



PÄÄKAUPUNKISEUDUN
REUMAYHDISTYSTEN TIEDOTUSLEHTI

Syksy 2024 / Hösten 2024

LUUVALLO

Espoon Reumayhdistys ry. • Helsingin Reumayhdistys ry. • Vantaan Reumayhdistys ry. • Helsingfors Svenska Reumaförening rf.



*Tietoa,
vertaistukea
ja toimintaa!*



LUUVALO

SYKSY 2024 / HÖSTEN 2024

JULKAISIJA

Espoon, Helsingin ja Vantaan Reumayhdistykset sekä Helsingfors Svenska Reumaförening

TOIMITUKSEN OSOITE

Vantaan Reumayhdistys / Luuvalo
Talvikkitie 34
01300 Vantaa

PÄÄTOIMITTAJA

Jyrki Laakso
luuvalolehti@gmail.com

TOIMITUSKUNTA

Elina Poijärvi
Marja Jormanainen
Matti Virkkunen
Paula Pöntynen
Ralf Pauli
Kati Sironen
Lena Lindfors

OSOITTEENMUUTOKSET YHDISTYKSIIN

Espoon Reumayhdistys
040 589 4773

Helsingin Reumayhdistys
050 431 8861

Helsingfors Svenska
Reumaförening rf
050 421 2120

Vantaan Reumayhdistys
09 857 3167

TAITTO

Timo Saari
timo.a.saari@gmail.com

PAINOPAIKKA

Punamusta Oy

PAINOSMÄÄRÄ

3 000 kpl
ISSN 2341-927X

Reumayhdistykset eivät vastaa julkaistujen mainosten sisällöstä.

**SEURAAVA LUUVALO
ilmestyy KEVÄÄLLÄ 2025**



YHTEISTYÖSTÄ VOIMAA – RAHOITUSTA VAPAAEHTOISTYÖLLE

Helsingin, Espoon ja Vantaan reumayhdistysten tapaamisessa 29.4.2024 Malminraitilla keskusteltiin yhteisistä haasteista ja niiden selättämisestä. Taloudellinen tilanne kiristyy valtiovallan ja ainakin Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen avustusten leikkausten vuoksi. Jäsenistön korkea keski-ikä ja luonnollinen poistuma vähentää resursseja ja haastaa toimintamuotoja.

Ideoimme yhdessä toimenpiteitä ja ratkaisuja. Niistä kirjattiin yhteisten tapahtumien järjestäminen ja yhteinen mielenilmaus valtiovallan SOSTE-järjestöjen ja sosiaalietuuksien leikkaussuunnitelmiin.

Vapaaehtoistyön arvo Suomessa on **3,2 miljardia euroa** vuosittain. Laskelman Kansalaisareenalle teki Helsingin yliopiston soveltavan tilastotieteen dosentti

Jukka Hoffren. SOSTEn järjestöparometri 2024 kertoo toisaalta: Raju leikkaus järjestöjen valtionavuuksiin syventää heikoimmin voivien ahdinkoa. Vajaa puolet järjestöistä oli sitä mieltä, että hyvinvointialueiden käynnistyminen on heikentänyt sosiaali- ja terveysalan järjestöjen mahdollisuuksia saada toimintaansa avustuksia.

Vapaaehtoisille ei makseta työstä palkkaa, mutta järjestöjen ja yhdistysten pyörittämiseen tarvitaan rahaa toimitilojen vuoksiin, osa-aikaisten toimistohenkilöiden ja liikuntaryhmien vetäjien palkkaukseen ynnä muuhun. Pienemmällä yhdistyksillä ei toimitiloihin eikä palkattuun henkilöstöön ole varaa.

Nyt tarvitaan uusia tuulia ja tekijöitä pitämään mielet vireinä ja motivaatiot kohdallaan, jotta jaksamme jatkaa tärkeää

työtämme reumasairaiden ja heidän läheistensä hyvinvoinnin tueksi.

Järjestöjen ja vapaaehtoistyön tarve ei haviä minnekään, päinvastoin kasvaa väestön ikääntyessä.

Vireää syksyä toivottaen



Paula Pöntynen



MÅNGSIDIG FÖRENINGVERKSAMHET

Inför hösten är vår förening i full gång med planerna för mångsidig verksamhet. Våra blickar riktas också redan till maj 2025 då vi kommer att vara värd för sommarlagarna för de svenskspråkiga reumaföreningarna och samla medlemmar från hela Svenskfinland för att utbyta erfarenheter och lära sig nytt. De reumatiska sjukdomarna är många och komplexa. Det finns inte lösningar som passar alla men det finns mycket stöd att få av andra med liknande symptom och i liknande livssituationer.

Därför är det så viktigt att ha en mångsidig föreningsverksamhet också inom social- och hälsosektorn. Just nu är läget allvarligt då regeringen beslutat att under de kommande tre åren göra omfattande

nedsärningar i understöden till civilsamhället. I dessa svåra ekonomiska tider ska givetvis alla dra sina strån till stacken, men risken är stor att detta drabbar många människor som redan från förut har det svårt. Social- och hälsovårdsministeriets nedsärningar i STEA-understöd till föreningarna innebär mindre tidigt stöd, mindre rådgivning och mindre förebyggande arbete, något som i sin tur leder både till mera mänskligt lidande och på sikt även till högre kostnader.

Reumaföreningarna är bra exempel på verksamhet som både riktar sig till personer vilka har utmaningar att klara sig i vardagen och personer för vilka prevention och upprätthållande av god

funktionsförmåga är centralt. Det behövs påverkansarbete kring statsunderstöden. Konsekvensbedömningar bör göras och organisationerna skall själva bli hörda i processen. Också föreningarna på lokalnivå kan bli bättre med att berätta om betydelsen och resultatet av sitt arbete som till stor del görs av frivilliga.



Viveca Hagmark
Ordförande
Helsingfors Svenska Reumaförening rf

KOLEITA SYYSTUULIA TERVEYSPALVELUISSA

Kuuman kesän jälkeen saamme yhdistyksessä nauttia monipuolisesta syyskauden ohjelmasta. Tulossa on esimerkiksi **Tove Janssonin** näyttely HAMissa, hemmotteluja, Neurosonicia, kosminen opastuskierros Helsingin Observatorioon sekä paljon muuta. Keväällä paluun tehnyt Aktiivit työikäiset -vertaistukiryhmä jatkaa toimintaansa, samoin kaikki muut vertaistuki- ja toimintaryhmät. Ohjelmasta tarkemmin yhdistyksen sivulla, lämpimästi tervetuloa mukaan! Ohjelmaehdotuksia jatkoa varten otetaan myös ilolla vastaan.

Kuten monet ovat varmaan jo huomanneetkin, helsinkiläisten pitkäaikaissai-

raiden palvelujen saantiin näyttää olevan tulossa lisää heikennyksiä. HUSissa on arvioitu, että säästöjen vuoksi jonot erikoissairaanhoidon voivat kasvaa 5000 henkilöllä. Myös perusterveydenhuollossa on odotettavissa hoitoon pääsyn vaikeutumista, jos hoitotakuun pidennys kolmeen kuukauteen ja muut lisäleikkaukset toteutuvat. Merkkejä tästä on jo nyt. Myös hoitoon ja kuntoutukseen pääsyn kriteerijä on alettu kiristää.

Palvelujen lisäksi myös pitkäaikaissairaiden toimeentuloturvasa on väliinputoja. Yksi tällainen ryhmä ovat työkyvyttömät ihmiset, joilta on kuitenkin hylätty kuntoutustuki, työkyvyttömyyseläke tai

sairauspäiväraha. Toukokuussa julkaistiin näitä tilanteita käsittelevä työpaperi Reumaliiton, THL:n ja Jyväskylän yliopiston yhteistyönä. Aiheesta kiinnostuneet voivat tutustua **Katri Peuhkurisen** ja **Minna Kivipellon** paperiin hakemalla tutkimuksen nimellä ”Työkyvyttömiä työttömien kokemuksia etuuskista ja palveluista”. Olin itsekin mukana saattamassa projektia alkuun.

Pitkäaikaissairaiden ääntä tarvitaan. Yhdistys tekee vaikutustyötä paikallisesti ja asioita viedään myös Reumaliittoon. Kannattaa olla toimiston kautta yhteydessä, jos tulee tärkeitä asioita mieleen. Kannustan vahvasti olemaan myös

suoraan yhteydessä päättäjiin, virkakuntaan ja vaikka mediaankin. Yhteinen tekeminen yhdistyksessä, liikuntaryhmät ja vertaiskokemukset ovat meillä ilonamme ja tukenamme, nauttikaamme niistä. Suuret kiitokset kevään ja kesän vaalien lipasvahdeille ja kaikille muille yhdistyksemme vapaaehtoisille! Hyvää syksyä kaikille!

Mikko Remes
Puheenjohtaja
Helsingin Reumayhdistys ry

JÄSENKYSelyn TULOksIA

Vuoden 2023 syyskokouksessa hyväksytyssä toimintasuunnitelmassa vuodelle 2024 linjattiin jäsenkyselyn toteuttamisesta tämän vuoden aikana. Jäsenkysely järjestettiin kevään aikana, johon saimme yhteensä 36 vastausta. Kysely lähetettiin jäsenrekisterin kautta sähköpostina ilmoittaneille 280 jäsenelle, jolloin vastausprosentti oli noin 13 %. Jäsenkyselyllä tiedustelimme jäsentemme ajatuksia tapahtumista, liikuntaryhmistä, vertaistukiryhmistä ja muusta yhdistyksen toiminnasta.

Vastanneista 91 % piti yhdistyksen järjestämistä tapahtumista. Vastauksissa toistui yhdistyksen viime vuosina järjestämiä tapahtumatyyppisiä eli luennot, risteilyt, retket ja yms. Vastauksissa toivottiin matalan kustannuksen tapahtumia pääkaupunkiseudulla vastaavasti toivottiin retkiä myös Suomessa.

Vastanneista 93 % piti yhdistyksen järjestämiä liikuntaryhmiä hyvinä. Viime vuosina järjestetyistä liikuntaryhmistä

vesijumpasta, kuntosalista ja kehonhuollosta pidettiin eniten. Kysyttäessä mitä muita liikuntaryhmiä voitaisiin järjestää toivottiin ulkoliikuntaa, tanssilista jumpppaa, padelia ja Asahia takaisin. Vastanneista 53 % toivoi liikuntaryhmiä Myyrmäkeen, 38 % Tikkurilaan ja 19 % Hakunilaan. Liikuntaryhmien avoimissa palautteissa vastauksissa keuhuttiin kovasti liikunnanohjaajia ja järjestettyjä liikuntaryhmiä. Muutamassa palautteessa toivottiin Asahin palauttamista, toivottiin Tikkurilan suuralueelle enemmän liikuntaryhmiä ja liikuntaryhmiä enemmän työssäkäyville.

Jäsenkyselyssä tiedustelimme myös vertaistukiryhmän tarpeellisuutta. Vastanneista 63 % piti säännöllisesti kokoontuvaa vertaistukiryhmää hyvänä ja 54 % vastanneista oli sitä mieltä, että voisivat tosiasiallisesti osallistua vertaistukiryhmään.

Kysyimme myös mihin vuorokauden aikana toimintaa tulisi järjestää. Vastaajista

72 % oli sitä mieltä, että toimintaa tulisi järjestää iltapäivällä klo. 12-16 välisenä aikana. Kysyttäessä avointa palautetta yhdistystoiminnan kehittämiseksi nousi vastauksissa hyviä huomioita, joista seuraavana muutama nosto. Yhdistykseltä toivottiin selkeämpää viestintää Reumaliiton ja muiden pk-seudun yhdistysten sellaisista palveluista, joita oma yhdistys ei tarjoa. Toivottiin, että yhdistykselle lähetettyihin viesteihin vastattaisiin paremmin ja toivottiin, että luentoihin ja mahdollisiin muihin tapahtumiin voisi osallistua etänä.

Kyselyn vastausprosentti jäi odotettua pienemmäksi. Tästä huolimatta voimme todeta, että suuri osa jäsenistämme pitää yhdistyksen järjestämää toimintaa hyvänä. Tämä lämmittää kovasti mieltä. Vastauksista nousee toki myös kehittämiskohteita. Liikuntaryhmistä saadun palautteen perusteella siirrämmme Hakunilassa järjestetyn tuolijumpan Tikkurilaan, joka muuttuu kehonhuolloksi. Näin saamme vastattua toiveisiin kasvattamalla

Tikkurilassa tarjottavien liikuntaryhmien määrää. Hamme kaupungin kaupunkikulttuurin ja hyvinvoinnin lautakunnalta liikunta-avustukset ja tilat jokaiseen ryhmään erikseen koko vuodeksi, siksi kesken vuoden tehtävät muutokset ovat haastavia. Viestintää pyrimme parantamaan verkkosivuja kehittämällä, päivittämällä yhdistyksen Facebook-sivua tiheämmin ja vastaamalla sähköposteihin tehokkaammin



Matti Virkkunen
puheenjohtaja
Vantaan reumayhdistys

ESPOON REUMAYHDISTYKSEN SYKSY

Jatkamme syksyllä kaikkia vakiintuneita toimintamuotojamme siitä huolimatta, että budjettimme on tiukoilla, koska LUVN hyvinvointialueen avustus tälle vuodelle oli minimaalinen. Onneksi olemme pikku hiljaa keränneet varoja «pahan päivän varalle». Toinen muutos on Ruutikadun toimistomme talon peruskorjaus. Väiaikaiset toimitilat tarvitaan syyskuun loppuun mennessä, eikä niitä ole vielä löytynyt. Paluu nykyisiin tiloihin vuoden päästä on mahdollista, mutta vuokra todennäköisesti nousee.

Kaikki liikuntaryhmät jatkavat syksyllä totuttuun tapaan. Etä Medi-Yogaan voi osallistua edelleen muidenkin yhdistysten

jäsenet ERYn hinnalla. Keväällä aloitimme kotiseutukävelyt. Niitä jatketaan myös syksyllä. Olemme sopineet Helsingin ja Vantaan Reumayhdistysten kanssa, että Luuvalossa on paikka yhteisille retkille, teatterikäynneille ynnä muille. Sellainen on Espoon järjestämä retki **Alvar Aallon** suunnittelemaan Paimion parantolaan. Kulttuuripuolelta löytyy tapahtumia jokaisen makuun. Kannattaa olla nopea, paikkoja on rajoitetusti. Ja kaverin voi ottaa mukaan.

Espoon Reumayhdistys merkittiin yhdistysrekisteriin vuonna 1985 tammikuussa. Yhdistys lähestyy kypsää 40-vuoden ikää. Merkkipäivän juhlistamiseksi on nimetty

toimikunta, joka valmistelelee juhlia ensi vuoden alkupuolelle. Kevään Luuvalossa tästä enemmän.

Aurinkoisia syyspäiviä!



