



PÄÄKAUPUNKISEUDUN  
REUMAYHDISTYSTEN TIEDOTUSLEHTI

Kevät 2026 / Våren 2026

# LUUVALO

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



*Tietoa,  
vertaistukea  
ja toimintaa!*





# LUUVALO

KEVÄT 2026/ VÅREN 2026

**JULKAISIJA**

Espoon, Helsingin ja Vantaan Reumayhdistykset sekä Helsingfors Svenska Reumaförening

**TOIMITUKSEN OSOITE**

Vantaan Reumayhdistys / Luuvalo  
Talvikkitie 34  
01300 Vantaa

**PÄÄTOIMITTAJA**

Karoliina Viitasalo  
luuvalolehti@gmail.com

**TOIMITUSKUNTA**

Elina Poijärvi  
Marja Jormanainen  
Matti Virkkunen  
Paula Pöntynen  
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 SYKSYLLÄ 2026**



# Hyvyys lahjan kaunistaa

Keskustelimme Espoon Reumayhdistyksen syyskokouksessa yhteiskunnan vapaaehtoistoiminnalle antamien avustusten pienemmisestä ja kulujen kasvusta. Yhtälönä se tarkoittaa hidasta kuihtumista. Sovimme, että muistutamme Luuvalo-lehdessä kannatusjäsen- ja muista tukimaksuista.

Reumaliiton mallisääntöjen pykälän 4 mukaan *toimintansa rahoittamiseksi yhdistys perii jäsenmaksun*

*ja vastaanottaa avustuksia, lahjoituksia ja testamentteja.*

Ilokseni luin Veronmaksajain sivustolta, että vuodesta 2026 alkaen yhdeltä tukijalta tai lahjoittajalta kolmen vuoden aikana yhteensä 7500 euroon asti lahjoitus on verovapaata tuloa lahjan saajalle. Nykyinen raja on 5000 euroa.

*Hyvyys lahjan kaunistaa*, runoili aikoinaan satusetä Topelius.

Hän tarkoitti lauseellaan sitä, että lahja antaa hyvän mielen ja ilahduttaa sekä antajaa että saajaa. Pienikin lahjoitus otetaan kiitollisuudella vastaan.



Paula Pöntynen **ERY**



# Kunskap och tillit

**Vi** lever i en tid av en enorm mängd information som sköljer över oss. Och mängden bara fortsätter öka i allt snabbare takt. Både via pappersmedia, otaliga TV och radiokanaler, och framför allt alla dessa sociala medier med ett konstant flöde av inlägg. Enligt uppgift är den genomsnittliga användningen av sociala medier globalt sett cirka 2,5 timme per dag! Under den senaste tiden har allt mer uppmärksamhet fäst vid effekterna detta har på vår hjärnhälsa.

En skild utmaning handlar om att kunna särskilja mellan relevant information, anekdoter och rent av avsiktligt felaktig information. Detta gäller i hög grad

frågor som berör hälsa och sjukdom. Ständigt får vi höra om olika vårdformer, nya mediciner och råd för att hållas i gott skick. För att inte drabbas av frustration och maktlöshet gäller det att veta vilka källor man kan lita på. Här har organisationer som Reumaförbundet en väldigt viktig roll i att sprida forskningsbaserad tillförlitlig kunskap. Information måste vara lätt att hitta och att förstå. Och också finnas tillgänglig i olika former. Särskilt bland personer över 80 år finns det ett stort antal personer vilka inte har tillgång till digitala plattformar.

Reumaföreningarna erbjuder goda möjligheter att ta del av tillförlitlig kunskap.

Inom ramen för olika aktiviteter får man också möjlighet att fråga och reflektera.

Vi har en aktiv vårtermin framför oss. Här i tidningen kan ni bekanta er också med vår verksamhet.

*Välkommen med!*



**Viveca Hagmark**  
Ordförande  
Helsingfors Svenska  
Reumaförening rf

# Helsingin Reumayhdistys muuttaa

**H**elsingin Reumayhdistys täyttää tänä vuonna 80 vuotta. Juhlavuoden kunniaksi vietämme **Helsingin Reumayhdistyksen 80-vuotisjuhlaa 10. lokakuuta 2026**. Samassa yhteydessä avaamme reumaviikon 2026. Laita jo päivä kalenteriin! Myös syksyn Luuvailoon on suunniteltu yhdistyksen 80-vuotisen taipaleen juhlistamista. Kuulemme mielellämme ajatuksia, muisteluja ja vinkkejä haastateltavista juhlaosuuteen!

**Yhdistys muuttaa helmikuussa uusiin toimitiloihin Oltermannikeskukseen osoitteeseen Oltermannintie 8.** Uusissa toimitiloissa esteettömyys ja kiinteistöhuolto sekä tilat yleisestikin ovat selvästi

paremmat kuin nykyiset Malmin tilat. Ryhmien toiminta siirtyy maanantaista 16.2.2026 alkaen uuteen osoitteeseen. Olemme pahoillamme siitä, että Malmin kiinteistöhuolto ja esteettömyyttä ei saatu lukuisista yrityksistä huolimatta toimimaan kunnolla, vaikka parannuksiakin saatiin. On todella hienoa, että juhluvuotena asia korjaantuu.

Lisää iloisia uutisia: **Aktiivit työikäiset ja Nuoret aikuiset** -vertaistukiryhmät palaavat toimintaan kevätkaudella 2026. Lämpimät kiitokset uusille vetäjille! Toivottavasti heidän lisäksi rohkaistuu joku muukin ryhmistä jakamaan vetovastuuta. Tervetuloa sekä uudet että

vanhat työikäiset ja nuoret! Nuorten aikuisten ryhmän kanssa teemme yhteistyötä Suomen Reumanuorten kanssa.

Yhdistyksessä on syksyllä aloittanut uusi yhdistyss sihteeri, pitkän linjan reuma-aktiivi **Riitta Kytösaho**. Riitan vankka reumaosaaminen tulee varmasti olemaan suureksi iloksi ja hyödyksi yhdistykselle ja jäsenillemme.

Ja perinteiseen tapaan muistutan, että yhdistys tekee aktiivista vaikuttamistyötä Helsingissä. Viesti kulkee myös liittoon ja lainsäätäjänkin suuntaan. Koke-mustiedon kuuleminen palveluiden ja

toimeentuloturvan toimivuudesta ja ongelmista on arvokasta.

*Toivotan kaikille hyvää alkavaa kevättä ja juhluvuotta!*

**Mikko Remes**

Puheenjohtaja  
Helsingin Reumayhdistys

## Yhdessä kohti uutta vuotta

**K**ulunut syksy ja vuoden vaihdetta kohti edennyt alkutalvi ovat olleet yhdistyksessämme aktiivisia ja yhteisöllisiä. On ollut ilo nähdä, miten moni jäsen on osallistunut tapahtumiin, liikuntaryhmiin ja vertaistukeen – jokainen kohtaaminen on vahvistanut yhteisöämme lämpöä ja jatkuvuutta.

Syksyn liikunnallinen kuntoutuskausi käynnistyi jälleen vilkkaasti, ja ryhmät täyttyivät nopeasti. Ohjaajiemme ammattitaidolla jokainen pystyi osallistumaan oman jaksamisensa mukaan, ja erityisesti vesiliikunta, kehonhuolto ja pilates keräsivät kiitosta. Monelle liikuntaryhmät toivat arkeen kaivattua rytmiä, tukea hyvinvoinnille ja mieluisia hetkiä yhdessä tekemisen parissa.

Syyskuussa suuntasimme teatteriin Vantaan Näyttämölle katsomaan Simpauttaja-näytelmää. Esitys tarjosi perinteistä

karjalaista tarinankerrontaa ja elämänmakuisia henkilöhahmoja, ja retki oli mukava kulttuurinen irtiotto arjesta sekä toi yhteen joukon jäseniämme yhteisen elämyksen äärelle.

Lokakuun lopulla järjestetty fibromyalgia-luento Kampin palvelukeskuksessa tarjosi ajankohtaista tietoa sairaudesta ja sen hallinnan keinoista. Tilaisuus oli informatiivinen ja antoi osallistujille mahdollisuuden päivittää tietojaan asiantuntijan johdolla.

Elinvoimaklubi jatkoi syksyn mittaan tapaamisiaan ja tarjosi osallistujille paikan rauhoittumiselle, vertaistuelle ja yhdessä kokemiselle. Luonnon äärelle suuntautuneet kohtaamiset sekä kevyet toiminnalliset hetket loivat monelle hengähdyspaikan arjen keskelle. Klubi-toiminta on vakiinnuttanut paikkansa yhdistyksemme toiminnassa, ja siitä

lämmen kiitos Maritalle ja Tarjalle.

Vuoden päätteeksi toteutunut kolmen päivän joulutorimatka Tarttoon ja Tallinaan toi osallistujille runsaasti elämyksiä. Tarton yliopistokaupungin joulutunnelma, käsityöläistorit ja Tallinnan vanhan kaupungin valot loivat kauniin päätöksen yhdistyksemme matkavuodelle. Retki tarjosi paitsi nähtävää ja koettavaa myös paljon yhteisiä hetkiä ja yhdessäolon iloa.

Syksyn aikana järjestimme myös arpajaiset, joiden tuotolla saimme yhdistyksen toimintaan hieman lisätukea. Haluamme lämpimästi kiittää kaikkia arpavoitto- ja lahjoittaneita toimijoita – Lauran Kaffilaa, Ravintola BlaBlaBla:ta, Fysios Mehiläistä, K-Supermarket Ylivetoa sekä K-Citymarket Koivukylää – heidän panoksensa teki tapahtumasta onnistuneen ja toi iloa jäsenistölle.

Kiitos kaikille, jotka ovat osallistuneet syksyn ja alkutalven tapahtumiin, sekä vapaaehtoisille ja ohjaajille, jotka tekevät yhdistyksemme toiminnan mahdolliseksi.

*Toivotan teille kaikille voimaa, iloa ja lempeitä päiviä vuoden 2026 alkuun. Nähdään jälleen yhdistyksemme toiminnan parissa!*



**Matti Virkkunen**  
puheenjohtaja  
Vantaan reumayhdistys ry

## Vähän uutta ja paljon vanhaa vuodelle 2026

**A**loitamme uuden vuoden usein lupauksilla: mitä aiomme muuttaa tai tehdä paremmin tänä vuonna. Espoon Reumayhdistys aloittaa 41. toimintavuotensa ajatuksella, että on hienoa, jos pystymme ylläpitämään toimintamme edellisten vuosien tasolla. Keskitymme säännöissämme luvatus mukaisesti *jäsenistömme ja heidän läheistensä hyvinvoinnin, terveyden ja toimintakyvyn tukemiseen*.

Suomen ja erityisesti hyvinvointialueiden taloudelliset ongelmat kasaantuvat, tuet vapaaehtoistoiminnalle eivät ainakaan parane ja toimijat ikääntyvät ja väsyvät.

Toisaalta saimme iloksemme yhdistyksen syyskokouksessa uusia hallituksen jäseniä ja muita tukijoita pitkään palvel-

leiden erovuoroisten tilalle. Toivotamme heidät tervetulleiksi yhteisiin *talkoisiimme*. Kiitämme Kati Sirosta ja Pirjo Jokela pitkäaikaisesta hallitustyöskentelystä ja muusta toiminnasta.

Pitkäaikainen yhteistyö Espoon kaupungin liikuntatoimen, Etelä-Suomen Syöpäyhdistyksen (ESSY) ja Espoon Nivelpiirin kanssa jatkuu. Yhdessä olemme enemmän. Kun taloudelliset resurssit heikkenevät ja voimavarat vähenevät, yhteistyön sujuvuudella on entistä tärkeämpi rooli.

Järjestämme vuonna 2026 viikoittain yhteensä kahdeksalle ryhmälle ohjattua vesiliikuntaa Espoon uimahallien lämminvestialtaissa, kuntosaliharjoittelua Kannusillan väestösuojassa sekä kolme muuta kehonhuoltoon liittyvää ohjattua

ryhmää. MediYoga ryhmä kokoontuu etäyhteydellä tiistaisin ja mukana on osallistujia eri yhdistyksistä yhteensä parikymmentä. Lisää mahtuu *langoille*.

Fibrojen vertaistukiryhmä ja Tiistai-kerho jatkavat vapaamuotoista toimintaansa. Kaikkiin ryhmiin mahtuu uusia osallistujia.

Yhdistyssihiteerimme **Sauli Nurmi** siirtyi marraskuussa 2025 *eläkevaariksi*. Kiitämme Saulia erittäin aktiivisesta ja osaavasta yhteistyöstä ERYssä, Reumaliitossa ja yhteistyökumppaniemme kanssa.

Samalla toivotamme uuden yhdistyssihiteerimme **Heidi Ikäheimosen** lämpimästi tervetulleeksi. Heidi on oppinut nopeasti hoitamaan yhdistyksen

ja toimiston asioita sekä toimimaan hallituksen kokoussihiteerinä.

*Kaunis kiitos kaikille hyvästä yhteistyöstä vuonna 2025 ja toimeliasta Uutta Vuotta 2026!*



**Paula Pöntynen**  
puheenjohtaja  
Espoon Reumayhdistys ry



Lähiluontoon tutustumista.

# MIELEN JA KEHON KOHENNUSTA LOHJA SPASSA

**E**spoon Reumayhdistyksen perinteinen syksyn kylpylämatka Lohja Spahan 29.10.–2.11.2025 houkutteli mukaan 22 osallistujaa. Matkavastaava **Kati Sironen** miehensä Roopen kanssa järjesti meille monipuolista ohjelmaa, jossa verryteltiin sekä lihaksia että aivonystyröitä.

Perinteiseen tapaan ensimmäisenä iltana kokoonnuttiin tervetulo- ja tutustumiskahveille. Kukin esitteli itsensä vaikka suurin osa oli jo aikaisemmin kylpylämatkoille osallistuneita tai muuten tuttuja. Uusiakin on joka vuosi mukana. ERY:n liikunta- ja virkistysohjelmat

ovat suosittuja ja niiden vuoksi jäseniksi on liittynyt myös muissa kaupungeissa asuvia.

Sateisen sään vuoksi ulkoliikunta jäi tällä kertaa vähemmälle, vain yhtenä päivänä etsimme isoja ja pieniä, kovia ja pehmeitä ym. luonnon ihmeitä. Sisäliikuntatiloissa kohennettiin kehoa kiertorasteilla ja venytyksillä. Perinteinen tietokilpailujen järjestäjä Maija Bergman ei enää jaksanut tulla mukaan, joten tietokilpailuja järjestettiin uusin voimin peräti kolme. Kilpailijat jaettiin satunnaisiin 5–6 hengen ryhmiin. Ensimmäisessä tieto- ja tekniikkapainotteisessa visassa

kaikki kolme ryhmää saivat tuloksen 12/20. Yleistietovisoissa voittajaryhmän tulos oli 16/20.

