

## Hei Reumayhdistyksen jäsen!

Hyvää tätä vuotta. Saat vuoden ensimmäisen jäsenkirjeen Reumaliiton lähettämän jäsenmaksulaskun mukana, kuten viime vuonnakin.



### Vuoden 2022 jäsenmaksu

Reumaliitto hoitaa kaikkien jäsenyhdistystensä jäsenmaksulaskutuksen keskitetysti. **Jäsenmaksu maksetaan laskussa olevalle Reumaliiton tilille** eräpäivään mennessä. Huomioi, että tilinumero ja viitenumero ovat juuri ne, mitkä on kirjattu laskuun.

Jos laskun maksamisessa on jotain epäselvää, niin ota yhteys Tarja Piiliin, p. 050 511 4451.

Mikäli taloudessasi asuu muita reumayhdistyksen jäseniä, kunkin jäsenen jäsenmaksu maksetaan erikseen käyttämällä tämän omassa laskussa olevaa tili- ja viitenumeroa. Yhdistyksen jäsenmaksu vuodelle 2022 on 18 €. Laskun mukana saat jäsenkortin.

### Yhdistyksen toiminta korona-aikana

Alkanut vuosi 2022 alkoi rajoituksilla, jotka estivät heti tammikuusta meiltä viikoittaiset vesijumput ja kuntosalikäynnit sekä käsityö-vertaistukikerhon. Mitään tapahtumiakaan ei ole vielä pystytty järjestämään. (Tätä kirjoitettaessa sulku on juuri päättynyt 31.1.)

Kevätkaudella 2021 toimintaa ylläpidettiin rajoitteidenkin puitteissa ja saatiin joitakin ohjelmia toteutettua, osa ulkosalla. Talvella aloitettiin Senioripuistossa senioritreffit, joissa tapaamisen ohella hieman jumpattiin (ja juotiin pullakahvit). Oli Laskiaistapahtuma ja Keltaisen nauhan päivän tapaaminen puistokahveineen. Lisäksi järjestettiin toritapaamisia. Näin saatiin vertaistukitoimintaa ylläpidettyä liikunnan ohella.

Kulttuurikerho toimi pitkin vuotta, järjestäen näyttely-, ym. käyntejä. Kuukauden lukukirja on ollut suosittu, sovittu kirja on yleensä ollut lainattavissa Seija Nariselta, häneltä saa myös lisätietoja kulttuurikerhosta.

Keväällä alkoi Senioripuistossa säännöllinen ohjattu puistojumppa, joka jatkui maanantaisin ajalla 3.5 - 23.8 eli läpi kesän. Kesällä oli myös ohjattua vesijumppaa Syväjärvellä.

Heinäkuussa käytiin ensin tutkimassa Munkinmäen museopolkua ja sitten kahvilla Teemakakussa. Seuraavaksi oltiin tutustumassa Wohls Gårdin kartanomiljööseen, ohjelmaan kuului myös lounas.

Ateneumissa käytiin kaksi kertaa, elokuussa Ilja Repinin näyttelyssä ja marraskuussa Outi Heiskasen näyttelyssä. Näyttelykäynnin jälkeen halukkaat kävivät kiinalaisessa syömässä.

Syksyllä yhdistykselle oli varattu kaksi elokuvanäytöstä Kirkkonummen Kinossa: Sokea mies joka ei halunnut nähdä Titanicia sekä Hytti nro 6.

Sydänyhdistyksen kanssa oli mahdollista osallistua seuraaviin retkiin: lounasristeily kesäkuussa, kulttuuriretki Tuusulaan heinäkuussa, syyskaudella teatterikäynti Baskervillen koira, Pami Karvosen konsertti Siuntiossa ja operetti Kreivitär Maritza.

Sääntömääräinen syyskokous pidettiin 18.11. kirjastotalo Fyyrissä. Yhdistyksen 35-vuotis-/joulujuhlaa vietettiin 7.12. VPK-talolla.

Syyskaudella viikko-ohjelma toteutui normaalisti, vesijumppatunnit pystyttiin järjestämään, kuntosaliryhmän tunnit samoin. Käsityökerho kokoontui säännöllisesti.

Yhdistys osallistui lipasvahtina pieni 2021 ele -Kuntavaalikeräyksissä.

## Kevätkauden 2022 suunnitelmat

### Vesijummat ja kuntosali

Kevätkauden vesijummat jatkuvat entiseen tapaan 4.2. alkaen. Kautta jatketaan toukokuulle. Lisätiedot Tarja Piililtä (kaikki yhteystiedot kirjeen lopussa).