Paula Pöntynen
puheenjohtaja
Espoon Reumayhdistys ry

KORJA- ARVOS- TELU

Kiti Müller, Ulla Broms, Kristina Laaksonen,
kuvittaja Susanna Appel

Treeniä varttuneelle keholle ja mielelle, 2024
Bazar Kustannus, Helsinki, 134 sivua
ISBN / EAN 978-952-403-270-4



Kuva: Michael Müller



Treenikirjan kirjoittajat: Ulla Broms,
Kiti Müller ja Kristina Laaksonen

Yleistä

Kirja tarjoaa helposti omaksuttavaa tietoa ja harjoitteita, jotka on suunniteltu vanhemmalle väelle. Kirjassa keskitytään lyhyisiin ja monipuolisiin harjoitteisiin, joita voidaan tehdä helposti jokapäiväisessä arjessa, muun toiminnan lomassa. Kirjoittajat ovat ottaneet huomioon vanhenevan kehon ja mielen erityispiirteet, ja harjoitteet on sovellettu eri tilanteisiin ja laajalle lukijakunnalle. Harjoitteissa on selkeät ohjeet ja kuvat ja kirjassa korostetaan myös harjoitteiden soveltamista omaan toimintakykyyn. Lisäksi harjoitteet ovat monipuolisia ja niissä ei keskitytä pelkästään liikkumisen harjoitteisiin, vaan niillä edistetään myös tarkkaavaisuutta, keskittymiskykyä ja muistia. Kirjassa tuodaan esiin toimintakyvyn neljän osa-alueen (fyysinen, psyykinen, sosiaalinen ja kognitiivinen) harjoitteita monipuolisesti. Harjoitteiden lomassa on myös runsaasti tutkittua tietoa kehon, mielen, muistin ja liikunnan yhteispeleistä.

Kirjan kirjoittajilla on vahva ja monipuolinen ammatillinen tausta ja sisällössä ja harjoitteissa on moniamma-

tillinen ja yksilöllisyyttä ymmärtävä ote. Kirjassa on käytetty myös laajasti kirjallisia/sähköisiä lähteitä sekä haastatteluja.

Kohdeyleisö

Kirja on tarkoitettu kaikille varttuneemmille, joita kiinnostaa oman hyvinvoinnin edistäminen sekä heidän läheisilleen ja ikääntyvien parissa työskenteleville terveydenhoito- ja hoiva-alan ammattilaisille. Kohdeyleisöä voisi mielestäni laajentaa myös muulle aikuisväestölle, jolle hikiliikkuminen tai säännölliseen suorittamiseen perustuva toiminta ei ole mahdollista tai kiinnostavaa, tai sitä ei koeta omaa hyvinvointia edistäväksi.

Sisältö

Kirjassa käsitellään yleisellä tasolla vanhenemista ja toimintakyvyn muutosta iän, sairauksien ja muiden rajoitteiden myötä sekä myös sairaana harjoittelusta. Yhteisöllisyyden ja yksilöiden erilaisuuksien ymmärtäminen ovat myös tärkeitä jokapäiväiseen elämään liittyviä tekijöitä. Elämä ei ole pelkästään liikkumista ja terveitä elintapoja, vaan siihen liittyy hyvin paljon muita asioita, jotka kaikki yhdessä vaikuttavat yksilön hyvinvointiin. Kirjassa korostetaan pienten, arkipäivään liittyvien tekojen tärkeyttä ja jokaisen henkilökohtaisen toimintakyvyn huomioonottamista.

”Jo pienillä päivittäisillä teoilla ihminen voi vaikuttaa myönteisesti toimintakykyynsä ja hyvinvointiinsa sekä kokea onnistumisen riemua.”

Kirjan pääotsikoista saa hyvän kuvan kirjan sisällöstä ja aiheiden sisälle on

sisällytetty erilaisia harjoitteita selkeiden ohjeiden ja kuvien kanssa:

- Aivot keskiössä
- Tanssin taikaa, laulun iloa ja rytmin riemua
- Luut, nivelet, lihakset
- Raajojen koordinaatio ja hienomotoriikka
- Tasapaino ja kehonhallinta
- Kädet kaikessa mukana
- Jalat – ihmisen oma kulkuväline
- Ravitsemus
- Sydän, verenkierto ja hengitys
- Uni ja vireystila

Ulkoasu

Kirja on päällisin puolin mukavan ja mielenkiintoisen näköinen ja kannessa on käytetty sopivasti värejä. Harmi, että sivujen ulkoasu on toteutettu perinteisesti niin, että sivuilla ei ole käytetty värejä ja tekstien tiivistelmät ja asiatiedot on tuotu esiin harmaalla pohjalla. Tämä ei ole välttämättä paras vaihtoehto heikkonäköisille tai kenelle tahansa vähänkään vanhemmalle henkilölle, koska musta teksti harmaalla pohjalla ei erotu kovin hyvin. Harjoitteiden kuvat ovat selkeät, mutta niihinkin olisi kaivannut jotain väriä. Värien käyttö on toki varmasti kustannuskysymys, mutta se olisi selkeyttänyt ja tehnyt lukemisesta helpompaa ja miellyttävämpää.

Luettavuus

Teksti on selkeää ja pääosin helppotajuista yleiskieltä. Joiltakin osin tekstissä on käytetty hieman vaikeatajuisia sanoja ja ilmaisuja, jotka ovat toki selkeitä alan ammattilaisille, mutta ne voivat jäädä epäselviksi lukijalle. Tekstissä on toki selitetty monia oudompia ilmaisuja, mutta ne voivat aiheuttaa hieman hämmennys-

tä. Kokonaisuudessaan kirjallinen ilmaisu on selkeää ja monipuolista ja teksti johdattaa lukijaa sopivasti harjoitteiden lomassa.

Kokonaisarvio

Kirja on hyvä kooste elämän eri osa-alueista ja niihin liittyvistä erilaisista harjoitteista, joilla voi parantaa ja ylläpitää toimintakykyä ja kokonaisuhyvinvointia. Ilahduttavaa on myös kirjan monipuolisuus ja kirjoittajien selkeä kohdeyleisön tuntemus. Harjoitteissa sekä kannustavassa kirjoitustyyliä on otettu hienosti huomioon erilaiset tilanteet ja mikä parasta, kerrankin toiminnassa korostetaan jotain muuta, kuin aikaa tai toistojen lukumäärää.

”Tärkeintä on tekemisen mielekkyys ja ilo.”

Kirjasta on hyötyä sekä yksittäiselle lukijalle, että myös eri yhteisöille ja ammattilaisille. Potilasjärjestön edustajana kaipasin kuitenkin hieman sitä, että tekstissä olisi yhteisöllisyyden kohdassa viitattu yhdistyksiin, joista löytyy paljon erilaista kiinnostuksen kohteisiin, diagnooseihin ja vertaistukeen perustuvaa toimintaa. Yhdistyksissä on myös helppoa osallistua mm. erilaisiin soveltavan liikunnan ryhmiin, joissa toimintakyvyn haasteet on otettu erityisesti huomioon.

Kirjasta löytyy harjoitteita ja ideoita monipuolisesti ja runsaasti. Näiden avulla, sekä myös omilla hyviksi havaituilla harjoitteilla ja tavoilla voi toteuttaa mukavasti monipuolista ja itselle sopivaa arkea. Kirja motivoi ja innostaa liikkumaan ja siitä saaduilla ideoilla on helppo edistää omaa hyvinvointia.

Kirjoittaja Lea Tasala

VESIJUMPASTA SE ALKOI

Edellisessä tarinassa Reunainen aloitti vesijumpan Espoon Keskusten uimahallissa yli parikymmentä vuotta sitten. Siihen aikaan osallistujat olivat paljon huonokuntoisempia kuin nyt. He olivat sairastuneet ennen nykyisen kaltaisia lääkkeitä. Joillakin reuma oli runnellut selkärangan niin, että he kulkivat lähes kaksin kerroin. Toisilla taas taudin seuraukset näkyivät sormissa ja varpaissa. Kaikki olivat kuitenkin iloisella mielellä ja jumpan jälkeen juteltiin mukavia erityisryhmien saunan lauteilla.

Myös ikähaarukka oli siihen aikaan leveämpi. Joku lähenteli yhdeksäkymmentä, vieressä saattoi istua parikymppinen. Reunainen oli ehdokkaana syksyn kuntavaaleissa. Vesijumpan mummot jakoivat esitteitä omilla asuinalueillaan ja ääniä ropisi varavaltuutetuksi asti. Siitä alkoi Reunaisen yli kymmenen vuoden mittainen jäsenyys Espoon kaupunkisuunnittelulautakunnassa. Reunainen kiitteli mummoja aktiivisuudesta. Nämä alkoivat tarkastaa kuinka monta ääntä mistäkin kylältä oli saatu ja olivatko kaikki varmasti äänestäneet. Sellainen tuki lämmitti toki mieltä.

Reunainen yritti parhaansa mukaan pitää ikääntyvien ja liikuntaesteisten näkökulmaa esillä, kun kaupungin kaavoistusta ja liikenneyhteyksiä ja -muotoja suunniteltiin. Metroasemien, erityisesti Tapiolan metroaseman opastuksesta Reunainen käytti monta puheenvuoroa ja tähdensi ikäihmisten tarpeita. Toisinsanoen huonosti liikkuvien ja näkevien huomioimista. Tapiolan metroasema valmistui ja ongelmat realisoituivat. Reunainen itsekin yrittää välttää sitä paikkaa. Opastus ja liikkuminen on todella epäonnistunut. Reunainenkin on joutunut etsiskelemään ulospääsyä ja pysäköintihalliin jättämään autoa joka kerta, kun sinne on eksynyt.

Metroasemien lisäksi Reunaista harmittaa, että Helsingistä Espooseen julkisilla matkustavat näkevät nykyisin vain mustaa tunnelia ja neutraaleja asemia. Reunainen nautti kymmeniä vuosia työmatkastaan Länsiväylää pitkin. Ilta-aurinko laski entisen Nesteen tornin eli Raaden hampaan taakse ja värjäsi merenlahdet siltojen ympärillä kaikilla sateenkaaren väreillä. Kyllä kelpasi ajella silloin.

Jatkuu myöhemmin...

R
e
u
n
a
i
n
e
n



JÄTÄ PYSYVÄ MUISTIJÄLKI
BRÄNDISTÄSI
HIILINEUTRAALISTI



punamusta
www.punamusta.com



Kylpylämatka Haapsaluun

22.-27.4.2024



Helsingin ja Vantaan reuma-yhdistysten huhtikuinen kylpylämatka suuntautui Viron Haapsalussa sijaitsevaan Fra Mare Thalasso SPA:han. Haapsalun pikkukaupunki sijaitsee meren rannalla melko tasan 100 km Tallinnan keskustasta luoteeseen. Matkaan kuluu ilman pysähdyksiä autolla vain noin puoli tuntia.

Matkamme alkoi maanantaiaamuna lippujen jaolla Viking Linen terminaalissa Katajanokalla. Tavarointia varten oli laivalta varattu useampi hytti, jonne kaikki saattoivat jättää laukunsa ja takkinsa matkan ajaksi. Oli kätevää kun mitään ylimääräistä ei tarvinnut raahata mukana ja pitää silmällä. Melko pian laivan lähdettyä siirryimme nauttimaan yhteistä lounasta. Viking XPRS -laivan buffetpöytien runsaasta ja monipuolisesta tarjonnasta jokainen sai valita mieleistään suuhunpantavaa ja santsata niin että varmasti tuli kylläiseksi. Pöydät oli varattu ryhmällemme valmiiksi joten istumapaikan löytäminen kävi helposti ja tutustumisen tuleviin matkakumppaneihin saattoi alkaa.

Laivamatka sujui nopeasti, sillä se kestää Viking XPRS:llä vain noin kaksi ja puoli tuntia. Tallinnan satamassa odotti oma bussi kyyditsemään meidät Haapsaluun. Kuljettajan lisäksi mukana oli paikallisopas **Inga Maimik** joka kertoili lähes taukoamatta kiinnostavia asioita matkan varrelta, Haapsalusta ja Virostä ylipäätään. Perillä saimme heti huoneet ja suurimmalla osalla oli vielä saman iltapäivän aikana myös lääkärintarkastus jossa päätettiin mitä hoitoja itse kukin kylpylän tarjonnasta saisi. Fra Maressa on mahdollista saada sekä lääkinnällisiä Thalasso-hoitoja että erilaisia kauneushoitoja. Haapsalu on tunnettu erityisesti hoidosta joissa käytetään merimutaa, merivettä ja merilevää.

Kun varasin matkan joskus maaliskuussa näin jo silmissäni ihanan keväisen sään ja mukavat ulkoilutuokiot Haapsalussa. Mutta mitä vielä. Kun tiistaiamuna avasin huoneemme verhot olikin maa valkoinen. Nettiutisista näin että Helsingissä lunta oli tullut niin paljon että liikenne oli aivan kaaoksessa kun avarauskalusto oli

jo siirretty odottamaan seuraavaa talvea. No onneksi ulos ei tarvinnut mennä sinä päivänä jos ei välttämättä halunnut. Ohjelmaa riitti erilaisten hoitojen parissa muutenkin ja vielä saattoi käydä uimassa ja testaamassa kylpylän saunoja ihan itsekseen kello 15 jälkeen, jolloin allasosasto vapautui yleiseen käyttöön. Fra Maressa on 70- ja 100-asteisten saunojen lisäksi mm. höyrysauna ja suolas sauna sekä pisteenä i:n päälle ihana ulkoallas jossa kelluessa saattoi kuunnella lahdella pesivien lintujen ääniä ja katsella rannan toisella puolella olevia taloja.

Sää onneksi parani, lumi suli ja jo keskiviikkona saattoi tehdä mukavan lenkin katsomaan kaupunkia, sen kujia ja mielenkiintoisia rakennuksia. Varsinkin kesällä Haapsalu onkin varmasti aivan mahtava vierailukohde kun kahvilat ovat auki ja on runsaasti erilaista kulttuuritarjontaa.

Nyt huhtikuussa oli vielä hiljaista, mutta saimme nauttia paikallisesta kulttuurista kylpylän ravintolassa kahtena iltana, kun keskiviikkona esiintyi viulua ja haitaria

soittanut duo ja perjantaina kansantanssiryhmä. Keskiviikkoiltana ennen duon esitystä nautimme ryhmämme kesken kuohuviinit ja suoritimme lyhyen kuka on kukin -esittelyn.

Kylpylässä meillä oli puolihoidto ja aamiaisen lisäksi nautimme päivällisen seisovasta pöydästä. Iltaruokailu paikan päällä oli hyvä valinta, sillä kylpylä on sen verran kaukana Haapsalun keskustasta ja sen ravintotarjonnasta, että varsinkin huonojalkaisten olisi melko varmasti pakko käyttää taksia. Julkista liikennettä kylpylästä ei ole. Keittolounaan saattoi jokainen halutessaan, ostaa lisäksi tai pientä purtavaa aulakahviosta.

Aika meni nopeasti, kuten reissuilla yleensäkin ja lauantaina koittikin sitten kotimatkan aika. Emme palailleet Tallinaan samoja teitä kuin tulomatalla, vaan ajoimme ensin pienempiä teitä kohti Keilaa, jossa nautimme sympaattisen vanhan asemarakennuksen ravintolassa todella maukkaan keittolounaan jälkiruokineen. Vielä ennen satamaan tuloa poikkesimme katsomassa Keila-Joan putoukset ja vierailimme Keila-Joan kartanossa. Kartanorakennus oli itsessäänkin käynnin arvoinen ja lisäksi siellä oli yksityiskokoelmasta esillä upeita Diorin asuja eri vuosikymmeniltä. Vielä pieni ajomatka Tallinnaan jossa meitä odotti tuttu Vikingin-laiva valmiina lähtemään klo 17.00.

Mukava reissu!
Ehkä nähdään jossain uudelleen!

Marja Reinikka



Reumaliiton Järjestöpäivät 2024 pidettiin 16.-17.3.2024 Oulussa



Lähes sata toimijaa 48 yhdistyksestä kokoontui Ouluun kohtaamaan, saamaan oppia ja ideoita yhdistystoimintaan, löytämään uusia tuttavuuksia sekä verkostoitumaan. Yhteisten aiheiden äärelle paneuduttiin luennoilla, tapahtumatorilla, työpajoissa sekä tietoisukujen parissa.