Muistin merkisyyksiä jouduin pohtimaan, kun alkavasta muistisairaudesta kärsivä ystäväni sai molemmista visioista yksin 12/20. Vaikka lähimuisti rapautuu voi pitkäkestoisessa muistissa säilyä tietoa ja taitoja ihmeellisen hyvin. Lohja Spa reissut ovat aina kuntouttavia ja rentouttavia.

*Lämmin kiitos järjestäjille ja vetäjille.*

*Teksti ja kuvat Paula Pöntynen*



## HRY:n yhdistyssihteeri esittäytyy

**Hei kaikki Luuvalon lukijat!**  
**Olen uusi yhdistyssihteerinne täällä 80 vuotta täyttävässä Helsingin Reumayhdistyksessä, ja haluan lyhyesti esittäytyä.**

**O**len 47-vuotias perheenäiti Itäkeskuksesta, alun perin Pohjanmaalta kotoisin ja ympäri Suomea siinä välissä asustellut. Perheeseeni kuuluu mieheni ja yläkouluikäinen poikamme. Koulutukseltani olen tradenomi ja kääntäjä, ja tähänastisen työurani olen tehnyt viestinnän ja vaaliprojektien parissa. Yhdistyssihteerin työssä tulevatkin projektinhallintataidot tarpeeseen!

Minulla on reuman kanssa hyvin pitkä historia, sillä olen sairastanut ärhäkkää lapsuusiän reumaa jo pienestä saakka. Olen ehtinyt olla aktiivinen monissa reumayhdistyksissä eri puolilla maata, ja vuosituhannen alussa osallistuin ahkerasti myös Reumaliiton nuorisotoimintaan. Heinolan reumasairaalan lastenosasto potilaan ja henkilökuntineen tuli minulle aikoinaan hyvin tutuksi, samoin Kangasalla edelleen sijaitseva entinen Reumaliiton Kuntoutumislaitos (nykyään IkiFit Apila) jokakesäisillä

Kelan järjestämällä kolmen viikon nuortenkursseilla. Me silloiset nuoret kutsuimme paikkaa vitsikkäästi Kuuma-liiton Rentoutumislaitokseksi. Tunnen siis reumaatikkoja ympäri Suomea, ja olen sitä kautta hyvin perillä siitä, mitä kentälle kuuluu.

Sairauteni on pitkäaikainen ja arjessani käytän vammaispalveluita, kuten kuljetuspalvelua, henkilökohtaista avustajaa ja Kotikirjastoa, mutta se ei estä minua nauttimasta elämästäni. Päinvastoin – tukitoimethan mahdollistavat oman näköiseni elämän! Vapaa-ajallani nautin ulkoilusta, matkustelusta ja kotoilusta perheeni kanssa sekä kulttuuririennosta ystäväni kanssa.

Erityisesti vertaistuki on aina ollut lähellä sydäntäni. Tiedän omakohtaisesti, kuinka tärkeitä yhteiset kokemukset ja oivallukset ovat. Olenkin innoissani tästä uudesta työstäni, koska nyt pääsen pa-



nostamaan siihen, mihin uskon vahvasti. Vedin lähes 20 vuotta sitten Helsingin Reumayhdistyksessä Nuorten aikuisten vertaistukiryhmää, ja riemuitsenkin nyt siitä, että tämä tärkeä ryhmä saa tänä keväänä jatkoa yhteistyössä Suomen Reumanuoret ry:n kanssa. Nuoruuden päivieni jäätyä kultaisiin muistoihin olen kokenut Aktiivit työikäiset -ryhmän omakseni, joten myös sen jatkuminen on valtavan hieno asia. Kiitos kaikille vapaaehtoisille ryhmävetäjillemme!

Toivottavasti tapaan mahdollisimman monia jäseniä yhdistyksemme tapahtumissa. Tulkaa moikkaamaan, niin muistellaan menneitä ja suunnitellaan tulevaa!

*Riitta Kytösaho*



# LUONNONMUKAINEN JA LÄÄKKEETÖN HOITOMUOTO HENGITYKSEN ONGELMIIN – HOITAVA HENGITYS HB®

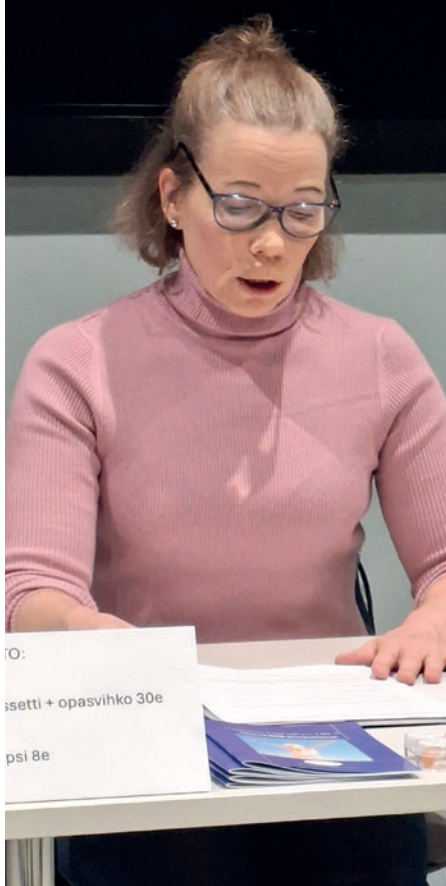


Hengitysharjoitus: sisäänhengitys 2 askelta, uloshengitys 4 askelta

**H**engenahdistus, yskä, hengityksen vinkuminen, tukkoisuus, toistuvat hengitystietulehdukset, uniapnea, kuorsaus, hikoilu, huimaus, raajojen pistely, päänsärky, sydämen muljahtelut, rytmihäiriöt, stressi, ahdistus, unihäiriöt, levottomuus, jännittyneisyys, lisääntynyt virtsaamisen tarve, väsymys, niska- hartiajännitys, ripuli, ummetus, paniikkihäiriö.

Siinä esimerkkejä tyypillisistä hengityshaasteiden aiheuttamista oireista. Oireita, joista moni ihminen kärsii osaamatta yhdistää, että ne voivat johtua virheellisestä hengitystavasta, jolloin hengitys on Hoitava Hengitys HB® menetelmän mukaan olosuhteisiin nähden liian suurta muodostaen elimistöön happivajeen. Happivaje johtuu hiilidioksidin liiallisesta poistumisesta elimistöstä.

Kati Häkkinen Onnen askel



Liikahengitystä eli hengityksen kiihtymistä aiheuttavat muun muassa hengittäminen suun kautta, jolloin luonnollisesti nenähengitys jää pois ja nenä tukkeutuu käytön puutteesta kroonisesti. Monella on myös väärä käsitys siitä, että elimistö saa sitä enemmän happea, mitä voimakkaammin hengitetään. Lisäksi ylensyönti ja epäterveellinen ravinto, stressi, liikunnan puute sekä ylipainon lisääntyminen aiheuttavat liikahengitystä.

HOITAVA HENGITYS HB® on Buteyko -teoriaan pohjautuva menetelmä, jossa tavoitteena on rauhallinen, säännöllinen, näkymätön, äänetön ja volyymiltaan normaali hengitys. Hoitavasta Hengityksestä hyötyvät kaikki ihmiset iästä riippumatta.

Hoitava Hengitys- harjoitteilla poistetaan terveen hengityksen esteitä ja korjataan huonoja hengitystapoja eli korjataan liikahengitystilaa lisäten elimistön hapen saantia. Lisäksi harjoitteilla vahvistetaan ja vapautetaan hengityslihakset sekä avarretaan nielua.

Hoitava Hengitys HB® ohjaaja Kati Häkkinen kävi pitämässä marraskuun alussa Espoon Reumayhdistys ry:lle Hoitava Hengitys -luennon harjoituksineen. Entressen kirjastossa paikalla oli toistakymmentä motivoitunutta kuulijaa, kotiinviemisinsään uusia näkökulmia kohti parempaa elämänlaatua.

**Tervetuloa Hoitavaan Hengitykseen!**

Kati Häkkinen / Onnen askel  
[www.onnenaskel.fi](http://www.onnenaskel.fi)

## AJAT MUUTTUVAT

**R**eunainen muistelee menneitä hyviä aikoja ja kummastelee nykyisiä pulia-aikoja. **Reumaliitto** myi vuonna 2020 omistamansa Apilan kuntoutuskeskuksen ja nyt syksyllä 2025 Helsingin Iso Roobertinkadulla sijainneen toimisto- ja kokoustilansa, ja muutti vuokratiloihin Ilkantielle Haagaan.

Sairastavia ja kuntoutettavia riittäisi, mutta taloudet ovat tiukalla. Vanhojen aikojen muistoksi liitän jo edesmenneen **Aune Stenlundin** kirjoittaman runon

### APILASSA VUONNA 2010

Espoon Reumayhdistyksen väki  
Apilaan kuntoutukseen lähti  
Oli toivon odotukset  
jospa helpottaisi kolotukset  
Kunniakierroksen se kyllä vaati  
että ainoa mies mukaan saatiin

Saimme sieltä aamutakit seksikkäät  
ne teki meistä pirtsakkaat  
Aamuin illoin jumpattiin  
sekä myös luentoja kuunneltiin  
Illat yhdessä vietettiin  
vitsejä kerrottiin ja laulettiin

Yksi meistä jopa järveen pulahti  
se tuskan ja pahan mielen sulatti  
Nuoret tytöt olivat kohteliaita  
tarjosivat herkullisia vohveleita  
Hyvästä yhteishengestä sen huomaa  
että vertaistuki on voimaa.

Tietoa saimme ja nousi kunto  
Oli sellainen tunto  
että ei turhaan tänne tultu  
Viikkokin sai aikaan sen  
että mieli virkistyi ja  
vyötärökin hieman kiristyi

Muistakaa siis hakemukset  
ajoissa täyttää  
ettei tarvitse kovaa rahaa käyttää  
Elina tulkitse kaikkien puolesta  
Päivääkään en vaihtaisi pois.

R  
e  
u  
n  
a  
i  
n  
e  
n

# HELSINGIN REUMAYHDISTYS TOIMII

## Helsingin Reumayhdistys ry

Malmin raitti 17 A, 1. krs, 00700 Helsinki (15.2.2026 asti).

**16.2.2026 alkaen osoitteemme on Oltermannintie 8, 00620 Helsinki.**

Puhelin: 050 431 8861 (ma, ke ja to klo 10–13)  
Sähköposti: [helsingin.reumayhdistys@gmail.com](mailto:helsingin.reumayhdistys@gmail.com)  
Nettisivut: [www.helsinginreumayhdistys.fi](http://www.helsinginreumayhdistys.fi)  
Facebook: [www.facebook.com/helsinginreumayhdistys](https://www.facebook.com/helsinginreumayhdistys)  
Instagram: [@helsinginreumayhdistys](https://www.instagram.com/helsinginreumayhdistys)

### Pankkiyhteys: Nordea FI19 1024 3000 3031 50

Toimistolla työskentelee osa-aikainen yhdistyssihteeri. Toimiston aukioloajat ovat pääsääntöisesti maanantaisin, keskiviikkoisin ja torstaisin klo 10–13. Poikkeavista aikatauluista tiedotetaan vastaajassa sekä muissa viestintäkanavissa. Toimistolla on esitteitä ja oppaita sosiaali- ja terveyspalveluista sekä eri reumasairauksista.

### HALLITUS vuonna 2026

**Puheenjohtaja** Mikko Remes

**Muut jäsenet:** Tiina Kosti, Raili Markkanen, Satu Nupponen, Niina Pääksyääri, Lotta Sanneh ja Anne Törnroos

### JÄSENMAKSU vuonna 2026 on 29 euroa.

HUOM! Jäsenmaksulaskutus tapahtuu 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 toimistomme. 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 ilmoittautumislinkkejä tapahtumiin ja toimintaan.

### VERTAISTUKI JA -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](mailto:ak.kairamo@gmail.com)

##### Polymyalgia

Sirkka Kaario p. 050 301 2887 / s-posti: [sirkka.kaario@gmail.com](mailto:sirkka.kaario@gmail.com)

##### Selkärankareuma

Jarmo Wilenius p. 040 716 2062 / s-posti: [olaviwilenius@gmail.com](mailto:olaviwilenius@gmail.com)

Melina Markkanen p. 040 737 1693 / s-posti: [melina.markkanen@gmail.com](mailto:melina.markkanen@gmail.com)

Helsingin Reumayhdistys ry:n

## Sääntömääräinen kevätkokous

maanantaina 23.3.2026 alkaen klo 18.15

Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat, kuten vuoden 2025 toimintakertomus ja tilinpäätös. Muut kokouksessa käsiteltäväksi halutut asiat tulee toimittaa yhdistyksen hallitukselle tammikuun loppuun mennessä. Järjestelyjä varten toivomme ennakkoilmoittautumista viimeistään su 22.3.2026. Kokouksen seuraaminen etänä on myös mahdollista. Etäosallistujilla ei ole äänioikeutta mahdollisissa äänestystilanteissa.

Ennen kokousta klo 17.00–18.00 järjestämme asiantuntijaluennon biosimilaarien lääkävaihdosta ja Kelan lääkeluottokokeilusta, lisätiedot löytyvät "Luennot"-kohdasta.

**Lämpimästi tervetuloa!**



## LIIKUNTARYHMÄT

Helsingin Reumayhdistyksen liikuntaryhmän osallistuja voi ilmoittautua ensisijaisesti yhteen vesiliikuntaryhmään. Syksyllä kevään ryhmään ilmoittautuneiden ei tarvitse ilmoittautua uudestaan, jos olet saanut asiasta sähköpostin ja/tai tekstiviestin viimeistään 7.1.2026. **Ilmoittautuminen kevään liikuntaryhmiin ensisijaisesti toimistolle sähköpostitse [helsingin.reumayhdistys@gmail.com](mailto:helsingin.reumayhdistys@gmail.com) tai puhelimitse 050 431 8861 alkaen 7.1.2026.** Jonopaikoille voi ilmoittautua useampaan ryhmään ja jonosta on mahdollisuus päästä mukaan, mikäli paikkoja vapautuu.

