



PÄÄKAUPUNKISEUDUN
REUMAYHDISTYSTEN TIEDOTUSLEHTI

Syksy 2025 / Hösten 2025

LUUVALO

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

*Tietoa,
vertaistukea
ja toimintaa!*



LUUVALO

SYKSY 2025 / HÖSTEN 2025

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 KEVÄÄLLÄ 2026**



PYSYVÄ YHTEYS

Jos joku kysyisi, mitä uutta olen oppinut Luuvalo-lehden päätoimittajan työstä, nousisi yhteisöjen ja tuen merkitys ensimmäisenä mieleeni. Yhteiskuntatieteen opiskelijana olen kiinnostunut siitä, miten yhteisöt muodostuvat ja miten ne sijoittuvat osaksi yhteiskuntaa.

Luuvalo-lehti on oiva paikka oppia aiheesta ja saada konkreettinen kuva yhdistysten toiminnasta. Reumayhdistysten toiminta onkin osoittautunut vaikuttavaksi esimerkiksi aktiivisesta yhteisestä tekemisestä ja vertaistuen tarjoamisesta.

Erilaisten tarinoiden ja äänien näkyväksi tekeminen ei ole tärkeää ainoastaan vertaistuen näkökulmasta – erilaisia elämäntilanteita ja haasteita ymmärtämällä jokainen meistä voi pyrkiä toimimaan liittolaisena. Liittolainen voi esimerkiksi

nostaa esiin kysymyksiä esteettömydestä, vaikka ne eivät sillä hetkellä omaa arkea koskisiakaan. Yhteisön muodostuminen ei siis välttämättä vaadi samanlaista elämäntilannetta, myös halu huomioida muut ja tehdä yhteiskunnasta hyvä kaikille voivat tuoda yhteisöllisyyden tunnetta elämään.

Luuvalo on jo 30 vuoden ajan ollut osana Reumayhdistysten tärkeää toimintaa tarjoten lukijoilleen tietoa, vertaistukea ja uusia ajatuksia. Paljon on tapahtunut 30 vuoden aikana: kirjeet ovat vaihtuneet sähköposteihin, kerhot kokoontuvat nyt myös verkossa, ja tiedon rinnalle on noussut alati virtaava some-uutisointi. Työelämä, arki ja osallistumisen tavat ovat muuttuneet – mutta yhteisön merkitys on säilynyt. Myrskyssä on syytä pitää muista kiinni entistä kovempaa, pouta-

säällä voi otetta höllentää. Irti ei kuitenkaan päästetä – juuri siinä yhteisöjen mahti lopulta piilee.

**Onnea 30-vuotiaalle
Luuvalolle!**



Karoliina Viitasalo,
Päätoimittaja

HALLITUKSEN LEIKKAUSTEN VAIKUTUKSET YHDISTYKSIIN KUMULOITUVAT

Suomen nykyinen hallitus käy jatkuvaa taistelua valtion velkaantumista vastaan. Helsingin Sanomien taloussivuilla oli 17.6.2025 kaksi otsikkoa allekkain: "VM: Velkaantuminen kiihtyy entisestään" ja "Purra on valmis lisäsäästöihin". Lainausta jälkimmäisestä: "Neljäntenä Purra mainitsi järjestöjen tuet, joista hallitus ei ole hänen mielestään säästänyt riittävästi."

Rohkenen olla eri mieltä valtiovarainministerin kanssa.

Hallituksen leikkaukset osuvat yhdistystoimintaan monelta taholta ja niiden vaikutukset kumuloituvat. Järjestöt elävät jäsenmaksuilla ja avustuksilla, joita saamme pääasiassa hyvinvointialueilta ja Reumaliitolta. Järjestämme liikuntaa ja muuta hyvinvointia edistävää toimintaa jäsenillemme yhteistyössä muiden terveysjärjestöjen kanssa (esimerkiksi syöpäyhdistys ja nivelpiiri). SIVIS-kou-

lutustukea saamme koulutuksellisesta toiminnastamme. Hallituksen leikkaukset osuvat kaikkiin meidän toimintaamme tukeviin tahoihin ja myös suoraan yhdistystemme jäsenistöön.

Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue on jo leikannut 90 % tuesta, jota saimme Espoon kaupungin terveystoimelta ennen hyvinvointialueita. Reumaliiton toimintaa joudutaan supistamaan leikkausten seurauksena. Myös järjestömuotoisesta koulutuksesta leikataan.

Kysymys valtionvarainministerille kuuluu: Onko hyvinvointialueiden ja järjestöjen rahoituksesta leikattu riittävästi vasta sitten, kun kaikki hyvinvointia ja terveyttä edistävä järjestötoiminta on ajettu vararikoon? Jos tähän pyritään, niin on syytä varautua merkittäviin terveyden- ja vanhustenhoidon kustannusten nousuun. Samaan aikaan suurten

ikäluokkien toimintakyky heikkenee ja hoivan tarve kasvaa.

Tämänkin lehden sivuilla voi todeta, miten paljon ja monipuolista liikuntaa ja hyvinvointia edistävää toimintaa järjestämme tulevanakin syksynä. Näin on toimittu jo kymmeniä vuosia. Jos tämä toiminta ajetaan valtion säästötoimilla alas, niin seurauksia valtion talouden muille osa-alueille voi vain arvailla.



Paula Pöntynen,
puheenjohtaja
Espoon Reumayhdistys ry

SYKSYN KUULUMISIA HELSINGIN REUMAYHDISTYKSELLÄ

Syksy lähtee käyntiin monipuolisen ohjelman merkeissä, muun muassa hemmotteluhoidot ovat jälleen ohjelmassa. Valitettavasti syksyille on myös harmillisempia uutisia, sillä pidetty yhdistyssihteerimme Lea Tasala on joutunut jättämään työnsä yhdistyksessä. Lausumme lämpimät kiitokset Lealle erinomaisesta työstä ja monista mukavista hetkistä viimeisen kahden vuoden aikana. Lopussa on Lean kirjoittama viesti jäsenille. Tätä kirjoitettaessa uuden työntekijän haku on yhä auki, joten jos olet kiinnostunut, ota yhteyttä yhdistyksen sähköpostiin.

Syksyn aikana toteutetaan mahdollisesti jäsenkysely toiveista ja yhdistyksen suunnasta sähköpostitse. Jos sähköpos-

tiosoitteesi ei ole vielä yhdistyksellä tiedossa, kannattaa se ilmoittaa toimistolle. Seuraavan vuoden 80-vuotisjuhlavuotta valmistellaan syksyllä, tervetuloa mukaan vapaaehtoiseksi!

Helsingin uudessa kaupunkistrategiassa on pitkäaikaissairaille tiettyjä myönteisiä kirjauksia, joita myös yhdistyksemme on tuonut esiin vaikuttamistyössä. Kaupunki asettaa lääkärille ja hoitajalle pääsyyn määräajaksi 14 vuorokautta. Varsinkin pisimpiä hoitojonoja pyritään purkamaan ja ottamaan käyttöön omalääkärimalli. Helsinki lupaa myös olla aktiivinen yhteistyökumppani järjestöille. Terveystieteiden tutkimuskeskusten huojentamis- ja perintäkäytäntöjä on kirjattu helpotettavan. Ongelmana on

edelleen, että sote-rahat tulevat valtiolta, joten palvelujen todellinen kehitys jää nähtäväksi.

Hyvää syksyä kaikille ja tervetuloa yhdistyksen tapahtumiin!

Mikko Remes
Puheenjohtaja
Helsingin Reumayhdistys ry

Terveiset Lealta

Olen toiminut Helsingin Reumayhdistyksen yhdistyssihteerinä viimeiset kaksi vuotta. Joudun nyt ikävä kyllä haikein mielin jättämään työpaikkani terveyssyistä. Haluan lähettää lämpimät kiitokset kaikille teille ihanille jäsenille ja yhteistyökumppaneille, joiden kanssa olen ollut yhteydessä. Yhteistyö kanssanne on ollut hyvin mielenkiintoista ja palkitsevaa. Lisäksi haluan kiittää myös yhdistyksen hallitusta helposta ja sujuvasta yhteistyöstä. Yhdistyksen työ potilasjärjestönä jatkuu edelleen kiinteässä yhteistyössä teidän jäsenten kanssa.

Kiitollisuudella ja hyvää syksyä toivottaen,
Lea Tasala

HYVÄT JÄSENET,

Kesän jälkeen on ilo toivottaa teidät jälleen mukaan Vantaan Reumayhdistyksen vireään syyskauteen. Syksy tuo tullessaan monipuolisen kattauksen toimintaa – liikuntaa, yhdessäoloa, vertaistukea ja vaikuttamista.

Elinvoimaa-klubi starttaa elokuussa Kuusijärvellä luonnon ja musiikin äärellä. Klubissa korostuvat matalan kynnyksen osallistuminen ja vertaisuus – yhdessä tekeminen, joka tekee hyvää niin keholle kuin mielelle. Myös keväällä alkanut reumajooga jatkuu syksyllä Katja Niemen turvallisessa ohjauksessa. Reumajoogan rinnalla alkavat tutut Tanja Mäntyvaaran liikuntaryhmämme: vesi-

jumpat, pilates, kehonhuolto, kuntosali ja tuolijumppa – joiden avulla jokainen voi löytää itselleen sopivan tavan liikkua.

Syksyn tapahtumakalenteri on poikkeuksellisen runsas: ulkoilupäivä Korson Ankkalammella, Simpauttaja-teatteriesitys Vantaan Näyttämöllä, asiantuntijaluento fibromyalgiasta sekä yhdistyksen sääntömääräinen syyskokous marraskuussa. Joulukuussa matkaamme vielä Tarttoon ja Tallinnaan joulutorien tunnelmaan.

Tänä vuonna järjestettiin myös aluevaalit Vantaa–Kerava hyvinvointialueella. Näissä vaaleissa valitut päättäjät kantavat

vastuun sosiaali- ja terveystieteiden, joilla on suuri merkitys meille, jotka elämme reuman tai muiden tuki- ja liikuntaelinsairauksien kanssa. On tärkeää, että sairastavien ääni kuuluu alueellisessa päätöksenteossa. Me yhdistyksenä voimme osaltamme tuoda esiin kokemustietoa ja vaikuttaa siihen, että palvelut ovat saavutettavia, oikea-aikaisia ja yksilöllisesti huomioivia. Vaikuttamistyö ei lopu vaaleihin – se jatkuu arjen tasolla, keskusteluissa, palautteissa ja yhteistyössä.

Toivon, että mahdollisimman moni teistä löytää syksyn ohjelmasta itselleen sopivan tavan osallistua – liikuntaryh-

mien, tapahtumien, retkien tai vaikuttamisen kautta. Jokainen mukana oleva tuo mukanaan voimaa, iloa ja yhteisöllisyyttä, jotka tekevät yhdistyksestämme merkityksellisen. Toivotan teille kaikille virkistävää ja lämminhenkistä syksyä!

Terveisin,



Matti Virkkunen
puheenjohtaja
Vantaan reumayhdistys ry

NATURVISTELSER OCH VÄLBEFINNANDE

Under sommarmånaderna har många av oss tillbringat mycket tid ute. Det känns som staden skulle leva upp på ett helt annat sätt. Det skulle gälla att få en rutin med uteliv också då dagarna blir kortare och kallare.

Det finns allt mer forskning om hur naturvistelser och friluftsliv påverkar vår hälsa och vårt välbefinnande positivt. Det förbättrar koncentrationsförmågan och stresshanteringen, det sänker blodtrycket, ökar motståndskraften, stärker immunförsvaret, ger bättre sömn och minskar risken för depression. Det kan också underlätta rehabilitering. Det kan räcka med några få timmar i veckan, antingen sammanhängande eller upp-

delat på flera tillfällen, för att få positiva hälsoeffekter.

Nyligen fick jag vara med om helt enkla knep och övningar om att också bli bättre på att iakttä naturen omkring – stanna upp, lyssna, dofta, titta. På bara någon minut kunde man märka hur stressen minskade.

Det är viktigt att i stadsplaneringen se till att det finns parker och grönområden nära hemmen. Studier pekar på att 500 meter är ett gränsvärde, är det längre än så minskar besöken och vistelserna. I huvudstadsregionen finns goda möjligheter för kommunala beslutsfattare att verka för att detta ska vara verklighet i

alla delar av staden.

Vi hoppas träffa er när höstens verksamhet med medlemskvällar, motionsgrupper, utfärder och föreläsningar kör i gång. Ni är extra välkomna på Reumadagen som hålls den 4 oktober.



Viveca Hagmark
Ordförande
Helsingfors Svenska
Reumaförening rf

Keväinen kylpylämatka Pärnuun – voimaa, vertaistukea ja Vapun riemua



Kevät 2025 kokosi pääkaupunkiseudun reumaväen iloiseen joukkoon, kun 28.4.–3.5. suuntasimme kohti Viron kylpyläpääkaupunkia Pärnuun. Matka alkoi aurinkoisesti Helsingin Katajanokalta, missä Viking XPRS:n buffet-brunssi viritti lomatunnelmaan jo ennen Tallinnaan saapumista. Satamasta matka jatkui bussilla reilun parin tunnin verran kevätvihreiden peltojen halki. Pärnuun saavuttuamme teimme pikaisen kaupunkikierroksen, jonka jälkeen majoituimme legendaariseen Tervis Spa-kylpylähotelliin, ”Tervikseen”, kuten konkareiden suussa nopeasti alkoi kuulua.

Pitkät käytävät ja tehokas hoitoarki
Ensikosketus Tervikseen oli häkellyttävä: kolmesta talosta muodostuvan kompleksin sokkelot tuntuivat loputtomilta, ja moni meistä pistäytyi ohikulkijan opastuksessa, kun oikea hoituhuone pyrähti hetkeksi hukkaan. Pian rytmi kuitenkin löytyi, ja kolmen hoidon päivätahti piti huolen siitä, että aika kului kuin siivillä. Klassinen hieronta, vedenalainen suihkuhieronta, magneetti- ja sähköhoidot sekä lempeät suolasauvat unohtamatta mutanaamioita toivat helpotusta kipeisiin niveliin ja jäykkiin selkiin.

Vertaistuki kukoisti jo odotusauloissa: yhteiset sairauskokemukset kuroutuivat lämpimiksi keskusteluiksi, joista moni sai kaivattua ”en ole yksin”-tunnetta. Eräs ensikertalainen kiteytti tunteen jälkikäteen: ”Hyväksynnän ja ymmärryksen ilmapiiri voimaannutti – ensi vuonna uudelleen!”

Vappuaaton näyttibileet

Lomalaisilta ei puuttunut juhلاميeltä. Vappuaattona katettiin näyttipöytä, serpentiinit kieppuivat, ja kuohuvat kilisivät. Yhteishenki oli niin lämmin, että

monesta alkoi heti tuntua kuin olisimme tunteneet toisemme jo vuosia. Reissun varrelle mahtui aurinkoa ja muutama keväinen sadekuuro, mutta hyvä seura piti mielen poutaisena.

Allas, sauna, kävelysillat – liikettä joka lähtöön

Kylpyläläsin 25-metrinen allas ja porealtaat houkuttelivat aamu-uinneille, kuntosalilaitteet testattiin tarkoin, ja hotellin takana avautuva puisto sekä puiset kävelysillat merelle antoivat loistavat puitteet ulkoilulle. Välillä piipahdimme Pärnun hurmaavassa keskustassa kahvilakierroksilla ja tuliaistorilla – matkaahan oli vain noin kilometri.