Päivillä kuultiin terveisiä reumayhdistyksiltä eri puolelta Suomea ja mielenkiintoisia esityksiä sekä Reumaliiton että ulkopuolisilta luennoitsijoilta.

Reumaliiton toiminnanjohtaja **Anu Uhtio** käsitteli **yhdenvertaisuutta**, yhtä RL:n toimintakauden 2024-2026 neljästä temasta. Hän korosti että jäsentutkimuksessa 2022 alle 45-vuotiaista vastaajista 60 % piti yhdenvertaisuutta erittäin tärkeänä vaikuttamisen kohteena. Yhdenvertaisuus temasta järjestettiin myös useita työpajoja.

Suomen Punaisen Ristin ensinen pääsihteeri **Kristiina Kumpula** luennoi kansalaisyhteiskunnasta.

Hänen mukaansa kansalaisyhteiskunnassa ihmiset edistävät tavoitteitaan yhteisten arvojen ja intressien pohjalta yhteiskunnassa julkisen sektorin ja markkinasektorin vastapainona ja täydentäjänä. Teknologia mahdollistaa kansalaistoiminnan organisoimisen verkostomaisesti ja kevyesti, ilman yhdistystoimintaa

kuuluvia hallinnollisia velvoitteita. Kansalaisyhteiskunta on laajempi kuin järjestötoiminta.

Kansalaisyhteiskunta tarjoaa foorumin kansalaisten osallistumiselle ja valvonalle, kun taas oikeusvaltio takaa oikeudenmukaisuuden, lakien noudattamisen ja kansalaisten perusoikeuksien suojan.

Rahoitusta ei enää pidetä suomalaisen yhteiskunnan kannalta itseäänselvä.

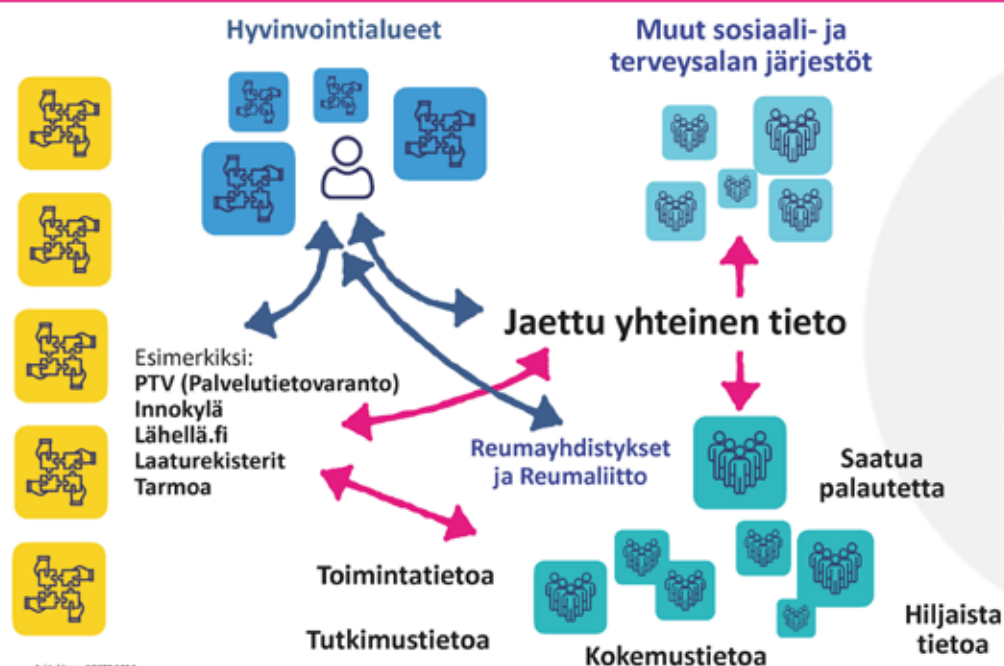
SOSTEn **Ari Inkinen** käsitteli teemaa **Järjestöt hyvinvointialueiden kumppaneina ja palvelujen kehittäjinä**. Hänen esityksensä keskittyi uusiin mahdollisuuksiin miten asioita voidaan kehittää nykyisen teknologian ja verkostojen

avulla sekä paikallisesti että globaalisti.

Selkeät kevättilmat suosivat päiviä ja niitä, joilla oli aikaa tutustua Oulun kaupunkiin laajemminkin kuin Scandic City Ouluun. Kiitos Reumaliitolle monipuolisista järjestöpäivistä!

Koonnut Paula Pöntynen

Jotta olisimme siellä, missä meille on tarve.



HELSINGIN REUMAYHDISTYS TOIMII

Helsingin Reumayhdistys ry

Malmin raitti 17 A, 00700 Helsinki

Puhelin: 050 431 8861 (ma, ke, to klo 10-14)
Sähköposti: helsingin.reumayhdistys@gmail.com
Nettisivut: www.helsinginreumayhdistys.fi
Facebook: www.facebook.com/helsinginreumayhdistys

Pankkiyhteys: Nordea FI19 1024 3000 3031 50

Toimistolla työskentelee osa-aikainen yhdistyssihteeri Lea Tasala. Toimiston aukioloajat ovat pääsääntöisesti maanantaisin, keskiviikkoisin ja torstaisin klo 10 - 14. Poikkeavista aikatauluista tiedotetaan vastaajassa. Toimistolla on esitteitä ja oppaita sosiaali- ja terveystalvuuksista sekä eri reumasairauksista. Toimistolla on myös myynnissä keskiviikkokerholaisten valmistamia käsitöitä.

HALLITUS

Puheenjohtaja Mikko Remes

Muut jäsenet: Tiina Kosti, Anna-Kaarina Kairamo, Lotta Sanneh, Satu Nupponen, Raili Markkanen ja Auli Kairaskorpi

JÄSENMAKSU

HUOM! Jäsenmaksu 29 € laskutetaan keskitetysti Reumaliiton kautta eli jäsenmaksulaskut tulevat jäsenille Suomen Reumaliitosta ja jäsenmaksut maksetaan laskussa mainitulle Suomen Reumaliiton pankkitilille. Käytähän laskussa mainittua viitenumeroa. Liitto tulouttaa jäsenmaksut yhdistyksille.

JÄSENEKSI LIITTYMINEN

Voit liittyä jäseneksi nettisivujemme kautta, sähköpostitse tai soittamalla toimistoomme. Jäsenetuja ovat mm. Reuma-lehti neljä kertaa vuodessa, Luuvalo-lehti kaksi kertaa vuodessa sekä kaikki näillä sivuilla näkyvä toimintamme.

Tervetuloa mukaan!

OSOITTEENMUUTOKSET, SÄHKÖPOSTIOSOITTEET

Muistathan ilmoittaa toimistoon, jos osoitteesi muuttuu, jotta lehdet ja muu jäsenposti tulee perille. Ilmoitathan myös, jos haluat luopua jäsenyydestä. Jos et ole saanut yhdistyksestä tietoa sähköpostilla ja haluat saada tiedotteita yhdistykseltä, niin ilmoitathan sähköpostiosoitteesi toimistoon. Luuvalon ilmestymisen aikaan lähetämme myös sähköpostin, jossa on ilmoittautumislänkkejä tapahtumiin ja toimintaan.

VERTAISTUKIJA -NEUVONTA

Tukihenkilöt ovat sinua varten, jos haluat keskustella samaa sairautta sairastavan kanssa sairaudesta ja sen aiheuttamista muutoksista elämässäsi. Vertaistukea saat myös vertaistuki- ja toimintaryhmissä.

Tukihenkilöt:

Dermatomyosiitti

Anna-Kaarina Kairamo p. 050 560 5315 / s-posti ak.kairamo@gmail.com

Fibromyalgia

Sirkku Zonzi p. 050 374 4802 / s-posti sirkku.zonzi@hotmail.com

Polymyalgia

Sirkka Kaario p. 050 301 2887 / s-posti: sirkka.kaario@gmail.com

Nivelreuma

Pirkko Hyvärinen p. 050 338 1316 / s-posti: pihyvari@welho.com

Selkärankareuma

Jarmo Wilenius p. 040 716 2062 / s-posti: olaviwilenius@gmail.com

Melina Markkanen p. 040 737 1693 / s-posti: melina.markkanen@gmail.com

LIIKUNTARYHMÄT

Helsingin Reumayhdistyksen liikuntaryhmän osallistuja voi ilmoittautua ensisijaisesti yhteen vesiliikuntaryhmään. Keväällä syksyn ryhmään ilmoittautuneiden ei tarvitse ilmoittautua uudestaan, jos olet saanut asiasta sähköpostin ja/tai tekstiviestin viimeistään 12.8.2024. **Ilmoittautuminen syksyn liikuntaryhmiin ensisijaisesti toimistolle sähköpostitse helsingin.reumayhdistys@gmail.com tai puhelimitse 050 431 8861 alkaen 5.8.24.** Jonopaikoille voi ilmoittautua useampaan ryhmään ja jonosta on mahdollisuus päästä mukaan, mikäli paikkoja vapautuu.

Liikuntaryhmien osallistumismaksut maksetaan yhdistyksen tilille FI19 1024 3000 3031 50, ryhmäkohtaiset viitenumerot löytyvät ryhmien kohdalta. Liikuntaryhmien syksyn osallistumismaksujen eräpäivä on 2.9.2024.

VESIVOIMISTELU

Kampin ja Sydäntalon vesivoimisteluryhmistä kevätkaudelle jatkoon ilmoittautuneet varmistavat paikkansa maksamalla osallistumismaksun 30.8.2024 mennessä. Vapaita hajapaikkoja voi kysyä toimistosta. Huom! Ryhmiä ei pidetä perjantaina 6.12.2024.

Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3 D,

syyskausi 3.9. – 20.12.2024 (ei ryhmää pe 6.12.2024)

Tiistai klo 16.00 – 17.00, maksu 60 euroa, viitenumero 10003

Tiistai klo 17.00 – 18.00, maksu 60 euroa, viitenumero 10016

Keskiviikko klo 15.45 – 16.30, maksu 58 euroa, viitenumero 20006

Keskiviikko klo 16.30 – 17.15, maksu 58 euroa, viitenumero 20019

Perjantai klo 15.30 – 16.15, maksu 58 euroa, viitenumero 30009

Perjantai klo 16.15 – 17.00, maksu 58 euroa, viitenumero 30012

Sydäntalo, Oltermannintie 8, syyskausi 6.9. – 20.12.2024

(ei ryhmää pe 6.12.2024)

Perjantai klo 15.00 – 15.45 maksu 60 euroa, viitenumero 40002.

RYHMÄ TÄYNNÄ

REUMAJOOGA

Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3 D, syyskausi 5.9. – 19.12.2024.

Torstai klo 18.00 – 19.30, maksu 62 euroa, viitenumero 50005.

Ilmoittautumiset toimistoon.

KERHOT

KESKIVIKKOKERHO

Kokoontuu joka keskiviikko klo 13 -16 keskustelun, käsitöiden ja kahvin merkeissä. Syyskausi alkaa ke 4.9. ja syksyn viimeinen kerta on ke 11.12.2024.

KULINAARIKLUBI

Liity joukkoomme, jos olet urospuolinen kanssaeläjä ja haluaisit kokeilla, kuinka ruoan teko onnistuu. Teemme ruokaa yhdistyksen keittiössä, ja nautimme sen kaikessa rauhassa pöydän ääressä keskustellen. Kokoontumiset klo 12–16 seuraavina torstaina 19.9., 17.10., 14.11. ja 12.12.

Lisäinfoa antaa Börje Forsman, Bhoecae@outlook.com p. 050 3411699.

Toteutamme ryhmä- ja kerhotoimintaamme Ok Siviksen tuella.

Helsingin Reumayhdistys ry:n

Sääntömääräinen kevätkokous

maanantaina 18.11.2024 alkaen klo 18.15



Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat, kuten hallituksen valinta sekä toimintasuunnitelma ja talousarvio vuodelle 2025. Muut kokouksessa käsiteltäväksi halutut asiat tulee toimittaa yhdistyksen hallitukselle syyskuun loppuun mennessä. Tarjoiluja varten toivomme ilmoittautumista toimistoon 14.11.2024 mennessä. Kokouksen seuraaminen etänä on myös mahdollista, tästä voi olla yhteydessä toimistoon. Etäosallistujilla ei ole äänioikeutta mahdollisissa äänestystilanteissa.

Ennen kokousta klo 17.00–18.00 järjestämme asiantuntijaluennon kuntoutuksesta, lisätiedot löytyvät "Luennot"-kohdasta.

Lämpimästi tervetuloa!

JÄSENILTA

ma 7.10.2024 klo 17.00



Lämpimästi tervetuloa uusille sekä vanhoille jäsenille tutustumaan yhdistyksen toimintaan ja tiloihin!

Ohjelmassa vapaata keskustelua ja kahvitarjoilu.

Ilmoittautuminen toimistolle 3.10.2024 mennessä.

VERTAISTUKIRYHMÄT

Kokoontumiset yhdistyksen tiloissa, ellei toisin mainita. Ryhmät ovat avoimia ryhmiä, joihin voi osallistua niinä kertoina, kun itselle sopii.

KIHTIRYHMÄ

Jos olet kiinnostunut vaihtamaan ajatuksia ja kokemuksia kihdistä muiden kihtiä sairastavien kanssa, ota yhteys Kari Talvensaareen, p. 050 539 9073, kari.talvensaari@helsinginyrityspalvelukeskus.fi, niin mietitään yhdessä kokoontumisaikaa ja -tapaa.

NIVELRYHMÄ

Yhdessäoloa, vertaistukea, tietoa nivelreumaa, selkärankareumaa, nivelrikkoa ja nivelpsooria sairastaville. Kokoontumiset torstaisin klo 12–14. Syksyn 2024 tapaamiset 12.9., 10.10., 7.11. ja 19.12. Ryhmän vetäjä Raili Markkanen, s-posti myyttisi@gmail.com

PÄÄKAUPUNKISEUDUN AKTIIVIT TYÖIKÄISET -RYHMÄ

Yhdessäoloa, vertaistukea, tietoa työikäisille eri reumasairauksia sairastaville koko pääkaupunkiseudulta. Kokoontumiset maanantaisin klo 17.30 – 19.00 yhdistyksen tiloissa.

Syksyn 2024 tapaamiset 23.9., 21.10. ja 25.11.

Ilmoittautumiset viimeistään tapaamista edeltävänä sunnuntaina ryhmän vetäjälle Lea Tasalalle puh. 050 431 8861 tai s-postitse helsingin.reumayhdistys@gmail.com

PÄÄKAUPUNKISEUDUN HARVINAISTEN RYHMÄ ReuHa

Tule tapaamaan vertaisiasi ja muita harvinaisia reumasairauksia sairastavia. Vertaistuki ja yhdessäolo vahvistaa.

Vertaistapaamiset järjestetään Helsingin Reumayhdistys ry:n tiloissa Malmin raitti 17 A. Tilat ovat esteettömät.

Syyskauden 2024 tapaamiset:

• Ti 24.9. klo 13.00 – 14.30

• Ti 22.10. klo 13.00 – 14.30

• Ti 26.11. klo 13.00 – 14.30 Vietetään rennot pikkujoulu

Ilmoittautumiset viimeistään tapaamista edeltävänä sunnuntaina kahvitarjoilujen vuoksi.

