



PÄÄKAUPUNKISEUDUN
REUMAYHDISTYSTEN TIEDOTUSLEHTI

Syksy 2026 / Hösten 2026

LUUVALO

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

*Tietoa,
vertaistukea
ja toimintaa!*



LUUVALO

SYKSY 2026/ HÖSTEN 2026

JULKAISIJA

Espoon, Helsingin ja Vantaan Reumayhdistykset sekä Helsingfors Svenska Reumaförening

TOIMITUKSEN OSOITE

Vantaan Reumayhdistys / Luuvalo
Talvikkitie 34
01300 Vantaa

PÄÄTOIMITTAJA

Karoliina Viitasalo
luuvalolehti@gmail.com

TOIMITUSKUNTA

Elina Poijärvi
Marja Jormanainen
Matti Virkkunen
Paula Pöntynen
Mirja Hirvijärvi
Päivi Timmerbacka

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 2027**



Kiitos VERTAISTUESTA

*"Joskus unohtaa kiittää
niitä ihmisiä, jotka tekevät
elämästä vähän kevyempää
ihan vaan olemalla siinä"*

Määritelmän mukaan vertaistuki on kokemustietoon perustuvaa tukea, jonka tärkeimmät elementit ovat **kohtaaminen, kertominen ja kuunteleminen**.

Vertaistuen arvo on siinä, että kertojalla ja kuulijalla on samanlaisia kokemuksia, mikä mahdollistaa toisen tarinan ymmärtämisen. Vertaistuki on kuuntelemiseen keskittyvää kohtaamista.

On helpottavaa jakaa kokemuksensa sellaisten henkilöiden

kanssa, jotka todella ymmärtävät. Sairastunut voi säästää läheisiään ja olla kertomatta heille kaikkia huoliaan. Vertaistukijat ovat sopivan etäällä mutta myös sopivan lähellä, ja siksi heille on helpompi puhua.

Yhteinen kokemusten jakaminen luo syvän yhteishengen ja ymmärryksi tulemisen tunteen. Jaettu kokemus on merkittävä kokemus.

Reumayhdistyksissä vertaistuki on keskeinen osa toimintaa. Kertomista ja kuulemista tapahtuu kaikissa kohtaamisissa; varsinaisten vertaistukiryhmien lisäksi liikuntapaikkojen pukutiloissa ja saunoissa, kuntosaleilla, käsityö- ja kahvikerhoissa, liikuntatapahtumissa, kokouksissakin.

Vertaistukea voi harrastaa myös sähköisesti Reumaliiton sivuilta löytyvissä kohtaamishuoneissa. Siellä voi sopia juttutuokion kahden tai useamman henkilön kanssa yhteisestä aiheesta.



Paula Pöntynen ERY



Orimliga nedskärningar

Stora förändringar har gjorts både inom social- och hälsovården och den sociala tryggheten. Tyvärr verkar det saknas en helhetssyn på hur dessa påverkar olika grupper och vilka konsekvenserna blir. Flera nedskärningar drabbar människor som redan från förut har det svårt. Förståelsen för civilsamhällsorganisationers betydelse saknas.

Den 15 juni meddelade minister Rydman att statsunderstöden till social- och hälsovårdsorganisationerna nästa år minskar med 84 milj. €. Det innebär att understöden halverats under denna regeringsperiod. Detta innebär att många verksamheter måste läggas ned. Många utsatta grupper blir utan det stöd de behöver. Samtidigt har välfärdsområdena meddelat att de omöjligtvis kan lappa de hål som utebliven organisationsverksamhet innebär. Betydelsen av förebyggande arbete som upprätthåller människors hälsa och funktionsförmåga värdesätts

inte heller. Det bör ses som en investering som bidrar till välmående både för enskilda individer och samhället. Och som minskar på behovet av tilläggskostnader.

Organisationernas påverkansarbete har också ifrågasatts. Det är förvånande med tanke på att beslutsfattare borde vara tacksamma över att få kunskap om hur människor har det i olika livssituationer, t.ex på grund av sjukdom. Att förmedla olika målgruppers behov och åsikter utgående från delaktighet och aktiviteter är organisationernas kärnverksamhet. Detta behövs för att beslutsfattare ska kunna göra kloka beslut och bedöma konsekvenserna för sina handlingar.

Det återstår att se hurdana de slutliga nedskärningarna blir i budgeten 2027.

Det är viktigt att vi alla också gör det fina arbete som reumaföreningarna gör mera synligt.

Också andra förändringar drabbar personer med kroniska sjukdomar. Äldreombudsmannen fäster uppmärksamhet vid att små inkomster, höjda vård- och läkemedelsutgifter, ökade boende- och levnadskostnader samt åtstramningar av den sociala tryggheten har ökat de äldres ekonomiska utsatthet.

Det gemensamma viktiga målet för ett säkert och tryggt samhälle kräver att förtroende, delaktighet och jämlik behandling främjas.



Viveca Hagmark
Ordförande
Helsingfors Svenska
Reumaförening rf

80-vuotisjuhlalat lähestyvät!

Viime sotien jälkeen vuonna 1946 perustettu Helsingin Reumayhdistys on Suomen vanhin reumayhdistys. Yhdistyksessä on toimittu sotien jälkeinen pula-aika, monet yhteiskunnan muutokset, hyvinvointivaltion rakentamisen aika, 90-luvun lama ja sitä seurannut nousukausi. Tätä on syytä juhlia! Tiedot löytyvät infoaukeamalta. Perustamisensa jälkeisenä vuonna yhdistys oli perustamassa Suomen Reumaliittoa, jolla on ollut suuri vaikutus reumasairauksia ja muita tule-sairauksia sairastavien ihmisten hoidon, osallisuuden ja aseman edistämisessä Suomessa. Nyt olemme

uudessa yhteiskunnallisessa tilanteessa ja maailmanajassa. On tärkeää kantaa huolta siitä, miten pitkäaikaissairaiden asema Suomessa kehittyy.

Yhdistyksen ydin on tarjota yhteisö, jossa kenenkään ei tarvitse jäädä yksin. Myös itselleni yhdistys on ollut tärkeä osa elämää pitkäaikaissairauden kanssa. Toinen saman kokenut voi kunnolla ymmärtää sairauden jokapäivästä kuormitusta, byrokratiavääntöjä ja absurdejakin tilanteita, joita krooninen sairaus tuo mukanaan. Yhdessä tekeminen ja kokemusten vaihto sekä toisemme tukeminen voivat

auttaa jaksamaan. Vertaistukiryhmät, itselle sopiva liikunta, kaikki tapahtumat ja luotettavan tiedon saaminen tapahtuvat helposti ilman viranomaiskoukeroita. Yhteinen tuki on tutkitusti merkittävä voimavara, joka kantaa eteenpäin erityisesti silloin, kun omat voimat ovat koetuksella.