Kotimatkan kartanotunnelmaa

Kaikki loppuu aikanaan, ja lauantaina 3.5. bussin nokka kääntyi kohti Tallinnaa. Matkan virkistävä loppunousu koettiin Sakun kartanossa, jonka holvikellarissa oluen ystävät saivat vihiä olutkylvyistä – jonkun tuleva toivelisä hoitovalikoimaan? Keväinen luonto ikkunan takana näytti parastaan, ja niin kuin Helena Anhava runossaan muistuttaa:

”Juuri kun vieras alkaa viihtyä, tulee hyvästelyn aika.”

Kiitoksin – ja ensi kertaan!

Erinomaiset matkajärjestelyt, siisti ja ystävällinen hotelli, maukkaat buffetaamiaiset ja -illalliset sekä ennen kaikkea rento, huumorintajuinen porukka tekivät matkasta ikimuistoisen. Kun Viking XPRS lipui illansuussa Helsingin laituripaikalle, monen mielessä välkähti sama ajatus: *tämä matka ei jää viimeiseksi.*

Lämpimät kiitokset matkan pääjärjestäjälle **Marja Jormanaiselle** – olimme ilolla mukana. Nähdään taas Pärnussa!

Jalkaterapiaa ammattitaidolla

Reumayhdistysten jäsenet saavat palveluista -10% tarjousedun

**ITÄMERENKATU 2
00180 HELSINKI
p. 044 248 8606
info@easyfeet.fi**



**JALKATERAPIA
EASYFEET**





VIHელიÄÄNEN FIBROMYALGIA

Reunainen on vallan hämmästyntynyt ja kummastunut. Reuma-lehdessä 2 2025 julkaistiin tulokset kyselystä: Miten hyvin reuman hoito toimii tämän päivän Suomessa? Vastauksia oli 3 490 kappaletta. Erityisesti Reunainen kiinnitti huomiota siihen, miten kaikki muut reuma-sairaat olivat pääsääntöisesti tyytyväisiä saamaansa hoitoon, paitsi fibromyalgiaa sairastavat.

Kyselyssä olleen lauseen ”Olen kaiken kaikkiaan tyytyväinen hoitooni” vain 22 % fibromyalgiaa sairastavaa oli samaa mieltä, 55 % oli eri mieltä. Nivelreumaatikoista 68 % oli tyytyväisiä ja 19 % eri mieltä. Samantapaiset luvut olivat selkärankareumassa 59 % ja 27 %.

Fibromyalgian oireet

Kipu voi olla laaja-alaista ja vaihtaa paikkaa. Tutkimukset voivat selittää kipua huonosti ja syytä ei löydy lisätutkimuksilla, vaikka henkilö on kipeä. Fibromyalgian diagnostiikassa suljetaan pois niveltulehdus. Myöskään vamma, vaurio tai tulehdus ei selitä kipua. Muita yleisiä fibromyalgian oireita ovat uupumus, muistihäiriöt ja virkistämätön uni. Usein ensimmäinen kipualue on selässä, mikä valvottaa ja huono uni puolestaan voi altistaa aiempaa laajempaan kipuun.

Reumasairaudet Suomessa

Reumasairauksista tulee ensimmäisenä mieleen nivelreuma, mutta sitä sairastaa nykyisin vain 0,8 % väestöstä. Selkärankareumaa sairastaa Terveyskirjaston mukaan 1 %, mutta fibromyalgiaa n. 4 % suomalaisista. Tekoälyn eri lähteistä löytämä yleisyys vaihtelee 1,3–8 % välillä.

Fibromyalgia on siis hyvin yleinen ja siihen sairastutaan työikäisinä. Se todetaan yleisimmin 30–50 vuoden iässä. Nivelreumaan sairastutaan nykyisin lähellä eläkeikää keskimäärin 60-vuotiaana.

Fibromyalgian hoito

Hoito on usein vaativaa, ja siinä onnistuminen vaatii hyvää, pitkäjänteistä yhteistyötä potilaan kanssa. Uutta tietoa sekä lääkehoidon että lääkkeettömien hoitomuotojen vaikuttavuudesta on kertynyt viime vuosina runsaasti, ja uusia näyttöön perustuvia hoitosuosituksia on julkaistu. Myös potilasnäkökulmaa on hiljattain kartoitettu. Niin suositukset kuin usein potilaatkin asettavat lääkkeettömät vaihtoehdot ensisijaisiksi. Lääkehoitoa voidaan käyttää niiden tukena. Yleisperiaatteet fibromyalgian hoidossa ovat pitkälti yhtenevät muun hyvänlaatuisen pitkäaikaisen kivun hoidon kanssa. Tärkeää hoitosuhteessa on tiedon jakaminen fibromyalgiaa potilaan oman pystyvyyden tunteen ja muutosjoustavuuden tukemiseksi. (Duodecim 2020.)

Reunainen pyysi tekoälyä listaamaan fibromyalgiaa hoitavia lääkäreitä pääkaupunkiseudulta. AI luetteli kaikki kaupalliset terveysasemat sekä Helsingin Reumakeskuksen Bulevardilla. Mainituista lääkäreistä moni on jo eläkkeellä. Aikamoista hakuammuntaa, jos ei ole ketään keneltä kysyä. Reunainen kysyy Espoon Reumayhdistyksen Fibro-ryhmältä.

Kuva: Paula Pöntynen



Kuvassa vasemmalta: Pirjo Jokela, Marjut Laari, Milla Valento, Seija Reivinen, Lena Lindfors (vetäjä), Kati Sironen, Mirja Hirvijärvi.

R
e
u
n
a
i
n
e
n



Luuvalo-lehtiä voi tilata reumaa sairastavia hoitaviin terveydenhuollon yksiköihin **ilmaiseksi yleisön ja asiakkaiden luettavaksi**. Jos haluat lehtiä, ota yhteyttä oman kuntasi reumayhdistykseen!

Jäsenyys reumayhdistyksissä kannattaa

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

- Reuma-lehti neljä kertaa vuodessa, Luuvalo-lehti kaksi kertaa vuodessa
- oppaat ja ohjekirjaset jäsenetuhintaan
- yhdistysten tukihenkilöiden ja palveluasiamiesten tuki ja neuvontapalvelut
- yhdistysten liikuntaryhmät ja retket
- ryhmien ja kerhojen tarjoama toiminta ja vertaistuki
- Reumaliiton kurssit ja teemalomat
- Reumaliiton neuvontapalvelut
- tukea Reumaliiton

- selviytymisrahastosta
- järjestövakuuutus liiton ja yhdistysten tapahtumissa

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

Jäseneksi liittyminen
Liity jäseneksi, tule mukaan yhdistysten

tapahtumiin ja toimintaan ja voimiesi mukaan myös vapaaehtoistoimintaan. Jäsenenä voit myös toimia ja vaikuttaa.

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

Tervetuloa joukkoomme!

Else-Maj (Essi) Bamberg
s. 7.12.1936 - 28.4.2025

*Lämmöllä muistaen
pitkäaikaista aktiivista
kunniajäsentämme.*

Espoon Reumayhdistys ry
Fibromyalgian vertaistukiryhmä
Vesiliikuntakaverit





Juhlaorkesteri Tapiolasalissa.

Dallapé-orkesteri

juhli 100-vuotista taivaltaan

Suomalaisen viihdemusiikin legendaarinen Dallapé-orkesteri käynnisti 100-vuotisjuhlavuotensa konserttikiertueen Espoon Kulttuurikeskuksen Tapiolasalissa lauantaina 8. maaliskuuta 2025. Konsertti tarjosi yleisölle aikamatkan suomalaisen iskelmämusiikin historiaan, esittäen rakastettuja sävelmiä kuten *Ikkunaprinsessa*, *Angelique*, *Muistan sua Elaine*, *Äänisen aallot* ja *Jälleen soittaa Dallapé*. Konsertti toimi myös uuden Go Go -albumin julkaisuutilaisuutena. Albumi sisältää uusia tulkintoja vanhoista Dallapé-klassikoista sekä täysin uuden sävellyksen, joka on orkesterin uusi tunnusävel. Levyllä kuullaan myös erikoisversio *Säkkijärven polkasta*, jossa solistina on Tero Vesterinen – hänen isoisänsä, haitarilegenda Vili Vesterinen, levytti kappaleen Dallapén kanssa vuonna 1939.

Dallapén historiaa

Dallapé perustettiin vuonna 1925 Helsingissä haitaristi Martti Jäppilän ja laulaja Ville Alangon toimesta. Orkesteri nousi nopeasti suursuosioon yhdistämällä kansainvälisiä rytmejä suomalaisiin sävelmiin. Sen riveissä ovat esiintyneet monet suomalaisen viihdemusiikin suurnimet, kuten Georg Malmstén, Olavi Virta ja Kauko Käyhkö. Dallapé

on tehnyt noin tuhat levytystä ja ollut edelläkävijä muun muassa ensimmäisen levytyspöytäkirjan ja koko maan kattavien kiertueiden osalta. Orkesteri on maailman toiseksi vanhin toimiva viihdeorkesteri.

Nykyinen kokoonpano ja johtaja

Vuodesta 2010 lähtien Dallapén johtajana ja laulusolistina on toiminut Juha Hostikka, joka on palauttanut orkesterin 1930-luvun loistoon. Nykyinen 11-henkinen kokoonpano koostuu huippumusiikoista, kuten rumpali Anssi Nykänen, basisti Harri Rantanen ja kitaristi Varre Vartiainen.

Juhlavuoden kiertue

Espoon konsertin jälkeen Dallapé esiintyi Tampere-talossa 22. maaliskuuta ja Kuopion Musiikkikeskuksessa 25. huhtikuuta. Lisää esiintymisiä on luvassa vuoden mittaan eri puolilla Suomea. Dallapén 100-vuotisjuhlakonsertti Tapiolasalissa tarjosi ainutlaatuisen mahdollisuuden kokea suomalaisen viihdemusiikin historiaa yhdistävän elämyksen. Konsertissa esiintyivät solisteina Juha Hostikka ja Johanna Försti. Orkesterin soitossa korostuivat huolella tehdyt viihdeorkesterisovitukset ja svengaava tyyli, jotka ovat Dallapén tunnusmerkkejä.



Juha Hostikka signeerasi 100-vuotisjuhlalevyjä.

Konsertti-ilta Tapiolan Kulttuurikeskuksessa

Espoon Reumayhdistyksen jäsenet Marja, Terttu ja Tuula nauttivat konsertista ja se toi heidän mieleensä lapsuuden aikaisia nostalgisia radio-ohjelmia. He arvostivat taitavia soittajia ja musiikki sai kylmät väreet sekä hyvän olon pintaan. Konsertti oli heidän mielestään lämminhenkinen ja positiivista ilmapiiriä tuova.

Espoon Reumayhdistyksen kannatusjäsenet Kari ja Vesa pitivät myös konsertista ja erityisesti Kariin teki vaikutuksen

Johanna Förstin tulkitsema *Lesti Leila*.

Johanna Försti laulatti myös yleisöä. Tähän lauluun yhtyi moni.

Sulle salaisuuden kertoa mä voisin.
Monen sydän lauloi, kun soitti Dallapé.

Teksti: Mirja Hirvijärvi
Kuvat: Paula Pöntynen

HELSINGIN REUMAYHDISTYS TOIMII

Helsingin Reumayhdistys ry

Malmin raitti 17 A 1. krs, 00700 Helsinki

Puhelin: 050 431 8861 (ma ja ke klo 10-13)
Sähköposti: helsingin.reumayhdistys@gmail.com
Nettisivut: www.helsinginreumayhdistys.fi
Facebook: www.facebook.com/helsinginreumayhdistys

Pankkiyhteys: Nordea FI19 1024 3000 3031 50

Toimistolla työskentelee osa-aikainen yhdistyss sihteeri. Toimiston aukioloajat ovat pääsääntöisesti maanantaisin, keskiviikkoisin ja torstaisin klo 10–14. Toimiston puhelinajat ovat ma 10–13 ja ke 10–13. Poikkeavista aikatauluista tiedotetaan vastaajassa sekä muissa viestintäkanavissa. Toimistolla on esitteitä ja oppaita sosiaali- ja terveyspalveluista sekä eri reumasairauksista. Toimistolla on myös myynnissä keskiviikkokerholaisten valmistamia käsitöitä.

HALLITUS vuonna 2025

Puheenjohtaja Mikko Remes

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

JÄSENMAKSU

Vuonna 2025 jäsenmaksu 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 toimistoomme. Jäsenetuja ovat mm. Reuma-lehti neljä kertaa vuodessa, Luuvalo-lehti kaksi kertaa vuodessa sekä kaikki näillä sivuilla näkyvä toimintamme.

Tervetuloa mukaan!

OSOITTEENMUUTOKSET, SÄHKÖPOSTIOSOITTEET

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

Polymyalgia

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

Selkärankareuma

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

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

Helsingin Reumayhdistys ry:n

Sääntömääräinen syyskokous keskiviikkona 19.11.2025 alkaen klo 18.15

Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat, kuten hallituksen valinta sekä toimintasuunnitelma ja talousarvio vuodelle 2026. Muut kokouksessa käsiteltäviksi halutut asiat tulee toimittaa yhdistyksen hallitukselle syyskuun loppuun mennessä. Tarjoiluja varten toivomme ilmoittautumista toimistoon 17.11.2025 mennessä tai nettisivuilta löytyvän ilmoittautumislinkin kautta. Ilmoitathan myös mahdollisista ruoka-aineallergioista ilmoittautumisen yhteydessä. Kokouksen seuraaminen etänä on myös mahdollista, tästä voi olla yhteydessä toimistoon. Etäosallistujilla ei ole äänioikeutta mahdollisissa äänestystilanteissa.

Ennen kokousta klo 17–18.00 järjestämme asiantuntijaluennon varautumisesta ja kotivarasta, lisätiedot löytyvät "Luennot"-kohdasta. **Lämpimästi tervetuloa!**



LIIKUNTARYHMÄT

Helsingin Helsingin Reumayhdistyksen liikuntaryhmän osallistujia voi ilmoittautua ensisijaisesti yhteen vesiliikuntaryhmään. Keväällä syksyn ryhmään ilmoittautuneiden ei tarvitse ilmoittautua uudestaan, jos olet saanut asiasta sähköpostin ja/tai tekstiviestin viimeistään 14.8.2025. Ilmoittautuminen syksyn liikuntaryhmiin ensisijaisesti toimistolle sähköpostitse helsingin.reumayhdistys@gmail.com tai puhelimitse 050 431 8861 alkaen 11.8.2025. 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:

- kevään ryhmistä syyskaudelle jatkoon ilmoittautuneet, eräpäivä 25.8.2025
- syksyllä ryhmiin ilmoittautuvat, eräpäivä 1.9.2025 tai tämän jälkeen ilmoittautuvilta lähin arkipäivä ilmoittautumisen jälkeen

VESIVOIMISTELU

Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3 D, syyskausi 2.9. – 19.12.2025

Tiistai	klo 16.00 – 17.00, maksu 60 euroa, viitenumero 10003
Tiistai	klo 17.00 – 18.00, maksu 60 euroa, viitenumero 10016
Keskiviikko	klo 15.45 – 16.30, maksu 58 euroa, viitenumero 20006
Keskiviikko	klo 16.30 – 17.15, maksu 58 euroa, viitenumero 20019
Perjantai	klo 15.30 – 16.15, maksu 58 euroa, viitenumero 30009
Perjantai	klo 16.15 – 17.00, maksu 58 euroa, viitenumero 30012

Sydäntalo, Oltermannintie 8, syyskausi 5.9. – 19.12.2025 (ei ryhmää 17.10.)

Perjantai klo 15.00 – 15.45 maksu 60 euroa, viitenumero 40002

RYHMÄ TÄYNNÄ

REUMAJOOGA

Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3 D, syyskausi 4.9. – 18.12.2025

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

Järjestämme reumajoogassa ilmaisia kokeilutunteja syyskuussa 11.9., 18.9. ja 25.9.2025.