Ryhmän ohjaajina toimivat Saira Aurinko saira.aurinko@gmail.com, puh. 050 588 3931 ja Reija Närhi www.facebook.com/PksReuHa

NUORET JA NUORET AIKUISET -RYHMÄ

Reumaliitossa toimii Nurekatiimi (Nuoret reuman kanssa), johon ovat tervetulleita kaikki nuoret ja nuoret aikuiset eri reumasairauksia sairastavat. Lisätietoja Nurekatiimistä löydät Reumaliiton nettisivulta reumaliitto.fi. Jos haluatte järjestää jotakin omaa toimintaa yhdistyksen kanssa, niin olkaa yhteydessä toimistoomme ja laitetaan vaikka paikallisryhmä pystyyn!

LUENNOT

Reumaliiton sivuilla on lisätietoa reumaan liittyvistä asioista ja sieltä löytyy myös erilaisia tietoisuuksia ja hyvinvointiin liittyviä videoita, www.reumaliitto.fi

To 24.10.2024 klo 17.30 – 19.00 Juhani Sipinen, laillistettu ravitsemusterapeutti TtM, luento "Suoliston hyvinvoinnin merkitys reumasairauksien hoidossa".

Suolistolla on keskeinen rooli sairauksien ennaltaehkäisemisessä ja hoitamisessa. Suoliston toimivuudella on suuri merkitys yksilön hyvinvointiin ja nykyään monilla voi olla erilaisia suolistovaivoja, esim. turvotusta ja närästystä. Luennolla käydään läpi asioita, joilla voidaan edistää suoliston hyvinvointia ja vähentää tai jopa poistaa ikäviä suolisto-oireita. Lisäksi käydään läpi reumasairauksiin liittyviä erityispiirteitä, esim. miksi reumaa sairastavilla on todettu enemmän autoimmuunisairauksia kuin muilla? Luennon lopussa on myös aikaa kysymyksille ja keskustelulle.

Luento pidetään Kampin palvelukeskuksen juhlasalissa, Salomonkatu 21 B, 00100 Helsinki. Ei ennakoilmoittautumista.

Ma 18.11.2024 klo 17.00 – 18.00 Ulla Heinonen, kuntoutusohjaaja HUS – Reumatologian klinikka, luento "Reuma ja kuntoutus". Luennolla käydään läpi erilaisia kuntoukseen liittyviä asioita mm. ryhmä- sekä yksilökuntouksesta ja tilaisuudessa on myös mahdollisuus keskustella ja kysyä kysymyksiä. Luento järjestetään ennen sääntömääräistä syyskokousta yhdistyksen tiloissa, Malmin raitti 17 A, 1krs. 00700 Helsinki. **Tarjoilujen vuoksi pyydämme ilmoittautumaan etukäteen 14.11.2024 mennessä yhdistyksen toimistoon.**

RETKET JA VIRKISTYS

Ke 25.9. klo 17.00 opastettu tutustuminen Helsingin Taidemuseon (HAM) Tove Janssonin näyttelyyn "Juhlat ja Leikki", kesto 45 min.

Tutustumme Tove Janssonin freskoihin "Juhlat maalla" ja "Juhlat kaupungissa" vuodelta 1947.

Tervehdyttävä Leikki -kokonaisuudessa voi tutustua Tove Janssonin Auroran sairaalan tekemiin maalauksiin ja napata itsestään valokuvan maalausten hahmojen kanssa. Lisäksi tilassa voi pysähtyä ihastelemaan Vaarallinen juhannus -kirjan kuvituksiin perustuvaa animointia tai koota suurista paloista koostuvaa palapeliä. Mukaan mahtuu 25 henkilöä (minimi 8 henkilöä), paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä. Kokoonnumme HAM:n sisäänkäynnin edessä klo 16.45, Eteläinen Rautatiekatu 8, 00100 Helsinki. Yhdistys maksaa opastuksen ja jokainen oman pääsylippunsa (18 € / eläk. 12 € / museokortilla ilmainen).

Lisätietoja kohteesta: www.hamhelsinki.fi

Ilmoittautuminen toimistoon 18.9. mennessä.

To 26.9. klo 13.00 tai klo 16.00 Neurosonic Showroom - Malmi

Kahdella pienryhmällä on mahdollisuus tutustua ja kokeilla ilmaiseksi Neurosonicia Malmilla osoitteessa Malminkaari 10, 00700 Helsinki. Samalla kuullaan käytetyistä menetelmistä ja materiaaleista yms. pieni info. Kumpikin tilaisuus kestää n. tunnin ja ne ovat samansisältöiset. Lisätietoja www.palautuminen.com Ilmoittautuminen yhdistyksen toimistoon 18.9. mennessä.

To 21.11. klo 14.00 Opastettu kierros Helsingin Observatoriossa, jossa kuullaan talon vaiheikkaasta menneisyydestä vanhassa havaintosalissa, kurkataan tähtitieteen maailmaan tiedenäyttelyssä, kiivetään ullakon vanhojen tähtitornien miljööseen ja nautitaan pohjolan yötaivaasta planetaariossa, kesto 60 min.

Kierros on osittain esteetön, ullakolle portaat (ei hissiä), lisätietoja toimistosta. Mukaan mahtuu 20 henkilöä (minimi 8 henkilöä), paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä. Kokoonnumme sisäänkäynnin yhteydessä klo 13.45, Koppernikuksentie 1, 00100 Helsinki. Yhdistys maksaa opastuksen ja jokainen oman pääsylippunsa (hinta 7 – 10 € / riippuen osallistujamäärästä / eläk. 7 € / museokortilla ilmainen). Lisätietoja kohteesta:

www.helsinki.fi/fi/tiedemuseo-liekki/observatorio

Ilmoittautuminen yhdistyksen toimistoon 13.11. mennessä.

Hemmotteluiltapäivät

Ma 21.10 klo 14.00, ilmoittautuminen toimistoon 10.10 mennessä

Ma 4.11 klo 17.00, ilmoittautuminen toimistoon 24.10 mennessä

To 28.11 klo 14.00, ilmoittautuminen toimistoon 18.11 mennessä

Hemmotteluhoitoja Suomen Diakoniaopiston kauneudenhoitoalan opiskelijoiden opetushoitolassa, os. Alppikatu 2b 6 krs. Hoitoajat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä, kaikille kerroille mahtuu mukaan kahdeksan hemmoteltavaa.

Mikäli haluat kaksi hoitoa samanaikaisesti, niin ole yhteydessä toimistoon.

Maksu paikan päällä. Hoitojen hinnat ja sisällöt:

• kasvohoito 50 €, kesto 2 h

• jalkahoito 40 €, kesto 2 h (sisältää lakkauksen ja lakkapullon)

• jalkahoito 35 €, kesto 1,5 h (ei sisällä lakkausta eikä lakkapulloa)

• käsihoito 20 €, kesto 1 h

Ilmoittautuminen yhdistyksen toimistoon yllä mainittuihin päivämääriin mennessä.

TAPAHTUMAKALENTERI SYKSY 2024

Tapahtumat yhdistyksen tiloissa, ellei tekstissä toisin mainita.

SYYSKUU

Ti 3.9

Ke 4.9

To 5.9

Pe 6.9

To 12.9 klo 12.00

To 19.9 klo 12.00

Ma 23.9 klo 17.30

Ti 24.9 klo 13.00

Ke 25.9 klo 17.00

To 26.9 klo 13.00

To 26.9 klo 16.00

Kampin vesiliikuntaryhmien kevätkausi alkaa
Keskiviikkokerho aloittaa kevätkauden,
kokoontuu joka keskiviikko klo 13-16

Reumajooga ryhmän kevätkausi alkaa
Sydäntalon vesiliikuntaryhmän kevätkausi alkaa

Nivelryhmä

Kulinaariklubi

Pääkaupunkiseudun Aktiivit Työikäiset -ryhmä

Harvinaisten reumasairauksien ryhmä ReuHa

HAM – Helsingin taidemuseo –

Tove Jansson "Juhlat ja Leikki" näyttely

Tutustuminen Neurosoniciin –

Malminkaari 10, Helsinki

Tutustuminen Neurosoniciin –

Malminkaari 10, Helsinki

LOKAKUU

Ma 7.10 klo 17.00

To 10.10 klo 12.00

To 17.10 klo 12.00

Ma 21.10 klo 14.00

Ma 21.10 klo 17.30

Ti 22.10 klo 13.00

To 24.10 klo 17.30

Jäsenilta

Nivelryhmä

Kulinaariklubi

Hemmotteluiltapäivä, Suomen Diakoniaopisto

Pääkaupunkiseudun Aktiivit Työikäiset -ryhmä

Harvinaisten reumasairauksien ryhmä ReuHa

Asiantuntijaluento "Suoliston hyvinvoinnin merkitys

reumasairauksien hoidossa",

Kampin palvelukeskus, juhlasali

MARRASKUU

Ma 4.11 klo 17.00

To 7.11 klo 12.00

To 14.11 klo 12.00

Ma 18.11 klo 17.00

Ma 18.11 klo 18.15

To 21.11 klo 14.00

Ma 25.11 klo 17.30

Ti 26.11 klo 13.00

To 28.11 klo 14.00

Hemmotteluiltapäivä, Suomen Diakoniaopisto

Nivelryhmä

Kulinaariklubi

Asiantuntijaluento "Reuma ja kuntoutus"

Sääntömääräinen syyskokous

Opastuskierros Helsingin Observatoriossa

Pääkaupunkiseudun Aktiivit Työikäiset -ryhmä

Harvinaisten reumasairauksien ryhmä Reuha

Hemmotteluiltapäivä, Suomen Diakoniaopisto

JOULUKUU

Ke 4.12 klo 17.00

Ke 11.12 klo 13.00

To 12.12 klo 12.00

To 19.12 klo 12.00

Yhdistyksen pikkujoulu

Keskiviikkokerhon syksyn viimeinen tapaaminen

Kulinaariklubin syksyn viimeinen tapaaminen

Nivelryhmän syksyn viimeinen tapaaminen

ESPOON REUMAYHDISTYS TOIMII

ESPOON REUMAYHDISTYS RY. ESBO REUMAFÖRENING RF.

Ruutikatu 9 C, 02650 Espoo, Toimisto muuttaa 30.9. mennessä uusiin tiloihin
Puhelinaika ma-to klo 10-15, 040 5894773

Sähköposti toimisto@espoonreumayhdistys.fi
Kotisivut www.espoonreumayhdistys.fi
Facebook – liity Espoon Reumayhdistyksen kaveriksi, saat ajankohtaista tietoa!

PANKKIYHTEYS

Nordea FI46 1112 3000 3095 07 (liikunta-, retki- ja tapahtumamaksut)

JÄSEN-/KANNATUSMAKSU

vuonna 2024 on 25 euroa - laskutetaan erikseen!

HUOM! Jäsenmaksu laskutetaan erikseen Reumaliiton toimesta!

HALLITUS VUONNA 2023

Puheenjohtaja Paula Pöntynen 040 5574883
paula.pontynen@gmail.com
Varapuheenjohtaja Pirjo Suominen
Varsinaiset jäsenet Mirja Hirvijärvi, Lena Lindfors, Pirjo Jokela,
Kati Sironen
Varajäsenet Kari Pöntynen ja Päivi Timmerbacka
Sihteeri, toimistonhoit. Sauli Nurmi 040 5894773,
toimisto@espoonreumayhdistys.fi

VERTAISTUKIHENKILÖT

Yhdistyksen koulutetut tukihenkilöt sairauden eri vaiheisiin!
Fibromyalgia Lena Lindfors lenalindfors7@gmail.com
Selkärankareuma Kati Sironen 050 5841576
Polymyalgia Tuula Holtari 040 5364214
Nivelreuma Tuula Holtari 040 5364214
Nivelrikko Mirja Hirvijärvi 040 5210933
Systeeminen skleroosi Louna Hakala louna_hakala@hotmail.com
Pirjo Suominen susa.suominen@outlook.com
Tekonivel Mirja Hirvijärvi 040 5210933
Sosiaaliturva ja eläkkeet Paula Pöntynen 040 5574883

PALVELUNEUVOJALTA saat apua sosiaali- ja terveyspalveluihin liittyvissä kysymyksissä. Pirjo Suominen p. 044 2915712, susa.suominen@outlook.com

LIITY JÄSENEKSI Espoon Reumayhdistykseen soittamalla toimistoomme p. 040 5894773, sähköpostilla toimisto@espoonreumayhdistys.fi tai täyttämällä jäseneksi ilmoittautumis-lomakkeen netissä, www.espoonreumayhdistys.fi.

KILTA JÄSENREKISTERI Käyttäjätunnuksilla voit päivittää omia tietojasi! Yhdistysten jäsenet pääsevät nyt Kilta jäsenrekisterin sähköiseen asiointipalveluun. Sivuston osoite on <https://oma.reumaliitto.fi>. Tilaa ensin salasanan luontilinkki omaan sähköpostiosoitteeseen. Sähköpostiin tulee pian jäsennumerosi ja linkki salasanan muodostamiseksi. Jäsennumerosi on käyttäjätunnuksesi ja salasanan luot itse.

YHDISTYKSEN TOIMISTOSTA

voit lainata reumasairauksiin, omahoitoon ja kuntoutukseen liittyvää kirjallisuutta. Toimistosta saat myös esitteitä ja oppaita sekä voit ostaa Reumaliiton adresseja.

ESPOON REUMAYHDISTYS pitää täsmä tietoiskuja Jorvin Olkatukipisteellä. Ajankohdan voit katsoa kotisivuilta. Jos olet kiinnostunut toimimaan vapaaehtoisena, tervetuloa mukaan. Ilmoittaudu toimistolle.

ESPOON REUMAYHDISTYS ry järjestää

Sääntömääräinen syyskokous 2024

Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat, ja muu käsiteltäväksi haluttava aloite on jätettävä hallitukselle kirjallisena syyskuun loppuun mennessä.

tiistaina 19.11. klo 18-19.30

Lippulaivan kirjasto, Kokoustila Kajuutta, Espoonlahdenkatu 8

**Keskustelutilaisuus ennen syyskokousta
klo 16.30–17.45**

Uudet haasteet Espoon Reumayhdistyksessä

Lippulaivan kirjaston Kokoustila Kajuutta

Vapaa pääsy! Tervetuloa kaikki!



VERTAISTUKIRYHMÄT KEVÄT 2024

FIBRORYHMÄ Vertaistukiryhmä fibromyalgiaa sairastaville kokoontuu joka toinen keskiviikko klo 12 – 14 paitsi 1.5 (vappu) **Sellon kirjaston Elina salissa**, Leppävaarankatu 9. Lisätietoja vetäjältä Lena Lindfors lenalindfors7@gmail.com, kun tulet ensimmäistä kertaa mukaan ole yhteydessä vetäjään. 4.9., 18.9., 2.10., 16.10., 30.10., 13.11., 27.11. ja 11.12

TIISTAIKERHO Kevyttä keskustelua ja ajanviettoa. Joka toinen tiistaisin klo 13–15, Lippulaivan kirjasto, Kokoustila Hytti 10.9., 24.9., 8.10., 22.10., 5.11., 19.11., 3.12. ja 17.12. Vetäjänä Tuula Holtari

KULTTUURIPIIRI: Vertaistukea ja virkistystä.

Perjantaina 6.9.2024 klo 19 Sello-salissa: Ainutlaatuinen juhlakonsertti Vieno Kekkonen 90-vuotta juhlaa: esiintymässä Katri Helena, Ami Aspelund, Pirkko Mannola, Erkki Liikanen sekä Vieno Kekkonen tytär Elina Sauri.

Keskiviikkona 2.10.2024 klo 9:30 Espoon Reumayhdistys tekee retken tutustumaan Alvar Aallon modernin arkkitehtuurin uraauurtavaan rakennukseen PAIMION PÄRANTOLAAN paluu noin kello 16.

