



## Hei Reumayhdistyksen jäsen!

Hyvää kuluva vuotta 2025. Saat vuoden ensimmäisen jäsenkirjeen Reumaliiton lähettämän jäsenmaksulaskun liitteenä kuten aiemminkin.

Kirjeen lopussa on Reumaliiton sivu jäsenille.



### Vuoden 2025 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. **Yhdistyksen jäsenmaksu vuodelle 2025 on 20 €.**

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

Mikäli taloudessasi asuu muita reumayhdistyksen jäseniä, niin kunkin jäsenen jäsenmaksu maksetaan erikseen käyttämällä tämän omassa laskussa olevaa tili- ja viitenumeroa.

### Yhdistyksen syyskokous pidettiin 19.11.2024

Hallituksen kokoonpano ja vastuunjako ovat pääosin ennallaan. Hallituksen jäsenten yhteystiedot ja vastuualueet löydät kirjeen loppuosasta.

Toiminnantarkastajaksi valittiin Birgitta Lahtinen. Jäsenmäärä v. 2024 lopussa oli 137. Syyskokous päätti pitää jäsenmaksun ennallaan, joten vuonna 2025 jäsenmaksu on 20 €. Kustakin jäsenmaksusta yhdistys maksaa Suomen Reumaliitolle vuosittain 11 euroa per jäsen.

## Kevätkauden 2025 viikko-ohjelma

### Vesijummat, kuntosali ja joogaryhmä

**Kevätkauden vesijumpissa on tapahtunut ohjaajista johtuvia muutoksia:** maanantain ryhmää ei ole toistaiseksi ja perjantain aamuryhmä alkaa nyt klo 9.45 (uusi ohjaaja). Perjantain klo 11:n ryhmä jatkaa entiseen tapaan, nyt kahden ohjaajan vuorotellussa.

**Huom.** Ryhmissä on vielä tilaa. Lisätiedot **Tarja Piili** ja **Inger Höglund** (kaikki yhteystiedot kirjeen lopussa).

**Ohjattu kuntosaliryhmä** jatkaa torstaisin klo 15.15 uimahallilla. Kysy lisää Tarja Piili/Inger Höglund.

**Joogaryhmä** jatkaa uimahallin yläsalissa maanantaisin klo 12.30. Lisätiedot **Marja-Leena Helin**.

Vesijumppa 1	perjantai klo 9.45	23.5. asti
Vesijumppa 2	perjantai klo 11.00	23.5. asti
Kuntosali	torstai klo 15.15	15.5. asti
Joogaryhmä	maanantai klo 12.30	12.5. asti

### Käsityökerho/vertaisryhmä

Kerho jatkaa entiseen tapaan Palvelukeskuksen askartelumökissä parillisina torstaina klo 13-15. Olet tervetullut mukaan! Tiedustelut Sirkku Liimatainen.

## Yhdistyksen sääntömääräinen kevätkokous ti 15.4.2025 klo 15.00

Yhdistyksen sääntömääräinen kevätkokous on tiistaina 15.4. klo 15.00, kirjastotalo Fyyrin kabinetti, Kirkkotori 1, Kirkkonummi. Käsitellään sääntömääräiset asiat, mm. toimintakertomus ja tilinpäätös. Lämpimästi tervetuloa!

## Kevätkauden 2025 muu ohjelma

### La 15.3. klo 13 "Sinun, Margot" Helsingin kaupunginteatterin isolla näyttämöllä

Meri Valkaman sensaatiomainen esikoisromaani *Sinun, Margot* (2021) sulatti kriitikoiden ja lukijoiden sydämet ja nousi heti ilmestyttyään kirjallisuutemme näyttämölle.

"Vilja Siltasen isä Markus on juuri kuollut. Hänen asunnostaan löytyy nippu kirjeitä naiselta nimeltä Margot. Viljan äiti ei suostu sanomaan kirjeistä mitään, joten Viljan on matkustettava takaisin Berliiniin selvittämään, keneltä kirjeet ovat."

**Hinta 62 € (lippu + bussikuljetus). Ilmoittautumiset ja lisätiedot Tarja Piili, p. 050 511 4451, at.piili@kolumbus.fi**

Ilmoittautumiset ja maksu **viimeistään 8.2.**

Maksu yhdistyksen tilille **FI44 4006 0010 3138 45, viitenumero 5665**. Yhteisretki

### **Ma-to 7. - 10.4.2025 Ruissalon kylpylä**

Teemme kylpylämatkan Ruissalon kylpylään ma-to 7. - 10.4.