Uudet toimitilat ovat toimineet hyvin. Ainakin tähän asti niistä on kantautunut lähinnä positiivista palautetta. Syksyn monipuolisesta ohjelmasta löydätte perinteiseen tapaan tietoa infoaukeamalta. Ja muistakaahan kertoa jos tulee

mieleen toimintaa, jota haluaisit Helsingin Reumayhdistykseen, tai jota vaikka voisit haluta itse alkaa vetämään. Kerro myös, jos hallituspaikka voisi kiinnostaa. Siinä pääsee vaikuttamaan yhdistyksen toimintaan ja ideoimaan yhdessä.

Nähdään tapahtumissa ja 80-vuotisjuhlassa! Hyvää syksyä kaikille!

Mikko Remes

Puheenjohtaja
Helsingin Reumayhdistys ry

Tapahtumien syksy

Hyvät Vantaan Reumayhdistyksen jäsenet,

kesä alkaa vähitellen kääntyä kohti syksyä. Toivottavasti kesä on tarjonnut jokaiselle mahdollisuuden levähtää, nauttia valosta ja kerätä voimia tulevaan arkeen. Elokuu on monelle uuden alun aikaa: palataan lomilta, arjen rytmi rakentuu uudelleen ja myös yhdistystoiminta käynnistyy jälleen aktiivisemmin.

Vantaan Reumayhdistyksen syksyyn mahtuu monenlaista toimintaa. Tiedossa on muun muassa luento valinnanvapauskokeilusta sekä vierailu Kansallisoopperaan. Lisäksi jatkamme tuttua toimintaamme vertaistuen, liikunnan ja yhteisten kohtaamisten parissa. Yhdistyksemme tärkeä tehtävä on tukea reumasairauksien kanssa eläviä ja heidän läheisiään. Haluamme tarjota paik-

koja, joissa voi tulla kohdatuksi, saada tietoa, jakaa kokemuksia ja viettää aikaa yhdessä.

Yhdistystoiminta ei kuitenkaan synny itsestään. Se rakentuu ihmisistä, yhteisestä tekemisestä ja halusta antaa oma pieni tai vähän suurempi panos yhteiseksi hyväksi. Tarvitsemme ja toivomme mukaan uusia vapaaehtoisia, jotta voimme varmistaa toimintamme jatkuvuuden myös tulevaisuudessa. Vapaaehtoistoimintaan voi tulla mukaan omien voimavarojen, kiinnostuksen ja aikataulujen mukaan. Jokainen apukäsi, idea ja mukana olemisen hetki on arvokas.

Vapaaehtoisena ei tarvitse osata kaikkea valmiiksi. Riittää, että on halu olla mukana. Yhdistyksessä voi auttaa esimerkiksi tapahtumien järjestämisessä, jäsenviestinnässä, kahvitauksissa,

retkien suunnittelussa tai vertaistoiminnan tukena. Samalla saa itsekin uusia kokemuksia, merkityksellistä tekemistä ja mahdollisuuden tutustua mukaviin ihmisiin.

Haluan lämpimästi kiittää kaikkia yhdistyksen vapaaehtoisia, ohjaajia, hallituksen jäseniä ja toimintaan osallistuvia. Teidän ansiostanne yhdistyksemme on aktiivinen, lämmin ja elävä yhteisö. Toivon, että syksyn aikana saamme joukkoomme myös uusia tekijöitä ja uusia ajatuksia.

Kannustan kaikkia jäseniä seuraamaan syksyn tapahtumia ja lähtemään rohkeasti mukaan. Yhdistys on meitä kaikkia varten, ja sen toiminta rakentuu jäsentensä näköiseksi.

Toivotan teille kaikille hyvää alkavaa syksyä, voimia arkeen ja lämpimiä kohtaamisia yhdistyksemme toiminnan parissa.



Matti Virkkunen
puheenjohtaja
Vantaan Reumayhdistys ry

Toimintaa ja tapahtumia Espoossa

Kiinalainen sananlasku: Älä pelkää hidastumista – pelkää pysähtymistä

Espoon Reumayhdistyksen vahvuuksia on lisätty kolmella uudella hallituksen jäsenellä ja syksyllä aloittaneella uudella toimistonhoitaja / sihteerillä. Liikuntaryhmät ja -tapahtumat ovat keskeistä toimintaamme. Uudet liikuntavastaavat **Pirjo Hartikainen** ja **Marjo Rosendahl** ovat aloittaneet aktiivisesti ja esittäytyvät tässä numerossa. Toimistonhoitaja **Heidi Ikäheimonen** esittäytyi jo kevään Luuvalossa. Viikottain on kokoontunut

kahdeksan vesiliikuntaryhmää, Leppävaarassa kaksi ryhmää maanantaina ja keskiviikkona, Matinkylässä kaksi ryhmää tiistaisin ja Keski-Espoossa kaksi ryhmää torstaisin. Lisäksi kuntosali, tuolijumppa ja kehonhuolto sekä MediYoga etäyhteydellä. Leppävaaran uimahalli on syksyllä remontissa jonkin aikaa, muut ryhmät jatkavat toimintaansa. Kulttuurivastaava **Tuulia Kotiaho** oli hyvin kiireinen opettajatoimissaan kevään ajan. Teatteria, konsertteja sekä kulttuuriretkiä järjestettiin kuitenkin vanhaan tapaan. Vertaistukiryhmät ovat

kokoontuneet säännöllisesti, kiitos Lipulaivan Tiistaikerhon vetäjille **Marja Ruotsalaiselle** ja **Tuula Holtarille** sekä Fibroryhmän vetäjälle **Lena Lindforsille**. Kiitos myös varapuheenjohtaja **Päivi Timmerbackalle** allekirjoittaneen tuuraamisesta.

Brittitutkimuksen mukaan liikunta, kulttuuri ja yhteisöllisyys parantavat toimintakykyä ja hidastavat vanhenemista. Toimeliasta syksyä 2026 koko reumayhteisölle!



Paula Pöntynen
puheenjohtaja
Espoon Reumayhdistys ry

Kevätretki Gumbostrandiin



Espoon Reumayhdistyksen kevätretki suuntautui kimppakyydeillä vuonna 2012 perustettuun Gumbostrand Konst & Form taidekeskukseen Sipoon Söderkullaan 21.5.2026. Aluksi tutustuimme taidegallerian viiden helsinkiläisen keramiikka- ja kuvataiteilijoiden töihin. Taiteilijoina Anni Kostamovaara – Aavekaupunki (maalauksia), Laura Pehkonen – Sortimentti (keramiikka ja puuveistoksia), Sari Bremer – Terra Incognita (taidegrafiikkaa), kuukauden nuori taiteilija Anu Hakola – Iltasatuja (maalauksia) ja Larson Österberg – Backstage (maalauksia).

Lounaaksi nautimme runsaan keittolounaan alkusalaatin ja kahvin kera taidekeskuksen Bistrossa. Lounaan jälkeen tutustuimme taidekeskuksen designmyymälään ja kiersimme taidekeskuksen ympäristöä. Piipahdimme myös naapurissa olevaan Punaisen Talon Käsityöpuotiin ja Gumbostrandin Panimopuotiin.