Ilmoittautumiset ryhmään sekä kokeilutunneille toimistoon.

KERHOT

KESKIVIKKOKERHO

Kokoontuu joka keskiviikko klo 13–16 keskustelun, käsitöiden ja kahvin merkeissä. Syyskausi alkaa ke 27.8. ja syksyn viimeinen kerta on ke 17.12.2025.

KULINAARIKLUBI

Liity joukkoomme, jos olet urospuolinen kanssaeläjä ja haluaisit kokeilla, kuinka ruoan teko onnistuu. Teemme ruokaa yhdistyksen keittiössä ja nautimme sen kaikessa rauhassa pöydän ääressä keskustellen. Kokoontumiset klo 12–16 seuraavina torstaina 18.9., 16.10., 20.11. ja 18.12.2025. Lisäinfoa antaa Börje Forsman, Bhoecae@outlook.com p. 050 3411699.

Toteutamme ryhmä- ja kerhotoimintaamme Ok Siviksen tuella.

YHDISTYKSEN PIKKUJOULUT

Lämpimästi tervetuloa yhdistyksen pikkujouluihin Malmin toimistolle **keskiviikkona 3.12. klo 17.00!**

Ohjelmassa rentoa yhdessäoloa, kahvi- ja glögitarjoilu, yhteislaulua ja tietenkin perinteinen jouluvisa, jossa parhaat palkitaan. Tarjoilujen vuoksi ilmoitathan myös mahdolliset ruoka-aineallergiat.

Ilmoittautuminen toimistolle tai netin kautta ilmoittautumislinkillä ma 1.12. mennessä.



JÄSENILTA ma 6.10.2025 klo 17.00

Lämpimästi tervetuloa uusille sekä vanhoille jäsenille tutustumaan yhdistyksen toimintaan ja tiloihin! Ohjelmassa vapaata keskustelua ja kahvitarjoilu.

Tarjoilujen vuoksi ilmoitathan myös mahdolliset ruoka-aineallergiat.

Ilmoittautuminen toimistolle tai netin kautta ilmoittautumislinkillä 2.10. mennessä.

Kesätauon jälkeen toimisto avautuu 11.8. – silloin aukeavat myös ilmoittautumiset syksyn tapahtumiin.

VERTAISTUKIRYHMÄT JA -ILLAT

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

KIHTIRYHMÄ

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

NIVELRYHMÄ

Yhdessäoloa, vertaistukea, tietoa nivelreumaa, selkärankarankareumaa, nivelrikkoa ja ni-velpsoia sairastaville. Kokoonnutumiset torstaisin klo 12–14. Syksyn 2025 tapaamiset 11.9., 9.10., 13.11. ja 11.12.2025. Ryhmän vetäjä Raili Markkanen, s-posti myyttisi@gmail.com

PÄÄKAUPUNKISEUDUN AKTIIVIT TYÖIKÄISET –RYHMÄ

Yhdessäoloa, vertaistukea, tietoa työikäisille eri reumasairauksia sairastaville koko pääkau-punkiseudulta. Ryhmä kaippa vetäjiä (1–2), eli mikäli ryhmän vetäminen kiinnostaa, niin ole yhteydessä yhdistyksen toimistoon.

PÄÄKAUPUNKISEUDUN HARVINAISTEN RYHMÄ ReuHa

ReuHassa käsittelemme ryhmäläisten ajankohtaisia harvinaisiin reumasairauksiin liittyviä aiheita tai muuta mielen päällä olevaa, vertaistukea ja yhdessäoloa unohtamatta. Vertais-tapaamiset järjestetään Helsingin Reumayhdistys ry:n tiloissa Malmin raitti 17 A 1 krs, 00700 Helsinki. Tilat ovat esteettömät.

Syyskauden 2025 lähitapaamiset:

- Ti 23.9. klo 13.00–14.30
- Ti 28.10. klo 13.00–14.30
- Ti 25.11. klo 13.00–14.30

Ilmoittautumiset tarjoilujen vuoksi viimeistään tapaamista edeltävänä sunnuntaina klo 18 mennessä.

Reumaharvinaisten verkkoryhmä Etä-ReuHa jatkaa syksyllä tapaamisia kerran kuukaudessa klo 18–19.30. Ensimmäinen syksyn tapaaminen 17.9.2025. Ilmoittaudu mukaan sähköpostitse pks.reuha@gmail.com Vastaamme viestiisi ja saat kutsun seuraavaan tapaamiseen.

Ohjaajina toimivat: Lähi-ReuHa Saila Aurinko ja Reija Närhi / Etä-ReuHa Kirsi Myllys www.facebook.com/PksReuHa Toivottavasti kiinnostuit ja ReuHassa tavataan! Lämpimästi tervetuloa niin lähi- kuin verkkotapaamisiin tai molempiin!

NUORET JA NUORET AIKUISET -RYHMÄ

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

LUENNOT

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

To 30.10. klo 17.30–19.00 asiantuntijaluento fibromyalgiasta. Luennon lopussa on myös aikaa kysymyksille ja keskustelulle. Luento pidetään Kampin palvelukeskuksen juhlasalissa, Salomonkatu 21 B, 00100 Helsinki. Ei ennakkoilmoittautumista.

Ke 19.11. klo 17.00–18.00 toiminnanjohtaja Petra Åkerlund Uudenmaan Martoista pitää luennon "Varautuminen ja kotivara". Luento järjestetään ennen sääntömääräistä syyskokousta yhdistyksen tiloissa, Malmin raitti 17 A 1.krs, 00700 Helsinki. Tarjoilujen vuoksi pyydämme ilmoittautumaan etukäteen toimistoon tai netin kautta ilmoittautumislinkillä ma 17.11.2025 mennessä.

RETKET, VIRKISTYS JA TYÖPAJAT

Ke 27.8. klo 14.00 ohjattu ulkokuntosalihetki Kalasatamanpuistossa, kesto 1-1,5 h. Fysioterapeutti/Personal Trainer Luna Lampikari ohjaa Kalasatamanpuistossa pienen liikuntatuokion, johon liittyy mm. venyttelyä ja ulkokuntosalin välineiden käytön opastusta. Liikkeitä tehdään oman toimintakyvyn mukaan ja tavoitteena on innostaa osallistujia käyttämään Helsingin monia ilmaisia ulkokuntosaleja. Kokoonnutuminen Kalasatamanpuiston ulkokuntosalilla, joka sijaitsee Kalasataman metron lähellä. Osoite: Arielinkatu 5, 00540 Helsinki. Mukaan säänmukaiset vaatteet, tilaisuus on maksuton. Ilmoittautuminen toimistoon tai netin kautta ilmoittautumislinkillä ma 25.8. mennessä.

To 25.9. klo 14.00 opastettu linturetki Viikkiin Hakalanniemen katselulavalle, kesto 2-2,5 h. Kävelyreitti on esteetön muutamaa pientä mäkeä lukuun ottamatta. Kävelymatkaa yhteensä 2,8 km. Kokoonnutuminen Lintuvaruste-kaupan edessä. Osoite: Koetilantie 1, 00790 Helsinki. Yhdistys maksaa opastuksen. Omat eväät ja kiikari mukaan! Ilmankin toki pärjää. Mukaan mahtuu 15 henkilöä ilmoittautumisjärjestyksessä. Ilmoittautuminen toimistoon tai netin ilmoittautumislinkillä ti 23.9. mennessä.

Ke 1.10. klo 17.15 opastettu tutustuminen Sinebrychoffin taidemuseon näyttelyyn "Espanja myyttien takana", kesto 50 min, ESTEETÖN. Näyttely esittelee myyttisen Espanjan kuvauksia ja sekä uutta aikaa kohti kurottu-via maalauksia 1800 – 1900-luvuilta. Kierroksella saat tarkempaa tietoa 1800-luvun perinteistä ja espanjalaisuuden ihanteista ja myyteistä eri teosten kautta. Mukaan mahtuu 15 henkilöä ilmoittautumisjärjestyksessä. Kokoonnumme taidemuseon si-säänkäynnillä klo 17.00, Bulevardi 40, 00120 Helsinki. Yhdistys maksaa opastuksen ja jokainen osallistuja oman lippunsa (norm. pääsylippu kassalta 20 €, verkosta 18 €, alennettu pääsylippu 12 €, museokortilla ilmainen). Lisätietoja kohteesta: www.sinebrychoffintaidemuseo.fi Ilmoittautuminen toimistolle tai netin kautta ilmoittautumislinkillä to 25.9. mennessä.

Ti 7.10. klo 16.00 tutustuminen Weisteen tehtaanmyymälään Pukimäessä, esittelyn kesto 15 min, Huom. EI ESTEETÖN (esteetön kulku sisään, sisällä joitain kynnyksiä) Weiste Wanhalla Villaputiikissa voi tutustua esittelyn kautta yli 100-vuotiaan Weiste joulukoriste- ja sisustustarvikkeiden valmistuksen historiaan ja nykypäivään. Samalla voi tehdä ostoksia ja saada koristeluideoita. Kokoonnumme tehtaanmyymälän ovilla klo 15.45. Osoite: Kalle Weisteenkatu 4, 00720 Helsinki. Esittely on ilmainen, lisätietoja kohteesta: www.weiste.com Ilmoittautuminen toimistolle tai netin kautta ilmoittautumislinkillä to 2.10. mennessä.

To 23.10. klo 13.00 tai klo 17.00 Neurosonic Showroom – Malmi Kahdella pienryhmällä (5 hlöä/ryhmä) on mahdollisuus tutustua ja kokeilla ilmaiseksi Neurosonicia Malmilla osoitteessa Malminkaari 10, 00700 Helsinki. Samalla kuullaan käytetyistä menetelmistä ja materiaaleista yms. pieni info. Kumpikin tilaisuus kestää n. tunnin ja ne ovat samansisältöiset. Lisätietoja: www.palautuminen.com Ilmoittautuminen toimistolle tai netin kautta ilmoittautumislinkillä ma 20.10. mennessä.

Ke 5.11. klo 17.00 opastettu kierros Puhelinmuseossa, kesto 1,5 h. Huom. EI ESTEETÖN Puhelinmuseo sijaitsee arkkitehti Lars Sonckin suunnittelemassa v. 1915 valmistunees-sa keskusrakennuksessa ja se on perustettu vuonna 1986. Museo on monipuolisuudel-taan ja esineistöltään ainoa Suomessa, ja myös Pohjoismaiden ja Euroopan mittakaa-vassa alansa merkittävimpiä. Mukaan mahtuu 12 henkilöä ilmoittautumisjärjestyksessä. Kokoonnumme museon sisäänkäynnin yhteydessä klo 16.45. Osoite: Runeberginkatu 43, 00100 Helsinki. Sisäänpääsy- / opastusmaksu on 8 € / hlö ja museossa käy vain käteismaksu. Museokortti ei ole käytössä. Lisätietoja kohteesta: www.https://elisa.fi/yhtiotieto/tietoa-elisasta/historia/puhelinmuseo/ Ilmoittautuminen toimistolle tai netin kautta ilmoittautumislinkillä to 30.10 mennessä.

Hemmotteluiltapäivät

Ma 27.10. klo 14.00, (5 paikkaa), ilmoittautuminen toimistoon ke 22.10. mennessä To 6.11. klo 17.00, (8 paikkaa), ilmoittautuminen toimistoon ma 3.11. mennessä Ma 10.11. klo 14.00, (8 paikkaa), ilmoittautuminen toimistoon ke 5.11. mennessä Ma 17.11. klo 17.00, (8 paikkaa), ilmoittautuminen toimistoon ke 12.11. mennessä Hemmotteluhoitoja Suomen Diakoniaopiston kauneudenhoitoalan opiskelijoiden opetushoitolassa, os. Alppikatu 2b 6 krs. Hoitoajat täytetään ilmoittautumisjärjes-tyksessä. Mikäli haluat kaksi hoitoa samanaikaisesti, niin ole yhteydessä toimistoon. Maksu paikan päällä. Hoitojen hinnat ja sisällöt: • kasvohoito 50 €, kesto 2 h • jalkahoito 40 €, kesto 2 h (sisältää lakkauksen ja lakkapullon) • jalkahoito 35 €, kesto 1,5 h (ei sisällä lakkausta eikä lakkapulloa) • käsihoito 20 €, kesto 1 h Ilmoittautuminen yhdistyksen toimistoon yllä mainittuihin päivämääriin mennessä.

TAPAHTUMAKALENTERI SYKSY 2025

Tapahtumat yhdistyksen tiloissa, ellei tekstissä toisin mainita.

ELOKU

Ma 11.8. klo 10.00 Yhdistyksen toimisto aukeaa kesätaun jälkeen Ke 27.8. klo 13.00 Keskiviikko-kerhon syyskausi alkaa Ke 27.8. klo 14.00 Ohjattu liikuntahetki ulkokuntosalilla Kalasatamassa

SYYSKU

Ti 2.9. Kampin vesiliikuntaryhmien syyskausi alkaa Ke 3.9. klo 13.00 Keskiviikko-kerho To 4.9. klo 18.00 Reumajooga ryhmän syyskausi alkaa / Kampin liikuntakeskus Pe 5.9. klo 15.00 Sydäntalon vesiliikuntaryhmän syyskausi alkaa (ei vk 42) Ke 10.9. klo 13.00 Keskiviikko-kerho To 11.9. klo 12.00 Nivelryhmä To 11.9. klo 18.00 Reumajoogan ilmainen kokeilukerta / Kampin liikuntakeskus Ke 17.9. klo 13.00 Keskiviikko-kerho To 18.9. klo 12.00 Kulinaariklubi To 18.9. klo 18.00 Reumajoogan ilmainen kokeilukerta / Kampin liikuntakeskus Ti 23.9. klo 13.00 Harvinaisten reumasairauksien ryhmä ReuHa Ke 24.9. klo 13.00 Keskiviikko-kerho To 25.9. klo 14.00 Opastettu linturetki Viikkiin Hakalanniemen katselulavalle To 25.9. klo 18.00 Reumajoogan ilmainen kokeilukerta / Kampin liikuntakeskus

LOKAKU

Ke 1.10. klo 13.00 Keskiviikko-kerho Ke 1.10. klo 17.15 Opastettu tutustuminen Sinebrychoffin taidemuseon näyttelyyn "Espanja myyttien takaa" Jäsenilta Ma 6.10. 17.00 Weiste tehtaanmyymälä tutustuminen / Ti 7.10. klo 16.00 Weiste Pukimäki Ke 8.10. klo 13.00 Keskiviikko-kerho To 9.10. klo 12.00 Nivelryhmä Ke 15.10. klo 13.00 Keskiviikko-kerho To 16.10. klo 12.00 Kulinaariklubi Ke 22.10. klo 13.00 Keskiviikko-kerho To 23.10. klo 13 ja klo 17 Tutustuminen Neurosoniciin – Malminkaari 10, Helsinki Ma 27.10. klo 14.00 Hemmotteluiltapäivä / Suomen Diakoniaopisto Ti 28.10. klo 13.00 Harvinaisten reumasairauksien ryhmä ReuHa Ke 29.10. klo 13.00 Keskiviikko-kerho To 30.10. klo 17.30 Asiantuntijaluento fibromyalgiasta / Kampin palvelukeskuksen juhlasali

MARRASKU

Ke 5.11. klo 13.00 Keskiviikko-kerho Ke 5.11. klo 17.00 Opastettu kierros Puhelinmuseossa To 6.11. klo 17.00 Hemmotteluiltapäivä / Suomen Diakoniaopisto Ma 10.11. klo 14.00 Hemmotteluiltapäivä / Suomen Diakoniaopisto Ke 12.11. klo 13.00 Keskiviikko-kerho To 13.11. klo 12.00 Nivelryhmä Ma 17.11. klo 17.00 Hemmotteluiltapäivä / Suomen Diakoniaopisto Ke 19.11. klo 13.00 Keskiviikkokerho To 20.11. klo 12.00 Kulinaariklubi Ke 19.11. klo 17.00 Asiantuntijaluento "Varautuminen ja kotivara" Ke 19.11. klo 18.15 Sääntömääräinen syyskokous To 20.11. klo 12.00 Kulinaariklubi Ti 25.11. klo 13.00 Harvinaisten reumasairauksien ryhmä ReuHa Ke 26.11. klo 13.00 Keskiviikko-kerho

JOULUKU

Ke 3.12. klo 17.00 Yhdistyksen pikkujoulu Ke 10.12. klo 13.00 Keskiviikko-kerho To 11.12. klo 12.00 Nivelryhmä Pe 12.12. – Su 14.12. Joulutorimatka Tarttoon, lisätietoja sivulla 16 Ke 17.12. klo 13.00 Keskiviikkokerhon syksyn viimeinen tapaaminen To 18.12. klo 12.00 Kulinaariklubi To 18.12. klo 18.00 Reumajoogan syksyn viimeinen kerta Pe 19.12. Kampin vesiliikuntaryhmien syksyn viimeinen kerta

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

PANKKIYHTEYS

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

JÄSEN-/KANNATUSMAKSU

vuonna 2025 on 30 euroa - laskutetaan erikseen!
HUOM! Jäsenmaksu laskutetaan erikseen Reumaliiton toimesta!