#### **Majoitus 3 vrk:**

2 hh 318 € eli 159 €/hlö. 1 hh 297 € (99 €/vrk)

Hinta sisältää buffet-aamiaiset, kylpylän sekä kuntosalin vapaan käytön.

Ruokailuhinnat täsmentyvät myöhemmin. Kuljetuksen hinta-arvio on noin 40 €

#### **Ilmoittautumiset viimeistään 1.3. Tarjalle, puh 050 511 4451**

at.piili@kolumbus.fi

**Maksu 2.3. mennessä** yhdistyksen tilille **FI44 4006 0010 3138 45**, viitenumero **5555**. Yhteisretki

### **Ti-to 13. - 15.5. Ruotsin risteily Tukholmaan**

Seuraavat hinnat tiedossa: Hytit 138 € LXB Seaside Premium Promenade, tv

(parivuode 160 cm, premium-aamiainen sisältyy hintaan). 67 € AD2 Seaside

Comfort, tv (parivuode 140 cm). 62 € A2 Seaside Standard, tv (2 alavuodetta).

Ateriat (etukäteen ostettuna): Buffet-päivällinen ruokajuomineen 43 €. Premium-

aamiainen 23 €. Meriaamiainen 18 €.

Polttoaine- ja EU ilmastomaksu 7 €/henkilö lisätään matkan hintaan.

**Ilmoittautuminen ja lisätiedot 10.4. mennessä** Tarjalle. Yhteisretki

### **Tulossa Kopparnäsin makkaranpaisto-luontoretki**

Lähde mukaan Inkooseen Kopparnäsin retkelle (mahdollisesti 27.5.) Luontoretki ja

-tietokilpailu sekä makkaranpaistoa. Lisätiedot myöhemmin. Yhteisretki

### **Suunnitteilla kesäteatteriretki**

Kesällä on suunnitelmissa käynti jossakin lähiseudun kesäteatterissa. Tästäkin

lisää tietoa myöhemmin.

\*\*\*\*\*

**Lisätiedot: Tarja Piili, 050 511 4451, at.piili@kolumbus.fi**

**Inger Höglund, p. 050 530 4313, inger.a.hoglund@gmail.com**

**Marja-Leena Helin, 044 548 0203 marjaleenahelin6@gmail.com,**

**Sirkku Liimatainen, puh. 044 281 1788, sirkkusokeri51@gmail.com**

**Tuula Leppänen, p. 040 515 5164, tuula.leppanen3@gmail.com**

**HUOM. Retkille ilmoittautuja:** muistathan kertoa erityisruokavaliostasi!

Ehdotuksia retkistä, tapahtumista, ym. yhdessä tekemisestä otetaan mielellään vastaan!

## **Tiedottaminen, kotisivut**

Koska jäsenpostia lähetetään sähköpostitse, ilmoita uusi/muuttunut sähköpostiosoitteesi Tarja Piilille.

Seuraa yhdistyksen kotisivuja, osoite on [www.kirkkonummenreuma.net](http://www.kirkkonummenreuma.net). Sinne päivitetään uutiset, tapahtumakalenteri, jne.

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

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

Lue/seuraa Kirkkonummen Sanomien päiväripalstaa (myös mahdollisten muutosten varalta). Tarvittaessa lähetämme jäsenkirjeen/-viestin. Tietoja saat myös hallituksen jäseniltä.

## Hallituksen jäsenten yhteystiedot ja vastualueet

Puheenjohtaja	Paula Tokoi	050 027 1997	paula.tokoi@hotmail.fi
Varapuheenjohtaja, vertaisryhmä/käsityökerho	Sirkku Liimatainen	044 281 1788	sirkkusokeri51@gmail.com
Sihteeri, tiedotus, internet	Mari Similä	040 846 0935	mari.simila@elisanet.fi
Taloudenhoitaja, jäsenasiat, liikunta (vesivoimistelu, kuntosali), retket ja matkat vammaisneuvostoedustaja	Tarja Piili	050 511 4451	at.piili@kolumbus.fi
Jooga. Ilmoittautumiset, yms.	Marja-Leena Helin	044 548 0203	marjaleenahelin6@gmail.com
Vesivoimistelu, kuntosali	Inger Höglund	050 530 4313	inger.a.hoglund@gmail.com
Ilmoittautumiset, yms.	Tuula Leppänen	040 515 5164	tuula.leppanen3@gmail.com

Kiitos, että olet mukana!