Gumbodstrandin pihapiirillä on kiinnostava historia. Metallitehdas K Hartwall Oy Ab aloitti toimintansa Porttutuvassa vuonna 1932. Toiminta siirrettiin vuonna 1942 suureen Kanalarakennukseen (Hönhuset), joka oli aikaisemmin toiminut suurena Kanalarakennukseen. Taidekeskus sijaitsee nk. Tiilitalossa, jonka ensimmäinen osio rakennettiin 1954 ja jota laajennettiin neljässä eri vaiheessa 60- ja 70-luvuilla. Aluksi tehtaassa valmistettiin mm. virvoitusjuomien patenttikorkkeja, saksisokkia ja Abloy-lukon osia, myöhemmin ostoskärryjä ja leipomokoreja. Tehdastoiminta loppui 1980-luvun lopulla, kun toiminta siirrettiin Söderkullaan. Vuonna 2011 aloitettiin Tiilitalon remontti ja marraskuussa 2012 Gumbostrand Konst & Form taidekeskus avasi ovensa uusituissa tiloissa.

Teksti ja kuvat Päivi Timmerbacka



Punaisen Talon Käsityöpuoti ja Gumbostrandin Panimopuoti



Gumbostrand Konst & Form taidekeskus



Design myymälä (kuva Paula Pöntynen)



Hönhuset – vanha kanala ja tehdasrakennus

REFERAATTI:

Uutissuomalainen:

Laboratorioissa isot hintaerot

Uutissuomalaisen selvityksen mukaan tavallisten laboratoriotutkimusten hinnoissa on huomattavia eroja yksityisten terveysyritysten ja julkisomisteisten laboratoriorien välillä. Vertailussa olivat mukana muun muassa perusverenkuva, rasva- ja kolesteroliarvot, verensokeri, kilpirauhastutkimukset sekä eturauhastoiminnan merkkiaine. Kolmella suurella yksityisellä terveysyrityksellä näiden tutkimusten yhteenlaskettu hinta oli 321–447 euroa. Julkisomisteisissa laboratorioissa hinnat olivat selvästi matalammat: **Fimlabilla 46 euroa, Huslabilla 58 euroa ja Islabilla 68 euroa.**

Fimlabin toimitusjohtaja **Ari Miettinen** pitää yksityisten laboratorihintoja ylihinnoiteltuina. Hänen mukaansa korkeita hintoja maksavat paitsi yksityisasiakkaat myös työnantajat työterveyshuollon kautta. Miettinen arvioi, että yksityiset lääkäriasemat saavat tutkimukset tuotettua tai alihankittua matalin kustannuksin, mutta laskuttavat asiakkailta moninkertaisia hintoja. Hänen mukaansa myös veronmaksajat osallistuvat kustannuksiin,

koska Kela korvaa merkittävän osan työterveyshuollon kuluista.

Jutun keskeinen huomio yksityisasiakkaan kannalta on, että laboratoriotutkimuksia ei ole aina pakko ottaa samassa yksityisessä lääkärikeskuksessa, josta lähete on saatu. Yksityisen lääkärin läheteellä voi olla mahdollista käydä tutkimuksissa myös julkisomisteisessa laboratoriossa, kuten **Fimlabissa, Huslabissa** tai **Islabissa**. Tällöin hinta voi olla murto-osa yksityisen lääkäriaseman laboratoriomaksuista. Asiakkaan kannattaa siis tarkistaa jo ennen näytteenottoa, voiko tutkimukset teettää edullisemmassa laboratoriossa ja miten vastaukset toimitetaan hoitavalle lääkärille.

Yksityiset terveysyritykset perustelevat korkeampia hintoja muun muassa nopealla saatavuudella, laajemmilla aukioloajoilla, joustavuudella, palveluketjun sujuvuudella, investoinneilla ja markkinaehtoisella toimintamallilla. Niiden mukaan julkisomisteisten laboratoriorien palveluverkko ja palvelutaso ovat rajatumpia.



Matkailu AVARTAA

Reunainen matkusti puolisonsa kanssa alkukesästä Irlannin pääkaupunkiin Dubliniin, jossa on reilu 1,2 miljoonaa asukasta Helsingin kokoisella alueella. Vaikka asukastiheys on Helsinkiä suurempi, pilvenpiirtäjiä kaupunkikuvassa ei juuri näkynyt. Keskihintaisen hotellimme kuudennen kerroksen ikkunasta näkyi Irlanninmeren itärannikko majakkoineen ja suolamarskeineen. Ensimmäisenä päivänä suolamarski oli kuiva ja teimme pitkän kävelyn rantaviivalla. Seuraavana päivänä kuun asema oli muuttunut ja suolamarskia peitti merivesi.

Hotellihuoneemme oli tilava ja jopa siinä määrin siisti, että sieltä puuttuivat monet tärkeät asiat kuten pyyhkekoukut muuten upeasta kylpyhuoneesta. Sen sijaan päivittäin huone siivottiin, täydennettiin huoneen kahvi- ja teevalikoimaa, vaihdettiin paksut kylpypyyhkeet ja pedattiin vuode.

Tutut paikallisoppaamme järjestivät meille runsaasti ohjelmaa, joten askeleita tuli joka päivä yli 10 000. Tutustuimme Airfield'n upeaan puutarhaan kotieläimiseen, oluen valmistuksen historiaan Guinnessin 7-kerroksisessa museossa satojen ihmisten mukana, söimme lounasta livemusiikin tahdissa Old Story ravintolassa, kävelimme kilometrien pituisilla aallonmurtajilla ja kaiken huipuksi saunoimme.

Meitä oli muistutettu uimapuvuista, koska paikallisesti saunotaan pukeutuneina. Lauteilla istui vieri vieressä eri taustaisia nuoria ihmisiä. Löylyhuone lämpesi Harvian puukiukaalla, tosin sähkösaunakin löytyi. Löylyjen jälkeen siirryttiin ulkoilmaan kylmiin suihkuihin. Ulkona elämästä lisäsivät erilämpöiset tynnyrit, joissa saattoi seisoskella joko jäähdyttelemässä tai lämmittelemässä. Pieni sade virkisti entisestään tunnelmaa. Valitettavasti sauna-alueella ei saanut kuvata.

Antoisan matkan jälkeen palasimme Suomeen leikkaamaan nurmikoita ja valmistautumaan kesälomaan. Juhannuksena nautimme mökillä suomalaisesta savusaunasta ja viileähköstä järvisedestä koivuvastojen kera.

Reunainen toivottaa kaikille virkistäviä syyskesän päiviä koti Suomessa!