Torstaina 21.11 klo 12:00 menemme taidekoti Kirpilään -Ks. erilliset ilmoitukset

PÄÄKAUPUNKISEUDUN YHTEISET RYHMÄT kokoontuvat Helsingin Reumayhdistyksen tiloissa Malmin raitti 17 A, Helsinki.

-HARVINAISTEN RYHMÄ – ReuHa

Syyskauden tapaamiset tiistaisin 24.9., 22.10. ja 26.11.2024 Klo 13 – 14.30

Keskustelua mielenpäällä olevista asioista, ym. Ryhmä on avoin kaikille reumaharvinaisille.

Ilmoittauduthan viimeistään tapaamista edeltävänä sunnuntaina kahvitarjoilujen vuoksi.

Tervetuloa tapaamaan vertaisia!

Lisätietoja:

saila.aurinko@gmail.com

www.facebook.com/Pks.ReuHa

-NUORTEN AIKUISTEN RYHMÄ

-AKTIIVIT TYÖIKÄISET

Kokoontumisajat ja paikat löytyvät Helsingin yhdistyksen kotisivuilta, www.helsinginreumayhdistys.fi ja Luuvalo-lehdestä (Hki aukeama).

KUNTOUTTAVAT VERTAISTUKIRYHMÄT KEVÄT 2024

Ryhmät aloittavat viikolla 35 ja lopettavat viikolla 50, ellei toisin mainita!

Ryhmiiin ilmoittautuminen alkaa 6.8.

Ilmoittautumiset: www.espoonreumayhdistys.fi/ilmoittautumiset toimisto@espoonreumayhdistys.fi tai p. 040 589 4773.

Osallistumismaksu: 35 €/kausi jäseniltä ja muilta 70 €/kausi, **ellei toisin mainita.**

Elokuun alussa yhdistys lähettää kausimaksusta viitteellisen maksun.

Takuueläkettä saaville liikuntaryhmät ovat maksuttomia.

HUOM! Uimahalleissa on maksettava myös sisäänkäyntimaksu, mikäli ei omista erityisryhmien uimakorttia tai 68+ Sporttikorttia.

ALLASVOIMISTELU

Leppävaara uimahalli, Veräjapellonkatu 15, 02650

Maanantai (terapia-allas) Jenny

Ryhmä 1: klo 14:15 -15:00

Ryhmä 2: Klo 15:05 -15:50

Keskiviikko (terapia-allas) Tintti

Ryhmä 1: Klo 19:00 -19:45

Ryhmä 2: Klo 19:50 -20:35

Keski-Espoon uimahalli, Kaivomestarinkatu 2, 02770

Torstai (terapia-allas) Dora

Ryhmä 1: klo 19:00 -19:45

Ryhmä 2: klo 19:45 – 20:30

KUNTOSALIHARJOITTELU

Kannusillanmäen väestösuoja, Kannusillankatu 4, 02770

Torstai klo 18:00 – 19:00 Roope

Tervetuloa mukaan niin vanhat kuin uudet kuntosali harjoittelusta kiinnostuneet

PerjantaiPILATES

Tuulimäen liikuntahallissa, Judosali 1, Itätuulenkuja 9, 02100 Espoo

perjantai klo 9.30-10.30. Ohjaajana toimii Jenny

tavoitteena kehon toiminnan ja hallinnan parantaminen.

Sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille

TUOLIJUMPPA

Tapiolan palvelukeskus,

Länsituulentie 1, 3.krs., 02100 Espoo

Torstai klo 12:15-13:00, Tanja

Tunti on tarkoitettu kaiken kuntoisille.

HUOM! Kulttuuritapahtumiin ilmoittautuneille: Ilmoitathan esteestä ajoissa ennen tapahtumaa. Muuten joudumme perimään täyden lippuhinnan.

VANTAAN REUMAYHDISTYS TOIMII

VANTAAN REUMAYHDISTYS RY

TOIMISTO

VANTAAN REUMAYHDISTYS RY

Talvikkitie 34, 01300 Vantaa

puh: (09) 857 3167 (torstaisin klo. 10-14)

sähköposti: reumayhdistysvantaa@gmail.com

Kotisivut: www.vantaanreumayhdistys.net

Pankki: Nordea IBAN FI85 1220 3000 2684 96

Tervetuloa mukaan Vantaan Reumayhdistyksen aktiiviseen toimintaan! Liikuntaryhmissä, erilaisissa tapahtumissa, retkillä, matkoilla, sekä luennoilla saat virkistystä, tietoa ja vertaistukea arkeesi. Iloinen yhdessäolo ja vaikuttamistoiminta reumasairaiden oikeuksien puolustamiseksi ja edistämiseksi ovat tärkeä osa Vantaan Reumayhdistyksen toimintaa.

Miten yhdistyksen toimintaan pääsee mukaan?

Jäseneksi voi liittyä nettisivuiltamme (www.vantaanreumayhdistys.net.)

löytyvän linkin kautta tai suoraan osoitteesta:

kilta.reumaliitto.fi/verkkolomakkeet/jasenhakemus.

Jäsenmaksu on 29 €/kalenterivuosi. Edullisella jäsenmaksulla saat vuodessa neljä Reumaliiton julkaisemaa Reuma-lehteä, kaksi pääkaupunkiseudulla ilmestyvää Luuvalo -lehteä sekä alennuksia yhdistyksen järjestämistä tapahtumista.

Jos yhteystietosi ovat muuttuneet, ilmoitathan siitä mahdollisimman nopeasti yhdistyksen sivulla olevan kaavakkeen kautta.

Seuraa aktiivisesti myös yhdistyksen ilmoittelua sekä Facebookissa www.facebook.com/vantaanreumayhdistys/ sekä yhdistyksen nettisivuilla.

HALLITUS VUONNA 2024

Puheenjohtaja **Matti Virkkunen**
reumayhdistysvantaa@gmail.com

Varapuheenjohtaja **Elina Poijärvi**

Sihteeri/rahastonhoitaja **Merja Maaranen**

Muut varsinaiset jäsenet:

Marja Jormanainen
Helena Forssell
Ilona Harrila-Nurmi
Tarja Honkanen

Varajäsenet: **Erja Vallin**

TUKIHENKILÖT

Matti Virkkunen	selkärankareuma	044 050 8930
Hanna Rantaharju	systemistä skleroosia sairastaville	040 704 0174
Aila Pekola	sjögrenin syndrooma	050 348 2846

Pääkaupunkiseudun yhteiset vertaistukiryhmät

- Nuorten aikuisten ryhmä
- Aktiivit työikäiset -ryhmä
- Harvinaisten ryhmä
- Polymyalgiaryhmä

Kokoontuvat Helsingin Reumayhdistyksen tiloissa osoitteessa Malmin raitti 17, Helsinki.

Katso lisätietoja Helsingin Reumayhdistyksen nettisivuilta osoitteesta helsinginreumayhdistys.fi



TERAPIAN TARPEESSA -TEATTERI

Missä: Vantaan teatteri, Tikkurilantie 44, Vantaa
Milloin: 31.10.2024 klo. 14.00
Kustannus: 25 euroa/jäsen ja 31 euroa/ei jäsen

Kaisa Alahämärä on kadottanut kännykkänsä ja sen mukana myös otteen omasta identiteetistään. Elämä on suorastaan suistunut radaltaan. Aila Sydänvalo rientää apuun ja hänen omintakeinen, terapeutin otteensa sysää naiset kohti hulvattomia tilanteita ja oivalluksia.

Kaisa tekee aikamatkan nuoruuteen, mutta pystyykö hän palaamaan sieltä enää takaisin? Mihin Kaisan kännykkä katosi ja kuka varasti identiteetin? Myös Ailan kupla puhkeaa ja tuo mukanaan tunteiden ryöpyn. Onko hänen terapeutin koulutuksensa riittävä elämässä selviytymiseen, jossa Ailan miesystävän bonuslapset ovat arjen ilo ja kauhu. Kuka kuuntelee terapeuttia, ellei asiakas?

Tämä musiikkikomedia tarjoaa paitsi hulvatonta huumoria myös pohdintaa siitä, miten tärkeää on pysähtyä hetkeksi, arvostaa omaa itseään ja nauttia elämästä!

Käsikirjoitus: Sari Havas
Ohjaus: Seppo Halttunen
Lavalla: Miia Nuutila ja Pauliina Hukkanen
Kesto: n. 2h, sis. väliajan
Cafe Silkki palvelee tuntia ennen esitystä sekä väliajalla. Kahvilassa on anniskeluoikeus. Tervetuloa!

Ilmoittautumiset Marja Jormanaiselle 30.9.2024 mennessä puhelimitse 040 764 2691 tai sähköpostilla osoitteeseen reumayhdistysvantaa@gmail.com

REUMAATIKON SUOLISTON HYVINVOINTI

Milloin: Torstaina 24.10. klo 17.30-19.00 (luento 1h, keskustelu/kysymykset 30 min)
Missä: Kampin palvelukeskuksen juhlasalissa, Salomonkatu 21 B, 00100 Helsinki,

Suolistolla on keskeinen rooli sairauksien ennaltaehkäisemisessä ja hoitamisessa. Suoliston toimivuudella on suuri merkitys yksilön hyvinvointiin ja nykyään monilla voi olla erilaisia suolistovaivoja, esim. turvotusta ja närästystä. Luennoilla käydään läpi asioita, joilla voidaan edistää suoliston hyvinvointia ja vähentää tai jopa poistaa ikäviä suolisto-oireita. Lisäksi käydään läpi reumasairauksiin liittyviä erityispiirteitä, esim. miksi reumaa sairastavilla on todettu enemmän autoimmunisairauksia kuin muilla?

REUMATROPPI

Reumatroppi Vantaalla jatkuu taas syksyllä. Ensimmäinen tapaamisemme on 14.9. klo 13:00 Reumayhdistyksen toimistolla Talvikkitie 34, jossa tutustumme syksyn troppien teemoihin. Troppitapaamisissamme, jotka maksuttomia (poikkeuksena mahdollinen teematapahtuman pääsymaksu) kokeilemme hyvinvointimme ja sen edistämisen aineksia kahden viikon välein hyödyntäen liikuttamisen, kulttuurin, luonnon ja arjen hyvien valintojen aineksia. Ilmoittautuneille lähetämme tarkempia tietoja syyskuun puolella. Tervetuloa troppeihin aiemmin mukana olleet ja uudet osallistujat! Terveisin troppiohjaajat Maritta ja Tarja.
Ilmoittautumiset: www.vantaanreumayhdistys.net sivuilla olevan lomakkeen kautta 30.8.2024 mennessä. Lisätietoja Reumatropista: reumatroppi.reumaliitto.fi

REUMARISTEILY

Missä: Eckerö Line, lähtö Länsiterminaalista T2
Milloin: 21.9.2024, klo 9-15, paikalla oltava 7:45
Kustannus: 65 euroa/jäsen ja 75 euroa/ei jäsen

Yhdistys järjestää 6 tunnin reumaristeilyn yhdessä Helsingin ja Espoon yhdistyksen kanssa 21.9.2024. Kokoontuminen ja lippujen jako klo 7:45-8:15. Matkalle lähdetään klo 9:00. Risteilyn aikana meille on varattu kokoustila, jossa myös aamiaistarjoilu koko aamupäivän ajan. Risteilyn aluksi luennoi Kipumatkalla yhteisön perustaja Sirpa Tahko, joka luennoi luennoi etänä aiheesta "Kipu ja voimavarat". Luento alkaa heti klo. 9, koska yhteys merellä toimii parhaiten klo. 9-10. Toisena luennoitsijanimme toimii Kir Fix:n Katja Niemi. Risteilyyn kuuluu myös Satokauden herkut buffet-pöytä klo 12 alkaen. Matkatavaroita voidaan säilyttää matkan ajan lukittavassa kokoustilassa. Matkalle mahtuu 40 osanottajaa ilmoittautumisjärjestyksessä.

Ilmoittautumiset Marja Jormanaiselle 21.8.2024 mennessä puhelimitse 0407642691 tai sähköpostilla reumayhdistysvantaa@gmail.com

SÄÄNTÖ-MÄÄRÄINEN SYYSKOKOUS 2024

Mitä: Syyskokous
Missä: Tikkurilan kirkko, Voimasali 1. krs
Milloin: 5.11.2024 klo. 17.00

Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat.
Kahvitarjoilu.

Ennen Kokousta Tikkurilan seurakunnan kirkkoherra Janne Silvas pitää lyhyen kirkkohanke esittelyn Tikkurilan uudesta kirkosta. Tämän lisäksi Tukiliiton suunnittelija ja toimintaterapeutti Tanja Tauria pitää käytännönläheisen luennon asiakkaiden oikeuksista toiminta- ja apuvälineisiin. Luento on mahdollisuus osallistua myös etänä. Linkki julkaistaan myöhemmin yhdistyksen kotisivuilla.

SYYSPÄIVÄ KUUSIJÄRVELLÄ

Missä: Kuusijärvi, Kuusijärventie 3, Vantaa
Milloin: 7.9.2024 klo. 11.00
Kustannus: Maksuton

On aika kokoontua yhteen ja viettää syyspäivää kauniin Kuusijärven rannalla. Tiedossa yhteistä ulkoilua yhdessä toisistamme nauttien.

Kokoonnumme klo. 11 Cafe Kuusijärven pääovien edessä, josta lähdemme kävelemään uudehkoa esteetöntä rantareittiä kohti itärannalla olevaa grillialuetta kohti. Halukkaat voivat tehdä hieman pidemmemmän lenkit Kuusijärven kehittämiseen tutustuen tai rennosti päivästä nauttien. Yhdistyksemme tarjoaa osallistujille makkarat ja nokipannukahvit jälkiruuaksi.

Esteettömällä rantareitillä pääsee kulkemaan esimerkiksi pyörätuolilla avustuen. Mikäli tarvitset Kuusijärvellä auttajaa niin otathan yhteyttä puheenjohtaja Mattiin etukäteen numeroon 044 050 8930.

LIKUNNALLINEN KUNTOUTUS

Tarjoamme kuntouttavaa ryhmäliikuntaa yhdistyksen jäsenille sekä kaikille liikunnasta kiinnostuneille. Syyskausi: 12.8.-15.12.2024. Ensimmäisen tutustumiskerta on ilmainen, ota kaverikin mukaan! Ilmoittautuminen on meneillään tämän lehden ilmestyessä. Kannattaa olla valppaana, sillä osa ryhmistä täyttyy nopeasti.

Kevään jäsenkyselyssä saimme paljon kiitosta mm. ryhmäliikuntamme monipuolisesta tarjonnasta, ja jumppa-aikataulu säilyikin pääosin kevään kaltaisena. Suuren suosion saavuttaneen Myyrmäen Kehonhuollon lisäksi saamme uuden Kehonhuolto-tunnin Tikkurilan Urheilutalolle tiistaisin. Hakunilan uimahallilla vesijumppa jatkuu tuttuun tapaan tiistaisin ja Myyrmäen uimahallilla liikumme jatkossa perjantaisin. Molempiin on hyvät kulkuyhteydet julkisilla ja autoille ilmainen parkkipaikka. Reumaliikuntaa kuntosaliharjoittelun merkeissä on Tikkurilan terveyskeskuksen tiloissa sekä Myyrmäessä Myyrinkodin tiloissa. Näiden lisäksi liikuntatarjonnastamme löytyy myös tuolijumppaa sekä pilatesta. Kaikki tunnukset ovat kokeneiden liikunnan ammattilaisten ohjaamia ja jokainen voi muokata liikkeen itselleen sopiviksi ohjaajan opastuksella. Ryhmissä jumppaillaan rennolla ja iloisella, kaikki huomioon ottavalla fiiliksellä. Ryhmäliikunta-aikataulu on suunniteltu niin, että niistä voi halutessaan rakentaa itselleen sopivan kokonaisuuden. Voit osallistua yhteen jumppaan, halutessasi jumpata kaksi jumppaa peräkkäin tai jumpata useana päivänä viikossa. Tutustumiskerta on ilmainen ja tunteja voi tulla koittamaan kauden missä tahansa vaiheessa. Nappaa siis kaverikin mukaan! Osa ryhmistä täyttyy nopeasti, joten kannattaa varata oma paikka haluamastaan ryhmästä ripeästi. Ryhmäliikunta-aikataulu löytyy verkkosivuiltamme osoitteesta Liikunnallinen kuntoutus - Vantaan Reumayhdistys ry. Tarkemmat tuntiselosteet löydät alta.