HALLITUS VUONNA 2025

Puheenjohtaja Paula Pöntynen 040 5574883
paula.pontynen@gmail.com
Varapuheenjohtaja Päivi Timmerbacka
Jäsenet Mirja Hirvijärvi, Pirjo Jokela, Kati Sironen ja Kari Pöntynen
Yhdistys sihteeri Sauli Nurmi 040 5894773,
toimisto@espoonreumayhdistys.fi

VERTAISTUKIHENKILÖT

Yhdistyksen koulutetut tukihenkilöt sairauden eri vaiheisiin!

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

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

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

YHDISTYKSEN TOIMISTOSTA

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

ESPOON REUMAYHDISTYS ry järjestää

Sääntömääräinen syyskokous 2025

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

torstaina 6.11. klo 18–19.30

Entressen kirjasto, kokoustila Sininen huone, Siltakatu 11, 02770 Espoo

Luentotilaisuus ennen syyskokousta klo 16.30 – 17.45

Hoitava Hengitys- menetelmän teoriasta, oikean hengitystekniikan terveysvaikutuksista sekä harjoituksia oikeaoppiseen hengitykseen. Luennon pitää Kati Häkkinen

Entressen kirjasto, kokoustila Sininen huone

Vapaa pääsy
Tervetuloa kaikki!

Luentotilaisuus 21.10.2025 klo 16.30–18.00

Nivel-piiri järjestää vertaistapaamisen, jonne myös Espoon Reumayhdistyksen jäsenet on kutsuttu. **Fysiatristi Kristiina Kokkonen luennoi aiheesta "Fysiatristi lääketieteen alana ja kivunhoito". Tapiolan palvelukeskus, Länsituuli 1A.**

ilmoittautuminen 14.10. mennessä kotisivujen kautta tai soittamalla 0405894773 tai sähköpostilla toimisto@espoonreumayhdistys.fi

VERTAISTUKIRYHMÄT SYKSY 2025

FIBRORYHMÄ Vertaistukiryhmä fibromyalgiaa sairastaville kokoontuu joka toinen keskiviikko klo 12–14, **Ikean kakkoskerroksen ravintolassa. (Espoontie 21)** Lisätietoja vetäjältä Lena Lindfors lenalindfors7@gmail.com. Kun tulet ensimmäistä kertaa mukaan ole yhteydessä vetäjään. Kokoontumiset: 3.9., 17.9., 1.10., 15.10., 29.10., 12.11., 26.11. ja 10.12.

TIISTAIKERHO Kevyttä keskustelua ja ajanviettoa. Joka toinen tiistai klo 13–15, Lippulaivan kirjasto, Kokoustila Hytti 9.9., 23.9., 7.10., 21.10., 4.11., 18.11. ja 2.12. Vetäjänä Tuula Holtari

KULTTUURIPIIRI: Vertaistukea ja virkistystä.

Torstaina 18.9.2025 klo 14 Didrichsenin taidemuseon 60- vuotisnäyttely.

Keskiviikona 15.10.2025 klo 18 Jyrki Anttilan Lauantain toivotut -konsertti Sellosalissa.

Lauantaina 15.11.2025 klo 14 OPEHUONE-KOMEDIAMUSIKAALI Aleksanterin teatterissa

Ks. erilliset ilmoitukset

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

HARVINAISTEN RYHMÄ – ReuHa

Syyskauden tapaamiset tiistaisin 23.9., 28.10. ja 25.11.2025 klo 13–14.30

Keskustelua mielenpäällä olevista asioista, ym. Ryhmä on avoin kaikille reumaharvinaisille. Ilmoittauduthan viimeistään tapaamista edeltävänä sunnuntaina kahvitarjoilujen vuoksi. **Tervetuloa tapaamaan vertaisia!**

Lisätietoja: saila.aurinko@gmail.com, www.facebook.com/Pks.ReuHa

NUORTEN AIKUISTEN RYHMÄ

POLYMYALGIARYHMÄ

AKTIIVIT TYÖIKÄISET

Ryhmillä ei ole sovittuja tapaamisia – seuraa yhdistysten ja Reumaliiton kotisivuja

KUNTOUTTAVAT VERTAISTUKIRYHMÄT SYKSY 2025

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

Ryhmiiin ilmoittautuminen alkaa maanantaina 4.8. klo 10

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

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

Elokuun alussa yhdistys lähettää kausimaksusta viitteellisen laskun.

Takuueläkettä saaville liikuntaryhmät ovat maksuttomia. Espoon Reumayhdistys pidättää oikeuden hinta- ja aikataulu muutoksiin. Liikuntaryhmien minimiosallistujamäärä on 12 henkilöä. Ryhmä voidaan joutua perumaan vähäisen osallistujamäärän vuoksi ennen kauden alkua. Mahdollisista peruutuksista ilmoitamme ilmoittautuneille ennen kauden alkua sähköpostitse.

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

ALLASVOIMISTELU

Matinkylän uimahalli, Tynnyritie 6, 02230 Espoo

Tiistai (terapia-allas) Ohjaajana Tintti Kehonhuoltojumppa lämpimässä terapia-altaassa. Monipuoliset harjoitteet lisäävät liikkuvuutta ja tarjoavat tehokkaan koko kehoa huoltavan treenin. Jumpat toteutetaan yhteistyössä Espoon kaupungin liikuntatoimen kanssa. Maksu kaikille osallistujille 50 €. Ryhmä 1: klo 19.00–19.45, Ryhmä 2: klo 19.50–20.35

Leppävaara uimahalli, Veräjäpellonkatu 15, 02650

Maanantai (terapia-allas) Jenny (reippaasti musiikin tahtiin omaa kehoa kuunnellen)

Ryhmä 1: klo 14.15–15.00, Ryhmä 2: klo 15.05–15.50

Keskiviikko (terapia-allas)

Tintti (vauhdikkaasti musiikin soidessa omaa kehoa kuunnellen)

Ryhmä 1: klo 19.00–19.45, Ryhmä 2: klo 19.50–20.35 toteutetaan siviksen kanssa.

Keski-Espoon uimahalli, Kaivomestarinranta 2, 02770

Keski-Espoon halli on remontissa 6.11.2025 asti. Kausi alkaa 6.11 ja jatkuu 7.5.2026 asti yhdellä kausimaksulla. Ilmoittautuminen elokuussa, kausimaksu lokakuussa.

Torstai (terapia-allas) Marina (rauhallisesti ilman musiikkia omaa kehoa kuunnellen)

Ryhmä 1: klo 19.00–19.45, Ryhmä 2: klo 19.50–20.35

Jäsentapaaminen-erityisesti uusille jäsenille!

Torstaina 2.10. klo 14–16,
Lippulaivan kirjasto kokoustila Kajuutta:
Espoonlahdenkatu 8, 02320 Espoo.
Tervetuloa tutustumaan yhdistykseemme.

Tarjolla tietopaketti yhdistyksestä, toiminnasta ja siitä miten sinä voit osallistua toimintaan. Toimintamme perustuu vapaaehtoistyöhön ja tarjoaa jäsenille vertaistukitoimintaa. Jäsenillä tarjolla on mukavaa seuraa, juotavaa ja pientä purtavaa. Kaikissa vertaistukiryhmissä on tilaa ja mahdollisuus toimia. Uusia ryhmiä perustetaan tarpeen mukaan.

Tervetuloa tutustumaan! Ilmoittautuminen kotisivujen kautta tai soittamalla 0405894773 tai sähköpostilla toimisto@espoonreumayhdistys.fi

HAEMME SIHTEERI-TOIMISTONHOITAJAA ESPOOSEEN

Espoon Reumayhdistyksessä avautuu marraskuussa 2025 paikka osa-aikaiselle sihteeri-toimistonhoitajalle. Työaika on 6 h neljänä päivänä viikossa. Toimisto sijaitsee Espoon Nihtisillassa toimistohotellissa.

Palkkatukikelpoisuus eduksi.

Ota yhteyttä niin kerron lisää.

Paula Pöntynen pj
paula.pontynen@gmail.com,
040 557 4883

KUNTOSALI kurssi**Kannunsillanmäen väestösuoja**, Kannunsillankatu 4, 02770

Torstai klo 18.00–19.00 Kurssilla opit kuinka aloittaa kuntosalilla harjoittelu turvallisesti ja tehokkaasti huomioiden eri sairauksien aiheuttamat haasteet.

Kuntosaliopastuksessa saat muun muassa:

- tavoitteitasi ja tarpeitasi tukevia treenivinkkejä
- oikeaoppiset ja turvalliset tekniikkavinkit
- opastusta kuntosalilaitteiden ja treenivälineiden käytössä

Ohjaajana toimii Marjut.

Tervetuloa mukaan niin vanhat kuin uudet kuntosali harjoittelusta kiinnostuneet.

Ryhmä toteutetaan yhteistyössä siviksen kanssa.

PerjantaiPILATES**Tuulimäen liikuntahallissa, Judosali 1**, Itätuulenkuja 9, 02100 Espoo

Perjantai klo 9.30–10.30. Ohjaajana toimii Jenny

tavoitteena kehon toiminnan ja hallinnan parantaminen.

Sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille

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

Torstai klo 13.05–14.00. Ohjaajana toimii Tanja

Opetellaan harrastamaan liikuntaa istuen. Koko keholle liikettä tuolia apuna käyttäen.

Tunnilla harjoitellaan koko kehoa avaavia sekä lihaskuntaa parantavia liikkeitä. Tuoli on tukenasi koko ajan. Lihaksille töitä jalkapohjista kasvoille saakka.

Tunti on tarkoitettu kaiken kuntoisille. Kurssi toteutetaan siviksen kanssa.

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

Torstai klo 12.15–13.00. Ohjaajana toimii 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, alkaen 27.8., 15 kertaa, Heidi

Tunti koostuu syvähengityksestä, yksinkertaisista, hitaista liikkeistä, rentoutuksesta sekä lyhyestä loppumeditaatio-/hengitysharjoituksesta. Liikkeet tehdään jooga-matolla tai istuen tuolilla, riippuen terveydentilasta.

Hinta 60 € kaikille osallistujille

SYKSY 2025 OHJELMA - YLEISÖTILAISUUDET ovat avoimia kaikille.**ELOKUU**

ke 12.08. klo 16.30 Kimppakävely

Kuntouttavat liikuntaryhmät aloittavat elokuun viimeisellä viikolla 35

SYYSKUU

ti 02.09. klo 16.30 Kimppakävely

ke 03.09. klo 12–14 Fibroryhmä

ti 09.09. klo 13–15 Tiistaikerho

ke 17.09. klo 12–14 Fibroryhmä

to 18.09. klo 14–14.45 Didrichsenin taidemuseon 60- vuotisnäyttely

ti 23.09. klo 13–15 Tiistaikerho

ti 23.09. klo 13.00–14.30 Harvinaiset

LOKAKUU

ke 01.10. klo 12–14 Fibroryhmä

to 02.10. klo 14–16 Jäsentapaaminen

ti 07.10. klo 13–15 Tiistaikerho

ke 15.10. klo 12–14 Fibroryhmä

ke 15.10. klo 18 Konsertti Sello-salissa

ti 21.10. klo 13–15 Tiistaikerho

ti 21.10. klo 16.30–18 luentotilaisuus Tapiolan palvelukeskuksessa

ti 28.10. klo 13.00–14.30 Harvinaiset

ke 29.10. klo 12–14 Fibroryhmä

ke-su 29.10.–02.11. Virkistysviikonloppu Kylpylähotelli

LohjaSpa kts. erill. ilmoitus

MARRASKUU

ti 04.11. klo 13–15 Tiistaikerho

to 06.11. klo 16.30–17.45 Luento ”Hoitava Hengitysmenetelmän teoriasta”

to 06.11. klo 18–19.30 Sääntömääräinen syyskokous

ke 12.11. klo 12–14 Fibroryhmä

la 15.11. klo 14 OPEHUONE-KOMEDIAMUSIKAALI,

Aleksanterin teatteri

ti 18.11. klo 13–15 Tiistaikerho

ti 25.11. klo 13.00–14.30 Harvinaiset

ke 26.11. klo 12–14 Fibroryhmä

JOULUKUU

ti 02.12. klo 13–15 Tiistaikerho

ke 10.12. klo 12–14 Fibroryhmä

pe 12.12. klo 17–20.30 Joulujuhla

Kimppa-kävely

Tiistaina 12.8.2025**klo 16:30-17:30, Bemböle, Lähtö Kahvituvalta, Bellinmäki 1.****Tiistaina 2.9.2025****klo 16.30–17.30 Laajalahti Villa Elfvikin luontopolku. Lähtö Villa Elfvik luontotalolta, Elfvikintie 4.****Reumatologin vastaanotto****Pekka J Nykänen**

SV 178772

Kannusillankatu 10, liiketila 3. 02770 Espoo

Ajanvaraus

p. 0503780970 tai,

E-mail: pekkaJnykanen@gmail.comKulkuohjeet: <https://urly.fi/1Qem>

OPEHUONE-KOMEDIA-MUSIKAALI

LAUNTAINA 15.11.2025 klo 14**Aleksanterin teatteri**

Jos olet joskus miettinyt, mitä opettajainhuoneessa oikeasti tapahtuu, vastaus on täällä. Opehuone- musikaali on Niina Lahtisen käsikirjoittama hultaton komediamusikaali, jossa koulun henkilökunta tasapainoilee opetusvelvollisuuksien, resurssipulan ja rehtorin kunnianhimoisten ideoiden keskellä. Haasteensa koulun arkeen tuovat myös opiskelijoiden vanhemmat, joiden kirjo on toisinaan sanoin kuvaamaton.