R
e
u
n
a
i
n
e
n

Terwetuloo

**Helsingin Reumayhdistys ry:n
80-vuotisjuhlaan
sekä
valtakunnallisen Reumaviikon
avajaisiin**

Aika: La 10.10.2026 klo 14.00–17.00

**Paikka: Lääkäritalon Tapahtuma-aula, 8. krs
Mäkelänkatu 2 A, 00500 Helsinki**

**Ohjelmaa
Juhlapuheita
Kahvitarjoilu**

**Ilmoittautumiset ja
erityisruokavaliot**

23.9.2026 mennessä:

puhelimitse toimiston aukioloaikoina

numeroon 050 431 8861 /

helsingin.reumayhdistys@gmail.com /

ilmoittautumislinkillä verkkosivuiltamme.

Helsingin Reumayhdistys ry

HELSINGIN REUMAYHDISTYS TOIMII

Helsingin Reumayhdistys ry

Oltermannintie 8, 00620 Helsinki

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

Kesätuon jälkeen
toimisto avautuu 12.8.
– silloin aukeavat myös
ilmoittautumiset
syksyn tapahtumiin.

Pankkiyhteys: Nordea FI19 1024 3000 3031 50

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

HALLITUS vuonna 2026

Puheenjohtaja Mikko Remes

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

JÄSENMAKSU vuonna 2026 on 29 euroa.

Jäsenmaksulaskutus tapahtuu keskitetysti kattojärjestömme Suomen Reumaliiton kautta. Jäsenmaksulaskut tulevat jäsenille Reumaliitosta, ja jäsenmaksu maksetaan laskussa mainitulle Reumaliiton pankkitilille, ei siis Helsingin Reumayhdistyksen tilille. Käytähän laskussa mainittua viitenumeroa.

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 ilmoittautumislinkkejä tapahtumiin ja toimintaan.

VERTAISTUKI JA NEUVONTA

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

Tukihenkilöt:

Dermatomyosiitti

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

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 18.11.2026 alkaen klo 18:15

Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat, kuten hallituksen valinta sekä toimintasuunnitelma ja talousarvio vuodelle 2027. Muut kokouksessa käsiteltäväksi halutut asiat tulee toimittaa yhdistyksen hallitukselle syyskuun loppuun mennessä. Järjestelyjä varten toivomme ennakoilmoittautumista viimeistään ma 16.11.2026. Kokouksen seuraaminen etänä on myös mahdollista. Etäosallistujilla ei ole äänioikeutta mahdollisissa äänestyslanteissa.

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

Lämpimästi tervetuloa!



LIIKUNTARYHMÄT

Helsingin Reumayhdistyksen liikuntaryhmän osallistuja voi ilmoittautua ensisijaisesti yhteen vesiliikuntaryhmään. Keväällä syksyn ryhmään ilmoittautuneiden ei tarvitse ilmoittautua uudestaan, jos olet saanut asiasta sähköpostin ja/tai tekstiviestin viimeistään 14.8.2026. **Ilmoittautuminen syksyn liikuntaryhmiin ensisijaisesti toimistolle sähköpostitse helsingin.reumayhdistys@gmail.com tai puhelimitse 050 431 8861 alkaen 12.8.2026.** Jonopaikoille voi ilmoittautua useampaan ryhmään ja jonosta on mahdollisuus päästä mukaan, mikäli paikkoja vapautuu.

Liikuntaryhmien osallistumismaksut

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

Osallistumismaksun eräpäivä:

- kevään ryhmistä syyskaudelle jatkon ilmoittautuneet, eräpäivä 26.8.2026
 - syksyllä ryhmiin ilmoittautuvat, eräpäivä 2.9.2026 tai tämän jälkeen ilmoittautuvilta lähin arkipäivä ilmoittautumisen jälkeen
- Olemme joutuneet hieman nostamaan liikuntaryhmien maksuja järjestämiskustannusten nousun vuoksi.

VESIVOIMISTELU

Vapaita hajapaikkoja voi kysyä toimistolta.

Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3 D,
syyskausi 1.9.–18.12.2026

Tiistai	klo 16.00–17.00, maksu 63 euroa, viitenumero 10003
Tiistai	klo 17.00–18.00, maksu 63 euroa, viitenumero 10016
Keskiviikko	klo 15.45–16.30, maksu 61 euroa, viitenumero 20006
Keskiviikko	klo 16.30–17.15, maksu 61 euroa, viitenumero 20019
Perjantai	klo 15.30–16.15, maksu 61 euroa, viitenumero 30009
Perjantai	klo 16.15–17.00, maksu 61 euroa, viitenumero 30012

Sydäntalo, Oltermannintie 8,

syyskausi 31.8.–18.12.2026 (ei ryhmiä vk 42)

Maanantai	klo 10.00–11.00 maksu 63 euroa, viitenumero 60008. HUOM. uusi ryhmä, joka toteutuu, jos osallistujia on vähintään 8 henkilöä.
Perjantai	klo 15.00–16.00 maksu 63 euroa, viitenumero 40002. RYHMÄ TÄYNNÄ

REUMAJOOGA

Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3 D,

syyskausi 3.9.–17.12.2026.

Torstai klo 18.00–19.30, maksu 65 euroa, viitenumero 50005.

Järjestämme reumajoogassa ilmaisia kokeilutunteja

syyskuussa 10.9., 17.9. ja 24.9.2026.

Ilmoittautumiset ryhmään sekä kokeilutunneille toimistoon.

Toteutamme liikuntaryhmätoimintaamme Ok Siviiksen tuella.

KERHOT

KESKIVIIKKOKERHO

Kokoontumiset joka keskiviikko klo 13.00–16.00 keskustelun ja kahvin merkeissä. Syyskausi 2026 alkaa ke 26.8. ja syksyn viimeinen kerta on ke 16.12.

KULINAARIKLUBI

Liity joukkoomme, jos haluaisit kokeilla, kuinka ruoan teko onnistuu. Teemme ruokaa yhdistyksen keittiössä, ja nautimme sen kaikessa rauhassa pöydän ääressä keskustellen. Syksyn 2026 kokoontumiset seuraavina torstaina klo 12.00–16.00: 17.9., 15.10., 19.11. ja 17.12. Lisätietoa toimistolta.

YHDISTYKSEN 80-VUOTISJUHLAT JA VALTAKUNNALLISEN REUMAVIIKON AVAJAISET



Helsingin Reumayhdistys ry kutsuu jäsenensä yhdistyksen 80-vuotisjuhliin ja valtakunnallisen Reumaviikon avajaisiin **la 10.10.2026 klo 14.00–17.00!**

Paikka: Lääkäritalon Tapahtuma-aula, 8. krs, os. Mäkelänkatu 2 A, 00500 Helsinki. *Ilmoittaudu toimistolle tai netin kautta ilmoittautumislinkillä viimeistään 23.9.2026. Kerro mahdollinen erityisruokavaliosi. Paikat jaetaan ilmoittautumisjärjestyksessä.*



YHDISTYKSEN PIKKUJOULUT

Lämpimästi tervetuloa yhdistyksen pikkujouluhin Oltermannikeskuksen Takkahuoneeseen **keskiviikkona 9.12. 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 7.12. mennessä.

