu ja kahvit.

Osallistumismaksu 25 € henkilö.

Kuljetus järjestetty, 5 € henkilö. Ilm. 11.3. mennessä puh. 040 861 3191.

”Tuoilta ylös” -kampanja maaliskuussa, osallistujien kesken arvotaan palkintoja.

Osteokerho 5.3. klo 14 Perillistenkatu 3, Kerhotila. Paula Hulkkonen puhuu aiheesta **”Perinteinen jäsenkorjaus”**.

Tarkempia tietoja: Riitta puh. 040 861 3191

Tapahumat ilmoitetaan myös yhdistyksen kotisivuilla: www.osteosaimaa.fi

Tervetuloa mukaan toimintaan!

Yhteystiedot:

Saimaan Luustoyhdistys ry
c/o Riitta Glödstaf, Pellervonkatu 13, 53500 Lappeenranta

Puheenjohtaja:

Riitta Glödstaf, puh. 040 861 3191, riitta.glodstaf@pp.inet.fi

Jäsenasiat:

Eija Liikkanen, puh. 040 514 4077, hille@luukku.co

Vertaistukihenkilöt:

Arja Ahtiainen, puh. 050 365 6748, arja.ahtiainen@gmail.com
Helena Ruokonen, puh. 040 048 7184, helenao.ruokonen@gmail.com
Helena Tuominen, puh. 040 0768 884, phelenat53@gmail.com

Osteoporoosineuvontaa:

Osteoporoosiohjaaja, fysioterapeutti yamk Pirjo Hulkkonen Eksote
os. Koulukatu 14, 53100 LPR.
Puh. 044 791 5325, Email: pirjo.hulkkonen@eksote.fi

Suomen Luustoliiton luustoneuvontaa jäsenille:

Luustoneuvoja, projektipäällikkö Pauliina Tamminen, p. 050 337 7570, puhelinpalvelu
torstaisin klo 12-14.