### Liikuntaryhmien osallistumismaksut

**Yhdistyksen tili: FI19 1024 3000 3031 50, ryhmäkohtaiset viitenumerot löytyvät ryhmien kohdalta.**

Osallistumismaksun eräpäivä:

-syksyn ryhmistä kevätkaudelle jatkoon ilmoittautuneet, eräpäivä 18.1.2026

-kevätkauden alussa ryhmiin ilmoittautuvat, eräpäivä 25.1.2026 tai

tämän jälkeen ilmoittautuvilta lähin arkipäivä ilmoittautumisen jälkeen

## VESIVOIMISTELU

Kampin ja Sydäntalon vesivoimisteluryhmistä kevätkaudelle jatkoon ilmoittautuneet varmistavat paikkansa maksamalla osallistumismaksun 18.1.2026 mennessä. Vapaita hajapaikkoja voi kysyä toimistolta.

Huom! Ryhmiä ei pidetä pitkäperjantaina 3.4.2026.

### Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3 D,

kevätkausi 9.1. – 28.4.2026 (ei ryhmää pe 3.4.)

|             |                                                    |
|-------------|----------------------------------------------------|
| 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,

kevätkausi 9.1.–24.4.2026 (ei ryhmää 20.2. eikä 3.4.)

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

Kampin vesiliikuntaryhmistä yleensä 2–4 ryhmää jatkaa myös toukokuun

(5.–29.5.2026) 20 euron lisämaksullisilla ryhmillä. Jos olet kiinnostunut vesivoimistelusta toukokuussa, ilmoittauduthan ohjaajille tai toimistoon 31.3.2026 mennessä.

## REUMAJOOGA

### Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3 D,

kevätkausi 8.1.–23.4.2026 (ei ryhmää kiirastorstaina 2.4.2026)

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

Järjestämme reumajoogassa ilmaisia kokeilutunteja tammikuussa 15.1. ja 22.1.2026 paikkatilanteen mukaan. Ilmoittautumiset ryhmään sekä kokeilutunneille toimistoon.

*Toteutamme liikuntaryhmätoimintaamme Ok Siviiksen tuella.*

## KERHOT

### KESKIVIIKKOKERHO

Kokoontuminen joka keskiviikko klo 13–16 keskustelun, käsitöiden ja kahvin merkeissä. Kevätkausi alkaa ke 7.1. ja kevään viimeinen kerta on ke 27.5.2026.

### KULINAARIKLUBI

Liity joukkoomme, jos haluaisit kokeilla, kuinka ruoanteko onnistuu. Teemme ruokaa yhdistyksen keittiössä, ja nautimme sen kaikessa rauhassa pöydän ääressä keskustellen. Kevään 2026 kokoontumiset seuraavina torstaina klo 12–16: 15.1., 12.2., 12.3. ja 16.4.2026. Lisätietoa toimistolta.

## IDEOINTI-ILTA

ti 7.4.2026 klo 17.00

Lämpimästi tervetuloa keskustelemaan ja suunnittelemaan yhdistyksen tulevaa toimintaa! Ohjelmassa myös kahvitarjoilu.

*Ilmoittautuminen toimistolle tai netin kautta ilmoittautumislinkillä ma 6.4. mennessä.*

**HUOM.** Helsingin Reumayhdistys muuttaa ja aloittaa toimintansa uusissa toimitiloissa 16.2.2026 alkaen, osoitteessa Oltermannintie 8, 00620 Helsinki.

## JÄSENILTA

ti 17.2.2026 klo 17.00

Lämpimästi tervetuloa uusille sekä vanhoille jäsenille tutustumaan yhdistyksen toimintaan ja uusiin tiloihin! Ohjelmassa vapaata keskustelua ja kahvi-

tarjoilu. Tarjoilujen vuoksi ilmoitathan myös mahdolliset ruoka-aineallergiat.

*Ilmoittautuminen toimistolle tai netin kautta ilmoittautumislinkillä ma 16.2. mennessä.*





VERTAISTUKIRYHMÄT JA -ILLAT

Kokoonnutumiset yhdistyksen tiloissa, ellei toisin mainita. Ryhmat 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. 046 907 7920 , [kari.talvensaari@helsinginyrityspalvelukeskus.fi](mailto:kari.talvensaari@helsinginyrityspalvelukeskus.fi), niin mietitään yhdessä kokoonnutumisaikaa ja -tapaa.

NIVELRYHMÄ

Yhdessäoloa, vertaistukea ja tietoa nivelreumaa, selkärankareumaa, nivelrikkoa ja nivel-psoria sairastaville. Kevään 2026 tapaamiset seuraavina torstaina klo 12–14: 8.1., 5.2., 5.3., 9.4. ja 7.5.2026. Ryhmän vetäjä Raili Markkanen, s-posti [myyttisi@gmail.com](mailto:myyttisi@gmail.com)

PÄÄKAUPUNKISEUDUN NUORET AIKUISET -RYHMÄ

Toiminta muotoutuu ryhmäläisten toiveista ja ideoista. Ryhmä tarjoaa mahdollisuuden sairauteen liittyvien asioiden jakamiselle sekä nuorille ihmisille ajankohtaisten ilmiöiden ja elämäntilanteiden pohdinnalle. Ryhmä järjestetään yhteistyössä Suomen Reumanuoret ry:n kanssa. Kokoonnutumiset helmikuusta alkaen joka kuukauden kolmantena maanantaina klo 17.30–19.00, eli kevään 2026 tapaamiset ovat 16.2., 16.3., 20.4. ja 18.5.2026. Vetäjinä Essi Nieminen, sposti [essinieminen11@gmail.com](mailto:essinieminen11@gmail.com) sekä Amiina Abdalla, sposti [amiina.abdalla@suomenreumanuoret.fi](mailto:amiina.abdalla@suomenreumanuoret.fi). Toivomme ilmoittautumista etukäteen ryhmänvetäjille sähköpostitse, mutta paikalle voi tulla myös ilmoittautumatta.

PÄÄKAUPUNKISEUDUN AKTIIVIT TYÖIKÄISET -RYHMÄ

Yhdessäoloa, vertaistukea, tietoa työikäisille eri reumasairauksia sairastaville koko pääkaupunkiseudulta. Kokoonnutumiset helmikuusta alkaen joka kuukauden viimeisenä maanantaina klo 17:30–19.00, eli kevään 2026 tapaamiset ovat 23.2., 30.3., 27.4. ja 25.5.2026. Vetäjä Niina Pääskysaari, sposti [niina.paaskysaari@gmail.com](mailto:niina.paaskysaari@gmail.com). Toivomme ilmoittautumista etukäteen ryhmänvetäjälle sähköpostitse, mutta paikalle voi tulla myös ilmoittautumatta.

PÄÄKAUPUNKISEUDUN HARVINAISTEN RYHMÄ ReuHa

ReuHassa käsittelemme ryhmäläisten ajankohtaisia harvinaisiin reumasairauksiin liittyviä aiheita tai muuta mielen päällä olevaa, vertaistukea ja yhdessäoloa unohtamatta. Vertaistapaamiset järjestetään Helsingin Reumayhdistys ry:n tiloissa. Tilat ovat esteettömät. Kevätkauden 2026 lähitapaamiset:

- Ti 27.1. klo 13.00–14.30 Vuodenaloitus harvinaisen sairauden kanssa
- Ti 24.2. klo 13.00–14.30 Mitä pitikään muistaa?  
Mietitään yhdessä vaikuttavatko lääkkeet, ravinto, liikunta jne. muistiin.
- Ti 24.3. klo 13.00–14.30 Kiireetöntä elämää etsimässä
- Ti 28.4. klo 13.00–14.30 Yllätysvieras!
- Ti 26.5. klo 13.00–14.30 Kesää kohti

Ilmoittautumiset tarjoilujen vuoksi viimeistään tapaamista edeltävänä sunnuntaina klo 18 mennessä sähköpostitse [reijanarhi@hotmail.com](mailto:reijanarhi@hotmail.com). Reumaharvinaisten verkko-ryhmä Etä-ReuHa jatkaa keväällä tapaamisia kerran kuukaudessa klo 18-19.30. Ilmoittaudu mukaan sähköpostitse [psks.reuha@gmail.com](mailto:psks.reuha@gmail.com). Vastaamme viestiäsi ja saat kutsun seuraavaan tapaamiseen. Ohjaajina toimivat: Lähi-ReuHa Reija Närhi / Etä-ReuHa Kirsi Myllys [www.facebook.com/PksReuHa](https://www.facebook.com/PksReuHa) Toivottavasti kiinnostuit ja ReuHassa tavataan! Lämpimästi tervetuloa niin lähi- kuin verkkotapaamisiin tai molempiin!

NUREKATIIMI

Reumaliitossa toimii Nurekatiimi (Nuoret reuman kanssa), johon ovat tervetulleita kaikki nuoret ja nuoret aikuiset eri reumasairauksia sairastavat. Lisätietoja Nurekatiimistä löydät Reumaliiton nettisivulta [reumaliitto.fi](http://reumaliitto.fi).

LUENNOT

Reumaliiton sivuilla on lisätietoa reumaan liittyvistä asioista ja sieltä löytyy myös erilaisia tietoisukuja ja hyvinvointiin liittyviä videoita, [www.reumaliitto.fi](http://www.reumaliitto.fi)

**Ma 23.3. klo 17.00–18.00** vaikuttamistyön asiantuntija Maria Mattila Reumaliitosta pitää luennon biosimilaarien lääkevaihdstosta sekä Kelän uudesta lääkeluottokokeilusta. Luento järjestetään ennen sääntömääräistä kevätkokousta yhdistyksen tiloissa, Oltermannintie 8, 00620 Helsinki.

**Tarjoilujen vuoksi pyydämme ilmoittautumaan etukäteen toimistoon tai netin kautta ilmoittautumislinkillä pe 20.3.2026 mennessä.**

Retket ja virkistys

**Ke 28.1. klo 13.00 opastettu vierailu Virkki-kotimuseossa, kesto 45 min. HUOM. EI ESTEETÖN.** Töölössä sijaitseva kotimuseo esittelee 1940–1960-lukujen asumista ja muotoilua arkkitehti Elsi Borgin suunnittelemassa kerrostalossa. Käsiyöneuvos Tyyne-Kerttu Virkki asui asunnossa sen valmistumisesta 1952 vuoteen 2000 asti. Mukaan mahtuu 15 henkilöä ilmoittautumisjärjestyksessä. Yhdistys maksaa opastuksen ja jokainen osallistuja oman lippunsa (norm. pääsylippu kassalta 5 €, ei museokorttikohde). Museo sijaitsee asuinrakennuksessa, jossa on noin 7 porrasta katutasolta hissitasolle. Hissi on kolmen hengen veräjähissi. Museon sisällä on huoneiden välillä kynnyksiä. Itse museossa on paljon tuoleja, joissa vierailijat saavat istua. Kokoonnutuminen museorakennuksen alaovella klo 12.45 osoitteessa Merikannontie 3 B, 00260 Helsinki *Ilmoittautuminen toimistoon tai netin ilmoittautumislinkillä pe 23.1.2026 mennessä.*

**La 14.3. klo 13.00 Kansallisteatterin Pieni näyttämö: *Nämä jublat jatkuvat vielä*, kesto 2 tuntia 15 min (sis. väliajans).** Näytelmä pohjautuu Anna-Riikka Carlsonin vuonna 2024 ilmestyneeseen kauno-kirjalliseen tietokirjaan *Rakas Eva Kilpi. Nämä jublat jatkuvat vielä* (WSOY). Kati Kaartinen aloitti näytelmän kirjoittamisen jo Carlsonin romaaniluonnoksen pohjalta, ja Maija Ruuskanen sävelsi sitä varten uutta musiikkia, joka soi läpi teoksen. Tekstin ja kappaleet herättävät eloon rakastetut tulkitsijat Jonna Järnefelt ja Eija Ahvo. Kantaesityksen ohjaa Laura Mattila. Esitys on Turun Kaupunginteatterin ja Suomen Kansallisteatterin yhteistuotanto. Hinta 44 €. **Maksu Helsingin Reumayhdistys ry:n pankkitilille viimeistään ma 9.2.2026, tilinumero Nordea FI19 1024 3000 3031 50, viitenumero 20268.** Mukaan mahtuu 20 henkilöä ilmoittautumisjärjestyksessä. Tapah-tuma on tarkoitettu ensisijaisesti jäsenillemme, mutta myös muut voivat ilmoittautua, mikäli paikkoja jää yli. Osoite: Bergbominkuja 2 (Kaisaniemenpuiston puolella), 00100 Helsinki. *Sitovat ilmoittautumiset toimistoon tai netin ilmoittautumislinkillä ke 4.2.2026 mennessä. Maksamalla lipun hinnan eräpäivään mennessä vahvistat osallistumisesi.*

**Ti 14.4. klo 14.00 opastettu vierailu Talvipuutarhassa (kesto n. 1 tunti) ja sen jälkeen voit halutessasi jäädä yhteiselle kävelylle Töölönlahden ympäristöön.** Kierroksen aikana kerrotaan Talvipuutarhan historiasta, toiminnasta nykyisin ja sen monipuolisesta kasvimaailmasta. Hinta: 6 €/osallistuja. **Maksu Helsingin Reumayhdistys ry:n pankkitilille viimeistään ti 7.4.2026, tilinumero Nordea FI19 1024 3000 3031 50, viitenumero 20271.**

Mukaan mahtuu 15 henkilöä ilmoittautumisjärjestyksessä. Tapahtuma on tarkoitettu ensisijaisesti jäsenillemme, mutta myös muut voivat ilmoittautua, mikäli paikkoja jää yli. Osoite: Hammarskjöldintie 1 A, 00250 Helsinki. Kokoonnutuminen Talvipuutarhan oven edessä klo 13.45.