Vesijumppa 1	maanantai klo 11.15	23.5. asti
Vesijumppa 2	perjantai klo 10.00	27.5. asti
Vesijumppa 3	perjantai klo 11.00	27.5. asti
Kuntosali	torstai klo 15.15	19.5. asti

Ohjattu kuntosaliryhmä jatkaa torstaisin klo 15.15 uimahallilla, aloituspäivä on 10.2. Kysy lisää Seija Nariselta.

## Käsityökerho/vertaisryhmä

Kerho jatkaa entiseen tapaan Palvelukeskuksen askartelumökissä torstaisin klo 13-15. Aloituspäivä on 10.2. Tiedustelut Sirkku Liimatainen.

## Kulttuurikerho

Kulttuurikerhossa perustettiin loppuvuodesta oma, ohjattu **yhteislauluryhmä**, jonka piti aloittaa vuosi lyhyen kurssin muodossa. Mutta korona sotki suunnitelmat ja aloitusta siirrettiin. Muutoin kerho jatkaa entiseen tapaan. Lisätietoja Seija Nariselta, hänelle voi esittää ehdotuksia seuraavasta kulttuuritapahtumasta, luettavasta kirjasta, jne.

## Muu ohjelma

Yritämme parhaamme, että saamme toteutettua keväällä ja kesällä tapahtumia. Niistä tullaan tiedottamaan heti kun voidaan, kohteet ja aikataulut selviävät kevään kuluessa. Tässä nyt tiedossa olevat:

- **Lähde maaliskuussa (28.3.-31.3.) virkistymään Ruissalon kylpylään, 3 vrk.** Lisätiedot ja ilmoittautumiset Tarja Piili. (Yhteisretki, Sydänyhdistys)
- **16.3. lenkkeilyä ja kuminauhajumppaa Reumaliiton Keltaisen Nauhan päivänä Senioripuistossa.** Keksitään ohjelmaa, ainakin kuminauhajumppa, tms. (Sirkun johdolla), lopuksi kahvit. Ilmoittaudu Seija Nariselle, jos haluat kahvin ja pullan.
- Kevään mittaan ennen puistojumpan alkamista voidaan tavata Senioripuistossa vaikkapa viikoittain.
- Kesän aikana ohjattua puistojumppaa Senioripuistossa keskiviikkoisin ajalla 8.6. – 24.8.
- Jos olet kiinnostunut esim. ulkoiluretkestä (kävely vaikkapa metsämaisemissa ja päälle makkaranpaistoa), ilmoittaudu Seija Nariselle.

**Ehdotuksia retkistä, tapahtumista, yhdessä tekemisestä otetaan mielellään vastaan!**

## Uusitut kotisivut / tiedottaminen

Kotisivujen ulkoasu on uudistunut, käy tutustumassa ja seuraa niitä! Sivuja päivitetään heti kun on jotain uutta tiedotettavaa. Yhdistyksen kotisivujen osoite on [www.kirkkonummenreuma.net](http://www.kirkkonummenreuma.net).

**Uutiset** on paikka, josta uusin tieto löytyy. Uutiset löydät vierittämällä etusivua alas päin otsikon **Ajankohtaista** alla tai valitsemalla yläreunan valikosta **Uutiset**.

Palautetta sivuista, ehdotuksia, ym. voi lähettää osoitteeseen [mari.simila@elisanet.fi](mailto:mari.simila@elisanet.fi) tai kotisivujen [yhteydenottolomakkeella](#).

Tarkkaile myös Kirkkonummen Sanomien Tapahtumapäivyyriä. Tarvittaessa lähetämme jäsenkirjeen/-viestin. Tietoja saat myös hallituksen jäseniltä.

## Hallituksen jäsenten yhteystiedot ja vastualueet

Puheenjohtaja	Heimo Tokoi	050 030 4077	ht.inspections2019(a)gmail.com
Varapuheenjohtaja, vertaisryhmä/käsityökerho	Sirkku Liimatainen	044 281 1788	sirkkusokeri51(a)gmail.com
Sihteeri, tiedotus, internet	Mari Similä	040 846 0935	mari.simila(a)elisanet.fi
Taloudenhoitaja, jäsen- asiat, liikunta, retket vammaisneuvostoedustaja	Tarja Piili	050 511 4451	at.piili(a)kolumbus.fi
Kulttuuri, tapahtumat, retket, kuntosali	Seija Narinen	044 557 3801	seija.narinen(a)gmail.com
Vesivoimistelu	Inger Höglund	050 530 4313	inger.a.hoglund(a)gmail.com
Jäsen	Tuula Leppänen	040 515 5164	tuula.leppanen3@gmail.com
Jäsen	Liisa Siikaniemi	0400 498 110	liisa.siikaniemi(a)gmail.com

Kiitos, että olet mukana!

Mukavaa kevättä kaikille

**Hallitus**