VERTAISTUKIRYHMÄT JA -ILLAT

Kokoonnutiset Helsingin Reumayhdistyksen tiloissa, os. Oltermannintie 8, ellei toisin mainita. Ryhmät ovat avoimia ryhmiä, joihin voi osallistua niinä kertoina, kun itselle sopii.

FIBROMYALGIARYHMÄ

Tutustutaan yhdessä Reumaliiton fibromyalgiapolkuun. Tapaaminen ma 9.11. klo 12.00–14.00. Vetäjänä Satu Nupponen. Ilmoittautumiset toimistoon.

KIHTIRYHMÄ

Jos olet kiinnostunut vaihtamaan ajatuksia ja kokemuksia kihdistä muiden kihtiä sairastavien kanssa, ota yhteys Kari Talvensaareen, p. 045 344 3707, kari.talvensaari@helsinginyrityspalvelukeskus.fi, niin mietitään yhdessä kokoonumisaikaa ja –tapaa.

NIVELRYHMÄ

Yhdessäoloa, vertaistukea ja tietoa nivelreumaa, selkärankareumaa, nivelrikkoa ja nivel-psoria sairastaville. Syksyn 2026 tapaamiset seuraavina torstaina klo 12.00–14.00: 10.9., 22.10., 12.11. ja 10.12. Ryhmän vetäjä Raili Markkanen, myyttisi@gmail.com.

PÄÄKAUPUNKISEUDUN NUORET AIKUISET -RYHMÄ

Ryhmä on tarkoitettu henkilöille 20 ikävuoden molemmin puolin. Toiminta muotoutuu ryhmäläisten toiveista ja ideoista. Ryhmä tarjoaa mahdollisuuden sairauteen liittyvien asioiden jakamiselle sekä nuorille ihmisille ajankohtaisten ilmiöiden ja elämäntilanteiden pohdinnalle. Ryhmä järjestetään yhteistyössä Suomen Reumanuoret ry:n kanssa. Kokoonnutiset syys-kaudella 2026 klo 17.30–19.30 seuraavina maanantaina: 21.9., 19.10. ja 16.11. Vetäjänä Essi Nieminen, [posti \[essinieminen11@gmail.com\]\(mailto:essinieminen11@gmail.com\)](mailto:essinieminen11@gmail.com) sekä Amiina Abdalla, [posti \[amiina.abdalla@suomenreumanuoret.fi\]\(mailto:amiina.abdalla@suomenreumanuoret.fi\)](mailto:amiina.abdalla@suomenreumanuoret.fi). Tarjoilujen vuoksi pyydämme ilmoittautumaan etukäteen vetäjille, mutta myös ilmoittamatta saa osallistua.

PÄÄKAUPUNKISEUDUN AKTIIVITTYÖIKÄISET -RYHMÄ

Yhdessäoloa, vertaistukea, tietoa työikäisille eri reumasairauksia sairastaville koko pääkaupunkiseudulta. Syyskaudella 2026 on kaksi kokoonnutumista: ti 20.10. ja ke 25.11. klo 17.30–19.00. Tarjoilujen vuoksi pyydämme ilmoittautumaan etukäteen toimistoon tai netin kautta ilmoittautumislinkillä, mutta myös ilmoittamatta saa osallistua.

PÄÄKAUPUNKISEUDUN HARVINAISTEN RYHMÄ **ReuHa**

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

Syyskauden 2026 lähtötapaamiset:

- Ti 22.9. klo 13.00–15.00
- Ti 27.10. klo 13.00–15.00
- Ti 24.11. klo 13.00–15.00

Ilmoittautumiset tarjoilujen vuoksi viimeistään tapaamista edeltävänä sunnuntaina klo 18.00 mennessä sähköpostitse reijanarhi@hotmail.com. Reumaharvinaisten verkkoryhmä Etä-ReuHa jatkaa syksyllä tapaamisia kerran kuukau- dessa klo 18.00–19.30. Ensimmäinen tapaaminen on 19.8.2026. Ilmoittaudu mukaan sähköpostitse psk.reuha@gmail.com. Vastaamme viestiisi ja saat kutsun seuraavaan tapaamiseen. Ohjaajina toimivat: Lähi-ReuHa Reija Närhi / Etä-ReuHa Kirsi Myllys www.facebook.com/PksReuHa Toivottavasti kiinnostuit ja ReuHassa tavataan! Lämpimästi tervetuloa niin lähi- kuin verkkotapaamisiin tai molempiin!

NUREKATIIMI

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

LUENNOT

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

Ke 18.11. klo 17.00–18.00 asiantuntija Monica Honkanen Helsingin Allergia- ja astmayhdistys ry:stä pitää luennon allergiasta ja astmasta. Luento järjestetään ennen sääntömääräistä syyskokousta yhdistyksen tiloissa, Oltermannintie 8, 00620 Helsinki. Tarjoilujen vuoksi pyydämme ilmoittautumaan etukäteen toimistoon tai netin kautta ilmoittautumislinkillä ma 16.11.2026 mennessä.

Retket ja virkistys

La 29.8. klo 17.00 Kivinokan kesäteatteri: *Myrskyluodon Maija*. MUUTAMA LIPPU JÄLJELLÄ. Kivinokan kesäteatteri sijaitsee idyllisellä virkistysalueella, Herttoniemen ja Kulosaaren metroseisakkeiden välimaastossa. Jussi Helminen kirjoit- tama näyttämösovitus saa estradin osuvasti merenläheisessä Kivinokassa pitkän linjan musiikkiteatteriohjaaja Kari Kinnaslammen luotsaamana. Ainutlaatuisiin tunnelmiin johdattelee Matti Puurtisen sykähdyttävät sävellykset nelihenksen orkesterin voi- min Mikko Mattilan johtamana. Pääosissa Heidi Kyrö, Inga Sulin ja Juho Taskinen. Hinnat: 30 €/hlö. **Maksu Helsingin Reumayhdistys ry:n pankkitilille, tilinumero Nordea FI19 1024 3000 3031 50, viitenumero 20284.** Mukaan mahtuu 20 henkilöä ilmoittautumisjärjestyksessä. Tapahtuma on tarkoitettu ensisijaisesti jäsenillemme, mutta myös muut voivat ilmoittautua, mikäli paikkoja jää yli. Halutessasi voit ostaa etukäteen väliaikatarjoilun, joka katetaan meille valmiiksi omaan pöytään. Tarjoiluun sisältyy kahvin tai teen lisäksi makea kahvileipä, jolloin hinta on 9 € tai voileipäkakun pala (liha/kasvis/kala), jolloin hinta on 10 €. Esteettömyys: Autolla pääsee aivan teatterin viereen. Katsomon eturivissä on pyörätuolipaikkoja. Teatterissa on induktiosilmukka. Osoite: Kipparlahdensilmukka 5, 00810 Helsinki (Kulosaaren kartanon vieressä) **Sitovat ilmoittautumiset toimistoon tai netin ilmoittautumislinkillä mahdolli- simman pian. Maksamalla lipun hinnan vahvistat osallistumisesi.** Kerro ilmoit- tautumisen yhteydessä, haluatko ostaa myös väliaikatarjoilun (kahvi/tee ja suolainen/ makea kahvileipä). Kerro myös, jos tarvitset pyörätuolipaikan ja avustajan tai muuten esteettömän paikan eturivistä. Tarvitessa on saatavissa teatterin oma, maksullinen kuljetuspalvelu Herttoniemen metroseisakkeelta, hinnat 10 € yhteen suuntaan ja 15 € meno-paluu. Kerro ilmoittautuessasi, jos haluat tilata maksullisen kuljetuspalvelun.