Esiintyjinä Niina Lahtinen,*Ernest Lawson, Krisse Salminen ja**Christoffer Strandberg.***LIPUN HINTA jäsenet 30 € ja muut 53 € (lippuja 30kpl).****Sitovat ilmoittautumiset 11.9.2025****mennessä kotisivujen kautta tai****toimisto@espoonreumayhdistys.fi****tai puh 040 5894773****Aleksanterin teatteri,****Bulevardi 23-27, Helsinki****Sisäänkäynti Albertinkatu 32,****ovet aukeavat 1 tunti ennen esitystä.****Teatterille kulkevat bussit 20, 30 ja 22****Raitiovaunut 6, 1 ja 3**

VIRKISTYS- VIIKONLOPPU

Kylpylähotelli LohjaSpa**ke-su 29.10-2.11.2025**

Ylhäntie 1 (navigaattori/karttahuu

Keskustie 121), Karjalohja

<https://www.lohjaspa.fi/>

Pidennetty viikonloppu sisältää:

puolihoito, 2 x tuolijumppa,

tietokilpailun ym. ohjelmaa, kylpylän

vapaa käyttö ja vesijumppaa hydro-

biclaitteen ohjaamana. Aloitamme

29.10. klo 15.00 tervetuloakahveilla,

ja päätämme 2.11. juhlahuoneeseen.

Hinta 260 €/jäsen ja 363 € ei jäsen.

Yhden hengen huonelisä 148 €

koko ajalta.

Viimeinen ilmoittautumispäivä on 1.10.

KONSERTTI

Keskiviikkona 15.10.2025**klo 18**, Sellosalin Soittoniekanaukio 1 A, 02600 Espoo**”Lauantain toivotut” konsertti:****Jyrki Anttila, Anu Kosonen,****Petri Ikkela****Lauantain toivotut— Vuosikymmen-****ten rakkaimmat laulut:**

Tenori Jyrki Anttila, Pianisti Anu Kosonen

Harmonikka Petri Ikkela.

Ohjelmassa kuullaan rakkaimpia lauantain toivottuja säveliä tenori Jyrki Anttilan esittämänä.

LIPUN HINTA jäsenet 20 € ja muut 32 € (lippuja 25 kpl).**Sitovat ilmoittautumiset 7.10.2025****mennessä kotisivujen kautta tai****toimisto@espoonreumayhdistys.fi****tai puh 040 5894773**

DIDRICHSENIN TAIDEMUSEO 60 VUOTTA

torstai 18.9. 2025 klo 14:00

Retki opastetulle kierrokselle: juhlanäyttely esittelee modernismia Didrichsenin taidemuseon kokoelmassa. Näyttely heijastaa kansainvälisen ja kotimaisen modernismin keskeistä merkitystä kokoelman synnyssä. Lämpileikkauksessa edustettuna ovat mm. **Alexander Calder, Yves Klein, Wassily Kandinsky, Henry Moore, Ahti Lavonen ja Helene Schjerfbeck.** Kokoelman teosten rinnalla nähdään valikoima taidelainoja koti- ja ulkomaisista modernin taiteen kokoelmista. Ne asettuvat vuoropuheluun Didrichsenin teosten kanssa – kokoelma näyttäyty elämyksellisenä osana taiteen tarinaa.

Ilmoittautumiset 28.8.2025 mennessä kotisivujen linkin kautta tai toimisto@espoonreumayhdistys.fi tai puh. 040 589 4773 Nähdään taidemuseossa osoitteessa Kuusilahdenkuja 1, 00340 Helsinki ((bussilinja Otaniemestä 510) Yhdistys maksaa opastuksen ja osallistujat maksavat sisäänpääsyn!

(PÄÄSYLIPUT 16 € Aikuiset, 14 €

Alennusryhmät (eläkeläiset),

Museokortilla ilmainen sisäänpääsy)

JOULUJUHLA

Perjantaina 12.12. klo 17–20.30

Perinteinen joulujuhlamme järjestetään Kaukalahden Elä ja Asu seniorikeskuksessa, Hansakartano 4 (lähellä juna-asemaa).

Tarjolla on jouluateria kaloiheen, kinkkuineen ja kalkkunoiheen, laati-koita unohtamatta. Ohjelmaa, laulua ja yhdessä oloa. Tuothan mukana pieniä paketteja, jotta pukki voi jakaa lahjan jokaiselle.

Hinta jäsenille 30 € ja ei-jäsenille 40 €.

Ilmoittautumiset ja ruokarajoitukset

1.12. mennessä, täyttämällä tapahtu-

man ilmoittautumislomake kotisivuilla

tai toimisto@espoonreumayhdistys.fi

tai p. 040 5894773.

Tervetuloa!

HUOM! Kulttuuritapahtumiin ilmoittautuneille: Ilmoitathan esteestä ajoissa ennen tapahtumaa.

Muuten joudumme perimään täyden lippuhinnan.

VANTAAN REUMAYHDISTYS TOIMII

VANTAAN REUMAYHDISTYS RY

TOIMISTO

VANTAAN REUMAYHDISTYS RY

Talvikkitie 34, 01300 Vantaa

sähköposti: reumayhdistysvantaa@gmail.com

Kotisivut: www.vantaanreumayhdistys.net

Pankki: Nordea IBAN FI85 1220 3000 2684 96

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

Miten yhdistyksen toimintaan pääsee mukaan?

Jäseneksi voi liittyä nettisivuiltamme www.vantaanreumayhdistys.net. löytyvän linkin kautta tai 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 www.facebook.com/vantaanreumayhdistys/ sekä yhdistyksen nettisivuilla.

HALLITUS VUONNA 2025

Puheenjohtaja

Matti Virkkunen
reumayhdistysvantaa@gmail.com

Muut hallituksen jäsenet:

Elina Poijärvi
Merja Maaranen
Marja Jormanainen
Helena Forssell
Erja Vallin
Tarja Honkanen

Varajäsenet:

Liisa Lindholm
Irja Räisänen

TUKIHENKILÖT

Matti Virkkunen	selkärankareuma	044 050 8930
Hanna Rantaharju	systemistä skleroosia sairastaville	040 704 0174
Aila Pekola	sjögrenin syndrooma	050 348 2846
Marja Jormanainen	nivestreuma	040 764 2691

Pääkaupunki-seudun yhteiset vertaistukiryhmät

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

Kokoontuvat Helsingin Reumayhdistyksen tiloissa osoitteessa Malmin raitti 17, Helsinki.

Katso lisätietoja Helsingin Reumayhdistyksen nettisivuilta osoitteesta helsinginreumayhdistys.fi

SÄÄNTÖ-MÄÄRÄINEN SYYSKOKOUS 2025

Mitä: Sääntömääräinen syyskokous

Missä: Skomarsin torppa (Hakunilan asukastila), Ratsumiehenpolku 1, Vantaa

Milloin: 11.11.2025 klo 17.00
Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat.

Kahvitarjoilu.



SIMPAUTTJA-TEATTERI

Missä: Vantaan Näyttämö, Oraskuja 1, 01370 VANTAA

Milloin: 6.9.2025 klo. 16.00

Kustannus: 19 € / jäsen ja 22.60 € / ei jäsen

Tule kokemaan unohtumaton teatterielämys, joka vie sinut Pohjois-Karjalan sydämeen ja kylän arjen keskelle! Simpauttaja-näytelmä kertoo kiehtovan kulkurin saapumisesta pieneen yhteisöön — ja siitä, miten yksi ihminen voi panna koko tutun maailman hyrsyn myrskyn. Tarina puraisee suoraan kaipuuseen, rakkauteen ja vapauden kaipuuseen, mutta tarjoaa myös lempeää huumoria ja oivalluksia omasta elämästä.

Lavalla kohtaat värikkään kyläjoukon, jonka jokainen jäsen peilaa itseään uudelleen Simpauttajan salaperäisen läsnäolon edessä. Näytelmä ilahduttaa eläväsillä hahmoilla, puhuttelevalla dialogilla ja vahvalla Pohjois-Karjalan tunnelmalla — tuoreet tuoksut, metsien humina ja entisaikojen nuotiolaulut heräävät henkiin näyttämöllä. Älä missaa tätä koskettavaa ja vapauttavaa teatteri-iltaa, joka muistuttaa meitä siitä, että muutos voi kylvää toivoa ja rohkeutta sinnekin, missä kaikki tuntuu pysähtyneeltä!

Ilmoittautumiset Marja Jormanaiselle 15.08.2025 mennessä puhelimitse 040 764 2691 tai sähköpostilla osoitteeseen marja.jormanainen@gmail.com

SYYSPÄIVÄ KORSON ANKKA-LAMMELLA

Missä: Ankkalammen puisto, tava-taan Ankkalammen parkkipaikalla osoitteessa Urpiaisentie 32, Vantaa

Milloin: 13.09.2025 Klo 12.00

Kustannus: Maksuton

Tervetuloa viettämään rentoa ja virkistävää syyspäivää Korson Ankkalammen vehreisiin maisemiin! Syksyinen luonto tarjoaa kauniit puitteet yhteiselle ulkoiluhetkelle, jossa pääsemme liikkumaan, pelailemaan ja vaihtamaan kuulumisia hyvässä seurassa.

Ohjelmassa on rauhallista kävelyä lammen ympäristössä, kevyitä ulko-pelejä ja yhteiset evästaot. Voit ottaa mukaan omat eväät ja halutessasi myös istuinalustan tai piknikpeiton. Tapahtuma on avoin kaikenikäisille, eikä osallistuminen maksa mitään.

Luvassa on hyvää seuraa, syksyn raikasta ilmaa ja mukavaa yhdessäoloa – nähdään Ankkalammella!

ELINVOIMAA-KLUBI

Tule mukaan elinvoimaisuuden, yhdessäolon, tukevan vertaisuuden ja kokeilevan toiminnallisuuden klubiimme.

Syyskauden ensimmäinen klubi-tapaaminen on kauniin luonnon ja musiikin äärellä Vantaan kaupungin kulttuuripalvelujen tarjoamassa Kuusijärven luontokonsertissa 30.8.2025 klo 18.00.

Aloitamme tapaamisen klo 16.30 Cafe Kuusijärven edustalla, josta siirrymme yhdessä tutustuen ja jutustellen konserttipaikalle.

Syysklubien tapaamisia, jotka pääasiassa maksuttomia (poissulkien mahdolliset pääsymaksut) on kahden viikon välein yhteensä viisi kertaa syksyisen luonnon värikkyden virkistäessä lokakuun loppupuolelle saakka.

Tervetuloa mukaan! Klubiterveisin Maritta ja Tarja.

Ennakoilmoittautumiset: www.vantaanreumayhdistys.net sivuilla olevalla lomakkeella 22.8.2025 mennessä.

FIBROMYALGIA-LUENTO

Mitä: Fibromyalgia-luento

Missä: Kampin palvelukeskuksen juhlasali, Salomonkatu 21 B, Helsinki

Milloin: to 30.10.2025 klo 17.30–19.00

Kustannus: Maksuton

Tule mukaan kuulemaan asiantuntijan luento fibromyalgiasta! Tilaisuudessa saat ajankohtaista tietoa ja luennolla on varattu aikaa kysymys- ja keskusteluosuuteen.

Luento on avoin kaikille aiheesta kiinnostuneille.

Lämpimästi tervetuloa!

LIIKUNNALLINEN KUNTOUTUS

Tarjoamme kuntouttavaa ryhmäliikuntaa yhdistyksen jäsenille sekä kaikille liikun-
nasta kiinnostuneille. Syyskausi: **11.8.-19.12.2025**. Ensimmäinen tutustumiskerta
on ilmainen, ota kaverikin mukaan! Ilmoittautuminen on meneillään tämän lehden
ilmestyessä. Kannattaa olla valppaana, sillä osa ryhmistä täyttyy nopeasti.

Kaikki tunnit ovat kokeneiden liikunnan ammattilaisten ohjaamia ja jokainen voi
muokata liikkeet 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 kokonaisuu-
den. Voit osallistua yhteen jumppaan, halutessasi jumpata kaksi jumppaa peräkkäin
tai jumpata useana päivänä viikossa. Tutustumiskerta on ilmainen ja tunteja voi tulla
koittamaan kauden missä tahansa vaiheessa. Nappaa siis kaverikin mukaan!
Osa ryhmistä täyttyy nopeasti, joten kannattaa varata oma paikka haluamastaan
ryhmästä ripeästi. Ryhmäliikunta-aikataulu löytyy verkkosivuiltamme osoitteesta
www.vantaanreumayhdistys.net/liikunnallinen-kuntoutus/ Tarkemmat tuntiselosteet
löydät alta.

Tervetuloa mukaan!

Tanja Mäntyvaara

Hinnat:

- Kausimaksu tuolijumppaan, kuntosaliin (reumaliikunta), kehonhuoltoon ja pilatek-
seen yhdistyksen jäsenelle ensimmäiseen ryhmään on 40€/ryhmä/kausi/jäsen ja sitä
seuraavat ryhmät 30€/ryhmä/kausi/jäsen.
- Kausimaksu vesijumppaan yhdistyksen jäsenelle on 30 €/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 erityisui-
makortista ja sen myöntämisperusteista löydät kaupungin internetsivuilta osoitteesta
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 joko
- yhdistyksen internetsivuilta (www.vantaanreumayhdistys.net) löytyvän
ilmoittautumislomakkeen kautta
 - soittamalla liikunnanohjaaja Tanjalle numeroon 041 318 8851
 - tai lähettämällä sähköpostia osoitteeseen 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 tasapai-
noa, 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 tuo-
lin kanssa. Sisäkengät voi ottaa mukaan,
jos haluaa tehdä harjoitukset kengät
jalassa. Opettajalla on muut apuvälineet
mukana.

**Reumajooga järjestetään yhdistyksen
toimistolla (Talvikkitie 34,
Vantaa) 19.8.2025 alkaen,
joka toinen viikko klo. 17.30**

Katja Niemi on pätevä ja lämminhen-
kinen joogaopettaja (RYT 200), joka on
erikoistunut nivelistävälliseen jooga-pi-

Liikuntaryhmien kuvaukset

TUOLIJUMPPA

Koko keholle liikettä tuolia apuna käyt-
täen. Tunnilla tehdään lempeitä koko
kehoa avaavia sekä lihaskuntaa paranta-
via liikkeitä. Tuoli on tukenasi koko ajan.
Lihaksille ja nivelille liikettä varpaista
sormenpäihin.

VESIJUMPPA

Vesiliikunta on nivelistävällistä ja jo-
kaiselle sopiva liikuntamuoto, jossa vesi
toimii vastuksena. Voit keventää liikkeitä
hidastamalla liikkeitä tai vastaavasti
lisätä tehoja nopeammalla suoritustem-
molla. Veden kannattavan vaikutuksen
ansioista monet liikkeet ovat vedessä
helpompia tehdä kuin kuivalla maalla.

KEHONHUOLTO

Leppoisa hyvän olon tunti, jossa tehdään
rauhallisia ja lempeitä dynaamisia, koko
kehoa avaavia sekä lihasjännityksiä
helpottavia liikkeitä. Kaikki liikkeet
ovat helppoja ja kevyitä, jotka jokainen
voi tehdä itselle sopivassa tahdissa ja
liikelaajuudessa. Alkutunnista liikkeet
tehdään seisten ja lopputunnista me-
nemme lattiatasoon matolle. Tällä tun-

nilla pärjät hyvin mukavissa, joustavissa
vaatteissa ilman kenkiä, vaikka villasu-
kissa. Tunnin jälkeen olosi on kevyt ja
energinen.

PILATES

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

KUNTOSALI (reumaliikunta)

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

JOULUTORIMATKA
TARTTOON JA TALLINNAAN 12.-14.12.2025

Kolmepäiväinen joulutorimatka vie mei-
dät Viron hurmaavaan yliopistokaupun-
kiin, jonka historiallisen keskustan valot,
glögintuoksu ja käsityökojut virittävät
mielen jouluun. Matkaan sisältyvät bus-
sikuljetukset koko reitillä, Eckerö Linen
merimatkat kansipaikoin, kaksi yötä
Hotelli Dorpatissa aamiaisineen, sekä
tunnin opastettu kiertoajelu Tartossa – ja
tietenkin aikaa nauttia Tarton Küüni-ka-

dun joulumarkkinoista lauantaina.