*Sitovat ilmoittautumiset toimistoon tai netin ilmoittautumislinkillä to 2.4.2026 mennessä. Maksamalla lipun hinnan eräpäivään mennessä vahvistat osallistumisesi.*

**To 7.5. klo 14.00 opastettu linturetki Viikkiin Hakalanniemen katselulavalle, kesto 2–2,5 tuntia.** Kävelyreitti on esteetön muutamaa pientä mäkeä lukuun ottamatta. Kävelymatkaa yhteensä 2,8 km. Kokoonnutuminen Lintuvaruste-kaupan edessä. Osoite: Koetilantie 1, 00790 Helsinki. Omat eväät ja kiikari mukaan! Ilmankin toki pärjää. Mukaan mahtuu 15 henkilöä ilmoittautumisjärjestyksessä. *Ilmoittautuminen toimistoon tai netin ilmoittautumislinkillä ti 5.5.2026 mennessä.*

**La 29.8. klo 17.00 Kivinokan kesäteatteri: *Myrskyluodon Maija*, kesto n. 2,5 tuntia (sis. väliajan).** Kivinokan kesäteatteri sijaitsee idyllisellä virkistysalueella, Herttoniemen ja Kulosaa-ren metroisakkeiden välimaastossa. Jussi Helmisen kirjoittama näyttämösovitus saa estradin osuvasti merenläheisessä Kivinokassa pitkän linjan musiikkiteatteriohjaaja Kari Kinnaslammen luotsaamana. Ainutlaatuisiin tunnelmiin johdattelee Matti Puurtisen sykähdyttävät sävellykset nelihenkisen orkesterin voimin Mikko Mattilan johtamana. Pääosissa Heidi Kyrö, Inga Sulin ja Juho Taskinen. Hinnat: 30 €/hlö. **Maksu Helsingin Reumayhdistys ry:n pankkitilille viimeistään pe 5.6.2026, tilinumero Nordea FI19 1024 3000 3031 50, viitenumero 20284.** Mukaan mahtuu 20 henkilöä ilmoittautumisjärjestyksessä. Tapahtuma on tarkoitettu ensisijaisesti jäsenillemme, mutta myös muut voivat ilmoittautua, mikäli paikkoja jää yli. Halutessasi voit ostaa etukäteen väliaikatarjoilun, joka katetaan meille valmiiksi omaan pöytään. Hinta n. 10 € (sis. kahvi/tee + suolainen tai makea kahvileipä), hinta tarkentuu lähempänä ajankohtaa. Esteettömyys: Autolla pääsee aivan teatterin viereen. Katsomon eturivissä on pyörätuolipaikkoja. Teatterissa on induktiosilmukka. Osoite: Kipparlahdensilmukka 5, 00810 Helsinki (Kulosaaren kartanon vieressä) **Sitovat ilmoittautumiset toimistoon tai netin ilmoittautumislinkillä ma 1.6.2026 mennessä. Maksamalla lipun hinnan eräpäivään mennessä vahvistat osallistumisesi.** Kerro ilmoittautumisen yhteydessä, haluatko ostaa myös väliaikatarjoilun (kahvi/tee ja suolainen/makea kahvileipä). Kerro myös, jos tarvitset pyörätuolipaikan ja avustajan tai muuten esteettömän paikan eturivistä. Tarvittaessa on saatavissa teatterin oma, maksulli-nen kuljetuspalvelu Herttoniemen metroisakkeelta, hinnat 10 € yhteen suuntaan ja 15 € meno-paluu. Kerro ilmoittautuessasi, jos haluat tilata maksullisen kuljetuspalvelun.

**Hemmotteluiltapäivät**  
**Ti 28.4. klo 17.00** (7 paikkaa), ilmoittautuminen to 23.4. mennessä  
**Ma 4.5. klo 14.00** (6 paikkaa), ilmoittautuminen ke 29.4. mennessä  
**Ti 5.5. klo 17.00** (8 paikkaa), ilmoittautuminen to 30.4. mennessä  
**Ma 18.5. klo 14.00** (8 paikkaa), ilmoittautuminen ke 13.5. mennessä  
**Ke 20.5. klo 17.00** (8 paikkaa), ilmoittautuminen pe 15.5. mennessä

Hemmotteluhoitoja Suomen Diakoniaopiston kauneudenhoitoalan opiskelijoiden opetushoitolassa, os. Alppikatu 2b, 6. krs. Hoitoajat täytetään ilmoittautumisjärjestykses-sä. Voit halutessasi valita kaksi hoitoa tehtäväksi samanaikaisesti. 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 tai ilmoittautumislinkin kautta yllä mainittuihin päivämääriin mennessä.*

TAPAHTUMAKALENTERI KEVÄT 2026

Tapahtumat yhdistyksen tiloissa, ellei tekstissä toisin mainita.  
**HUOM. Helsingin Reumayhdistys muuttaa ja aloittaa toimintansa uusissa toimitiloissa 16.2.2026 alkaen, osoitteessa Oltermannintie 8, 00620 Helsinki**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>TAMMIKUU</b><br>Ke 7.1. klo 13.00<br><br>To 8.1. klo 12.00<br>To 8.1. klo 18.00<br><br>Pe 9.1. klo 15.00<br><br>Pe 9.1. klo 15.30<br><br>Ke 14.1. klo 13.00<br>To 15.1. klo 12.00<br>To 15.1. klo 18.00<br><br>Ke 21.1. klo 13.00<br>To 22.1. klo 18.00<br><br>Ti 27.1. klo 13.00<br><br>Ke 28.1. klo 13.00<br>Ke 28.1. klo 13.00<br><br><b>HELMIKUU</b><br>Ke 4.2. klo 13.00<br>To 5.2. klo 12.00<br>Ke 11.2. klo 13.00<br>To 12.2. klo 12.00<br>Ma 16.2. klo 17.30<br>Ti 17.2. klo 17.00<br>Ke 18.2. klo 13.00<br>Ma 23.2. klo 17.30<br>Ti 24.2. klo 13.00<br><br>Ke 25.2. klo 13.00<br><br><b>MAALISKUU</b><br>Ke 4.3. klo 13.00<br>To 5.3. klo 12.00<br>Ke 11.3. klo 13.00<br>To 12.3. klo 12.00<br>La 14.3. klo 13.00<br><br>Ma 16.3. klo 17.30<br>Ke 18.3. klo 13.00<br>Ma 23.3. klo 17.00<br><br>Ma 23.3. klo 18.15<br>Ti 24.3. klo 13.00<br><br>Ke 25.3. klo 13.00<br>Ma 30.3. klo 17.30 | Keskiviikkokerhon kevätkausi alkaa<br>Nivelryhmä<br>Reumajooga-ryhmän kevätkausi alkaa (ei 2.4.)<br>Sydäntalon vesiliikuntaryhmän kevätkausi alkaa (ei 20.2. eikä 3.4.)<br>Kampin vesiliikuntaryhmien kevätkausi alkaa (ei 3.4.)<br>Keskiviikkokerho<br>Kulinaariklubi<br>Reumajoogan ilmainen kokeilukerta /<br>Kampin liikuntakeskus<br>Keskiviikkokerho<br>Reumajoogan ilmainen kokeilukerta /<br>Kampin liikuntakeskus<br>Harvinaisten reumasairauksien ryhmä ReuHa<br>Keskiviikkokerho<br>Opastettu vierailu Virkki-kotimuseossa<br><br>Keskiviikkokerho<br>Nivelryhmä<br>Keskiviikkokerho<br>Kulinaariklubi<br>Nuoret aikuiset<br>Jäsenilta<br>Keskiviikkokerho<br>Aktiivit työikäiset<br>Harvinaisten reumasairauksien ryhmä ReuHa<br>Keskiviikko-kerho<br><br>Keskiviikkokerho<br>Nivelryhmä<br>Keskiviikko-kerho<br>Kulinaariklubi<br>Kansallisteatteri: <i>Nämä jublat jatkuvat vielä</i><br>Nuoret aikuiset<br>Keskiviikkokerho<br>Asiantuntijaluento ”Lääkevaihto biosimilaareihin sekä Kelan lääkeluottokokeilu”<br>Sääntömääräinen kevätkokous<br>Harvinaisten reumasairauksien ryhmä ReuHa<br>Keskiviikkokerho<br>Aktiivit työikäiset | <b>HUHTIKUU</b><br>Ke 1.4. klo 13.00<br>Ti 7.4. klo 17.00<br><br>Ke 8.4. klo 13.00<br>To 9.4. klo 12.00<br>Ti 14.4. klo 14.00<br><br>Ke 15.4. klo 13.00<br>To 16.4. klo 12.00<br>Ma 20.4. klo 17.30<br>Ke 22.4. klo 13.00<br>Ma 27.4. klo 17.00<br>Ti 28.4. klo 13.00<br><br>Ti 28.4. klo 17.00<br>Ke 29.4. klo 13.00<br><br><b>TOUKOKUU</b><br>Ma 4.5. klo 14.00<br>Ti 5.5. klo 17.00<br><br>Ke 6.5. klo 13.00<br>To 7.5. klo 12.00<br>To 7.5. klo 14.00<br><br>Ke 13.5. klo 13.00<br>Ma 18.5. klo 14.00<br><br>Ma 18.5. klo 17.30<br>Ke 20.5. klo 13.00<br>Ke 20.5. klo 17.00<br><br>Ma 25.5. klo 17.30<br>Ti 26.5. klo 13.00<br><br>Ke 27.5. klo 13.00<br><br><b>ELOKUU</b><br>La 29.8. klo 17.00<br><br><b>SYYSKUU</b><br>Su 6.9. – Pe 11.9. | Keskiviikkokerho<br>Ideointi-ilta yhdistyk-sen toiminnasta<br>Keskiviikkokerho<br>Nivelryhmä<br>Opastettu kierros Talvipuutarhassa + Töölönlahden kävely<br>Keskiviikkokerho<br>Kulinaariklubi<br>Nuoret aikuiset<br>Keskiviikkokerho<br>Aktiivit työikäiset<br>Harvinaisten reumasairauksien ryhmä ReuHa<br>Hemmotteluiltapäivä, Suomen Diakoniaopisto<br>Keskiviikkokerho<br><br>Hemmotteluiltapäivä, Suomen Diakoniaopisto<br>Hemmotteluiltapäivä, Suomen Diakoniaopisto<br>Keskiviikkokerho<br>Nivelryhmä<br>Opastettu linturetki Viikkiin Hakalannien katselulavalle<br>Keskiviikkokerho<br>Hemmotteluiltapäivä, Suomen Diakoniaopisto<br>Nuoret aikuiset<br>Keskiviikkokerho<br>Hemmotteluiltapäivä, Suomen Diakoniaopisto<br>Aktiivit työikäiset<br>Harvinaisten reumasairauksien ryhmä ReuHa<br>Keskiviikkokerhon kevään viimeinen tapaaminen<br><br>Kivinokan kesäteatteri: <i>Myrskyluodon Maija</i><br><br>Ohjelmallinen virkis-tysloma Pärnussa, lisätietoja sivulla 14 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

# ESPOON REUMAYHDISTYS TOIMII

## ESPOON REUMAYHDISTYS RY. ESBO REUMAFÖRENING RF.

Kutojantie 6-8, 02630 Espoo  
Puhelinaika ma-to klo 10-15, 040 5894773

Sähköposti [toimisto@espoonreumayhdistys.fi](mailto:toimisto@espoonreumayhdistys.fi)  
Kotisivut [www.espoonreumayhdistys.fi](http://www.espoonreumayhdistys.fi)  
Facebook – liity Espoon Reumayhdistyksen kaveriksi, saat ajankohtaista tietoa!

### PANKKIYHTEYS

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

### JÄSENMAKSU

vuonna 2026 on 30 euroa.

**HUOM!** Jäsenmaksu laskutetaan erikseen Reumaliiton toimesta!

### HALLITUS VUONNA 2025

**Puheenjohtaja** Paula Pöntynen 040 5574883  
[paula.pontynen@gmail.com](mailto:paula.pontynen@gmail.com)  
**Varapuheenjohtaja** Päivi Timmerbacka  
**Jäsenet** Mirja Hirvijärvi, Pirjo Hartikainen, Tuulia Kotiaho, Kari Pöntynen ja Marjo Rosendahl  
**Yhdistyss sihteeri** Heidi Ikäheimonen 040 589 47 73,  
[toimisto@espoonreumayhdistys.fi](mailto:toimisto@espoonreumayhdistys.fi)

### VERTAISTUKIHENKILÖT

Yhdistyksen koulutetut tukihenkilöt sairauden eri vaiheisiin!

|                           |                  |                                                                          |
|---------------------------|------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| Fibromyalgia              | Lena Lindfors    | <a href="mailto:lenalindfors7@gmail.com">lenalindfors7@gmail.com</a>     |
| Polymyalgia               | Tuula Holtari    | 040 5364214                                                              |
| Nivelreuma                | Tuula Holtari    | 040 5364214                                                              |
| Nivelrikko                | Mirja Hirvijärvi | 040 5210933                                                              |
| Systeeminen skleroosi     | Louna Hakala     | <a href="mailto:louna_hakala@hotmail.com">louna_hakala@hotmail.com</a>   |
|                           | Pirjo Suominen   | <a href="mailto:susa.suominen@outlook.com">susa.suominen@outlook.com</a> |
| Tekonivel                 | Mirja Hirvijärvi | 040 5210933                                                              |
| Sosiaaliturva ja eläkkeet | Paula Pöntynen   | 040 5574883                                                              |

**LIITY JÄSENEKSI** Espoon Reumayhdistykseen soittamalla toimistoomme p. 040 5894773, sähköpostilla [toimisto@espoonreumayhdistys.fi](mailto:toimisto@espoonreumayhdistys.fi) tai täyttämällä jäseneksi ilmoittautumislomakkeen netissä, [www.espoonreumayhdistys.fi](http://www.espoonreumayhdistys.fi).

### YHDISTYKSEN TOIMISTOSTA

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

ESPOON REUMAYHDISTYS ry järjestää

## Sääntömääräinen kevätkokous 2026

Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat ja muut käsiteltäviksi haluttavat asiat. Aloitteet on jätettävä hallitukselle kirjallisena tammikuun loppuun mennessä.

**torstaina 26.3.2026 18.00-19.30**

Entressen kirjasto, Kokoustila Sininen huone, Siltakatu 11 02770 Espoo



## PIHAPELI-ILTAPÄIVÄ

ESSY, Nivel, ERY ja ESPOON kaupunki järjestävät pihapelitapahtuman Oittaaan ulkoilukeskuksen alueella. Vietetään mukava päivä ulkoillen ja liikkuen, jonka aikana jokainen voi tutustua erilaisiin ulkopeleihin, esimerkiksi mölkky, petanki ja frisbeegolf. Voimme myös tehdä kimpapakävelyn. Paikalla nautitaan virvokkeita.

Mahdollisuus omakustanteiseen lounaaseen ravintolassa klo 11-15

**Keskiviikkona 13.5.2026 klo 11-13**

Oittaaan ulkoilukeskus. Kunnarilantie 33-39, 02740, Espoo

Oittaalle pääsee parhaiten busseilla n:o 246 ja 246 K, jotka lähtevät Espoon keskuksesta

Paikalla ESSY:n, Nivelen ja Espoon Reumayhdistyksen ohjaajia

### VERTAISTUKIRYHMÄT KEVÄT 2026

**FIBRORYHMÄ** Vertaistukiryhmä fibromyalgiaa sairastaville kokoontuu joka toinen keskiviikko klo 12–14 **Espoon IKEAn ravintolassa, 2. kerroksessa**. Lisätietoja vetäjältä Lena Lindfors [lenalindfors7@gmail.com](mailto:lenalindfors7@gmail.com), kun tulet ensimmäistä kertaa mukaan ole yhteydessä vetäjään.