Mukavaa kevättä kaikille

**Hallitus**



## Kevään ja kesän tapahtumia, kooste

### La 15.3. klo 13 "Sinun, Margot" Helsingin kaupunginteatterin isolla näyttämöllä

Meri Valkaman sensaatiomainen esikoisromaani Sinun, Margot (2021) sulatti kriitikoiden ja lukijoiden sydämet ja nousi heti ilmestyttyään kirjallisuutemme näyttämölle.

Hinta 62 € (lippu + bussikuljetus). Ilmoittautumiset ja lisätiedot Tarja Piili

Ilmoittautumiset ja maksu viimeistään 8.2.

Maksu yhdistyksen tilille FI44 4006 0010 3138 45, viitenumero 5665. Yhteisretki

### Ma-to 7. - 10.4.2025 Ruissalon kylpylä

Teemme kylpylämatkan Ruissalon kylpylään ma-to 7. – 10.

Majoitus 3 vrk: 2 hh 318 € eli 159 €/hlö. 1 hh 297 € (99 €/vrk)

Hinta sisältää buffet-aamiaiset, kylpylän sekä kuntosalin vapaan käytön.

Ruokailuhinnat täsmentyvät myöhemmin. Kuljetuksen hinta-arvio on noin 40 €

Ilmoittautumiset viimeistään 1.3. Tarja Piili

Maksu 2.3. mennessä yhdistyksen tilille FI44 4006 0010 3138 45, viitenumero 5555

### Ti 15.4.2025 klo 15 Yhdistyksen sääntömääräinen kevätkokous

Yhdistyksen kevätkokous pidetään tiistaina 15.4. klo 15 kirjastotalo Fyryn Kabinetissa, Kirkkotori 1, Kirkkonummi.

Käsitellään sääntömääräiset asiat, mm. toimintakertomus ja tilinpäätös. Kahvitarjoilu. Lämpimästi tervetuloa!

### Ti-to 13. - 15.5. Tukholman risteily

Tukholman risteily, toistaiseksi on tiedossa seur. hinnat: 3 eri hyttivaihtoehtoa 62 -138 €.

Ateriavaihtoehdot etukäteen ostettuna 18-43 €. Lisäksi Polttoaine- ja EU ilmastomaksu 7 €/hlö.

Tiedot tarkentuvat myöhemmin. Ilmoittautuminen 10.4. mennessä Tarja Piilille.

### Tulossa: Kopparnäsin makkaranpaisto-luontoretki

Lähdetkö mukaan Sydänyhdistyksen Kopparnäsin retkelle, jossa on luontotietokilpailu ja makkaranpaistoa? Mahdollisesti 27.5.

### Kesäteatteriretki suunnitteilla

Kesällä on suunnitelmissa jonkin lähiseudun kesäteatterinäytös. Tästäkin lisää tietoja myöhemmin.

Lue lisää [www.kirkkonummenreuma.net](http://www.kirkkonummenreuma.net)

# Reumaliiton toiminnan tarkoitus on, että kenenkään ei tarvitse sairastaa yksin.



Yhdistyksen jäsenenä sinulla on oikeus

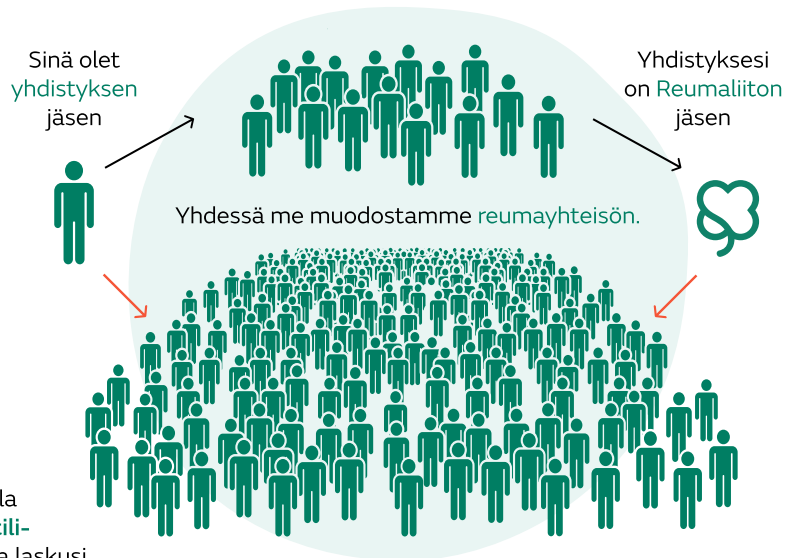
- osallistua yhdistyksen päätöksentekoon vuosikokouksissa
- osallistua yhdistyksen toimintaan juuri sinulle sopivassa määrin
- hyödyntää yhdistyksen tarjoamat jäsenedut

Ainoana velvollisuutenasi on suorittaa yhdistyksesi jäsenmaksu.