Ohjelma

- Pe 12.12. Aikainen lähtö Helsingin
Länsiterminaalista (laiva 09.00–11.15),
bussimatka Tarttoon (180 km) ja
opastettu kierros ennen majoittumista
Dorpat-hotelliin.
- La 13.12. Vapaapäivä kaupungilla:
joulutori, putiikit, museot ja joenvarsi
kahvilat ovat käden ulottuvilla.
- Su 14.12. Aamiaisen jälkeen klo 10
lähtö Tallinnaan. Ennen iltalaivaa
(18.30–21.00) jää aikaa ostoksille ja
Tallinnan omille joulumarkkinoille.
- Hinta & lisämaksut**
- 195 € / hlö (2 hh) – yhden hengen
huone +55 € / 2 yötä.
- Laivalla lisämaksusta aamiainen 18 €
/ aik. (8 € / 6–17 v.), juhlapöytä 40 € /
aik. (20 € / 6–17 v.) tai hytti alkaen 36 €
/ suunta.
- Varaus- ja maksuehdot**
- Varausmaksu 50 € / hlö viikon
sisällä ilmoittautumisesta, loppumaksu
1.11.2025.
- Matka toteutuu, kun vähintään
30 osallistujaa on koossa.
- Peruutus yli 31 vrk ennen lähtöä 25 €;
31–14 vrk 50 %; 13–0 vrk 100 %.
- Muista voimassa oleva passi tai
EU-henkilökortti.

Ilmoittautuminen & lisätiedot

Ilmoittautumiset Marja Jormanaiselle
1.11.2025 mennessä puh. 040 764 2691:
marja.jormanainen@gmail.com

VANTAA REUMAYHDISTYKSEN RYHMÄLIIKUNTA

Syyskausi 11.8. - 19.12.2025

Tutustumiskerta on ilmainen, ota kaverikin mukaan!

	AIKA	TUNTI	OHJAAJA	PAIKKA
MYYRMÄKI:	maanantai klo 11.15–12.00	Tuolijumppa	Tanja	Myyrmäen urheilutalo: pieni voimistelusal, 2. kerros Myyrmäenraitti 4, 01600 Vantaa
	klo 15.30–16.15	Kuntosali (reumaliikunta)	Tanja	Myyrinkoti: kuntosali, pohjakerros Ruukkukuja 5, 01600 Vantaa
	klo 16.15–17.00	Kehonhuolto	Tanja	Myyrinkoti: jumppasali, pohjakerros Ruukkukuja 5, 01600 Vantaa
tiistai	klo 12.45–13.30	Pilates	Tanja	Myyrmäen urheilutalo: pieni voimistelusal, 2. kerros Myyrmäenraitti 4, 01600 Vantaa
perjantai	klo 13.15–13.45	Vesijumppa	Tanja	Myyrmäen urheilutalo: uima-allas, rata 7 ja 8 Myyrmäenraitti 4, 01600 Vantaa
TIKKURILA:	torstai klo 17.00–17.45	Kuntosali (reumaliikunta)	Lauri	Tikkurilan terveysasema: Kuntosali Kielotie 11 A, 01300 Vantaa
HAKUNILA:	tiistai klo 11.45–12.15	Vesijumppa	Tanja	Hakunilan uimahalli: terapia-allas Sotungintie 17, 01200 Vantaa

HELSINGFORS SVENSKA REUMAFÖRENING



ADMINISTRATION

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

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

STYRELSE 2025

Ordförande Viveca Hagmark

Ordinarie medlemmar
Katarina Beijar, Gunvor Brettschneider, Ursula Stenberg, Marie-Louise Tapper, Inger Östergård, Inga Häggblom, Christina Packalén

Suppleanter Christina Korkman, Ritva Saukonpää

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 i frågor som rör rätten till socialservice i anknytning till din sjukdom:

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

Medlemsavgift för 2025 är 20 euro.

HÄNDELSEKALENDERN

Verksamhet under hösten 2025

Närmare uppgifter om verksamheten ges i medlemsbrevet som i regel sänds tre gånger per år. Nästa medlemsbrev sänds ut i mitten av augusti. 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

September

Fredag 12.9 *Höstutfärd till Amos Andersons sommarresidens i Kimito*. OBS! Anmäl dig senast den 27.8 till föreningens sekreterare Josephine Schönberg, per e-post hsreuma@gmail.com eller per telefon 050 421 2120. Mera information om utfärden finns i medlemsbrevet som sänds ut i augusti samt på hemsidan.

Onsdag 24.9 kl. 17.30 *Kväll för nya medlemmar*, "Hur kombinera arbetsliv och reuma". Kl. 18.00 medlemskväll för alla medlemmar med Christina Packalén som ger praktiska övningar för nack-, skulder- och axelbesvär. Anmäl dig senast den 22.9 till föreningens sekreterare Josephine Schönberg, per e-post hsreuma@gmail.com eller per telefon 050 421 2120. Plats: Reumaförbundets möteslokal *

Oktober

Lördag 4.10 kl. 9.00 - 16.00 *Reumadag för Svenskfinland* på Tölö servicecentral, Tölögatan 33, Helsingfors. Se mera information nedan.

November

Onsdag 12.11 kl. 18.00 *Stadgeenligt höstmöte*. Kvällens föreläsare är geronom Jenni Klippa som talar om "kriterier för hemvård". Vi hoppas du kan anmäla dig senast den 10.11 till föreningens sekreterare Josephine Schönberg, per e-post hsreuma@gmail.com eller per telefon, 050 421 2120. Plats: Reumaförbundets möteslokal *

December

Måndag 1.12 kl. 18.00 *Föreningens julfest*. Kvällens gäst är Per-Erik "Peje" Lönnfors som talar om sin bok som utkommer i höst. Anmäl dig senast den 29.11 till föreningens sekreterare Josephine Schönberg, per e-post hsreuma@gmail.com eller per telefon 050 421 2120. Plats: Reumaförbundets möteslokal

Fredag 5.12 kl. 19.00 *Teaterpjäsen Amos A* på Svenska Teatern, Norra Esplanaden 2, 00130 Helsingfors. Anmälan senast den 31.10 till Ursula Stenberg, per e-post ursula.stenberg@kolumbus.fi eller per telefon 040 764 0873. Närmare information finns i medlemsbrevet som sänds ut i augusti samt på hemsidan.

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

Närmare uppgifter om anmälning till evenemangen finns på hemsidan och i Medlemsbrevet 3/2025.

Reumadag för Svenskfinland:

Reumadag för Svenskfinland ordnas lördagen den 4.10 kl. 9.00 - 16.00 på Tölö servicecentral, Tölögatan 33, Helsingfors. Dagen omfattar fem föreläsningar som fokuserar på reumapatienter och hålls av sakkunniga specialister.

Alla intresserade, även icke-medlemmar, är hjärtligt välkomna. Förhandsanmälan är obligatorisk. Anmäl dig senast den 22.9 till Ursula Stenberg, per e-post ursula.stenberg@kolumbus.fi eller per telefon 040 764 0873. Ange samtidigt om du behöver specialdiet.

Deltagaravgiften är 30€ och inkluderar morgonkaffe med semla samt servicecentralens lunch. Avgiften betalas senast den 22.9 in på Reumaföreningens konto FI23 4055 5452 3118 43.

Mera information om Reumadagen finns på hemsidan: helsingforssvenskareumaforening.fi



Motions- och rehabiliterings- verksamhet:

Föreningens gymnastik fortsätter under fysioterapeut Mimmi Hailas ledning med start fr.o.m. 11.9, torsdagar kl. 14 - 15 i Kampens idrottscentrum (Malmgatan 3). Priset för en termin är 25 € och skall betalas senast den 10.10 på Helsingfors svenska reumaförenings Aktia konto FI23 4055 5452 3118 43. Kontakt: Marie-Louise Tapper tel. 040 515 1861, marielouise.tapper@gmail.com.

Välkommen med i den glada gruppen seniorer 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 golvet 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.



RheuMan

bekantar sig med emoji

Du har säkert lagt märke till de små gula ansiktena, emoji, som ofta följer med meddelanden du får i mobilen. Kanske du också själv har använt sådana i din brevväxling med vänner och bekanta. Nyligen tog jag mod till mig och beslöt att stifta närmare bekantskap med dem.

Sagt och gjort. Jag försåg ett meddelande till en nära familjemedlem med ett gult ansikte. Ansiktet valde jag omsorgsfullt. De är många man kan välja mellan. För att vara på den säkra sidan, inte tolkas fel, valde jag ett med en stort leende mun. Mottagaren, modell yngre, informerade mig vänligt att visst är budskapets grundton positivt men tillsammans med de små runda ögonen 😊 är leendet inte helhjärtat utan besvärat.

Utan en viss förtrogenhet med bruket av dessa tecken kan en emoji hos mottagaren skapa osäkerhet om inte helt feltolkas. Det har sina risker att använda dessa tecken. En helhjärtat leende emoji ges sådana här ögon. 😊

Det var uppenbart att det här nya bildspråket kräver närmare studier.

Innan man hade tillgång till de gula tecknen hade man börjat använda kombinationer av vanliga skrivtecken i datorn för samma ändamål. Ett leende uttryckte

man då så här :). Det påminner om den emoji jag hade valt.

Liksom språket vi talar är också emoji ett "språk" som lever i tiden och med användaren. Användningen har skapat behov av mångsidighet och mera nyanserade uttryck. Grupptillhörigheten kan sätta sin prägel på hur tecknen används och tolkas. På samma sätt som lokal slang och en yrkesgrupps jargong skapar särdrag i språket.

Man har till exempel kunnat konstatera att det bland dagens tonåringar och unga vuxna (generation Z födda cirka 1996-2012) förekommer tolkningar som avviker från millennialernas (Y födda cirka 1980-1995) tolkningar. Kan det kopplas till företeelser i samhället?

Koronaepidemin med alla sina drastiska begränsningar drabbade oss då när generation Z borde haft alla normala möjligheter att träffas och umgås med kamrater. Och inte bara det. Stegrad klimator, ekonomisk osäkerhet och sviktande välfärd har försvagat de ungas framtidsstro. Det här kan ha lämnat avtryck i den yngsta åldersgruppens användning av bildtecknen.

En allmän orsak att modifiera eller nyskapa tecken kan vara "slitage". Flitig användning av ett tecken urvattnar dess

betydelse.

Samma gäller våra vanliga ord och uttryck. Jag kommer att tänka på ett kort och koncist "Det är OK" eller bara "OK". Det kan låta bryskt i mängas öron. Det har en klang av "det må väl gå an". Vad gör man då? Jo, tar till starkare uttryck. På våren läste jag i en krönika i Hufvudstadsbladet hur vanligt det blivit i Sverige att för samma ändamål använda uttryck av typen "det är super".

Emoji har många likheter med skriftspråkets utveckling. Också hieroglyferna stod för stiliserade bilder av föremål. Så till exempel har bilden av en oxes huvud via gradvisa modifieringar och associationer under tidens gång gett upphov till bokstaven A.

Också om jag inte kommit över en "emoji-ordbok" med förklaringar, beslöt jag fortsätta att vid lämpligt tillfälle roa mig själv och hoppeligen också mottagaren med de här gula ansiktena. Tecknen är roliga att använda och de är användbara speciellt i en interaktion med 2 snabba korta meddelanden. Att med ord få fram önskad ton i ett meddelande kräver ofta svåra avvägningar och tid. Med en rätt vald emoji kan saken skötas med ett klick.

Det är ingen katastrof om det ibland går

lite fel. En äldre mottagare har kanske samma svävande uppfattning om innebörden som du och en yngre person har förståelse.

De verkliga problemen har vi på andra håll i den digitaliserade världen. 🤖

Text: Ralf Pauli



PÄÄKAUPUNKISEUDUN YHTEISET TAPAHTUMAT

FIBROMYALGIA-LUENTO

Mitä: Fibromyalgia-luento

Missä: Kampin palvelukeskuksen juhlasali, Salomonkatu 21 B, Helsinki

Milloin: to 30.10.2025 klo 17.30–19.00

Kustannus: Maksuton

Tule mukaan kuulemaan asiantuntijan luento fibromyalgiasta! Tilaisuudessa saat ajankohtaista tietoa ja luennolla on varattu aikaa kysymys- ja keskusteluosuuteen.

Luento on avoin kaikille aiheesta kiinnostuneille.

Lämpimästi tervetuloa!

MEDIYOGA

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

Tiistai klo 11–12, alkaen 27.8., 15 kertaa, Heidi

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

Hinta 60 € kaikille osallistujille



JOULUTORIMATKA

TARTTOON 12.-14.12.25 (pe-su)

195 €/hlö 2-hengen huoneessa

Hintaan sisältyy:

Bussikuljetukset ohjelman mukaan, laivamatkat Eckerö Linella kansipaikoin, hotellimajoitus (2 yötä) Hotelli Dorpat 2-hengen huoneessa aamiaisin (2 kpl), kaupunkikiertoajelu (1h) Tartossa ja kauppakäynti. **Tarton joulumarkkinat 13.12.25 (la)!**

Matkaohjelma:

- 12.12. (pe) Lähtö oheisen aikataulun mukaan Helsingin Länsiterminaaliin (T2), josta Eckerö Linen m/s Finlandia lähtee klo 09:00 ja Tallinnaan saavutaan klo 11:15. Bussimatka Tarttoon (ajomatka 180 km), jossa aluksi opastettu kaupunkikiertoajelu, jonka jälkeen majoittuminen Hotelli Dorpatiin.
- 13.12. (la) Hotelliaamiainen. Päivä aikaa tutustua kaupunkiin, käydä Tarton joulumarkkinoilla. Küüni kadulla torirakennuksen ympäristössä!
- 14.12. (su) Aamiainen ja huoneiden luovutus. Klo 10:00 lähtö bussilla kohti Tallinnaa, jossa kauppakäynti (SuperAlko). Aikaa jää myös käydä Tallinnan Raatihuoneen torin joulumarkkinoilla! Laivamatka Tallinna-Helsinki Eckerö Linella klo 18:30-21:00. Bussikuljetus lähtöpaikkakunnille.

Lisämaksusta	Laivalla: Aamiainen	18 €/aik.	8 €/6–17 v.
	Juhlapöytä	40 €/aik.	20 €/6–17 v.
	Hytti/suunta	36 €/B-lk	46 €/A-lk
	Hotellissa: Huone yhdelle	55 €/2 yötä (pe-su)	

Hotelli Dorpat*** Hotelli sijaitsee hyvällä paikalla Ema-joen rannalla, "kivenheiton" päässä Tarton vanhasta kaupungista. Osoite: Soola 6, Tartto puh. +372 733 7180, www.dorpat.ee

Matkan maksu Varausmaksu 50 €/hlö viikon sisällä varauksesta. Loppumaksu 1.11.25

Tiedoksi Matkalle mukaan voimassa oleva passi tai virallinen EU-henkilökortti. Laivayhtiötä varten tarvitaan matkustajan nimi ja syntymäaika.

Matka edellyttää vähintään 30 matkustajaa.
Varaukset 1.11.2025 mennessä.

Asiakkaan peruessa matka noudatamme seuraavia peruutusehtoja:

Peruutus Peruutus yli 31 vrk ennen matkan alkua: kulut 25 €/henkilö.
Peruutus 31-14 vrk ennen matkan alkua: kulut 50% matkan hinnasta.
Peruutus 13-0 vrk ennen matkan alkua: kulut koko matkan hinta.
Suosittelemme matkavakuutuksen sekä vakuutuksen yhteyteen peruutusturvan ottamista omasta vakuutusyhtiöstä heti matkavarauksen tehtyänne. Matkanjärjestäjä ei esim. sairauden tai tapaturman sattumassa enää suorita takaisinmaksua.