Kevään tapaamiset 21.1., 4.2., 18.2., 4.3., 18.3., 1.4., 15.4., 29.4., 13.5. ja 27.5.2026

**TIISTAIKERHO** Kevyttä keskustelua ja ajanviettoa. Joka toinen tiistai klo 13–15, Lippulaivan kirjasto, kokoustila Hytti, 13.1., 27.1., 10.2., 24.2., 10.3., 24.3., 7.4., 21.4., 5.5. ja 19.5.2026. Lisätietoja vetäjältä Tuula Holtari [tuula.holtari@gmail.com](mailto:tuula.holtari@gmail.com), kun tulet ensimmäistä kertaa mukaan, ole yhteydessä vetäjään.

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

### KUNTOUTTAVAT VERTAISTUKIRYHMÄT KEVÄT 2026

Ryhmät aloittavat viikolla 3 (ma 12.1. alkaen) ja kokoontuvat 15 kertaa. Ryhmiin ei tarvitse keväällä ilmoittautua, mikäli jatkat syksyllä aloittaneessa ryhmässä. Ilmoita, mikäli lopetat! Ryhmät eivät kokoonnu pyhä-/juhlapäivinä. Mikäli ryhmässä on tilaa uusille ilmoittautuminen alkaa 7.1.2026.

**Ilmoittautumiset:** [www.espoonreumayhdistys.fi/ilmoittautumiset](http://www.espoonreumayhdistys.fi/ilmoittautumiset) tai [toimisto@espoonreumayhdistys.fi](mailto:toimisto@espoonreumayhdistys.fi) tai p. 040 589 4773.

**Osallistumismaksu:** 50 €/kausi jäseniltä ja muilta 75 €/kausi, ellei toisin mainita.

**Tammikuun alussa yhdistys lähettää kausimaksusta viitteellisen laskun.**

Takuueläkettä saaville liikuntaryhmät ovat maksuttomia.

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

### ALLASVOIMISTELU

**Leppävaara uimahalli,** Veräjapellonkatu 15, 02650 Espoo, ryhmät alkavat 12.1.2026. Maanantai (terapia-allas) Jenny (reippaasti musiikin tahtiin omaa kehoa kuunnellen), ei allasjumbppaa 6.4.2026

Ryhmä 1: klo 14.15–15.00

Ryhmä 2: Klo 15.05–15.50

Keskiviikko (terapia-allas) Tintti (vauhdikkaasti musiikin soidessa omaa kehoa kuunnellen), ryhmät alkavat 14.1. ja päättyvät 6.5.

Ryhmä 1: Klo 19.00–19.45

Ryhmä 2: Klo 19.50–20.35

**Matinkylän uimahalli,** Tynnyritie 6, 02210 Espoo, ryhmät alkavat 13.1.2026.

Tiistai (terapia-allas), ohjaaja Tintti. Kehonhuoltojumbppa lämpimässä terapia-altaassa. Monipuoliset harjoitteet lisäävät liikkuvuutta ja tarjoavat tehokkaan koko kehon huoltavan treenin. Jumbppa toteutetaan yhteistyössä Espoon kaupungin liikuntatoimen kanssa.

Ryhmä 1: klo 19.00–19.45

Ryhmä 2: klo 19.50–20.35

**Keski-Espoon uimahalli,** Kaivomestarinkatu 2, 02770 Espoo, ryhmät aloittavat 6.11.2026.

Torstai (terapia-allas) Marina (rauhallisesti ilman musiikkia omaa kehoa kuunnellen), ei allasjumbppaa 2.4. ja 30.4.

Ryhmä 1: klo 19.00–19.45

Ryhmä 2: klo 19.45–20.30

### KUNTOSALIHARJOITTELU

**Kannunsillanmäen väestösuoja,** Kannunsillankatu 4, 02770

Torstai klo 18.00–19.00 Marjut (henkilökohtaista opastusta pyydettyä), ryhmä alkaa 15.1.2026.

Tervetuloa mukaan niin vanhat kuin uudet kuntosaliharjoittelusta kiinnostuneet.

### PerjantaiPILATES

**Tuulimäen liikuntahallissa, Judosali 1,** Itätuulenkujat 9, 02100 Espoo, ryhmä alkaa 16.1.2026.

Perjantai klo 9.30–10.30. Ohjaajana toimii Jenny tavoitteena kehon toiminnan ja hallinnan parantaminen. Sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille

### KEHONHUOLTOA TUOLIN KANSSA

**Tapiolan palvelukeskus,** Länsituulentie 1, 3.-krs., 02100 Espoo

Torstai klo 12.15–13.00, Ohjaajana toimii Tanja

Hyvän olon tunti, jossa koko kehoa avaavia sekä lihasjännityksiä helpottavia liikkeitä tuolin kanssa. Tunti on tarkoitettu kaiken kuntoisille.

### KEHONHUOLTO

**Tapiolan palvelukeskus,** Länsituulentie 1, 3.-krs., 02100 Espoo, ryhmät alkavat 15.1.2026.

Torstai klo 13.15–14.00, Tanja

Hyvän olon tunti, jossa tehdään kevyitä ja lempeitä dynaamisia, koko kehoa avaavia sekä lihasjännityksiä helpottavia liikkeitä. Kaikki liikkeet ovat helppoja ja kevyitä, jotka jokainen jumppaaja voi tehdä itselle sopivassa tahdissa ja liikelaajuudessa. Tällä tunnilla pärjää hyvin ilman kenkiä, vaikka villasukissa. Juomapullo kannattaa ottaa mukaan. Tunnin jälkeen olosi on kevyt ja energinen.



**MEDIYOGA**

Opetus tapahtuu etänä Zoom-linkillä, jonka ohjaaja lähettää s-postiin.

Tiistai klo 11-12, 15 kertaa, (ei tuntia 17.2.2026, hiihtoloma), ohjaaja Heidi, ryhmä alkaa 13.1.2026

Tunti koostuu syvähengityksestä, yksinkertaisista, hitaista liikkeistä, rentoutuksesta sekä lyhyestä loppumeditaatio-/hengitysharjoituksesta. Liikkeet tehdään joogamatolla tai istuen tuolilla, riippuen terveydentilasta. Hinta 60 €

**KEVÄT 2026 OHJELMA - YLEISÖTILAISUUDET** ovat avoimia kaikille.**TAMMIKUU**

|    |                  |              |
|----|------------------|--------------|
| ti | 13.01. klo 13-15 | Tiistaikerho |
| ke | 21.01. klo 12-14 | Fibroryhmä   |
| ti | 27.01. klo 13-15 | Tiistaikerho |

**HELMIKUU**

|    |                  |              |
|----|------------------|--------------|
| ke | 04.02. klo 12-14 | Fibroryhmä   |
| ti | 10.02. klo 13-15 | Tiistaikerho |
| ke | 18.02. klo 12-14 | Fibroryhmä   |
| ti | 24.02. klo 13-15 | Tiistaikerho |

**MAALISKUU**

|    |                        |                                                                                   |
|----|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| ke | 04.03. klo 12-14       | Fibroryhmä                                                                        |
| ti | 10.03. klo 13-15       | Tiistaikerho                                                                      |
| ke | 18.03. klo 12-14       | Fibroryhmä                                                                        |
| ke | 18.03. klo 18.30       | Aleksanterin Teatteri,<br>Stella Polariksen Helsinki<br>Noir -improvisaatioesitys |
| ti | 24.03. klo 13-15       | Tiistaikerho                                                                      |
| ke | 25.03. klo 14.00       | Museovierailu Amos Rexiin, kts. ilmoitus                                          |
| to | 26.03. klo 18.00-19.30 | Kevätkokous + luento                                                              |

**HUHTIKUU**

|    |                      |                                                                  |
|----|----------------------|------------------------------------------------------------------|
| ke | 01.04. klo 12-14     | Fibroryhmä                                                       |
| ti | 07.04. klo 13-15     | Tiistaikerho                                                     |
| ke | 15.04. klo 12-14     | Fibroryhmä                                                       |
| ma | 20.04. klo 16.30 -18 | Kesäkävely Suomenojan lintulampi,<br>Hyljeluodontie, 02270 Espoo |
| ti | 21.04. klo 13-15     | Tiistaikerho                                                     |
| Ke | 29.04. klo 12-14     | Fibroryhmä                                                       |

**TOUKOKUU**

|    |                        |                                                                               |
|----|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| ma | 04.05. klo 16.30-17.30 | Kesäkävely, Villa Elfvik                                                      |
| ti | 05.05. klo 13-15       | Tiistaikerho                                                                  |
| ti | 05.05. klo 17          | Kristiina Kokkonen luento kivunhoidosta,<br>Tapiolan palvelutalo              |
| ke | 13.05. klo 12-14       | Fibroryhmä                                                                    |
| ke | 13.05. klo 11-13       | Pihapelipäivä Oitaan ulkoilualueella,<br>omakustanteinen ruokailumahdollisuus |
| ti | 19.05. klo 13-15       | tiistaikerho                                                                  |
| to | 21.05. klo 10-14.30    | Retki Sipoon Gumbostrand Konst & Form<br>-taidekeskukseen, kts. ilmoitus      |
| ma | 25.05. klo 16.30-17.30 | kesäkävely, Kallträsk                                                         |

**KESÄKUU**

|    |                  |                          |
|----|------------------|--------------------------|
| ma | 08.06. klo 17-18 | Kesäkävely, Keskuspuisto |
|----|------------------|--------------------------|

**ELOKUU**

|    |                  |                                |
|----|------------------|--------------------------------|
| ma | 31.08. klo 17-18 | Kesäkävely, Espoon rantaraitit |
|----|------------------|--------------------------------|

# Luento kivunhoidosta

**Ti 5.5. klo 17.00**

**Kristiina Kokkonen,**  
LT, fysiatri, Orton

Tapiolan kulttuurikeskuksessa  
Länsituulentie 1 A, 3. kerros.

Tilaisuus järjestetään yhteistyössä Etelä-Suomen  
Syöpäyhdistys ry:n Espoon osaston, Nivelyhdistyksen  
ja Espoon Reumayhdistyksen kanssa.

Tervetuloa!

## STELLA POLARIS - HELSINKI NOIR

**improvisoitu  
rikosnäytelmä**  
**Aleksanterin teatterissa**  
keskiviikkona 18.3.2026  
klo 18.30.

**Helsinki:** kaupunki, joka näyttää rauhalliselta - kunnes katsoo tarkemmin. Jostain se alkaa ja rikos on totta. Näytelmän tarina syntyy sinne, minne yleisö sen sijoittaa: Kallion sivukaduille, Lauttasaaren rantakallioille tai Itäkeskuksen varjoihin. Joka ilta on uusi alue, uusi todellisuus, uusi rikos.

Tämä ei ole perinteinen improvisaatioesitys - tämä on live noir, jossa kaupunki on näyttämö ja ihmiset sen arvoituksia. Illan lopussa vain yleisö tietää, mitä todella tapahtui.

Lippuja varattu 25 kpl. Ilmoittautuminen keskiviikkoon 28.1.2026.  
Liput jaetaan teatterilla 17.45-18.15.  
tai puh 040 5894773

**Aleksanterin teatteri:**

Bulevardi 23-27, 00180 Helsinki,  
sisäänkäynti Albertinkatu 32

Kulkuyhteydet:

Raitiovaunut 6 sekä 1 ja 3

Bussit 20, 30 ja 22

Lipun hinta jäsenille 26 € muille 37 €.

## Museovierailu Amos Rexiin

**25.3. klo 14**

**Amos Rex Leandro Erlichin**  
(s. 1973 Buenos Aires Argentiina) näyttely keskiviikkona 25.3.2026 klo 14.00.

Näyttely, jonka suurikokoiset, osallistavat installaatiot hämärtävät havaintojamme todellisuudesta. Arkkitehtuurin, painovoiman ja perspektiivin illuusioilla leikkivien teosten maailmaan päätyneet katsojat ei voi enää luottaa siihen, mitä hän ympärillään näkee.

Ilmoittautumiset ma 16.3.2026 mennessä. Mukaan mahtuu 15 henkilöä. Lippu 15 euroa maksetaan paikan päällä. Museokortti käy. Espoon Reumayhdistys tarjoaa opastuksen.

Tulethan 10 minuuttia ennen opastuksen alkua Lasipalatsin aukion esteettömältä ovelta. Siirtykää suoraan kerros alas päin ryhmäkassalle K1- kerrokseen.



## KEVÄTRETKE

# GUMBOSTRANDIIN

21.5.2026

Teemme kevätretken **Gumbostrand Konst & Form** taidekeskukseen Sipooseen **keskiviikkona 21.5.2026**. Vainuudintie 72-28, 01150 Söderkulla. Lähdemme Espoosta klo 10 kimppakyydein, joten ilmoita ilmoittautumisen yhteydessä tarvitsetko kyydin tai voitko tarjota kyydin.

Taidekeskuksessa on taidegalleria, designmyymälä ja skandinaaviisiin klassikkomakuihin keskittyvä bistro. Bistrossa voimme nauttia omakustanteisen lounaan n. klo 12.

Taidekeskuksen alueella voi kierrellä vapaasti ja paluumatkalle lähdemme n. klo 14.30.

**Reumatologin vastaanotto**

**Pekka J Nykänen SV 178772**

Kannusillankatu 10, liiketila 3. 02770 Espoo

**Ajanvaraus**

p. 0503780970 tai,

E-mail: [pekkaJnykanen@gmail.com](mailto:pekkaJnykanen@gmail.com)

Kulkuohjeet: <https://urly.fi/1Qem>



# VANTAAN REUMAYHDISTYS TOIMII

## VANTAAN REUMAYHDISTYS RY

### TOIMISTO

VANTAAN REUMAYHDISTYS RY

Talvikkitie 34, 01300 Vantaa

sähköposti: reumayhdistysvantaa@gmail.com

Kotisivut: [www.vantaanreumayhdistys.net](http://www.vantaanreumayhdistys.net)

Pankki: Nordea IBAN FI85 1220 3000 2684 96

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

### Miten yhdistyksen toimintaan pääsee mukaan?

Jäseneksi voi liittyä nettisivuiltamme [www.vantaanreumayhdistys.net](http://www.vantaanreumayhdistys.net).

löytyvän linkin kautta tai osoitteesta:

<https://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 Facebookissa

<https://www.facebook.com/vantaanreumayhdistys/> sekä yhdistyksen nettisivuilla.