Su 6.9. klo 11.00 veneretki Kaunissaareen, kesto matkoineen n. 5 h. Kaunissaari on Helsingin itäisin ulkoilusaari, joka sijaitsee Sipoon saaristossa lähes ulkomerellä. Saari on Helsingin kaupungin omistama ja ylläpitämä suosittu retkikohde, joka on tunnettu pitkistä kalliorannoistaan, upeista hietikoistaan, metsistään ja moni- puolisesta lajistostaan. Kokoonnumme klo 10.45 Vuosaaressa venelaiturilla osoitteessa Hiekkalaituri 1, josta lähtee FRS:n yhteysvene klo 11.00. Hiekkalaituri sijaitsee Vuosaaren Aurinkolahden tuntumassa. Vuosaaren metroasema on noin kilometrin päässä ja bussi 90 Vuosaaren metroasemalta tulee n. 500 metrin päähän Hiekkalaiturista pysäkillä nimeltä Ivan Fali-

nin kuja. Myös bussi 560 pysähtyy 600 metrin päässä, pysäkin nimi Iiludontie. Venematka kestää lähes tunnin, ja veneessä on pieni kahvila. Yhdistyksellemme on varattu veneestä 20 paikkaa ja jokainen maksaa itse oman lippunsa veneessä. Hinnat, meno-paluu: peruslippu 24,99 €, eläkeläiset 12,50 €, opiskelija/työtön/lapsi 6,20 €. Kaunissaaressa nautimme omakustanteisen, kevyen lounaan vierailukeskuksen ravin- tolassa. Kerro ilmoittautumisen yhteydessä, haluatko savukirjolohikeiton (14,90 €) vai lettuja suolaisella täytteellä (9,90 €) tai makealla täytteellä (6,90 €). Ilmoita myös mah- dollinen erikoisruokavaliosi. Lounaan jälkeen halukkaat voivat lähteä helppokulkuiselle luontoreitille, valinnan mukaan joko pitemmälle (4 km) tai lyhyemmälle (2 km) reitille. Pitempi reitti kiertää koko saaren ympäri, ja lyhyempi reitti on kilo- metrin mittainen oikopolku saaren etelärannalle ja samaa reittiä takaisin. Pitemmän polun varrella on opaskylttejä, joissa kerrotaan saaren luonnosta ja historiasta. Saarella voi nähdä esimerkiksi hylkeitä tai nuolihaukan, joten kiikarit kannattaa ottaa mukaan. Takaisin Vuosaareen palaamme klo 15.00 lähtevällä yhteysveneellä. Saarella voi olla tuulista, joten pukeudu lämpimästi. Esteettömyys: Veneeseen pääsee esteettömästi. Luontopolku on osittain mäkinen ja reitin varrella on useita levähdyspaikkoja, joissa on penkkejä. Reitin varrella on kuiva- käymälöitä, jotka eivät ole täysin esteettömiä.

Ilmoittautuminen toimistoon tai netin ilmoittautumislinkillä to 27.8.2026 mennessä.

Ke 16.9. klo 14.00 luonto- ja linturetki Lammassaareen, kesto 2–2,5 h. Esteetön lank- kupolku. Kävelymatka yhteensä 2,4 km. Kokoonnutminen Vanhankaupungin kävelysillan (Matinkaaren sillan) kupeessa Pornaistenniemen puolella, osoitteessa Katariina Saksilaisen katu 11, 00560 Helsin- ki. Matkan varrella on kaksi katselulavaa ja perillä esteetön lintulava sekä piilokoju. Reitillä on opastauluja. Omat eväät ja kiikari mukaan! Ilmankin toki pärjää. Mukaan mahtuu 15 osallistujaa ilmoittautumisjärjestyksessä. *Ilmoittautuminen toimistoon tai netin ilmoittautumislinkillä ti 14.9.2026 mennessä.*

La 7.11. klo 13.00 opastettu *Sylvin Tamminiemi* -kierros Urho Kekkosen museossa Tamminiemessä, minkä jälkeen voit halutessasi jäädä omakustanteiselle kahvihetkelle Café Adjutantiin. Kokoonnutminen klo 12.45 Tamminiemen sisäänkäynnin luona, osoitteessa Seura- saarenkatu 15. Bussi 24:n päätepysäkki (Seurasaaari). Tamminiemessä osallistumme opastettuun *Sylvin Tamminiemi* -kierrokseen. Sylvi Kekkonen, joka itse sairasti vaikeaa nivelreumaa, antoi aikoinaan kasvot reuman hoidolle. Hänen Kirurgiselle sairaalalle lahjoittamansa piano on edelleen HUS:in reumapoliklinikan aulassa. Sylvin pienois- muotokuva on Reumaliiton korkein tunnustuspalkinto. Kierroksen jälkeen siirrymme museon puistoalueella sijaitsevaan Café Adjutantiin, jossa nautimme omakustanteiset kahvit yhdessä. Osallistujat ostavat itse oman pääsylippunsa, ryhmälipun hinta 10 € kassalla tai 9 € museon verkkokaupasta (Museokortilla ilmainen). Mukaan mahtuu 20 osallistujaa ilmoittautumisjärjestyksessä. Esteettömyys: Tamminiemi ja Café Adjutant ovat esteettömiä. Liikkuminen muse- ossa pyörätuolilla onnistuu avustajan kanssa. Sisätiloissa on hissi. Museon ulko-ovel- le pääsee porrashissillä, jonka kantorajoite on 225 kg. *Ilmoittautuminen toimistoon tai netin ilmoittautumislinkillä ke 4.11.2026 mennessä.*

Hemmotteluhoidot

Ma 2.11. klo 14.00 Ilmoittautuminen ke 28.10. mennessä
Ma 16.11. klo 14.00 ja **klo 17.00**, ilmoittautuminen ke 11.11. mennessä
Ma 23.11. klo 17.00 Ilmoittautuminen ke 18.11. mennessä
To 10.12. klo 17.00 Ilmoittautuminen pe 4.12. mennessä

Hemmotteluhoidoja Suomen Diakoniaopiston kauneudenhoitoalan opiskelijoiden ope- tushoitolassa, os. Alppikatu 2b, 6. krs. Hoitoajat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä. Voit valita 1–2 samanaikaista hoitoa. Maksu paikan päällä. Hoitojen hinnat ja sisällöt: • kasvohoito 50 €, kesto 2 h • jalkahoito 40 €, kesto 2 h (sisältää lakkauksen ja lakkapullon) • jalkahoito 35 €, kesto 1,5 h (ei sisällä lakkausta eikä lakkapulloa) • käsihoito 20 €, kesto 1 h *Ilmoittautuminen yhdistyksen toimistoon tai ilmoittautumislinkin kautta yllä mainittuihin päivämääriin mennessä.*

TAPAHTUMAKALENTERI SYKSY 2026

Tapahtumat yhdistyksen tiloissa os. **Oltermannintie 8**, ellei tekstissä toisin mainita.