## Liitteenä on yhdistyksesi jäsenmaksulasku

Reumaliitto avustaa jäsenyhdistyksiään hoitamalla laskutuksen keskitetysti. **Käytä laskussa olevaa tili- ja viitenumeroa.** Käyttämällä oikeita maksutietoja laskusi kirjautuu suoritetuksi ja jäsenmaksusi välittyy omalle yhdistyksellesi.

Reumaliiton osuus jäsenmaksustasi on 11 euroa vuonna 2025. Yhdistysten valitsema valtuusto vahvistaa liiton osuuden vuosittain. Liiton osuus jäsenmaksusta veloitetaan jokaisesta suoritetusta jäsenmaksusta ja liitto tilittää yhdistyksen osuuden jäsenmaksusta yhdistyksellesi. Mikäli sinulla on rinnakkaisjäsenyys toisessa yhdistyksessä, veloitetaan liiton jäsenmaksu vain yhden kerran.



## Maksamalla jäsenmaksun

### SAAT:

- Reuma-lehden vuosikerran.
- Valtakunnalliset jäsenedut: alennusta tuotteista, majoituksesta ja matkoista yhteistyökumppaneiltamme.

### TUET:

- Vaikuttamistoimintaa: Reumaliitto tuo sairastavien äänen poliittiseen päätöksentekoon ja tekee työtä sairauden hyvän hoidon ja sosiaaliturvan toteutumiseksi – turvataksemme sinullekin hyvän elämän tuki- ja liikuntaelinsairaudesta huolimatta.
- Reumaliiton palveluita jäsenyhdistyksellesi, kuten neuvontaa ja koulutusta vapaaehtoistehtäviä hoitaville.

## Reumaliiton palveluita sairastaville.

- Reumaliiton tuottama tieto, kuten oppaat ja Reuma-aapisesta löytyvä tieto diagnooseista ja sairauksien hoidosta, sekä asiantuntijoiden kokoama sosiaali- ja terveystieto.
- Oman hyvinvoinnin polulta löydät tietoa ja vinkkejä hyvinvointisi tueksi [reumaliitto.fi/hyvinvoinnin-tueksi](https://reumaliitto.fi/hyvinvoinnin-tueksi).
- Löydä vertaistukija -palvelu: yli sata koulutettua vertaistukijaa odottaa yhteydenottoasi osoitteessa [reumaliitto.fi/vertaistuki](https://reumaliitto.fi/vertaistuki).

Ajankohtaista tietoa Reumaliiton toiminnasta ja vaikuttamistyöstä saat neljä kertaa vuodessa ilmestyvästä uutiskirjeestä. Tilaa osoitteessa: [uutiskirje.reumaliitto.fi](mailto:uutiskirje.reumaliitto.fi).

## Pidä yhteystietosi ajan tasalla: sähköinen jäsenpalvelu

Tutustu omiin jäsentietoihisi, päivitä yhteystiedot ja tarkista jäsenmaksusi tilanne sähköisessä jäsenpalvelussa. Sähköinen jäsenpalvelu toimii näin:

1. Mene verkossa osoitteeseen [oma.reumaliitto.fi](https://oma.reumaliitto.fi).
2. Ensimmäisen kerran kirjautuessasi anna oma jäsennumerosi (löytyy jäsenlaskusta) ja pyydä uutta salasanaa. Huomaa että sähköpostiosoitteesi tulee olla ilmoitettuna yhdistyksesi jäsenrekisterissä. Saat hetken kuluttua sähköpostiviestin, jossa on linkki salasanan luomiseksi.
3. Kirjautut sivulle jatkossa jäsennumerolla ja keksimälläsi salasanalla.

Sivulle kirjautuminen vaatii siis sen, että sinulla on yhdistyksen jäsenrekisterissä sähköpostiosoite. Mikäli yhteystiedoistasi puuttuu tämä tieto, ilmoitathan sähköpostiosoitteesi yhdistyksesi jäsenasioiden hoitajalle.

Mikäli et voi käyttää sähköistä palvelua, voit ilmoittaa yhteystietojen muutoksen yhdistyksesi jäsenasioiden hoitajalle.