## HALLITUS VUONNA 2026

### Puheenjohtaja

**Matti Virkkunen**

[reumayhdistysvantaa@gmail.com](mailto:reumayhdistysvantaa@gmail.com)

### Muut hallituksen jäsenet:

**Elina Poijärvi**

**Liisa Lindholm**

**Helena Forssell**

**Erja Vallin**

**Tarja Honkanen**

### Varajäsenet:

**Marja Jormanainen**

## MIELENSÄ-PAHOITTAJA TEATTERI

**Missä:** Vantaan Teatteri (Silkkisali), Tikkurilantie 44, 01300 Vantaa

**Milloin:** 30.3.2025 klo. 18.30

**Kustannus:** 33 euroa jäsen

Koko kansan rakastama *Mielensäpahoittaja* valtaa näyttämön!

Kirjailija Tuomas Kyrön luoma hahmo on yhtä aikaa hauska ja viisas, tosi ja tarpeellinen – ja myönnetään, myös mahdoton jääräpää.

Esitys tarjoaa hersyvää huumoria ja syvää elämänhaikeutta – aidosti suomalaisin sävyin. Tarinan keskiössä on isä, jonka mieli pahoittuu herkästi, ja hänen aikuinen poikansa, joka seuraa huolestuneena isänsä elämää ja kommelluksia.

Dramatisointi: Seija Holma

Ohjaus: Marika Vapaavuori

Rooleissa: Esko Roine

ja Aimo Räsänen

Ilmoittautumiset Marja Jormanaiselle 15.2.2026 mennessä puhelimitse 040 764 2691 tai sähköpostilla osoitteeseen [marja.jormanainen@gmail.com](mailto:marja.jormanainen@gmail.com). Teatteri maksetaan yhdistyksen tilille FI85 1220 3000 2684 96

## KEVÄTPÄIVÄ

# KUUSI-JÄRVELLÄ

**Missä:** Kuusijärvi, Kuusijärventie 3, 01260 Vantaa

**Milloin:** lauantai 16.5.2026

klo 11.00, tapaaminen

Cafe Kuusijärven edustalla

**Kustannus:** Maksuton

On aika kokoontua yhteen ja viettää kevätpäivää kauniin Kuusijärven rannalla. Tiedossa ulkoilua luonnosta, yhdessäolosta ja toisistamme nauttien.

Kokoonnumme klo. 11.00 Cafe Kuusijärven pääovien edessä, Olemme varanneet nuotiopaikan, jossa tarkoituksemme on keittää kahvia ja paistaa makkaraa. Halukkaat voivat tehdä kävelylenkin Kuusijärven maisemissa tai rennosti päivästä muuten nauttien.

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

## ELINVOIMA KLUBI

Ryhmä jatkaa toimintaansa kevätkaudella huhtikuussa.

Aloitamme tapaamiset la 25.4. klo 13.00 Vantaan reumayhdistyksen toimistolla Talvikkitie 34 Vantaa.

Ensimmäisellä kerralla suunnittelemme yhdessä kevään toimintaa. Kokoonnumme kevään aikana neljä kertaa kahden viikon välein. Kokoonnutumiset ovat pääasiassa maksuttomia poissulkien mahdolliset sisäänpääsymaksut.

Klubiryhmä painopisteenä on yhdessä-olo, vertaistuki sekä elinvoimaisuuden ylläpitäminen ja edistäminen hyödyntäen mm. liikkumisen, kulttuurin ja luonnon tarjoamia mahdollisuuksia.

### Ilmoittautumiset:

[vantaanreumayhdistys.net](http://vantaanreumayhdistys.net) sivuilla olevalla lomakkeella 12.4.26 mennessä.

Tervetuloa mukaan!

Maritta ja Tarja

## SÄÄNTÖ-MÄÄRÄINEN KEVÄT-KOKOUS 2026

**Mitä:** Sääntömääräinen kevätkokous

**Missä:** Yhdistyksen toimisto, Talvikkitie 34

**Milloin:** 17.3.2026 klo 17.30

Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat.

*Kahvitarjoilu.*



## Liikuntaryhmien kuvaukset

### TUOLIJUMPPA

Rauhallinen tunti, jossa tuoli on tukena kaikissa liikkeissä. Tunnilla tehdään koko kehoa avaavia sekä lihaskuntoa parantavia liikkeitä ja aktivoidaan koko kehoa päästä varpaisiin. Leppoisa tunti sopii kaikille.

### KEHONHUOLTO

Lempeä hyvän olon tunti, jossa tehdään dynaamisia, kehoa avaavia sekä lihasjännityksiä helpottavia liikkeitä päästä varpaisiin. Liikkeet ovat helpoja ja kevyitä, ja jokainen voi tehdä ne omaan tahtiin sekä omalle keholle sopivalla liikelajuudella. Tunnille voit tulla ilman kenkiä – vaikka villasukissa! Juomapullo kannattaa ottaa mukaan. Tunnin jälkeen olo on kevyt, palautunut ja energinen.

### REUMALIIKUNTA (kuntosali)

Tällä tunnilla pääset harjoittamaan kehoasi kokonaisvaltaisesti eri liikuntavälineitä ja kuntosalilaitteita apuna käyttäen. Tunnilla tehtävillä harjoitteilla kehitetään tasapainoa, liikkuvuutta ja lihasvoimaa, jotka yhdessä ylläpitävät arjen toimintakykyä ja jaksamista. Harjoittelu tehdään ohjatusti jokaisen

haasteet/rajoitteet huomioiden. Harjoittelun lomassa pääset vaihtamaan kuulumiset muiden innokkaiden jumppaajien kanssa.

### VESIJUMPPA

Vesiliikunta on nivelistävällistä ja jokaiselle sopiva liikuntamuoto, jossa vesi toimii vastuksena. Voit keventää liikkeitä hidastamalla liikkeitä tai vastaavasti lisätä tehoja nopeamalla suoritustemmolla. Veden kannattelevan vaikutuksen ansiosta liikkeet tuntuvat usein pehmeämmiltä ja helpommilta kuin kuivalla maalla, mutta tarjoavat silti tehokkaan harjoituksen koko keholle.

### TASAPAINO & LIIKKUVUUS

Rauhallinen ja lempeä tunti, jossa liikkeet tehdään omaan tahtiin ja yksilöllisin vaihtoehtoin. Harjoitteet parantavat ryhtiä, tasapaino & liikkuvuus sekä aktivoivat syviä tukilihaksia. Säännöllinen harjoittelu vähentää kaatumisriskiä, lievittää selkä- ja nivelkipuja ja tukee kehon kokonaisvaltaista toimintakykyä. Tunti sopii kaikille kunnosta riippumatta – tarvittaessa tukea voi ottaa salin puolesta.



## LIIKUNNALLINEN KUNTOUTUS

Tarjoamme kuntouttavaa ryhmäliikuntaa yhdistyksen jäsenille sekä kaikille liikunnasta kiinnostuneille. Kevätkausi on: 12.1–10.5.2026. Ensimmäinen tutustumiskerta on ilmainen, ota kaverikin mukaan! Ilmoittautuminen on meneillään tämän lehden ilmestyessä. Kannattaa olla valppaana, sillä osa ryhmistä täyttyy nopeasti.

Kaikki tunnrit ovat kokeneiden liikunnan ammattilaisten ohjaamia ja jokainen voi muokata liikkeitä 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 tältä sivulta tai yhdistyksemme verkkosivuilta. **Tarkemmat tuntiselosteet löydät tämän lehden yhdistys sivuilta.**

*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 35€/ryhmä/kausi/jäsen.
- Kausimaksu vesijumppaan yhdistyksen jäsenelle on 35€/ryhmä/kausi/jäsen. Vesijumpan kausimaksu ei sisällä uimahallin sisäänpääsymaksua, siksi osallistujan tulee maksaa kausimaksun lisäksi uimahallin sisäänpääsymaksu. Reumaa sairastavalla henkilöllä voi olla oikeus erityisuiamakorttiin 55€ vuosihintaan. Lisätietoa erityisuiamakortista 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](http://www.vantaanreumayhdistys.net)) löytyvän ilmoittautumislomakkeen kautta
  - soittamalla liikunnanohjaaja Tanjalle numeroon 0413188851
  - lähettämällä sähköpostia osoitteeseen [reumayhdistysvantaa@gmail.com](mailto:reumayhdistysvantaa@gmail.com)

## REUMAJOOGA

Tervetuloa reumajoogaan Katja Niemen kanssa! Reumajooga tarjoaa rauhallisia ja nivelistävällisiä jooga-harjoituksia, jotka sopivat erityisesti reumaa sairastaville. Jokainen tunti on suunniteltu parantamaan kehon liikkuvuutta, kehittämään tasapainoa, lisäämään voimaa ja tuomaan hyvää oloa nivelille sekä mielelle.

Tule mukaan löytämään liikkeen ilo ja rentoutumaan hyvässä seurassa! Aikaisempaa kokemusta joogasta ei tarvitse olla. Harjoitukset voi tehdä tuolin kanssa. Sisäkengät voi ottaa mukaan, jos haluaa tehdä harjoitukset kengät jalassa. Opettajalla on muut apuvälineet mukana.

Reumajooga järjestetään yhdistyksen toimistolla (Talvikkitie 34, Vantaa) alla olevina ajankohtina:

## VERTAISTUKIRYHMÄ

Vertaistukiryhmä tarjoaa yhdessäoloa ja vertaistukea eri reumasairauksia sairastaville ihmisille.

Ryhmässä keskustellaan ja jaetaan kokemuksia reuman moniin muotoihin liittyvistä aiheista, kuten hoitokokemuksista, kuntoutumisesta ja liikkumisen merkityksestä. Vertaisuudessa monenlaisten ja toisaalta samankaltaisten kokemusten jakamisen keinoin voidaan vahvistaa yksilöllisiä voimavaroja, jaksamista ja myös yhteisön tukea. Vertaisten parissa voi kokea yhteenkuulumista ja tunnetta siitä, ettei ole samankaltaisten asioiden äärellä yksin. 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)

- Ti 3.2 klo. 14
- Ti 17.3 klo. 14
- Ti 14.4 klo. 14

Vertaistukiryhmän vetäjänä toimivat yhdistyksen vapaaehtoiset.

*Tervetuloa mukaan juttelemaan ja jakamaan kokemuksia!*

## TERVETULOA KIPUKULMARYHMÄÄN

Tammikuussa aloittaa Vantaan reumayhdistyksen kanssa yhteistyössä Suomen kipu Ry:n Kipukulma-vertaisryhmä. Ryhmä tarjoaa osallistujille toivoa antavia näkökulmia kipuun ja kivun käsitteeseen ohjatusti vertaisten kesken.

- Ti 27.1 klo. 17.30–18.30
- Ti 3.2 klo. 17.30–18.30
- Ti 10.2 klo. 17.30–18.30
- Ti 24.2 klo. 17.30–18.30
- Ti 10.3 klo. 17.30–18.30
- Ti 24.3 klo. 17.30–18.30
- Ti 31.3 klo. 17.30–18.30
- Ti 21.4 klo. 17.30–18.30
- Ti 5.5 klo. 17.30–18.30

Katja Niemi on pätevä ja lämminhenkinen joogaopettaja (RYT 200), joka on erikoistunut nivelistävälliseen jooga-pilatekseen. Hän on ohjannut jo usean vuoden ajan Vantaan nivelpiirissä ja TOS-yhdistyksessä joogapilatesta, joka sopii erityisesti tuki- ja liikuntaelinsairauksista kärsiville. Katja on myös suorittanut UKK-instituutin TULES-ystävällisen jooga-pilatesohjaajan koulutuksen.

Reumajoogan kausimaksu on 15 €, joka maksetaan yhdistyksen tilille (FI85 1220 3000 2684 96) kauden aikana.

Aloitamme tapaamiset la 31.1.26 klo 13.00 Vantaan reumayhdistyksen toimistolla, Talvikkitie 34 Vantaa

Ryhmäkerroilla käsitellään erilaisia kipuun ja hyvinvointiin liittyviä aiheita mm. kivun omahoidon keinoja, tunteita ja niiden käsittelyä, ihmisuhteita ja arjessa jaksamista. Ryhmäkerrat koostuvat aiheeseen liittyvästä teoriasta, yhteisestä keskustelusta ja harjoituksista, välillä saatamme ulkoilla lähialueella. Ryhmä kokoontuu 6 kertaa kahden viikon välein noin 1,5 tuntia kerrallaan.

Vertaistukiryhmään osallistuminen on maksutonta, eikä osallistumiseen tarvita diagnoosia. Ryhmää vetää koulutettu vapaaehtoinen ryhmänohjaaja. Ryhmään mahtuu 10 henkilöä.