ELOKUU

Ke 12.8. klo 10.00	Yhdistyksen toimisto aukeaa kesätaun jälkeen	Ma 19.10. klo 17.30	Nuoret aikuiset
Ke 26.8. klo 13.00	Keskiviikkokerhon syyskausi alkaa	Ti 20.10. klo 17.30	Aktiivit työikäiset
La 29.8. klo 17.00	Kivinokan kesäteatteri: <i>Myrskyluodon Maija</i>	Ke 21.10. klo 13.00	Keskiviikkokerho
Ma 31.8. klo 10.00	Sydäntalon vesiliikuntaryh- mien syyskausi alkaa (ei vk 42)	To 22.10. klo 12.00	Nivelryhmä
		Ti 27.10. klo 13.00	Harvinaisten reumasairauk- sien ryhmä ReuHa
		Ke 28.10. klo 13.00	Keskiviikkokerho
		Ke 28.10. klo 17.00	Tutustuminen Kansallis- oopperaan ja Mozartin Figaron häät -ooppera, ks. ilmoitus s. 10

SYYSKUU

Ti 1.9.	Kampin vesiliikuntaryhmien syyskausi alkaa	MARRASKUU	
Ke 2.9. klo 13.00	Keskiviikkokerho	Ma 2.11. klo 14.00	Hemmotteluiltapäivä / Suomen Diakoniaopisto
To 3.9. klo 18.00	Reumajoogan syyskausi alkaa / Kampin liikuntakeskus	Ke 4.11. klo 13.00	Keskiviikkokerho
Su 6.9. klo 11.00	Veneretki Kaunissaareen	La 7.11. klo 13.00	Opastettu kierros Tammi- niemessä + kahvilakäynti Fibromyalgiaryhmä
Su 6.9. – Pe 11.9.	Ohjelmallinen virkistysloma Pärnussa	Ma 9.11. klo 12.00	Keskiviikkokerho
Ke 9.9. klo 13.00	Keskiviikkokerho	Ke 11.11. klo 13.00	Nivelryhmä
To 10.9. klo 12.00	Nivelryhmä	To 12.11. klo 12.00	Hemmotteluiltapäivä / Suomen Diakoniaopisto
To 10.9. klo 18.00	Reumajoogan ilmainen kokeilukerta / Kampin liikuntakeskus	Ma 16.11. klo 14.00	Nuoret aikuiset
Ke 16.9. klo 13.00	Keskiviikkokerho	Ma 16.11. klo 17.30	Keskiviikkokerho
Ke 16.9. klo 14.00	Opastettu linturetki Lammassaaren (esteetön)	Ke 18.11. klo 13.00	Luento allergiasta ja astmasta
To 17.9. klo 12.00	Kulinaariklubi	Ke 18.11. klo 17.00	Sääntömääräinen syyskokous
To 17.9. klo 18.00	Reumajoogan ilmainen kokeilukerta / Kampin liikuntakeskus	Ke 18.11. klo 18.15	Kulinaariklubi
Ma 21.9. klo 17.30	Nuoret aikuiset	To 19.11. klo 12.00	Hemmotteluiltapäivä / Suomen Diakoniaopisto
Ti 22.9. klo 13.00	Harvinaisten reumasairauk- sien ryhmä ReuHa	Ma 23.11. klo 17.00	Harvinaisten reumasairauk- sien ryhmä ReuHa
Ke 23.9. klo 13.00	Keskiviikkokerho	Ti 24.11. klo 13.00	Keskiviikkokerho
To 24.9. klo 18.00	Reumajoogan ilmainen kokeilukerta / Kampin liikuntakeskus	Ke 25.11. klo 13.00	Aktiivit työikäiset
	Keskiviikkokerho	Ke 25.11. klo 17.30	

LOKAKUU

Ke 7.10. klo 13.00	Keskiviikkokerho	JOULUKUU	
La 10.10. klo 14.00	Helsingin Reumayhdis- tyksen 80-vuotisjuhla ja Reumaviikon avajaiset / Lääkäritalo, Mäkelänkatu 2A, 00500 Helsinki	Ke 2.12. klo 13.00	Keskiviikkokerho
	Keskiviikkokerho	Ke 9.12. klo 13.00	Keskiviikkokerho
	Kulinaariklubi	Ke 9.12. klo 17.00	Yhdistyksen pikkujoulu
Ke 14.10. klo 13.00		To 10.12. klo 12.00	Nivelryhmä
To 15.10. klo 12.00		To 10.12. klo 17.00	Hemmotteluiltapäivä / Suomen Diakoniaopisto
		Ke 16.12. klo 13.00	Keskiviikkokerhon syksyn viimeinen tapaaminen
		To 17.12. klo 12.00	Kulinaariklubi
		To 17.12. klo 18.00	Reumajoogan syksyn viimeinen kerta
		Pe 18.12.	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 2026 on 30 euroa - laskutetaan erikseen!
HUOM! Jäsenmaksu laskutetaan erikseen Reumaliiton toimesta!

HALLITUS VUONNA 2026

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

VERTAISTUKIHENKILÖT

Yhdistyksen koulutetut tukihenkilöt sairauden eri vaiheisiin!

Fibromyalgia	Lena Lindfors	lenalindfors7@gmail.com
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

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

KILTA JÄSENREKISTERI käyttäjätunnuksilla voit päivittää omia tietojasi!

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

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

ESPOON REUMAYHDISTYS ry järjestää

Sääntömääräinen syyskokous 2026

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

tiistaina 10.11. klo 18–19.30

Lippulaivan kirjasto, kokoustila Kajuutta, Espoonlahdenkatu 8, 02320 Espoo

Luentotilaisuus ennen syyskokousta

tiistaina 10.11. klo 17-18

Lippulaivan kirjasto, kokoustila Kajuutta

Aiheena on Reumaliiton vaikuttamistyö. Luennon pitää Maria Mattila Sosiaali- ja terveyspolitiikan erityisasiantuntija, Reumaliitto

Vapaa pääsy! Tervetuloa kaikki!



JOULUJUHLA

perjantaina 11.12.2026 klo 17-20.30

Tervetuloa!

