



Saimaan Luustoyhdistys

Syksyn 2018 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. 2018 on 17 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 ilmaisjakelulehdessä Tapahtumat ja Järjestöt – palstoilla.

TAPAHTUMAT syksy 2018

Kesätauolla olleet liikuntaryhmät ja käsityökerho jatkuvat syyskuussa.

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:

Kahilanniemen kuntosali torstaisin klo 12.30-13.30. Joka toinen torstai on toiminnallinen lihas-kuntaryhmä ohjaajana Maarit Venäläinen.

Uimahallin kuntosali tiistaisin klo 8.15-9.45

Tasapainojumppa keskiviikkoisin klo 9-10. Palvelukeskussäätiön liikuntasali, ohjaaja Suvi Romppanen

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

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

Vesijumppa tiistaisin klo 11-12 (ei ohjaajaa) Palvelukeskussäätiön allasosasto (Kauppakatu 58-60). Hintaa 5 € jäsen, 6,30 € ei-jäsen.

FasciaMethod-kehonhuoltoryhmä perjantaisin klo 10-11.

Hyvä Vire -studiolla (Kauppakatu 61, 2. krs).

Ohj. Maarit Venäläinen. Hintaa 6 €/jäsen, 7 €/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).

Retki Kouvolan kaupunginteatteriin 20.10. My Fair Lady -musikaaliin

Hinta 70 euroa sisältää matkat, lipun ja väliaikakahvit. Ilmoittautumiset Annelille 1.10. mennessä puh. 045 124 1540.

Marjolassa 1.9. klo 12 alkaen Syyskauden avajaiset ja onkikilpailu.

Sarjat myös lapsille. Osallistumismaksu 20 €.

Tarkempia tietoja: liikunnat Riitta puh. 040 861 3191 ja teatteriretket ym. Anneli puh. 045 124 1540

Tapahtumat 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.com

Vertaistukihenkilöt:

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

Osteoporoosineuvontaa:

Osteoporoosiohjaaja Pirjo Hulkkonen, Eksote
yhteydenotot puh. 044 791 5325, soittopyynnot 04065 11377
Email: pirjo.hulkkonen@eksote.fi

Suomen Luustoliiton luustoneuvontaa jäsenille:

Luustoneuvoja, projektipäällikkö Pauliina Tamminen, p. 050 337 7570, puhelinpalvelu torstaisin
klo 12-14 (normaali matkapuhelun hinta)