*Tervetuloa mukaan*  
Maritta

Ilmoittautumiset:  
Maritalle 18.1.2026 mennessä sähköpostiin [maritta.jaskari@suomenkipu.fi](mailto:maritta.jaskari@suomenkipu.fi)

## VANTAA REUMAYHDISTYKSEN RYHMÄLIKUNTA

Kevätkausi 12.1.-10.5.2026

Tutustumiskerta on ilmainen, ota kaverikin mukaan!

|                               | AIKA            | TUNTI                     | OHJAAJA | PAIKKA                                               |
|-------------------------------|-----------------|---------------------------|---------|------------------------------------------------------|
| <b>MYYRMÄKI:</b><br>maanantai | klo 11.15–12.00 | Tuolijumppa               | Tanja   | Myyrmeen urheilutalo: pieni voimistelusal, 2. kerros |
|                               | klo 15.30–16.15 | Kuntosali (reumaliikunta) | Tanja   | Myyrmeenraitti 4, 01600 Vantaa                       |
|                               | klo 16.15–17.00 | Kehonhuolto               | Tanja   | Myyrmeinkoti: kuntosal, pohjakerros                  |
| tiistai                       | klo 12.45–13.30 | Tasapaino & liikkuvuus    | Tanja   | Ruukkukuja 5, 01600 Vantaa                           |
|                               | klo 13.15–13.45 | Vesijumppa                | Tanja   | Myyrmeinkoti: jumppasali, pohjakerros                |
| <b>TIKKURILA:</b><br>torstai  | klo 12.45–13.15 | Tasapaino & liikkuvuus    | Lauri   | Ruukkukuja 5, 01600 Vantaa                           |
|                               | klo 12.45–13.15 | Vesijumppa                | Tanja   | Myyrmeen urheilutalo: pieni voimistelusal, 2. kerros |
| <b>HAKUNILA:</b><br>tiistai   | klo 12.45–13.15 | Vesijumppa                | Tanja   | Myyrmeenraitti 4, 01600 Vantaa                       |
|                               | klo 12.45–13.15 | Vesijumppa                | Tanja   | Myyrmeen urheilutalo: uima-allas, rata 7 ja 8        |
|                               |                 |                           |         | Myyrmeenraitti 4, 01600 Vantaa                       |
|                               |                 |                           |         | Tikkurilan terveysasema: Kuntosali                   |
|                               |                 |                           |         | Kielotie 11 A, 01300 Vantaa                          |
|                               |                 |                           |         | Hakunilan uimahalli: terapia-allas                   |
|                               |                 |                           |         | Sotungintie 17, 01200 Vantaa                         |



# HELSINGFORS SVENSKA REUMAFÖRENING

## ADMINISTRATION



**Helsingfors Svenska Reumaförening rf**  
hsreuma@gmail.com  
tel. 050 421 2120

### Sekreterare

Josephine Schönberg  
[helsingforssvenskareumaforening.fi](http://helsingforssvenskareumaforening.fi)

## STYRELSE 2026

**Ordförande** Viveca Hagmark

### Ordinarie medlemmar

Katarina Beijar, Gunvor Brettschneider, Inga Häggblom,  
Ritva Saukonpää, Ursula Stenberg,  
Marie-Louise Tapper, Inger Östergård

**Suppleant** Christina Korkman

### Ledare för artrosgruppen

Inger Östergård, 050 555 7780, Katarina Beijar, 050 560 3771,  
Gunvor Brettschneider, 050 584 6005

### Ledare för polymyalgi- och fibromyalgigruppen

Marie-Louise Tapper, 040 515 1861

### Motionsansvarig

Marie-Louise Tapper, 040 515 1861

### Stödperson

Inger Östergård, 050 555 7780

Du kan vända dig till SAMS jurist Marica Nordman, 050 443 0576 eller  
juristpraktikant Matilda Panula, 040 519 6598 i frågor som rör rätten till  
socialservice i anknytning till din sjukdom:

- tisdagar kl. 13.00–15.00
- torsdagar kl. 9.00–11.00 e-post: [radgivning@samsnet.fi](mailto:radgivning@samsnet.fi)

**Medlemsavgift** för 2026 är 25 euro.

## HÄNDELSEKALENDERN

### Verksamhet under våren 2026

Närmare uppgifter om verksamheten ges i medlemsbrevet som i regel sänds tre gånger per år. Nästa medlemsbrev sänds ut i mitten av januari. En påminnelse om medlemskvällarna ingår dessutom i allmänhet i Evenemax i HBL. På föreningens hemsida finns information om föreningen, medlemskvällar, medlemsbrev och annat aktuellt: [helsingforssvenskareumaforening.fi](http://helsingforssvenskareumaforening.fi)

### Januari

**Tisdag** 20.1 kl. 18.00 *Medlemskväll* i Kampens servicecentral (matsalen, 1 vån.), Salomonsgatan 21 B, 00100 Helsingfors. Kvällens föreläsare är näringsterapeuten FD Helena Orell som talar om "Kostens betydelse för hälsan". Anmäl dig senast 18.1 till föreningens sekreterare Josephine Schönberg, per e-post [hsreuma@gmail.com](mailto:hsreuma@gmail.com) eller per telefon, 050 421 2120.

### Februari

**Tisdag** 24.2 kl. 18.00 *Träff med artrosgruppen* i Kampens servicecentral (matsalen, 1 vån.), Salomonsgatan 21 B, 00100 Helsingfors. Kvällens föreläsare är Filippa Hotajärvi som talar om "Hur låta kroppen hitta en avspänd djup andning". Anmäl dig senast 22.2 till föreningens sekreterare Josephine Schönberg, per e-post [hsreuma@gmail.com](mailto:hsreuma@gmail.com) eller per telefon, 050 421 2120.

### Mars

**Tisdag** 17.3 kl. 18.00 *Stadgeenligt vårmöte* i Kampens servicecentral (matsalen, 1 vån.), Salomonsgatan 21 B, 00100 Helsingfors. Vi hoppas du kan anmäla dig senast 15.3 till föreningens sekreterare Josephine Schönberg, per e-post [hsreuma@gmail.com](mailto:hsreuma@gmail.com) eller per telefon, 050 421 2120.

**Måndag** 30.3 kl. 15.00. Besök på *Reitz konstmuseum*, Apollogatan 23 B 64, 00100 Helsingfors.

### April

**Måndag** 13.4 kl. 18.00 *Träff med artrosgruppen* på Luckan, Georgsgatan 27, 00100 Helsingfors (rum Veranda, 1 vån.). Kvällens föreläsare är läkare Johnny Sundholm som talar om "Biologiska mediciner". Anmäl dig senast 11.4 till föreningens sekreterare Josephine Schönberg, per e-post [hsreuma@gmail.com](mailto:hsreuma@gmail.com) eller per telefon, 050 421 2120.

### Maj

**Tisdag** 5.5 kl. 18.00 *Medlemskväll* i Tyska biblioteket, Norra Magasinsgatan 7, 00130 Helsingfors (rum Fennica, vån 2.). Kvällens föreläsare är docent Kati Juva som talar om "parkinsons sjukdom". Anmäl dig senast 3.5 till föreningens sekreterare Josephine Schönberg, per e-post [hsreuma@gmail.com](mailto:hsreuma@gmail.com) eller per telefon 050 421 2120.

**Måndag** 21.5 kl. 9.00 - 15.30 *Motions- och trivseldag* på Backby gård.

*Mera information om evenemangen finns på hemsidan samt i Medlemsbrevet som sänds ut i januari.*

## Motions- och rehabiliteringsverksamhet

Föreningens gymnastik fortsätter under fysioterapeut Mimmi Hailas ledning 8.1 - 7.5 torsdagar kl. 14 - 15 i Kampens idrottscentrum (Malmgatan 3). Priset för en termin är 35€ och skall betalas senast den 5.1.2026 på Helsingfors Svenska Reumaföreningens Aktia konto FI23 4055 5452 3118 43. Kontakt: Marie-Louise Tapper 040 515 1861, [marielouise.tapper@gmail.com](mailto:marielouise.tapper@gmail.com).

Välkommen med i den glada gruppen som motionerar tillsammans på torsdagar! Gymnastiken består av övningar som stärker hela kroppen, förbättrar rörligheten, hållningen och balansen. Vi gör muskelstärkande övningar för de viktigaste muskelgrupperna och förbättrar samtidigt konditionen och uthålligheten. Ungefär halva timmen gör vi sittande på stol och halva timmen stående. Övningar liggande på matta är ett alternativ för dem som vill, men alla övningar kan göras med stol. Alla övningar kan varieras så att man kan delta oberoende av sjuka leder, problem med ryggen eller dylikt. Gruppen leds av fysioterapeuten Mimmi Haila, som har över 10 års erfarenhet av motionsgrupper för seniorer. Mimmi är en glad ledare som tycker att motion ska vara roligt och kännas bra i kroppen. OBS! Kom med och testa en gång gratis!

**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 44 290.



**punamusta**  
Yritysnäkövyytesi  
vastuullinen kumppani  
[www.punamusta.com](http://www.punamusta.com)



# Polymyalgi, sömn, fotproblem och ensamhet i fokus på Svenskfinlands reumadag

**H**elsingfors Svenska Reumaförening stod värd för Svenskfinlands reumadag som ordnades den 4 oktober i Helsingfors. Ett sjuttiofem personer, huvudsakligen från Helsingforsregionen men också en busslast från västra Nyland, samlades i Tölö servicecentral för att ta del av programmet.

Bara i Europa finns 120 miljoner människor med någon form av reumatiska sjukdomar, berättade ordföranden för Helsingfors Svenska Reumaförening, **Viveca Hagmark**, då hon öppnade seminariet för reumadagen. Reumaföreningarna strävar efter att hålla medlemmar och anhöriga à jour med ny kunskap, erbjuda gemenskap och kamrattstöd. Den 12 oktober firas den internationella reumadagen.



*Viveca Hagmark, ordförande för Helsingfors Svenska Reumaförening, hälsade deltagarna välkomna.*  
Bild: Ralf Pauli

## Värk och stelhet hos äldre – så känner du igen polymyalgi

**Samuel Sandboge**, specialistläkare i reumatologi och allmänmedicin, gav en fallbeskrivning av polymyalgi (polymyalgia rheumatica), en rätt obekant reumatisk muskelsjukdom, som drabbar äldre, oftast över 70-åringar. I Finland insjuknar 1500–2000 personer per år. Den exakta orsaken till polymyalgi är inte känd men både genetiska och miljömässiga faktorer verkar spela in.



*Specialisten och reumaläkaren i reumatologi och allmän medicin Samuel Sandboge föreläser om polymyalgi.*  
Bild: Ralf Pauli

Sjukdomen är vanligare hos kvinnor än män och brukar börja relativt plötsligt. Symptomen – som är mest påtagliga på morgonen – är stelhet och värk i nacke och axlar, skuldror och höfter, oftast symmetriskt på båda sidor av kroppen. Patienten kan ha feber, vara trött och ha en känsla av sjukdom och allmän risighet. Patienten har ofta förhöjd sänka, vilket indikerar inflammation men inte ger en diagnos.

Polymyalgi behandlas med kortison (Prednisolon) som tas på morgonen – en mycket god och snabb effekt är att förvänta om diagnosen är rätt. För att stävja biverkningarna av kortisonet, bland annat bensörhet, ordinerar alla patienter D-vitamin och kalk, samt i många fall även specifik osteoporosförebyggande medicinering.

Polymyalgi har en del viktiga likheter med ledgångsreumatism, i synnerhet värk och stelhet som är värst på morgonen och i sällsynta fall kan ledgångsreumatism debutera med en polymyalgiliknande symptombild. Andra diagnoser – såsom artros och fibromyalgi – kan också ha symptom, bland annat värk och stelhet, som påminner om polymyalgi. Det som däremot utmärker just polymyalgi i jämförelse med dessa två diagnoser är den typiska dygnsvariationen och den i regel relativt snabba debuten.

Polymyalgi behandlas effektivt med kortison. Även om behandlingstiden ofta blir lång (uppemot 1,5–2 år) brukar symptomen upphöra och sjukdomen handläggs i regel på hälsocentralerna.

## Viktiga råd för välbefinnande

Sömnen stärker hjärnan, minnen lagras och slaggämnen sköljs bort under djup sömn. Vi sover i 4–6 cykler på cirka 90–120 minuter under en natt men behovet varierar och tenderar att minska med åren. En regelbunden dygnsrytm, fysisk aktivitet under dagen, upplevelse av dagsljuset och också ett mörkt, lugnt sovrum främjar en godsömn. Fysioterapeuten **Malin Grönroos** gav åhörarna sakkunniga råd. ”Sömn är ingen prestation.”

Då vi blir äldre förändras kroppen. Hjärtat och blodkärlsfunktionerna blir stelare, immunförsvaret, njurfunktionerna och nervsystemet blir långsammare. Kroppen blir skörare. Cirka 13 000 personer insjuknar i minnessjukdomar varje år i Finland, den vanligaste är Alzheimer. Vissa riskfaktorer kan vi själva inte påverka, som olyckor och vissa kromosomförändringar och gener. Geriatriker **Åsa Lehtinen** behandlade frågan om minnessjukdomar och hur de kan förebyggas. Hon redovisade bland annat för forskning om faktorer som minskar risken för minnessymptom. Den så kallade fingermodellen omfattar allt från kostråd till fysisk och social aktivitet. Modellen har utvecklats av professor **Miia Kivipelto**, verksam vid Karolinska institutet i Stockholm.

Många människor har problem med sina fötter. Fysioterapeuten **Jarmo Ahonen** gav åhörarna en större förståelse för komplexiteten i fötternas konstruktion, allt från tårna, fötternas många leder, fotvalvet, vristen, musklerna och benen upp till höfterna.

## Ensamhet och depression – ett gissel

Docent **Kristian Wahlbeck** kallade ensamhet och depression vår tids gissel då han fokuserade på hur vi kan råda bot på ett svårt problem också i världens lyckligaste land åttonde året i följd.

Hela 30 procent av finländarna har upplevt en negativ ensamhet. Kristian Wahlbeck koncentrerade sig på hur vi kan bryta ensamheten. Han betonade bland annat att frivilligarbete och hjälpverksamhet kan ge både socialt sammanhang och gemenskap. Han lyfte fram fyra skyddsfaktorer för den psykiska hälsan: delaktighet, social inklusion, autonomi och gemenskap. Autonomi kan vara en utmaning för speciellt personer med funktionsnedsättning.



*Docent Kristian Wahlbeck talade om ensamhet och depression, ett stort problem i vår tid.*  
Bild: Ralf Pauli

Ensamhet kan bli en ond cirkel och en del av en individs identitet. Därför är det viktigt att alla sektorer i samhället förebygger ensamhet och främjar psykisk hälsa.

Webbtjänsten psykporten.fi kan med hjälp av olika program stöda det psykiska välbefinnandet på olika sätt. Också Lappvikens krishem Hoppets källa erbjuder hjälp åt seniorer och vuxna över 30 år i olika livskriser. Det går att ta kontakt med krishemmet via telefon 040 560 1163. Hemmet är öppet under eftermiddagar och social- och sjukvårdare hjälper på platsen.

Deltagarna **Per-Ole Streng** och **Margareta Friberg** hade kommit från Raseborg för reumadagen. Streng tyckte att föredragen varit givande, ”fina föredrag”. Friberg lyfte speciellt fram föredraget om minnessjukdomar och också om ensamhet. ”Det var intressant och värt att komma till Helsingfors!”



*Mia Brunila var nöjd med reumadagen.*  
Bild: Ralf Pauli

”Väldigt lärorikt!” var **Mia Brunilas** kommentar. Det var första gången som hon deltog i en reumadag. Hon tyckte att föredragen var högklassiga. ”Speciellt föredraget om foten var intressant! Föredragshållaren var grundlig, så att åhörarna förstod!”

Också arrangörerna var nöjda med reumadagen. Styrelsemedlemmen **Ursula Stenberg** stod för att allt det praktiska löpte och vice ordförande **Inger Östergård** fick ett särskilt tack då det gällde själva programmet och kontakterna till föredragshållarna. Hon tyckte att föredragen var mångsidiga, uppfyllde förväntningarna och gav alla något.