Varaukset

TILOUSLIIKENNE
Pekka Palmgren

Ilmoittautuminen & lisätiedot

Ilmoittautumiset Marja Jormanaiselle 1.11.2025 mennessä puh. 040 764 2691:

marja.jormanainen@gmail.com





Omahoitopolku-hankkeen projektipäällikkö Heta Rissanen opasti kevätkokouksen osallistujia oman hyvinvoinnin polulle 18.3. Sellon kirjastossa.

Reumaliiton Omahoitopolku-hanke tarjoaa tietoa, tukea ja työkaluja reuma- ja muita tuki- ja liikuntaelinsairauksia sairastaville oman hyvinvoinnin edistämiseksi. Hankkeessa toteutettu Oman hyvinvoinnin polku-verkkosivusto avattiin marraskuussa 2024 ja verkkosivuston sisältöä esiteltiin Espoon reumayhdistyksen jäsenille aktivoivassa tiedotustilaisuudessa maaliskuussa 2025. Osallistujat pääsivät tutustumaan verkkosivuston tarjoamiin vinkkeihin ja jakamaan omia kokemuksiaan hyvinvointiin liittyen.

Mitä on hyvinvointi?

Edellisessä Luuvalo-lehdessä Lea Tasalan kirjoituksessa avattiin kattavasti hyvinvoinnin määritelmiä. Eri määritelmissäkin hyvinvointi koostuu useista elementeistä ja ulottuvuuksista. Espoon tilaisuudessa osallistujat pääsivät aluksi listaamaan asioita, joiden kokivat vaikuttavan omaan hyvinvointiinsa. Esiin nousi muun muassa uni, ravitsemus, kivut ja sairaudet, liikunta, kiva tekeminen ja hyvät ihmissuhteet. Vaikka pitkäaikais-sairaudet voivat kuormittaa elämää fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti, eivät ne yksin määritä yksilön elämänlaatua tai koettua hyvinvointia. Olennaista on tunnistaa asiat, joihin voi itse vaikuttaa.

Päivittäisillä teoilla on merkitystä

Omahoidolla ja terveellisillä elintavoilla voidaan vaikuttaa reuma- ja muita tuki- ja liikuntaelinsairauksia sairastavien ihmisten hyvinvointiin ja toimintakykyyn sekä liitännäissairauksien riskitekijöihin. Elintapojemme taustalla vaikuttaa monia, osin tiedostamattomiakin asioita. Esimerkiksi jo lapsuudessa opitut tavat, kulttuuri ja läheiset ihmiset vaikuttavat valintoihimme arjessa. Nappaatko ruokakaupasta mukaan aina samat tuotteet? Istutko sinäkin suurimman osan päivästäsi? Entä tingitkö palautumisestasi arjen kiireiden keskellä?

Omahoitopolku-hankkeessa kannustetaan tarkastelemaan hyvinvointia juuri omasta tilanteesta käsin ja pohti-

maan, mitkä hyvinvoinnin osa-alueista ovat niitä, jotka kaipaivat nykyistä enemmän huomiota. Oman voimien kuulostelu ja rutiinien tarkastelu voivat auttaa alkuun, sillä on helpompaa tehdä tietoisia muutoksia, kun ensin tunnistaa, kuinka nyt toimii.

Lempeästi ja kannustavasti kohti omia hyvinvointitavoitteita

Jos huomaa, että toimintatavat kaipaavat muutosta, kannattaa pohtia, miten muutoksia voisi toteuttaa. Hyvinvointitavoitteen asettamisessa voi käyttää apuna TARMO-muistisääntöä, jonka mukaan tavoitteen tulee olla Täsmällinen, Aikataulutettu, Realistinen, Mitattava ja Olennainen. Hyvinvointiin ja tavoitteisiin kannattaa kuitenkin suhtautua lempeästi ja kannustavasti: itsensä ruoskimisen ja rajoittamisen sijaan voi lähteä lisäämään ripauksittain hyvinvointia jokaiseen päivään. Pienet, saavutettavat välitavoitteet ja onnistumiset myös motivoivat jatkamaan ja vievät todennäköisemmin toivottuun suuntaan.

Askel oman hyvinvoinnin polulle

Oman hyvinvoinnin polun suunnittelussa kuultiin reumasairauksia sairastavia ihmisiä. Erityisen toivottuja olivat käytännön vinkit, joiden avulla hyvinvointiteot saisi pysyvästi elämään. Vaikka tieto on tärkeää, tarvitaan matkan varrella myös tukea, opastusta ja ymmärrystä sairauden aiheuttamista erityistarpeista. Sivustolla käsitelläänkin monipuolisesti hyvinvoinnin eri osa-alueita. Tekstin ohella sivuilla on muun muassa asian-tuntijaluentoja, itsenäisesti tehtäviä harjoitteita sekä podcast-sarja, joka tarjoaa vertaisten kokemuksia kuunneltavassa muodossa. Verkkosivujen sisältöön kannattaa tutustua ja valita ne teemat, jotka omalla kohdalla kaipaavat huomiota.

Espoossa järjestetyssä tilaisuudessa tutustuttiin yhdessä Oman hyvinvoinnin polku-verkkosivustoon ja kokeiltiin käytännössä muutamia pieniä hyvinvointitekoja, joita jokainen voi hyödyntää arjessaan. Ilahduttavaa oli huomata,

kuinka innostuneesti osallistujat lähtivät mukaan aktivoiviin tehtäviin sekä keskusteluun.

Hyvinvointia yhdistystoiminnasta

Yhdistyksillä on tärkeä rooli jäsenistönä hyvinvoinnin edistäjinä. Ne tarjoavat muun muassa liikuntatoimintaa, luentoja, retkiä ja kerhoja, joissa on mahdollisuus kohdata uusia ihmisiä, saada vertaistukea, oppia uutta ja kokea kuuluvansa yhteisöön. Myös vapaaehtoistyö ja yhdessä tekeminen voivat antaa merkityksellisyyttä elämään. Omahoitopolku-hankkeen yhtenä tavoitteena onkin ollut vahvistaa ja tukea yhdistysten toimintaa terveyden ja hyvinvoinnin edistäjinä, muun muassa järjestämällä koulutuksia ja tarjoamalla valmiita toimintamalleja yhdistysten hyödynnettäväksi. Lämmin kiitos Espoon reumayhdistykselle kutsusta ja mahdollisuudesta tulla kertomaan hankkeesta!

Omahoitopolku on Reumaliiton hanke (2023–2025), jota rahoittaa Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus STEA.

Jutun on kirjoittanut Omahoitopolku-hankkeen projektipäällikkö Heta Rissanen, jolta saat lisätietoja hankkeesta: heta.rissanen@reumaliitto.fi, p. 0447841777.

Tutustu myös Oman hyvinvoinnin polkuun osoitteessa: www.reumaliitto.fi/hyvinvoinnin-tueksi.



Lempeää osteopaattista hoitoa

Reuma- ja tule-sairaudet tuovat usein mukanaan kehon ja mielen kuormitusta.

Osteopaattinen hoito voi auttaa edistämään nivelten liikkuvuutta, rentouttamaan pehmytkudosjännityksiä ja tukemaan kehon omaa palautumista. Hoito voi myös lievittää stressiä ja tasapainottaa hermoston yliaktiivisuutta.

Etu pääkaupunkiseudun reumayhdistysten jäsenille:

Ensimmäinen käynti ja jatkokäynnit vain 65 € / kerta 31.12.2025 asti

Ota yhteyttä ja varaa oma aikasi:

Osteopaatti Mari Arola p. 040 248 6393 Annankatu 31–33 D 57, 00100 Helsinki
Rakkaudesta Osteopatiaan www.rakkaudestaosteopatiaan.fi



SYÖKSYTORVET – Vanhan torvimusiikin ystävät

Kokemusta ja tyyliä, iloa ja rentoutta jazz-hengessä, sitä saimme kokea täysin rinnoin. Syöksytorvet on intohimoinen vanhan torvimusiikin harrastajaryhmä, joka tuo historian soinnut nykypäivään. Ryhmän ohjelmistossa korostuvat erityisesti barokin ja klassismin aikakausien torvimusiikki – soitettuna aikakauden tyyliä ja soittotekniikkaa kunnioittaen.

Syöksytorvet soittavat muun muassa yritysjuhlissa, häissä, synttäreillä, pikkujouluissa ja kotibileissä. Bändissä on laulusolistin lisäksi saksofoni, trumpetti, tuuba, klarinetti, kitara, piano ja rummut. Rutiinia ja ammattimaisuutta löytyy iloista meininkiä unohtamatta.

Yhtyeen jäsenet ovat musiikin ammattilaisia ja harrastajia, joita yhdistää rakkaus historiallisten vaskisoitinten soittoon ja perinteiden vaalimiseen. Syöksytorvet esiintyvät säännöllisesti konserteissa, historiallisissa tapahtumissa ja festivaaleilla, tuoden mukanaan musiikillista ajankuvaa vuosisatojen takaa.

Soittimien joukossa kuullaan muun muassa luonnontorvia, barokkitrumpetteja ja muita aikakauden erikoisuuksia. Syöksytorvien esitykset ovat kiehtova aikamatka musiikin menneisyyteen – elävä kokemus niin historian kuin musiikin ystäville. Espoon Reumayhdistyksen 40-vuotisjuhlissa meno oli kuin 1900-luvun New Orleans jazeissa ja Dixielandissa. Esitykset saivat yleisöltä raikuvat aplodit.

**Kiitos Syöksytorvet,
teitte tilaisuudestamme juhlan!**

Paula Pöntynen



Laulusolisti eläytyi 1900-lukuun.



Myös sähköpianolla voi jammata.



Yleisössä moni palasi nuoruuteensa Dixieland musiikin tahdissa.



Syöksytorvet esiintyivät suurella kokoonpanolla ERYn 40-vuotisjuhlissa ja saivat raikuvat aplodit.

MAINOS

- Nivelrikko • Rasitusvammat • Hermokivut • Kulumat
- Lihas- ja nivelkivut • Haavat • Tulehdukset

B-Cure hoitaa kipua jo tuhansissa suomalaiskodeissa

Laserterapia on ammattilaistenkin käyttämä ja suosittelema terapia, jonka on kliinisesti todettu lievittävän kipua ja nopeuttavan erilaisten kudonsvaurioiden paranemista. Helppokäyttöinen B-Cure Laser onkin käytössä jo tuhansissa suomalaiskodeissa niin kroonisten, kuin akuuttien kiputilojen hoidossa. Laitetta työssään hyödyntävät mm. fysiatrit, haavahoitajat, fysioterapeutit ja hammaslääkärit.

Laserterapian vaikutus perustuu solujen mitokondrioiden stimulointiin, jolloin kudoksessa alkaa toiminnan elpymiseen tähtäävä PBM-prosessi. Prosessin myötä kudoksen kipu lievittyy, turvotus vähenee ja vaurioiden tai tulehduksen paraneminen vauhdittuu.

Tuloksellinen laserhoito saavutetaan kuurinomaisella hoidolla. Esimerkiksi rasitusvammaa tai tulehdusta tulee hoitaa kaksi kertaa päivässä noin parin viikon ajan, haavaa kerran päivässä paranemiseen asti ja lihasjumeja muutamia kertoja, kunnes tuntuu hyvältä.

Tehostaan palkittu B-Cure Laser

B-Cure Laser on aito laserdiodilaitte, jonka asetukset on valmiiksi optimoitu vaikuttamaan niin iholla kuin syvällä kudoksessa. Laitteella on tehty useita julkaistuja satunnaistettuja tuplasokkotutkimuksia. Suomessa B-Cure valittiin lehtivertailussa vuoden 2022 parhaaksi terveystekniikaksi ja kansainvälisesti vuonna 2018 vertailun tehokkaimmaksi kuluttajalaseriksi. Kliinisiin tutkimuksiin ja laserterapiasta tehtyihin meta-analyyseihin voi tutustua Terveystekniikan nettisivustolla.

Turvallinen ja kestävä

B-Cure Laserin patentoidut yksityiskohdat takaavat parhaan turvallisuusluo-

kan, jolloin käyttö ei vaadi suojavälineitä tai erityiskoulutusta. Laserterapialla ei myöskään ole kontraindikaatioita, vaan sitä voi käyttää huoletta, vaikka hoidettavalla olisi tekoniveliä tai sydämentahdistin.

Terapia ei perustu lämpöön, kylmään tai kudoksen manipulointiin, joten sillä ei voi aiheuttaa vahinkoa kudokselle. Turvaohjeissa kuitenkin suositellaan välttämään silmien, sikiön ja syöpäkasvainten stimulointia.

Laitteen suunnittelussa on otettu huomioon myös helppokäyttöisyys ja kestävyys. Ladattavalla laitteella voi odottaa saavansa 30 000 ohjeenmukaista hoitokertaa huoltovapaasti, ja tämänkin jälkeen elinikää voi pidentää vaihtamalla diodin paikallishuollossa.

Helppo hankinta

Jos klinisiin tutkimuksiin ja käyttäjäkokemuksiin tutustumisen jälkeen vielä arveluttaa onko B-Cure Laser oikea valinta, laitetta voi kokeilla vuokraamalla sen kuukaudeksi käyttöön 140 euron hintaan (+ postikulut).

Kun sitten varmistuu vaikutuksesta ja haluaa ostaa oman, hyvitetään muutama satasen maksavan laitteen ostohinnasta 100 euroa. Tilauksen voi tehdä nettikaupassa tai soittamalla asiakaspalveluun. ■

TURVALLINEN JA HELPPOKÄYTTÖINEN

1. Käynnistä laser
 2. Valitse aika (2–8 min.)
 3. Kohdistaa kipukohtaan
- Paraneminen alkaa!**

Ei kontraindikaatioita tai yliannostusriskiä



Tyytyväisten kuluttajien ja ammattilaisten kokemuksia voit lukea sivustolta terveystekniikka.fi

MAINOS

EIJA SUOMINEN, VAASA

”Tutustuin B-Cure Laser Classiciin kolmisen vuotta sitten. Ensin vuokrasin sen kuukaudeksi, että sain rauhassa kokeilla. Minulla on useita sairauksia, mm. fibromyalgia ja nivelrikko, joiden hoitoon tämä laite on loistava. Ei tarvitse lähteä kotoa mihinkään itseään hoidattamaan, laitetta on tosi helppo käyttää eikä sillä ei ole haittavaikutuksia. Ja mikä parasta: se todella tehoaa kipuihin ja laskee tulehduksiin usein liittyvää turvotusta. Se siis auttaa oikeasti! Potemani sairaudet ovat kroonisia, mutta tämän laserlaitteen avulla selviydyn jokapäiväisistä toimistani.”

TUIJA MANNINEN, TAMPERE

”Minulla B-Cure Laser on todella kovassa käytössä. Hoidan sillä selkäranganah-
tauman aiheuttamia kipuja sekä sormien moninivelrikkoa. Sain myös huimasti apua, kun olkapääni jänteet repeytyivät. En voisi ajatella elämää ilman laseria!”

Tutustu myös muihin kivunlievityskeinoihin:

Lääkkeettömät kipulaastarit ja -tekstiilit



Terveystekniikka Oy on innovatiivisten, tehokkaiksi todistettujen terveystuotteiden maahantuoja, joka myy ja markkinoi tuotteita Pohjoismaissa. Varasto ja asiakaspalvelu sijaitsevat Suomessa. Nettisivustolta terveystekniikka.fi löytyy aitoja käyttäjäkokemuksia, kliinisiä tutkimuksia ja nettikauppa. Tilauksia voi tehdä myös puhelimitse **030 635 8332**.