Tervetuloa mukaan!

Tanja Mäntyvaara

Hinnat:

- Kausimaksu tuolijumppaan, kuntosaliin (reumaliikunta), kehonhuoltoon ja pilatekseen yhdistyksen jäsenelle ensimmäiseen ryhmään on 40€/ryhmä/kausi/jäsen ja sitä seuraavat ryhmät 30€/ryhmä/kausi/jäsen.
 - Kausimaksu vesijumppaan yhdistyksen jäsenelle on 30 euroa/ryhmä/kausi/jäsen.
- Vesijumpan kausimaksu ei sisällä uimahallin sisäänkäyntimaksua, siksi osallistujan tulee maksaa kausimaksun lisäksi uimahallin sisäänkäyntimaksu. Reumaa sairastavalla henkilöllä voi olla oikeus erityisuimakorttiin 55 euron vuosihintaan. Lisätietoa erityisuimakortista ja sen myöntämisperusteista löydät kaupungin internetsivuilta osoitteesta <https://www.vantaa.fi/fi/erityisryhmien-alennuskortit>
- Mikäli ryhmässä on tilaa, yhdistykseen kuulumaton henkilö voi osallistua liikunta-ryhmään hintaan 50€/ryhmä/kausi.

Osallistumismaksu maksetaan heti kauden alussa yhdistyksen tilille Nordea FI85 1220 3000 2684 96.

Ilmoittautuminen:

Ilmoittautuminen liikuntaryhmiin tapahtuu

- yhdistyksen internetsivuilta (www.vantaanreumayhdistys.net) löytyvän ilmoittautumislomakkeen kautta
- soittamalla liikunnanohjaaja Tanjalle numeroon 0413188851
- lähettämällä sähköpostia osoitteeseen reumayhdistysvantaa@gmail.com

Liikuntaryhmien kuvaukset

TUOLIJUMPPA

Koko keholle liikettä tuolia apuna käyttäen. Tunnilla tehdään lempeitä koko kehoa avaavia sekä lihaskuntoa parantavia liikkeitä. Tuoli on tukenasi koko ajan. Lihaksille ja nivelille liikettä varpaista sormenpäihin.

KEHONHUOLTO

Leppoisa hyvän olon tunti, jossa tehdään rauhallisia ja lempeitä dynaamisia, koko kehoa avaavia sekä lihasjännityksiä helpottavia liikkeitä. Kaikki liikkeet ovat helppoja ja kevyitä, jotka jokainen voi tehdä itselle sopivassa tahdissa ja liikelajuudessa. Alkutunnista liikkeet tehdään seisten ja lopputunnista menemme lattiatasoon matolle. Tällä tunnilla pärjät hyvin mukavissa, joustavissa vaatteissa ilman kenkiä, vaikka villasukissa. Tunnin jälkeen olosi on kevyt ja energinen.

VESIJUMPPA

Vesiliikunta on nivelistävällistä ja jokaiselle sopiva liikuntamuoto, jossa vesi toimii vastuksena. Voit keventää liikkeitä hidastamalla liikkeitä tai vastaavasti lisätä tehoja nopeammalla suoritustemmolla.

Veden kannattavan vaikutuksen ansiosta monet liikkeet ovat vedessä helpompia tehdä kuin kuivalla maalla.

PILATES

Pilates on lempeä tapa vahvistaa keskivartalon syviä lihaksia, parantaa ryhtiä, lisätä vartalon liikkuvuutta sekä opettaa liikkumaan fysiologisesti oikein. Pilatesta käytetään myös tuki- ja liikuntaelinten kuntouttamiseen. Kaikista liikkeistä on useita eri variaatioita, joista jokainen voi tehdä itselleen sopivaa versiota. Ohjaaja auttaa ja opastaa oikean liikkeen löytämisessä. Alkutunnista liikkeet tehdään seisten ja lopputunnista menemme lattiatasoon matolle. Tällä tunnilla et tarvitse kenkiä, mutta juomapullo kannattaa ottaa mukaan.

KUNTOSALI (reumaliikunta)

Tunnilla harjoitellaan kokonaisvaltaisesti kuntosalilaitteita apuna käyttäen. Liikkeillä kehitetään lihasvoimaa, tasapainoa ja liikkuvuutta, jotka yhdessä parantavat ja ylläpitävät arjen toimintakykyä sekä jaksamista. Harjoittelu tehdään ohjatusti jokaisen haasteet/rajoitteet huomioiden.

VERTAISTUKI-RYHMÄ

Vertaistukiryhmä tarjoaa yhdessäoloa ja vertaistukea eri reumasairauksia sairastaville ihmisille.

Ryhmässä keskustellaan ja jaetaan kokemuksia sairauteen liittyvistä aiheista, kuten lääkityksestä, kuntoutuksesta, hoitokokemuksista ja itsehoidosta. Pohdinnan aiheena on myös sairaus eri elämäntilanteissa. Ryhmäläiset voivat myös ideoida vapaamuotoisia tapaamisia.

Ryhmään ovat tervetulleita kaikki reumasairautta sairastavat tai heidän läheisensä. Sillä, kuinka kauan olet sairastanut tai mikä on tämänhetkinen tilanteesi sairauden kanssa, ei ole väliä.

Vertaistukiryhmä kokoontuu yhdistyksen toimistolla (Talvikkitie 34, Vantaa)

- Ke 5.9.klo. 13.00
- Ke 7.11. klo. 13.00

Vertaistukiryhmän vetäjänä toimii Matti Virkkunen ja muut vapaaehtoiset.

Tervetuloa mukaan juttelemaan ja jakamaan kokemuksia!

Pääkaupunkiseudun yhteiset vertaistukiryhmät

- Nuorten aikuisten ryhmä
- Aktiivit työikäiset -ryhmä
- Harvinaisten ryhmä
- Polymyalgiaryhmä

Kokoontuvat Helsingin Reumayhdistyksen tiloissa osoitteessa Malmin raitti 17, Helsinki. Katso lisätietoja Helsingin Reumayhdistyksen nettisivuilta osoitteesta helsinginreumayhdistys.fi

VANTAAN REUMAYHDISTYKSEN RYHMÄLIKUNTA

Kevätkausi 12.8.-15.12.2024

Tutustumiskerta on ilmainen, ota kaverikin mukaan!

	AIKA	TUNTI	OHJAAJA	PAIKKA	
MYYRMÄKI:	maanantai klo 11.30–12.15	Tuolijumppa	Tanja	Myyrmäen urheilutalo: pieni voimistelusal, 2. kerros Myyrmäenraitti 4, 01600 Vantaa	
	klo 15.30–16.15	Kuntosali (reumaliikunta)	Tanja	Myyrinkoti: kuntosali, pohjakerros Ruukkukuja 5, 01600 Vantaa	
	klo 16.15–17.00	Kehonhuolto	Tanja	Myyrinkoti: jumppasali, pohjakerros Ruukkukuja 5, 01600 Vantaa	
tiistai	klo 11.30–12.15	Pilates	Tanja	Myyrmäen urheilutalo: pieni voimistelusal, 2. kerros Myyrmäenraitti 4, 01600 Vantaa	
perjantai	klo 13.30–14.00	Vesijumppa	Tanja	Myyrmäen urheilutalo: uima-allas, rata 7 ja 8 Myyrmäenraitti 4, 01600 Vantaa	
TIKKURILA:	tiistai	klo 12.45–13.30	kehonhuolto	Tanja	Tikkurilan Urheilutalo: nyrkkeilytila Valkoisenlähteentie 52, 01300 Vantaa
	torstai	klo 17.00–17.45	Kuntosali (reumaliikunta)	Lauri	Tikkurilan terveysasema: Kuntosali Kielotie 11 A, 01300 Vantaa
HAKUNILA:	tiistai	klo 13.45–14.15	Vesijumppa	Tanja	Hakunilan uimahalli: terapia-allas Sotungintie 17, 01200 Vantaa

HELSINGFORS SVENSKA REUMAFÖRENING



ADMINISTRATION

Helsingfors Svenska Reumaförening rf
Stora Robertsgatan 20–22 A (5 vån.), 00120 Helsingfors

Sekreterare
Josephine Schönberg, 050 421 2120, hsreuma@gmail.com
helsingforssvenskareumaforening.fi

STYRELSE 2024

Ordförande Viveca Hagmark, viveca.hagmark@folkhalsan.fi

Ordinarie medlemmar

Katarina Beijar, Gunvor Brettschneider, Ralf Pauli, Ursula Stenberg, Marie-Louise Tapper, Inger Östergård

Suppleant Christina Korkman, Ritva Saukonpää

Ledare för artrosgruppen

Inger Östergård, 050 555 7780, Gunvor Brettschneider, 050 584 6005

Ledare för polymyalgi- och fibromyalgigruppen

Inger Östergård, 050 555 7780, Ralf Pauli, 040 5950 113, Marie-Louise Tapper, 040 515 1861

Konditionsansvarig

Marie-Louise Tapper, 040 515 1861

Stödpersoner

Inger Östergård, 050 555 7780

Du kan vända dig till SAMS jurister Rebecka Holm, 040 519 6598 eller Dennis Rehn 050 443 0576 i frågor som rör rätten till socialservice i anknytning till din sjukdom:

- tisdagar kl. 13.00 – 16.00
- torsdagar kl. 9.00 – 12.00 e-post: radgivning@samsnet.fi

Medlemsavgift för 2024 är 20 euro.



HÄNDELSEKALENDERN

Verksamhet under hösten 2024

Närmare uppgifter om anmälning till evenemangen finns på hemsidan och i Medlemsbrevet 3/2024. Nästa medlemsbrev sänds ut i mitten av augusti. En påminnelse om medlemskvällarna ingår dessutom i allmänhet i Evenemang i HBL. På föreningens hemsida finns information om föreningen, medlemskvällar, medlemsbrev och annat aktuellt: helsingforssvenskareumaforening.fi.

September

Tisdag 10.9 kl. 17.30 Kväll för nya medlemmar i Reumaföreningens möteslokal *. Medlemmar i vår föreningsstyrelse presenterar aktuell verksamhet. Obs! Evenemanget fortsätter på medlemskvällen från kl. 18.00. Anmälan senast söndagen den 8.9 per e-post hsreuma@gmail.com eller per telefon till föreningens sekreterare Josephine Schönberg, 050 421 2120.

Tisdag 10.9 kl. 18.00 Medlemskväll i Reumaföreningens möteslokal *. Psykolog Anna Korkman Lopes har ordet. Anmälan senast söndagen den 8.9 per e-post hsreuma@gmail.com eller per telefon till föreningens sekreterare Josephine Schönberg, 050 421 2120.

Oktober

Tisdag 1.10 kl. 18.00 Träff med artrosgruppen på G18, Georgsgatan 18, 00120 Helsingfors (mötesrum 101, 1 vån.). Fysioterapeut Mimmi Haila inleder om vardagsmotion och ger skriftliga råd om rörelser.

Onsdag 9.10 kl. 18.00 Medlemskväll på G18, Georgsgatan 18, 00120 Helsingfors (mötesrum 101, 1 vån.). Anmälan senast måndagen den 7.10 per e-post hsreuma@gmail.com eller per telefon till föreningens sekreterare Josephine Schönberg, 050 421 2120.

Söndag 20.10 Rehabiliteringsresa till Pärnu: 8 DAGAR söndag 20.10 - söndag 27.10 eller 5 DAGAR söndag 20.10 - torsdag 24.10. Anmälningstiden har gått ut. Närmare information om resan fås av Ursula Stenberg, tel. 040 764 0873, ursula.stenberg@kolumbus.fi

November

Måndag 4.11 kl. 15.00 – 16.00 Guidad tur i Amos Andersons Hem, Georgsgatan 27 (5 vån.). Föreningen bjuder på guidning och kaffe.

Onsdag 20.11 kl. 18.00 Stadgeenligt höstmöte i Reumaföreningens möteslokal *. Specialläkare Robert Bergholm talar om diagnosen: "Diabetes II". Vi hoppas du kan anmäla dig före måndagen den 18.11 per e-post hsreuma@gmail.com eller per telefon till föreningens sekreterare Josephine Schönberg, 050 421 2120.

December

Onsdag 4.12 kl. 18.00 Julfest i Reumaföreningens möteslokal *. Julfesten inleder bl.a. med glögg & mingel. Anmälan senast söndagen den 2.12 per hsreuma@gmail.com eller per telefon till föreningens sekreterare Josephine Schönberg, 050 421 2120.

Traditionella Sommarkdagarna ordnas på Tekniska salarna 17-18.5.2025 i samarbete med Reumaförbundet. Föreningen jobbar redan för fullt för evenemanget.

* Reumaföreningens möteslokal, Stora Robertsgatan 20–22 A (5 vån.), 00120 Helsingfors.

Närmare uppgifter om anmälning till evenemangen finns på hemsidan och i Medlemsbrevet 3/2024.

Motions- och rehabiliteringsverksamhet

Gymnastik fortsätter under fysioterapeut Mimmi Hailas ledning 12.9 – 19.12 **torsdagar** kl. 14 – 15 i Kampens idrottscentrum (Malmgatan 3). Priset för en termin är 25 €. Kontakt: Marie-Louise Tapper tel. 040 515 1861, marielouise.tapper@gmail.com.

Vattengymnastik i Idrottsverkets regi under ledning av den svenskspråkiga idrottsinstruktören i Kampens idrottscentrum / Simbassäng (Malmgatan 3), **måndagar** kl. 14.45 – 15.15 och **tisdagar** kl. 10.30 – 11.00. Arrangör: Helsingfors stad, kontakt 09 310 44290.





Armar sträck, en enkel rörelse, bra för smidighet och muskelstyrka. Fysioterapeut Kitty Seppälä instruerar.

Föreningens Reumadag ordnades igen traditionsenligt i mars. Årets tema var "Kunskap ger lindring". Ordförande Viveca Hagmark öppnade dagen och hälsade de drygt sextio deltagarna välkomna.

Den första föredragshållaren, neurolog **Kati Juva**, talade om hjärnhälsa. Hon lyfte fram betydelsen av att låta hjärnan arbeta. Alltid då man aktiverar hjärnan skapas ny kapacitet. Det här gäller livet igenom, också när livsfunktionerna försvagas. Det må sedan vara frågan om att engagera sig i någon verksamhet, läsa och lära sig nytt, lösa korsord, skriva dikter, snickra eller måla.

Undersökningar tyder också på att personer, som i sitt liv har en känsla av samhörighet, tenderar att vara friskare, leva längre och drabbas lindrigare av minnessjukdomar. Det "sociala kapitalet" har en betydelse för hälsan.