*Vice ordförande i Helsingfors Svenska Reumaförening Inger Östergård är nöjd med föreläsningarna.*  
Bild: Christina Korkman

Ordföranden **Viveca Hagmark** sammanfattade vad många deltagare gav uttryck för: ”Det var ett ambitiöst program. Det gav olika perspektiv och kunskap!” Viveca Hagmark var också glad över att så många människor deltog och betonade att det är viktigt att vi människor kommer samman.

*Text: Christina Korkman  
Bilder: Ralf Pauli och Christina Korkman*



# Hösten är bäst tycker RheuMan

Ibland kan jag lite retsamt säga att jag tycker hösten är den bästa årstiden. Enbart tomt prat är det inte. Det positiva jag ser i hösten är känslan av frid och kravlöshet. På hösten känner jag inte ett behov av att hinna med allt.

På sommaren är det annorlunda. Då bjuds det på ett stort antal lockande evenemang och aktiviteter. Det är som om alla vaknar upp till sommaren. Det är bara att välja mellan sommarteatrar, antikvitetsmarknader, festivaler och utställningar av olika slag. Man blir utmattad redan av att läsa om allt man skulle kunna göra.

För mig betyder sommaren vistelse på stugan. Där är det inte bara en lättjefull tillvaro i en solstol som väntar. Nej, där finns det mycket som bör göras: Kanske en takfilt står i tur att förnyas, eller ett verandaräcke att reparera vid sidan av annat som hör till det löpande underhållet.

Med barnen blev det nog flera somrar att besöka någon sommarteatrar; till exempel sommarteatern Lurens i Lovisa, eller teatern Fallåker i Bemböle. Senare har det blivit att endast någon enstaka gång besöka en sommarteatrar eller antikvitetsmarknad. Konserter och utställningar har inte kunnat räkna med mig.

Jag börjar känna av sommarens press redan på våren. Då gäller det att få allt

löpande och sådant som är på hälft klart innan jag kan kasta loss och flytta till stugan och inleda sommarsäsongen. Jag ser gärna att den kan inledas så tidigt som möjligt. Jag vill inte missa försommaren; de spirande löven, de skira färgerna och ljuset.

Vintern belastar mig inte med krav i den ena eller andra riktningen. Den är mera rofylld. Den ger mig inte en känsla av att jag måste hinna med allt. Och det finns helt tillräckligt med aktiviteter för att tillfredsställa mitt behov av förströelse.

Hösten upplever jag som en tid för återhämtning både fysiskt och mentalt. Då stör mig inte mörkret, inte heller rusk och kyla. Tvärtom, jag kan med gott samvete koppla av, inte göra någonting, kanske på sin höjd se någon film eller teaterstycke, bekanta mig med någon restaurang eller kontakta någon vän eller bekant som jag inte träffat på länge. Jag ger mig tid att sköta mitt välbefinnande.

Hösten betyder ändå inte passivitet. Men det jag gör är inte sådant som jag upplever som "tvingande". Sysslolöshet, gör mig förr eller senare rastlös.

Om du frågar mig vem som ställer alla dessa krav, kan jag börja med att ta fram spegeln. Hur man än vänder på saken är det jag själv. De "krav" jag känner bottnar i sista hand i val jag gjort. De har format min tillvaro, vilket i sin tur



bestämmer en stor del av min tidsanvändning.

Samtidigt kommer man inte ifrån att människan i mycket är ett resultat av sin uppväxtmiljö. Man är till stor del färdigt programmerad vid födelsen och mera tillkommer i den miljö man växer upp i.

Människan sitter inte ensam vid ratten. Det hindrar inte att man med åren tar ett stadigare tag om den. Att helt ändra livsstil kan ändå vara knepigt. Men justeringar kan lyckas. Åldern kan tvinga en till det ifall man inte annars förmår göra det.

Än så länge har jag i vilket fall som helst behov av den återhämtning hösten kan ge. Kanske björnen som kryper in i sitt ide och furan som låter tillväxten vila känner något liknande när de gula

höstlöven faller till marken.

Text och bild: Ralf Pauli



## Espoon uusi yhdistyssihteeri esittäytyy

**H**ei, olen **Heidi Ikäheimo-**nen ja aloittanut tehtävässäni täällä Espoon toimistolla 1.10. viime vuonna.

Olen iloinen, huumorintajuinen ja ripeästi asioihin tarttuva ja tutustun mielelläni uusiin asioihin ja ihmisiin. Yhdistyssihteerinä koen tärkeäksi olla auttamassa ja tukemassa teitä kaikkia jäseniä ja auttamassa arkisissa kysymyksissä. Loka-kuun jäsenillassa kerroin itseäni esitellessäni, että minulle saa aina soittaa tänne toimistolle, niin etsitään yhdessä vastauksia kysymyksiin. Tyhmiä kysymyk-

siä ei olekaan, vaan mottoni tässä työssä on, että yhdistys on jäseniään varten – ei päinvastoin.

Olen aktiivi järjestötoimija, osittain oman näkövamma-ni vuoksi. Kiinnostukseni kohdistuu pääasiassa liikuntapuolen asioihin, vaikka toki yhdistystyössä on oltava monesta muustakin asiasta ymmärrystä ja osaamista. Olin näkövammaisyhdistyksessä pitkään mukana toteuttamassa liikuntatoimintaa ja yksittäistapahtumia, mm. edistämässä kuvailutulkkausta eri urheiluta-

pahtumiin. Pari kautta olin myös Paralympiakomitean valtuuston jäsenenä ja vaikuttamassa siellä päätöksentekoon.

Vapaa-ajan harrastuksiin kuuluvat mm. kirjallisuus laidasta laitaan, hieman vähemmälle viime aikoina jäänyt euroviisuharrastus sekä vapaaehtoistyö eri urheilutapahtumissa. Vapaaehtoistyö eri kisaorganisaatioissa vuosien varrella on tarjonnut hienon näköalapaikan huippu-urheilun maailmaan sekä mahdollisuuden nähdä, miten kaikki toimii kulissien takana. Se on tarjonnut myös tilaisuuden nähdä huipputason urheilua ihan läheltä

sekä tarjonnut mahdollisuuden tärkeään vapaaehtoistyöhön, jota myös yhdistystoiminta paljolti on.

Odotan mielenkiinnolla yhteistyötä jäsenistön kanssa ja toivon, että otatte rohkeasti yhteyttä toimistolle, kun asiaa tulee.

*Aurinkoista kevään odotusta kaikille!*



# PÄÄKAUPUNKISEUDUN YHTEISET TAPAHTUMAT

## Kesäkävely 2026

Jatkamme kimppakävelyitä myös keväällä 2026 tutustuen lähiympäristöön yhteistyössä Espoon kaupunki, Espoon Reumayhdistys, ESSY ja Espoon Nivelpiiri. Alla olevassa listassa on ajankohdat, paikka ja vastuuhenkilö

### Kesäkävely 2026

Yhteistyössä Espoon kaupunki, Espoon Reumayhdistys, ESSY ja Espoon nivelpiiri

| pvm      | klo         | järjestäjä | yhteyshlö/                         | lähtöpaikka                                                        |
|----------|-------------|------------|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| Ma 20.4. | 16.30-18.00 | Reuma      | Paula Pöntynen & Jukka Ranta       | Suomenojan lintulampi, Hyljeluodontie 02270 Espoo                  |
| Ma 4.5.  | 16.30-17.30 | Nivel      | Leena Nordström                    | Villa Elfvik Villa Elfvikin luontotalo, Elfvikintie 4              |
| Ke 13.5. | 11.00-13.00 | Kaikki     | Oittaa                             | Pihapelipäivä                                                      |
| Ma 25.5. | 16.30-17.30 | Essy       | Leena Vanne                        | Gallträskin leikkipuisto, Lindstedtintie 1, 02700 Kauniainen.      |
| Ma 8.6.  | 16.30-17.30 | Nivel      | Leena Nordström                    | Keskuspuisto Sunanniityntien ja Alamäentien risteys (Alamäentie 1) |
| Ma 31.8. | 16.30-17.30 | Reuma      | Paula Pöntynen & Pirjo Hartikainen | Espoon rantaraitit Nokkalanniemen parkkipaikka                     |

Vertaistapaamiset järjestetään Helsingin Reumayhdistys ry:n tiloissa. Tilat ovat esteettömät.

### Kevätkauden 2026 lähitapaamiset:

• Ti 27.1. klo 13.00–14.30  
Vuodenaloitus harvinaisen sairauden kanssa

• Ti 24.2. klo 13.00–14.30  
Mitä pitikään muistaa?  
Mietitään yhdessä vaikuttavatko lääkkeet, ravinto, liikunta jne. muistiin.

• Ti 24.3. klo 13.00–14.30  
Kiireetöntä elämää etsimässä

• Ti 28.4. klo 13.00–14.30  
Yllätysvieras!

• Ti 26.5. klo 13.00–14.30  
Kesää kohti

Ilmoittautumiset tarjoilujen vuoksi viimeistään tapaamista edeltävänä sunnuntaina klo 18 mennessä sähköpostitse [reijanarhi@hotmail.com](mailto:reijanarhi@hotmail.com).  
Reumaharvinaisten verkkoryhmä Etä-ReuHa jatkaa keväällä tapaamisia kerran kuukaudessa klo 18-19.30. Ilmoittaudu mukaan sähköpostitse [ps.reuha@gmail.com](mailto:ps.reuha@gmail.com).  
Vastaamme viestiisi ja saat kutsun seuraavaan tapaamiseen.

Ohjaajina toimivat:  
Lähi-ReuHa Reija Närhi /  
Etä-ReuHa Kirsi Mylly  
[www.facebook.com/PksReuHa](https://www.facebook.com/PksReuHa)

Toivottavasti kiinnostuit ja ReuHassa tavataan!  
Lämpimästi tervetuloa niin lähi- kuin verkkotapaamisiin tai molempiin!

## PÄÄKAUPUNKISEUDUN NUORET AIKUISET - RYHMÄ

Nuorten aikuisten ryhmä tarjoaa mahdollisuuden sairauteen liittyvien asioiden jakamiselle sekä nuorille ihmisille ajankohtaisten ilmiöiden ja elämäntilanteiden pohdinnalle. Ryhmä järjestetään yhteistyössä Suomen Reumanuoret ry:n kanssa. Kokoontumiset helmikuusta alkaen joka kuukauden kolmantena maanantaina klo 17.30–19.00, eli kevään 2026 tapaamiset

ovat 16.2., 16.3., 20.4. ja 18.5.2026. Vetäjinä Essi Nieminen, sposti [essinieminen11@gmail.com](mailto:essinieminen11@gmail.com) sekä Amiina Abdalla, sposti [amiina.abdalla@suomenreumanuoret.fi](mailto:amiina.abdalla@suomenreumanuoret.fi).

## PÄÄKAUPUNKISEUDUN AKTIIVIT TYÖIKÄISET -RYHMÄ

Yhdessäoloa, vertaistukea, tietoa työikäisille eri reumasairauksia sairastaville koko pääkaupunkiseudulta. Kokoontumiset helmikuusta alkaen joka kuukauden viimei-

senä maanantaina klo 17.30–19.00, eli kevään 2026 tapaamiset ovat 23.2., 30.3., 27.4. ja 25.5.2026. Vetäjä Niina Pääskysaari, sposti [niina.paaskysaari@gmail.com](mailto:niina.paaskysaari@gmail.com).

## PÄÄKAUPUNKISEUDUN HARVINAISTEN RYHMÄ ReuHa

ReuHassa käsittelemme ryhmäläisten ajankohtaisia harvinaisiin reumasairauksiin liittyviä aiheita tai muuta mielen päällä olevaa, vertaistukea ja yhdessäoloa unohtamatta.



## Finlandiatalossa LA 18.4. KLO 15

Oopperamme pitkäaikaiset tenorikollegat

**Raimo Sirkkiä,**  
**Mika Pohjonen** ja  
**Jyrki Anttila**

järjestävät unohtumattoman elämyksen, jossa kuullaan tenoreiden upeita baravuurinumeroita yhdessä ja erikseen.

Konsertissa vierailee maailman oopperalavoja kiertänyt

**Cynthia Makris.**

Viime kesänä tämä konsertti saavutti mahtavan suosion ja yleisö oli haltioissaan kuulemastaan. Suosittelemme lämpimästi tätä konserttia teille.

Espoon Reumayhdistys varasi 25 lippua, hinta jäsenille 25 €/lippu, muille 45 €/lippu.

## KUNTOUDU KANSALLISMAISEMASSA PUNKAHARJULLA

### Kelan kuntoutuskurssit reumaa sairastaville 2026

Toteutamme kuntoutuskursseja nivelreumaa, selän reumaattista tulehdusta tai selkärankareumaa ja nivelpsoriaasia sairastaville.

### Kelan moniammatillinen yksilökuntoutus

Toteutamme Kelan tule-, reuma ja yleissairauksien yksilökuntoutusta. Toteutamme myös vaativaa lääkinnällistä yksilökuntoutusta.



Kelan kuntoutuksset ovat maksuttomia

### Sinulle tehty kuntoutus

Voit tulla kuntoutukseen myös omakustanteisesti. Kuntoutus sopii esimerkiksi leikkauksen tai sairaalajakson jälkeen tai silloin, kun arjessa selviytyminen tuntuu kuormittavalta. Kesto ja ajankohta sovitaan yksilöllisesti, eikä lähetettä tai lääkärinlausuntoa tarvita.

#### Kuntoutus sisältää

- yksilöllisen kuntoutusohjelman ja sen mukaista ohjelmaa 3x päivässä (esim. fysioterapiaa, muu yksilöllinen terapia, ohjattu liikunta)
- kuntosalin käyttö
- majoitus 1–2 hh ja täysihoitoateriat
- apua päivittäisissä toiminissa

Hinta alk. 185 €/vrk

### Ota yhteyttä & kysy lisää

[kuntoutus@kruunupuisto.fi](mailto:kuntoutus@kruunupuisto.fi) tai  
puh. 040 684 6488, [www.kruunupuisto.fi](http://www.kruunupuisto.fi)



NÄIN HAET



Hakeudu lääkärin vastaanotolle, josta saat B-lausunnon.



Täytä Kelan kuntoutushakemuslomake (KU132).



Lähetä hakemus OmaKelassa tai postita se: Kela, PL 10, 00056 KELA.



Saat kotiin Kelan päätöksen.



Kruunupuisto ottaa sinuun yhteyttä.



**KRUUNUPUISTO**  
PUNKAHARJU

Vaahersalontie 44, 58450 Punkaharju