Terveystekniikka

www.terveystekniikka.fi



Yhdessä tekemisessä on voimaa

Bocciaa innostuttiin pelaamaan myös joukkueissa.

Teksti ja kuvat: Kirsi Kaipainen-Pyykkö /

Liikettä ja hyvinvointia + 65-vuotiaille -hanke, Suomen Reumaliitto

Auringonpaiste siivitti osallistujat iloisein kohtaamisiin ja liikunnallisten aktiviteettien pariin, kun Espoon Reumayhdistys järjesti pihapelipäivän 20.5.

Päivä järjestettiin yhteistyössä Reumaliiton, Espoon liikuntapalveluiden, Etelä-Suomen Syöpäyhdistyksen Espoon paikallisosaston ja Espoon nivelpiirin kanssa.

Osallistujilla oli mahdollisuus tutustua ulkokuntosaliin, frisbeegolfin heittoon sekä pelata erilaisia pihapelejä, kuten bocciaa. Boccia on tarkkuutta vaativa pallopeli, jossa tarkoituksena on saada oma tai joukkueen pallo mahdollisimman lähelle maalipalloa.

Kävelyrastit taas tutustuttivat +65-vuotiaiden liikkumisen suosituksiin tehtävien ja pohdintakysymysten kautta. Lyhyehkö helppokulkuinen reitti oli mahdollista-

massa osallistumista erilaisille liikkujille. Kaiken kruunasivat yhteiset keskustelut kahvittelun ja makkarapaiston lomassa.

Onnistumisen avaimet

Tapahtumaa oli mahdollistamassa toimiva ammattilaisten ja vapaaehtoisten joukko, jossa jokaisella oli oma roolinsa ja vastuunsa. Espoon Reumayhdistyksen sihteeri Sauli Nurmi toimi kokoavana voimana.

Vastuun jakaminen antoi jokaiselle mahdollisuuden keskittyä omaan tehtäväänsä – välillä toisia auttaen. Toimiva yhteistyö välittyi usein myös osallistujille positiivisesti.

Iloinen ilmapiiri koukuttaa ja houkuttelee mukaan todennäköisesti myös myöhemmin. Tämä voi kannustaa uusia osallistujia vapaaehtoistoiminnan piiriin.

Vapaaehtoisuus vahvistaa

Vapaaehtoistoiminnan kautta voi vaikuttaa myös itselle tärkeisiin asioihin ja oppia uusia taitoja. Erityisesti ikääntyessä tällä on tärkeä merkitys aivoterveydelle ja toimintakyvyn ylläpidolle. Reumaliitossa on käynnissä Liikettä ja hyvinvointia +65-vuotiaille -hanke, jossa muun muassa edistetään ikääntyvien sairastavien liikkumista ja luodaan mahdollisuuksia liikunnan vapaaehtoistoiminnalle.

Pihapelipäivä oli yksi osoitus siitä, kuinka vapaaehtoistoiminta antaa paljon sekä sen järjestäjälle että osallistujalle. Se edistää tutkitusti molempien osapuolien hyvinvointia.

Vapaaehtoistyö.fi 2024 teettämän kyselyn mukaan vastaajista (n=1378) 97,7 %

oli täysin tai jokseenkin samaa mieltä, että vapaaehtoisena toimiminen on vaikuttanut myönteisesti omaan elämään.

Vapaaehtoistoimissa voi olla mukana oman jaksamisen ja omien kiinnostusten kohteiden mukaan erilaisissa tehtävissä. Vapaaehtoisena toimiminen ei vaadi aina pitkäaikaista sitoutumista. Halutessaan voi tulla tekemään yhden jutun vain kerran.

Liikunnallisissa tapahtumissa tämä voi tarkoittaa esimerkiksi sitä, että vastaa kävelyrastien viemisestä sopiviin kohteisiin. Mahdollisuuksia on monia.

Jokaisella on omia vahvuuksia, joita voi käyttää yhteisen hyvän eteen. Samalla voi saada itselleen merkityksellistä uutta sisältöä elämään.



Ulkokuntosalilaitteisiin tutustuminen Espoon liikuntapalveluiden ohjaajan johdolla.



Tapahtumassa oli myös mahdollisuus kokeilla frisbeegolfin heittoa.



Kävelyrasteilla harjoitettiin tasapainoa viivakävelyn muodossa.

Tekoäly – *tuki arkeen, ei uhka*

Tekoäly kuulostaa helposti vieraalta ja jopa pelottavalta. Mutta entä jos se voisikin olla ystävä arjessa – sellainen, joka auttaa etsimään tietoa sairauksista, muistuttaa lääkkeistä ja antaa vinkkejä hyvinvointiin? Digitaalisia ratkaisuja kehittävä Tomi Turpeinen haluaa tuoda tekoälyn tutuksi mahdollisimman käytännönläheisesti. Hänen uusi verkkokurssinsa opastaa tekoälyn käyttöön selkeällä suomen kielellä – askel askelelta.

Tekoäly ei ole robotti tai kone, joka tekee kaiken puolestasi. Se on kuin fiksu hakukone tai neuvonantaja, jolta voi kysyä mitä tahansa – vaikka miten lääke X sopii yhteen lääke Y:n kanssa, kertoo Tomi Turpeinen, joka on julkaissut verkkokurssin *Tekoälyn perusteet*.

Tekoälyllä voi kysyä oireiden merkityksestä, saada ruokavaliovinkkejä diabeteksen tai verenpaineen hoitoon, tai etsiä selkokielistä tietoa uusista hoitomuodoista. Tärkeää on, että tekoäly ei päättää asioita puolestasi – se tarjoaa tietoa, jonka avulla voi tehdä omia valintoja.

Tietoa, apua ja muistin tukea

Tekoäly voi auttaa myös muistuttamaan lääkkeiden otosta tai jäsentämään hoito-ohjeita, jotka helposti unohtuvat lääkärikäynnin jälkeen. Se voi selittää vaikeita asioita yksinkertaisemmin ja vastata uudestaan, jos jokin jäi epäselväksi.

– Tekoälyllä voi kysyä vaikka: "Mitä tarkoittaa eteisvärinä?" tai "Voinko käyttää tätä voidetta, jos minulla on astma?" Se ei väsy, eikä hermostu, vaikka kysyisit monta kertaa, Turpeinen sanoo hymyillen.

Verkkokurssi opettaa käytön perusteet helposti

Turpeisen verkkokurssi opastaa aivan alkeista alkaen: miten tekoälylle puhutaan, miten kysymyksiä voi muotoilla ja miten vastauksia tulkitaan. Kurssi ei vaadi teknistä osaamista – riittää, että osaa käyttää nettiä ja on kiinnostunut oppimaan.

– Kurssi on suunniteltu juuri tavalliselle käyttäjälle. Kaikki on selitetty rauhallisesti ja selkeästi. Haluan, että ihmiset uskaltavat kokeilla, sillä tekoäly voi oikeasti parantaa arjen laatua, Turpeinen sanoo.

Tietolaatikko:

Miten tekoäly voi auttaa ikäihmistä?

- Vastaa kysymyksiin sairauksista ja oireista
- Antaa ruokavaliosuosituksia esimerkiksi sydän- tai diabetespotilaille
- Auttaa muistamaan lääkeohjeet ja tarkistamaan yhteisvaikutukset
- Kertoo, mitkä lääkkeet eivät sovi yhtä aikaa
- Selittää monimutkaisia asioita yksinkertaisesti
- Tukee itsenäistä päätöksentekoa tarjoamalla lisää taustatietoa

Kurssi nyt saatavilla – hinta 12.99€



Tekoälyn perusteet

- Selkeä ja rauhallisesti etenevä verkkokurssi, suomeksi



- Teknistä osaamista ei vaadita



- Saatavilla Udemyssä ja pian myös: [verkkokurssi.kanavana.fi](https://www.verkkokurssi.kanavana.fi)

Haluatko mukaan?

Tomi Turpeinen kutsuu myös lukijoita kokeilemaan kurssia ja tutustumaan tekoälyn mahdollisuuksiin.

– "Oppiminen ei katso ikää. Kun oppii kysymään tekoälyltä oikeita kysymyksiä, voi löytää arkeen paljon hyödyllistä tietoa – ja vähän helpotustakin."

ESPOON REUMAYHDISTYS

40-VUOTTA

Juhlimme yhdistyksemme keski-ään saavuttamista perjantaina 28.3.2025 Kauklahden Elä ja Asu -keskuksessa noin 40 vieraan voimin. Kutsuvieraina olivat Reumaliiton toiminnanjohtaja Anu Uhtio sekä Helsingin ja Vantaan Reumayhdistysten edustajat. Ohjelman pääkohtina olivat Reumaliiton kultaisen ansiomerkkien jako pitkäaikaiselle kirjanpitäjällemme **Meeri Häkkiselle** ja ansioituneelle reumalääkärillemme **Pekka Nykäsele**. Viimeksi mainittu osallistui seremoniaan etänä Kittilän hiihtoladuilta. Hänelle ansiomerkki luovutettiin myöhemmin. Lisäksi jaettiin Reumaliiton kunniakirjat kaikille yli 30 vuotta yhdistyksen jäsenenä olleille. Heistä suurin osa sain kunniakirjansa postin välityksellä.

Juhlien musiikillisesta annista vastasi huikealla yhdeksän hengen kokoonpanolla Syöksytörvet. Heistä enemmän erillisessä jutussa.

Kiitos kaikille onnistuneista "synttäreistä". Erityiskiitokset **Lena Lindforsille** ja hänen äidilleen pöytien somistuksesta sekä **Päivi Timmerbackalle** ja hänen äidilleen kattauksesta ja maistuvista kakuista. Kiitos Kauklahden keittiölle kahvista ja tarjoiluista. Kiitos myös toimistonhoitaja/sihteeri **Sauli Nurmelle** yhdistyksen historian ja kuvaesitysten kokoamisesta sekä kaikista muista järjestelyistä.

Paula Pöntynen, puheenjohtaja



ERYn pitkäaikaisen kirjanpitäjän Meeri Häkkisen kultaisen ansiomerkkin jakaminen, kuvassa Meeri Häkkinen, Reumaliiton toiminnanjohtaja Anu Uhtio ja Paula Pöntynen.



Reumalääkäri Pekka Nykänen saa kultaisen ansiomerkkin pitkäaikaisesta yhteistyöstä reumasairaiden hyväksi.



Kuinka turvaan tahtoni?

Kuva: Ilkka Vuorinen

Elämä on arvokasta – myös ikääntyessä. Vaikka elämän merkityksellisyys ei vähene iän karttuessa, tuo ikääntyminen mukanaan muutoksia ja haasteita, joihin voi ja kannattaa varautua etukäteen. Oikeudellinen ennakkointi on tärkeä osa tätä ennakkointia. Se auttaa turvaamaan omat toiveet ja tarpeet silloinkin, kun ei enää itse kykene tekemään päätöksiä.

Keskeisiä oikeudellisen ennakkoinnin asiakirjoja ovat hoitotahto ja edunvalvontavaltuus. Niiden avulla vahvistetaan itsemääräämisoikeutta, selkeytetään omia tahtotiloja sekä helpotetaan läheisten asemaa päätöksenteossa ja asioiden hoidossa. Asiakirjat luovat mielenrauhaa – niin yksilölle itselleen kuin hänen läheisilleenkin.

Asiakirjat tuo turvaa tulevaan
Hoitotahto ja edunvalvontavaltuus

mahdollistavat omien arvojen ja elämäntapojen huomioimisen hoitotilanteissa ja asioiden hoidossa. Ennakoimalla voit valita luottohenkilön huolehtimaan asioistasi, selkeyttää ohjeet hoitohenkilökunnalle ja viranomaisille sekä ehkäistä mahdollisia väärinkäytöksiä. Ajoissa laaditut asiakirjat vähentävät myös läheisten kuormitusta ja epävarmuutta päätöksenteossa.

Hoitotahto on asiakirja, jossa henkilö ilmaisee etukäteen hoitoaan koskevat toiveet. Hoitotahto astuu voimaan tilanteessa, jossa yksilö ei itse kykene ilmaisemaan omaa tahtoaan esimerkiksi sairauden tai onnettomuuden vuoksi. Sen avulla varmistetaan, että hoito toteutetaan henkilön arvojen ja tahtotilan mukaisesti.

Edunvalvontavaltuutuksessa nimetään luotettava henkilö, joka voi hoitaa talou-

dellisia ja henkilökohtaisia asioita silloin, kun valtuuttaja ei siihen enää kykene. Se on joustavampi vaihtoehto kuin virallinen edunvalvonta ja antaa mahdollisuuden asioiden hoitoon omien toiveiden mukaisesti. Kun laadit valtakirjaa, sinun kannattaa pohtia, kenet haluat hoitamaan asioitasi, mitä asioita haluat hänen hoitavan puolestasi ja kuinka haluat asioitasi hoidettavan. Edunvalvontavaltuutuksessa voidaan määrittää myös, kuinka valtuutetun toimintaa halutaan valvoa. Hyvin laadittu edunvalvontavaltuus helpottaa siis myös valtuutetun toimintaa selkeillä ohjeilla.

"Kun läheiseni nyt tietävät, miten toivon asioitani hoidettavan, on heidän taakkansa pienempi ja asiasta ei tarvitse stressata."

Ennakkointi kannattaa aina
Oikeudellinen ennakkointi on tärkeä osa elämänhallintaa ja ikääntymiseen

Kuva: Eemeli Kiukkonen



valmistautumista. Se ei ole pelkästään henkilökohtainen valinta, vaan myös sosiaalisesti vastuullinen teko, joka tuo selkeyttä ja turvaa niin itselle kuin läheisille. Ajoissa tehty ennakkointi voi parantaa elämänlaatua ja mahdollistaa oman näköisen arjen myös tulevaisuudessa.

Jos mietit, mistä aloittaa, tutustu osoitteeseen Vanheneminen.fi – se tarjoaa luotettavaa tietoa ja käytännön työkaluja ikääntymisen ennakkointiin.

Kirjoittaja:
Tarja Siltanen
vanheneminen.fi -koordinaattori
Vanhustyön keskusliitto



FinCollagen Active

EDISTÄÄ NIVELTEN PYSYMISTÄ NORMAALEINA

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

Kliinisesti tutkittu, turvallinen tuote käyttöä. Perussairaudet eivät ole este tuotteen käytölle (GRAS -99,-03).
Tutustu tuotteeseen www.nutrielixir.fi.

Päivittäiseen käyttöön. Tuloksia 2-6 kuukauden sisällä aloituksesta.

Myyntipaikkoja:

- Nutrielixirin verkkokauppa www.nutrielixir.fi ja apteekit
- K-Citymarketit Easton, Imatra, Iso Omena, Järvenpää
- Kupittaa, Laune, Länsikeskus, Tammisto
- K-Supermarketit Kamppi, Musta Pekka
- Axis Fysikaalinen Hoitolaitos Turku
- AITO hyvän olon kauppa Helsinki Malmi
- Kts. muut myyntipaikat www.nutrielixir.fi.

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

NEUTRAALINMAKUINEN LIUKENEE HYVIN NESTEESEEN



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

Nutrielixir
A way to healthy life



Reumaliitto

Terveystenhuollon ammattilainen:

tilaa *Luuvaloja*
luettavaksi



Luuvalo-lehtiä voi tilata reumaa sairastavia hoitaviin
terveydenhuollon yksiköihin ***ilmaiseksi*** yleisön ja asiakkaiden luettavaksi.
Jos haluat lehtiä, ota yhteyttä oman kuntasi reumayhdistykseen!

Jäsenyys reumayhdistyksissä kannattaa

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

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

luasiamiesten tuki ja neuvontapalvelut

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

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

Jäseneksi liittyminen

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

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

Tervetuloa joukkoomme!