Med orden "Smärta upplever alla", inledde **Robert Bergholm**, specialist i

inre medicin, sin presentation om smärta och smärtlindring. Men han framhöll också att smärtan har en viktig uppgift: Den signalerar att någonting i "maskineriet" är fel. Om smärtan fortsätter en längre tid, över tre månader, talar man om en kronisk smärtförmåelse. Den är svårbehandlad. Därför är det viktigt att behandla smärta i ett tidigt skede.

Smärtförmåelser har också med psyket att göra. Man kan vänja sig vid en kronisk smärta, vilket gör tillvaron lättare. Man har uppmuntrande erfarenheter av att fysioterapi och motion lindrar smärta. Den bästa hjälpen kan ändå en annan person, som drabbats av samma gissel, erbjuda, framhöll **Bergholm**.

För många var det tröstande att höra av **Kitty Seppälä**, fysioterapeut och magister i hälsovetenskap, hur nyttiga vardagsrörelser är för välbefinnandet. Det är inte bara abonnemang på gym som räknas. Också små enkla övningar

hemma har betydelse. Som "motionsmellanmål" rekommenderade hon bland annat statiskt muskelarbete. Det går ut på att hålla en muskel spänd ett antal sekunder. Långsamma, tånjande rörelser, till exempel Tai Chi, ger igen smidighet.

Men hur skall man lyckas komma i gång, kan man fråga sig? För att små vardagsövningar skall bli en naturlig del av dagens rutiner krävs tilltro till den egna förmågan, ett visst mått av beslutsamhet och envishet, var **Seppäläs** svar.

Deltagarna bjöds också på en historisk översikt av medicinens utveckling under rubriken "Var det bättre förr". Professor emeritus **Matti Klockars** kunde på ett övertygande sätt visa att så inte är fallet. Sedan läkekonstens fader Hippokratens dagar cirka 400 år före början av vår tideräkning och hans uppfattning att sjukdom beror på obalans mellan kroppsvätskorna, skedde det inte mycket under de följande två tusen åren.

Upptäckten kring sekelskiftet 1700/1800-talet att vattkoppor beror på en yttre faktor och att sjukdomen sprids via smitta var avgörande för läkarvetenskapens vidare utveckling. Då var ännu barndödligheten mycket hög och människornas livslängd låg. Upptäckten av vaccin och nya vårdmetoder ledde till en mycket stark förbättring av situationen under 1800-talet. Den förbättringen fortsatte under 1900-talet.

Ännu under första hälften av 1900-talet tog det flera tiotal år att utveckla och ta i bruk vaccin för att få bukt med en epidemisk sjukdom. I samband med Covid-19 lyckade man göra det på två år, framhöll **Klockars** som ett exempel på den snabba utveckling som skett.

Vad är följande stora genombrott? Det kan man bara spekulera om, svarade **Klockars** när han fick frågan, och fortsatte: historien har visat att slumpen har ett finger med när det gäller upptäckter. Han kunde tänka sig att följande stora språng i utvecklingen kan ha att göra med genteknik.

De många frågorna och kommentarerna visade att intresset för dagens ämnen var stort. Minerna var glada och sorlet livligt under pauserna, ett tecken på att åhörarna var nöjda. Dagen som helhet fick gott betyg av deltagarna. Kanske dagen till och med bidrog till en förstärkning av det sociala kapitalet.

Ordförande kunde tacka föredragshållarna för deras inspirerande insats och deltagarna för aktivt deltagande.

Text och bild: Ralf Pauli

RheuMan Att provsmaka kaffe är en konst.

Jag har druckit kaffe sedan tonåren, så jag trodde jag kunde den saken. Ändå lyckades en vän locka mig med till en specialaffär för kaffe där man kunde bekanta sig närmare med den här ädla drycken. Väl tillrätta kring ett litet runt bord serverades vi espresso i tre pyttesmå koppar. Provsmaaktionen kunde börja.

Min vän hade på nätet hittat anvisningar för hur det går till. "Låt alla smaknervar på tungan bekanta sig med kaffet", uppmanade oss **James**, det vill säga personen, som talat i instruktionerna. Först bad han oss fokusera på syrligheten. Vi fick höra att syrligheten är den mest komplicerade frågan i provsmakningen. Vi var båda eniga om att alla tre var sura, mycket sura. De var helt enkelt inte njutbara.

Det förvånade oss. Kaffe som bjuds ut i en specialbutik borde ju ändå vara njutbart. **James** förklarar att erfarna kaffeentusiaster föredrar beskt kaffe, medan den vanliga kaffedrickaren föredrar mindre syrligt kaffe. Entusiaster förmår upptäcka nyanser i kombinationen beskhet och andra egenskaper som förblir dolda för den vanliga kaffedrickaren, förklarade **James**. Det är väl däri det komplicerade

består.

I smakproven ingick också kaffets sötma, vilket var överraskande. Vi kände ingen sötma alls. Han avsåg inte vanlig enkel sötma, sade han, utan någonting mera komplext i vilket associationer ingick. Det lät luddigt. Vi lät "sötman" bli otestad.

Vi tog i stället itu med kaffets fyllighet/vattning, hur kaffet känns i munnen (body). Han gjorde en jämförelse med helmjölk och fettfri mjölk vilket klargjorde saken. Jag tyckte mig notera att kopp nummer 1 kändes mest vattnig. Till samma resultat kom min vän, vilket vi tolkade som en bekräftelse på att vi nog kan det här med provsmakning.

Däremot kände jag mig bortkommen när det gällde att på basen av smaken associera till någon frukt. Det var stört omöjligt att ens med den bästa viljan känna någon fruktsmak i någon av kopparna.

Jag kom att tänka på vinsmakarna. De gillar att bolla med olika fruktsmaker. Jag brukar bli lätt road av deras fantasifulla utlåtanden om än det ena, än det andra vinet. Priset var ändå när jag i en vinspalt läste om ett vins "fuktiga" smak.

Men till min besvikelse hade jag läst fel. Det stod vinets "fruktiga" smak. Jag hade redan glatt mig åt att jag fått en bekräftelse på att allt är en bluff.

Ändå måste jag medge att det kan ligga någonting i sådana här expertutlåtanden som ges med myndig röst. Vi är alla olika utrustade, och variationerna kan vara stora. De flesta har också erfarenhet av att det går att öva upp färdigheter, varför inte också smak- och luktsinnet.

Min vän påpekade att man behöver uttryck, ett språk, för att beskriva smaker och dofterna. Om ett sådant saknas tar man till sin hjälp bekanta uttryck som man kan associera till. Utan ett språk kan det inte bli mycket mer än "gott kaffe/dåligt kaffe". Det är ungefär på den nivån jag befinner mig.

Fantasifulla beskrivningar har därför en viktig funktion. Man lånar helt enkelt en vokabulär man känner till och tillämpar den så gott det går på kaffe efter att ha känt sig för vilka associationer kaffet ger.

Jag kan se kaffesmakande som en hobby. Entusiasterna vill veta allt om kaffe, olika kaffesorter, rostning och avnjutning. De är beredda att satsa stora

summor på apparatur, allt från kaffekvarnar till helautomatiska kaffemaskiner. För dem är hela processen viktig. Det krävs övning och manuellt mixtrande för att få fram just ett sådant kaffe man vill ha. De är beredda att satsa både tid och energi på att locka fram allt ur bönderna.

Personer man ser på gatan komma gående med kaffe i en pappmugg representerar däremot den andra ytterligheten. För dem är det viktigast att det går enkelt och snabbt att få sitt kaffe. Själv kommer jag att också i fortsättningen höra till det stora mittfältet, som avnjuter vanligt filterkaffe i lugn och ro utan några speciella ritualer.



Espoon Reumayhdistys

Teksti: Sauli Nurmi
Kuvat: Kirsi Kaipainen-Pyykkö

järjesti onnistuneen ulkokuntosalitapahtuman

Toukokuussa Espoon Reumayhdistys kutsui kuntosalilaitteista kiinnostuneet ulos nauttimaan raittiista ilmasta ja yhteisöllisestä liikunnasta. Kaunis keväinen iltapäivä houkutteli paikalle toista kymmentä kuntosalilaitteista kiinnostunutta tutustujaa paikalle, jotka saivat asiantuntevaa ohjausta ja neuvontaa. Paikalla oli asiantuntevat opastajat **Kirsi Kaipainen-Pyykkö** Reumaliitosta ja ohjaajat Espoon kaupungin liikuntatoimesta sekä tietenkin Espoon reumayhdistyksen kuntosaliryhmän vetäjä **Roope** ja liikunnan-ohjaaja **Tanja Mäntyvaara**.



Yhteisessä aloituksessa soveltavan liikunnan suunnittelija Elina Räsänen kertoi meille Espoon kaupungin tarjonnasta kesällä 2024. Puheiden jälkeen ryhdymme ”töihin” jumpan kautta laitteille.



Henkilökohtaista neuvontaa jokaiselle. Ulkokuntosalit tarjoavat puitteet monipuoliseen harjoitteluun, mutta niillä voi myös vain piipahtaa ulkoilun lomassa ja huoltaa kehoa ilman erillisiä lisäpainoja. Tärkeintä on hyvä mieli tehdyistä suoritteista!



lääkinnällinen, rauhallinen ja rentouttava joogamuoto, joka sopii kaikille, myös liikuntarajoitteisille henkilöille.

MediYogassa pitkä tietoinen syvä hengitys yhdistetään hitaasti tehtyihin liikkeisiin. Tuntiin kuuluu syvähengitysharjoituksia, yksinkertaisia liikkeitä oman toimintakyvyn mukaan, rentoutus sekä lyhyt meditaatio/hengitysharjoitus.

Liikkeet tehdään joko joogamatolla tai tuolilla istuen riippuen terveydentilasta.

MediYogalla hoidetaan mm. kroonista kipua, stressiä, unettomuutta sekä selkävaivoja sekä parannetaan ja ylläpidetään nivelten liikkuvuutta.

Tiistai

Ohjaus tapahtuu etänä, Zoom, alkaen 27.8.2024, 15 kertaa, EI koulujen lomaviikoilla (15.10) 15 kertaa 10.12 asti. tiistaisin klo 11-12, Ohjaajana **Heidi Sundquist**.

Ilmoittautuminen Espoon reumayhdistyksen kotisivujen kautta tai sähköpostilla toimisto@espoonreumayhdistys.fi

Järjestäjä Espoon Reumayhdistys ry.

Paikka MediYogaa verkossa

Osallistumismaksu

Kaikille Luuvalon lukijoille 55€



Heidi Sundquist

Pääkaupunkiseudun yhdistysten yhteistyö

Pääkaupunkiseudun reuma yhdistykset tapasivat Helsingin reumayhdistyksen toimistolla 29.4. aiheenaan yhdistysten tuleva yhteistyö ja tiedon jakaminen yhdistysten välillä. Tapaamiseen osallistui 12 hallituksen jäsentä Helsingin, Espoon ja Vantaan yhdistyksistä.

kun valtio, kunnat ja hyvinvointialueet pienentävät avustuksiaan kansalaisjärjestöille. Tapaamisessa sovittiin julkilausuman tekemisestä, jossa olisi tarkoituksena korostaa vapaaehtoistyön ja järjestötyön merkityksestä

perustuen tutkittuun tietoon. Julkilausuma on tarkoitus lähettää Helsingin sanomiin julkaistavaksi mielipidekirjoituksena.

Yhdistyksen edustajat pitivät tapaamista hyvänä ja sopivat

seuraavan tapaamisen Vantaalle. Tapaaminen pidetään Vantaan yhdistyksen toimistolla 22.10.

Matti Virkkunen

Tapaamisessa sovittiin yhteistyön tiivistämisestä etenkin tapahtumien osalta. Yhdistysten suunnitellussa helposti yhdessä järjestettävissä tapahtumia sovittiin, että yhdistykset olisivat yhteydessä toisiinsa kysyäkseen olisiko suunnitellusta tapahtumasta yhteisesti tapahtumaksi. Näin varmistettaisiin kattava tapahtumatarjonta jäsenille yli yhdistysrajojen. Keskustelimme myös yhteisesti järjestettävien tapahtumien ilmoittamisesta erillisellä omalla sivulla Luuvalossa. Näin yhteiset tapahtumat olisivat selvemmin lukijoiden nähtävissä eikä yhteisiä tapahtumia tarvitsisi etsiä yhdistysten omilta sivuilta.

Tapaamisessa keskusteltiin yhdistysten vaikuttamistyöstä ja erityisesti tämänhetkisestä taloustilanteesta ja toimeentulo-ongelmista. Erityisesti



FinCollagen Active

EDISTÄÄ NIVELTEN PYSYMISTÄ NORMAALEINA

Sisältää tehoaineena bioaktiivista kollageeniproteiinia nivelille jauheena. Ei sisällä muita aineita. Ainutlaatuinen tuote Suomessa.

Kliinisesti tutkittu, turvallinen tuote käyttää. Perussairaudet eivät ole este tuotteen käytölle (GRAS -99,-03).

Tutustu tuotteeseen www.nutrielixir.fi.

Päivittäiseen käyttöön. Tuloksia 2-6 kuukauden sisällä aloituksesta.

Myyntipaikkoja:

- Nutrielixirin verkkokauppa www.nutrielixir.fi ja apteekit
- K-Citymarketit Easton, Imatra, Iso Omena, Järvenpää, Kirkkonummi, Klaukkala, Kupittaa, Laune, Länsikeskus, Rauma, Sastamala, Tammisto
- K-Supermarketit Kamppi, Lauttasaari, Malminkäki, Musta Pekka
- Axis Fysikaalinen Hoitolaitos Turku, Kutomon Fysioterapia ja Liikuntakeskus Forssa
- AITO hyvän olon kauppa Helsinki Malmi
- Kts. muut myyntipaikat www.nutrielixir.fi.

Bioaktiivinen kollageeniproteiini nivelille proteiinin lähteenä edistää luuston (esim. nivelet) pysymistä normaalina. Markkinoija Nutrielixir Oy, Pertunpellonraitti 2 LT 5, 00740 Helsinki. info@nutrielixir.fi.



NEUTRAALINMAKUINEN
LIUKENE E HYVIN
NESTEESEEN

ANNOSTELE RUOKAAN TAI JUOMAAN.
ESIM. SMOOTHIE, JOGURTTI, VIILI,
MEHU, VESI.

Nutrielixir
A way to healthy life

Träskändan kartanokierros

Mari Anthonin opastuksella



Espoon Reumayhdistys teki torstaina 16.5.2024 Träskändan kartanokierroksen **Mari Anthonin** opastuksella. Mari johdatti meidät elävästi **Aurora Karamzinin** vaiherikkaaseen elämään. Retkemme alkoi Träskändan infotaulun luota klo 12.00. Mari kertoi, että Aurora oli suomenruotsalainen sosiaali- ja diakoniatyön uranuurtaja Venäjän vallan ajan Suomessa - merkittävä yhteiskunnallinen vaikuttaja ja hyväntekijä. Ensimmäiseksi näimme keisari Aleksanteri II vierailua varten rakennetun latriinin (keisarillinen ulkokuoli). Tästä matka jatkui entisten Aurorakodin rakennusten ohi goottilaistyyliselle vanhalle viljamakasiinille, joka on toiminut aikoinaan sikalana, ruumishuoneena ja kappelina. Nykyään tila toimii vuokrattavana kappelina ja kokoustilana. Reitti jatkui Glimsjoen rantaan astelemaan muinaista valtatieä pitkin. Kuninkaantie on vuosien varrella pirstaloitunut, mutta Träskändan läpi kulkee vielä harvinainen alkuperäisessä tilassa oleva Kuninkaantien patkka. Koska tie aikoinaan halkoi Träskändan puistoa, siirretti Auroran isäpuoli **Walleen** vuonna 1839 Suuren Rantatien kulkemaan sen ”nykyiselle” paikalle. Retkemme jatkui suuren tammen juurelle. Tämä tammi on Träskändan ja samalla koko Espoon paksuin yksirunkoinen puu. Runko on ympärysmitaltaan noin 5,5 metriä. Ikää puulla on arvioitu oleva yli 500 vuotta. Patikkaretkemme päättyi kukkaistutuksien ohi päärakennuksen edustalle Auroran muistomerkillä. Tämän jälkeen

istahdimme Picnicille nauttimaan eväitä ja virvokkeita.

Eva Aurora Charlotta Stjernvall Demidov Karamzin

Aurora syntyi 1.8.1808 Ulvilassa keskellä Suomen sotaa. Hänen isänsä oli everstiluutnantti **Carl Johan Stjernvall** ja äiti maaherran tytär Eva Gustava von Willebrand. Auroran isä nimitettiin Viipurin läänin maaherraksi 1812 ja koko perhe muutti tuolloin Viipuriin. Työn uuvuttama isä kuoli helmikuussa 1815. Isän kuoleman jälkeinen aika oli vaikeaa Auroran perheelle. Auroran äiti avioitui Carl Johan Walleen kanssa vuonna 1816. Walleen oli nimitetty Viipurin läänin uudeksi maaherraksi ja aateloitu helmikuussa 1816. Walleenista tuli isäpuoli Auroralle ja hänen kolmelle elossa olevalle sisarelle. Uudesta avioliitosta syntyi vielä viisi lasta, joista kolme eli aikuisikään. Kahdeksan vuotias Aurora lähetettiin Pietariin tätinsä **Wilhelmina von Willebrand** hoiviin kasvatettavaksi hovikelpoiseksi aatelisneidoksi. Vuonna 1820 Carl Johan Walleenista tuli senaattori ja perhe muutti Helsinkiin. Vuonna 1821 myös Aurora palasi perheensä luokse.

Huhtikuussa 1830 Aurora nimitettiin keisarinna **Aleksandra Fjodorovnan** hovineidoksi ja hänet esiteltiin keisariparille Helsingissä 13.8.1830. Aurora siirtyi sisarensa perheen kanssa Moskovaan, jossa hän tapasi nuoruuden ensirakkautensa **Aleksandr Muhanovin**. He menivät

kihloihin ja juuri ennen elokuussa 1834 Träskändassa sovittuja häitä Kaukasian sodassa sairastunut sulhanen kuoli.

Kaunis ja hyväkäyttöksinen **Aurora Stjernvall** asetettiin juhlallisesti hovineidon tehtäviin Talvipalatsiin helmikuussa 1836. Hän solmi luottamukselliset suhteet keisarinna **Aleksandraan** ja keisarinparin tyttäriin suuriruhtinatar **Mairaan** ja **Olgaan**. Hovissa ollessaan myös multimiljonääri hovijahtimestari valtioneuvos **Paul Nikolajevits Demidov** ihastui Auroraan. Keväällä 1836 Aurora hylkäsi kahdesti Demidovin kosinnat. Aurora katsoi velvollisuudeksi suostui kolmanteen kosintaan keisarinnan puhuteltua hovineitoaan. Demidovin heikon terveyden vuoksi hänet jouduttiin kantamaan marraskuussa 1836 Helsingissä pidettyyn vihkitilaisuuteen. Häiden jälkeen pari kierteli Euroopan kylpylöitä kolme vuotta. 9.10.1839 syntyi Frankfurtissa kauan odotettu perillinen, **Paul Pavel Pavlovits**. Huhtikuussa 1840 Aurora jäi leskeksi puolivuotiain pojan kanssa hoitamaan Demidovien suunnatonta omaisuutta.

Suruajan päätyttyä Aurora palasi takaisin kirjallisiin salonkeihin ja vieraili säännöllisesti Karamzinien kulttuurisuvun salongeissa. **Andrei Karamzin** oli palannut haavoittuneena Kaukasiasta 1844, kun he hän tapasi Auroran. Aurora ja Andrei rakastuivat ja menivät kihloihin keväällä 1846. Häät vietettiin Pietarhovin Sheremetjevin kappelissa heinäkuussa 1846. Andrein 1839 syntyneestä pojasta tuli Auroran Paul-pojan kasvinkumppani ja leikkiveri. Krimin sota syttyi keuhkotalvella 1854, johon **Andrei Auroran** vastustuksesta osallistui. Andrea kaatui jo toukokuussa. Aurora jäi 46-v jo toisen kerran leskeksi.

Aurora oli huolissaan pojastaan Paulista, jota kiinnosti enemmän huvitukset kuin opinnot ja velvollisuudet. Aurora muutti Pariisiin 1861 hillitsemään Paulin tuhlavaisuutta, kun Demidovien suuri perintö siirtyi 19-vuotiaan Paulin vastuulle. Paulin muutaman vuoden huvittelun jälkeen Auroran oli pakko myydä omistuksessaan oleva *Le Grand Sancy-timantti* pojan pelivelkojen maksamiseksi. Tämän maailman seitsemänneksi suurimman timantin Aurora oli saanut huomenlahjaksi ensimmäiseltä aviopuolisoltaan Paulin isältä. Keväällä 1867 Paul vihdoinkin avioitui ja Aurora luovutti vastuun pojastaan tämän Marie-vaimolle. Alkuvuodesta 1968 Marie kuoli lapsivuoteeseen ja Aurora riensi jälleen auttamaan poikaansa Paulia ja tämän pientä poikaa.



Muutaman vuoden kuluttua Paul avioitui uudelleen ruhtinatar **Hélène Trubeskoin** kanssa ja heille syntyi viisi lasta. Paulin kuolema 1885 oli Auroralle raskas.

Keisarillinen metsästysretki Träskändaan

16.9.1863 Träskändan kartanoon saapui keisari Aleksanteri II metsästysretkelle. Erilaista metsästettävää riistaa tuotiin kartanon puistoon Pietarista, Baltiasta ja Saksan maalta, joita Suomen kaartin sotilaat vartioivat. Aleksanteri II:n kaataman saksan hirven kohdalle istutettiin tammi. Illalla kartanolla järjestettiin suurenmoiset tanssiaiset juhlamenoineen. Keisaria varten oli rakennettu latriini upeine samettisustuksineen.

Träskändan kartano

Träskändan kartano on perustettu 1700-luvulla. Kartanon rakennutti kenraaliluutnantti **Carl Nathanael af Klercker** yhdistämällä useita pieniä tiloja. Silloinen päärakennus rakennettiin Glimsjoen rantaan 1800-luvun alussa. Af Klerckerin aikana Träskändassa oli symmetrinen muotopuutarha, joka oli jaettu kukkatarhaan, yrttitarhaan ja hedelmätarhaan. Elokuussa 1820 Auroran isäpuoli **Walleen** osti Träskändan majuri Bergenstrählelta. Puutarhataide oli Walleenille erityisen intohimon kohde. Pian hyötypuutarha oli muuttunut säteittäiseksi muotopuistikoksi. Hänen aikanaan Träskändasta tuli yksi hienoimmista barokkityylisistä puistoista maassamme. Walleen rakennutti uuden päärakennuksen. Aurora oli viettänyt ihanat lapsuusvuotensa leikkien sisarusten kanssa Träskändassa ja osti vuonna 1840 rakastamansa Träskändan isäpuoleltaan, joka alkoi rakentaa Hakasalmen huvilaa. Aurora uudisti puutarhan englantilaistyyppiseksi maisemapuistikoksi ja Träskändaan istutettiin runsaasti vierasperäisiä lajeja. Osa siemenistä on tuotu Demidovien tilalta Uralilta. Aurora laajensi päärakennusta 1850 italialaistyylliseksi huvilaksi. Rakennus tuhoutui täydellisestä arvokkaine irtaimistoineen marraskuussa 1888



SEN HUOMAA, KUN SAA OIKEANLAISEN TUEN

Laadukkaat tuet kaikille nivelille kotimaiselta Kir-Fixiltä. Asiantuntijamme varmistavat istuvuuden, mukavuuden ja parhaan avun juuri sinulle.

Apuvälinemyymälä

Vantaan Pakkalassa, Elannontie 5

Ma-pe klo 11-16

Puh. 010 400 6120



VERKKOKAUPPA
KIR-FIX.FI
-10 %
KOODILLA
REUMA

dramaattisessa tulipalossa. Auroran vieraana ollut seuraneiti menehtyi palossa, Auroran pelastusyrityksestä huolimatta.

Auroralle kartanon palo oli henkisesti raskas ja hän möi Träskändan sisarentyyttärentyttäreille **Marie Törngren** (o.s. Linder) ja tämän miehelle Adolf Törngrenille helmikuussa 1895. Palaneen päärakennuksen tilalle Törngrenit rakennuttivat arkkitehtitoimisto Gesellius-Lindgren-Saarisen suunnitteleman kesäkäyttöön tarkoitettua cottage-tyyppisen huvilarakennuksen. Huvila kävi liian pieneksi ja se purettiin. Nykyinen komea ruotsalaista uusbarokkia edustava päärakennus valmistui 1921 ja sen ovat suunnitelleet **Armas Lindgren** ja **Bertel Liljeqvist** ruotsalaisen arkkitehti **I. G. Clason** piirustusten pohjalta.

Törngrenit joutuivat varojen vähäisyyden vuoksi keskittymään hyötyviljelyyn ja tuottavuuteen puutarhan sijaan. Auroran kuoleman jälkeen kukkatarhan koristeistuksista ja pergolasta luovuttiin. Puisto alkoi rappeutua. Uuden päärakennuksen valmistuttua alkoi Adolf Törngren myydä Träskändaa pala palalta. Kartanon ydinalue siirtyi Espoon kunnan omistukseen 1920-luvulla. Puistoon liittyy myös ainutlaatuinen vuonna 1961 perustettu luonnonsuojelualue. Puiston nykyasu perustuu pääosin Auroran aikaiseen maisemapuistosommitelmaan.

Aurora hyväntekijänä

Auroran kiinnostus yhteiskunta-asioita kohtaan heräsi Auroran ja Andrein asuessaan Pariisissa 1847 - 1848. Tämän

jälkeen he tekivät matkan Demidovien kaivos- ja tehdaskaupunkiin Nishnij Tagilskiin Uralin itärinteille. Auroran aloitteesta siellä aloitti toimintansa sekä synnytyslaitos että lastenkoti, jonka yhteyteen perustettiin sekä tyttö- että poikakoulu. Näiden toimintaa hän seurasi pitkään Demidovin liikkeenjohdon välityksellä. Hän oli kummina alueen maaorjien lapsille ja lahjoitti kappioita heidän tyttäriinsä. Hän ylläpiti henkilökohtaista yhteyttä eräisiin yksityisiin avustettaviinsa, etenkin opiskelevia nuoria tukien.

Pietarissa Aurora oli mukana 1855 perustetussa suomalaisen seurakunnan rouvasväenyhdistyksessä ja vuosina 1850-1862 ruotsinkielisen seurakunnan rouvasväenyhdistyksessä. Lisäksi hän avusti henkilökohtaisesti Pietarilaisten köyhien perheiden lasten, erityisesti tyttöjen koulunkäyntiä. Hän seurasi myös Pietariin 1859 perustetun Diakonissalaitoksen toimintaa.

1861 Aurora rakennutti Träskändaan köyhäintalon, joka oli tarkoitettu lähinnä vanhainkodiksi. Rakennus tuhoutui tulipalossa 1865, jolloin vanhukset siirrettiin Dalsvikin kartanoon. Aurora perusti vuonna 1860 Träskändaan koulun omien alustalaistensa ja lähiseudun lapsille. 1880-luvulla Träskändassa oli myös toinen Espoon lainakirjastoista. Aurora rakennutti Träskändaan myös meijerikoulun. Aurora huolehti Träskändan palkollisista ja heidän perheistään aina vuoteen 1895 saakka.

Suurten nälkävuosien aikana 1867-1868 Aurora auttoi kaikkia Träskändasta apua



pyytäviä. Yksi Träskändan rakennuksista muutettiin sairastuvaksi. Myös Aurora itse hoiti sairaita ja sairastui isorokkoon hoitaessaan sairastunutta perhettä. Auroran varoilla rahoitettiin Helsingissä hänen aiemmin perustamaa kansankeittiötä. 1890-luvun katovuosina Aurora rahoitti mm. Suomussalmen keittolaitosta.

Euroopassa kiertäessään Aurora oli tutustunut Diakonissalaitosten toimintaa. Useita vuosia suunniteltuaan Aurora perusti Helsingin Diakonissalaitoksen, jonka vihittiin käyttöön 17.12.1867. Ensimmäinen johtaja oli Pietarin Diakonissalaitoksen diakoni **Amanda Cajander**. Aurora seurasi ja rahoitti laitoksen toimintaa kuolemaansa asti.

Aurora oli mukana ja perustamassa monia yhdistyksiä mm. Helsingin Rouvasväenyhdistys (1860), Suomen Naisyhdistys (1884), Naisliitto Unioni (1890) ja Suomen Punainen Risti (1877). Hän rahoitti taide- ja raittiusyhdistyksiä sekä nuoria taide- ja ammattiopinnoissa.

Teksti ja kuvat Päivi Timmerbacka

Terveysthuollon ammattilainen:
tilaa *Luuvaloa*
luettavaksi



Luuvalo-lehtiä voi tilata reumaa sairastavia hoitaviin terveydenhuollon yksiköihin **ilmaiseksi** yleisön ja asiakkaiden luettavaksi.

Jos haluat lehtiä, ota yhteyttä oman kuntasi reumayhdistykseen!

Jäsenyys reumayhdistyksissä kannattaa

Reumayhdistyksen jäsenenä saat ajankohtaista tietoa ja neuvontaa eri reumasairauksista ja muista tuki- ja liikuntaleinsairauksista, voit osallistua liikuntaryhmiin, kerhojen ja vertaisryhmien toimintaan ja virkistyä kulttuurimatkoilla. Jäsenenä olet myös mukana vaikuttamistyössämme. Sinulla on käytettävissä sekä oman yhdistyksen että keskusjärjestömme Suomen Reumaliiton jäsenedut, mm.:

- Reuma-lehti neljä kertaa vuodessa, Luuvalo-lehti kaksi kertaa vuodessa
- oppaat ja ohjekirjaset jäsenetuhintaan
- yhdistysten tukihenkilöiden ja palve-

- luasiamiesten tuki ja neuvontapalvelut
- yhdistysten liikuntaryhmät ja retket
- ryhmien ja kerhojen tarjoama toiminta ja vertaistuki
- Reumaliiton kurssit ja teemalomat
- Reumaliiton neuvontapalvelut
- tukea Reumaliiton selviytymisrahastosta
- järjestövakuutus liiton ja yhdistysten tapahtumissa

Reumaliiton valtakunnallisiin palvelu- ja tuotealennusetuihin ovat oikeutettuja kaikki jäsenyhdistysten jäsenet. Lue lisää palvelu- ja tuotealennuksista www.reumaliitto.fi – jäsenedut.

Jäseneksi liittyminen

Liity jäseneksi, tule mukaan yhdistysten tapahtumiin ja toimintaan ja voimiesi mukaan myös vapaaehtoistoimintaan. Jäsenenä voit myös toimia ja vaikuttaa.

Voit liittyä jäseneksi valitsemaasi yhdistykseen puhelimitse, sähköpostilla tai yhdistysten nettisivujen kautta. Yhteystiedot löydät yhdistysten toimintasuviulta.

Tervetuloa joukkoomme!