Perinteinen joulujuhlamme järjestetään Kaukalahden Elä ja Asu seniorikeskuksessa, Hansakartano 4 (lähellä juna-asemaa). Tarjolla on jouluaateria kaloineen, kinkkuineen ja kalkkunoineen, laatikoita unohtamatta. Ohjelmaa, laulua ja yhdessä oloa. Tuothan mukana pienen paketin, jotta pukki voi jakaa lahjan jokaiselle.

Hinta jäsenille 35 € ja ei-jäsenille 45 €.

Ilmoittautumiset ja ruokarajoitukset 30.11. mennessä, täyttämällä tapahtuman ilmoittautumislomake kotisivuilla tai toimisto@espoonreumayhdistys.fi tai p. 040 5894773.



VERTAISTUKIRYHMÄT SYKSY 2026

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 2.9., 16.9., 30.9., 14.10., 28.10., 11.11., 25.11. ja 9.12.

TIISTAIKERHO Kevyttä keskustelua ja ajanviettoa. Joka toinen tiistai klo 13–15, Lippulaivan kirjasto, Kokoustila Hytti Kokoontumiset: 8.9., 22.9., 6.10., 20.10., 3.11., 17.11. 1.12. ja 15.12. Vetäjänä Tuula Holtari

PÄÄKAUPUNKISEUDUN YHTEISET VERTAISTUKIRYHMÄT

kokoontuvat Helsingin Reumayhdistyksen tiloissa, osoitteessa Oltermannintie 8, Helsinki

PÄÄKAUPUNKISEUDUN AKTIIVITTYÖIKÄISET -RYHMÄ

Yhdessäoloa, vertaistukea, tietoa työikäisille eri reumasairauksia sairastaville koko pääkaupunkiseudulta. Syyskaudella 2026 on kaksi kokoontumista: ti 20.10. ja ke 25.11. klo 17.30–19.00 Helsingin Reumayhdistyksen tiloissa. Tarjoilujen vuoksi pyydämme ilmoittautumaan etukäteen toimistoon tai netin kautta ilmoittautumislinkillä, mutta myös ilmoittamatta saa osallistua.

PÄÄKAUPUNKISEUDUN HARVINAISTEN RYHMÄ **ReuHa**

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

Syyskauden 2026 lähtötapaamiset tiistaisin klo 13.00–15.00 22.9., 27.10., 24.11.

Ilmoittautumiset tarjoilujen vuoksi viimeistään tapaamista edeltävänä sunnuntaina klo 18.00 mennessä sähköpostitse reijanarhi@hotmail.com.

Reumaharvinaisten verkko-ryhmä Etä-ReuHa jatkaa syksyllä tapaamisia kerran kuukaudessa klo 18.00–19.30. Ensimmäinen tapaaminen on 19.8.2026.

Ilmoittaudu mukaan sähköpostitse psk.reuha@gmail.com.

Vastaamme viestiisi ja saat kutsun seuraavaan tapaamiseen.

Ohjaajina toimivat: Lähi-ReuHa Reija Närhi / Etä-ReuHa Kirsi Mylly

www.facebook.com/PksReuHa Toivottavasti kiinnostuit ja ReuHassa tavataan!

Lämpimästi tervetuloa niin lähi- kuin verkkotapaamisiin tai molempiin!

PÄÄKAUPUNKISEUDUN NUORET AIKUISET -RYHMÄ

Ryhmä on tarkoitettu henkilöille 20 ikävuoden molemmiin puoliin. Toiminta muotoutuu ryhmäläisten toiveista ja ideoista. Ryhmä tarjoaa mahdollisuuden sairauteen liittyvien asioiden jakamiselle sekä nuorille ihmisille ajankohtaisten ilmiöiden ja elämäntilanteiden pohdinnalle.

Ryhmä järjestetään yhteistyössä Suomen Reumanuoret ry:n kanssa. Kokoontumiset syyskaudella 2026 klo 17.30–19.30 Helsingin Reumayhdistys ry:n tiloissa seuraavina maanantaina: 21.9., 19.10. ja 16.11. Vetäjinä Essi Nieminen, sposti essinieminen11@gmail.com sekä Amiina Abdalla, sposti amiina.abdalla@suomenreumanuoret.fi. Tarjoilujen vuoksi pyydämme ilmoittautumaan etukäteen vetäjille, mutta myös ilmoittamatta saa osallistua.

KUNTOUTTAVAT VERTAISTUKIRYHMÄT SYKSY 2026

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

Ryhmiiin ilmoittautuminen alkaa maanantaina 3.8. kello 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 aikataulumuutoksiin. 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

Leppävaara uimahalli, Veräjapellonkatu 15, 02650 Espoo

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

HUOM! Vesijumpat alkavat maanantaina 2.11., syyskauden maksu 20 €

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

Keskiviikko (terapia-allas) Tintti (vauhdikkaasti musiikin soidissa omaa kehoa kuunnellen), **HUOM!** Vesijumpat alkavat 4.11., syyskauden maksu 20 €

Ryhmä 1: Klo 19.00–19.45, Ryhmä 2: Klo 19.50–20.35 toteutetaan Siviksen kanssa.

Matinkylän uimahalli, Tynnyritie 6, 02230 Espoo

Tiistai Ohjaajana Tintti kehonhuoltojumpa lämpimässä terapia-altaassa. Monipuoliset harjoitteet lisäävät liikkuvuutta ja tarjoavat tehokkaan koko kehon huoltavan treenin.

Jumpat toteutetaan yhteistyössä Espoon kaupungin liikuntatoimen kanssa.

Maksu kaikille osallistujille 50 €.

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

Keski-Espoon uimahalli, Kaivomestarinkatu 2, 02770 Espoo

Ohjaajana Marina. Kurssi toteutetaan yhteistyössä Siviksen kanssa.

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

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

KUNTOSALI

Kannunsillanmäen väestösuoja, Kannunsillankatu 4, 02770 Espoo

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.

KEHONHUOLTOA TUOLIN KANSSA

Tapiolan palvelukeskus, Länsituulentie 1, 3.-krs., 02100 Espoo
Torstai klo:11.15–12.00, Ohjaajana toimii Tanja
Opetellaan harrastamaan liikuntaa istuen. Koko keholle liikettä tuolia apuna käyttäen. Tunnilla harjoitellaan koko kehoa avaavia sekä lihaskuntoaparantavia liikkeitä. Tuoli on tukenasi koko ajan. Lihaksille töitä jalkapohjista kasvoille saakka.
Tunti on tarkoitettu kaiken kuntoisille. Kurssi toteutetaan yhteistyössä Siviksen kanssa.

KEHONHUOLTO

Tapiolan palvelukeskus, Länsituulentie 1, 3.krs., 02100 Espoo,
Torstai klo 12.05-13.00, Ohjaajana toimii Tanja
Hyvän olon tunti, jossa tehdään kevyitä ja lempeitä dynaamisia, koko kehoa avaavia sekä lihasjännityksiähelpottavia liikkeitä. Kaikki liikkeet ovat helppoja ja kevyitä, jotka jokainen jumppaaja voi tehdä itselle sopivassa tahdissa ja liikelaajuudessa. Tällä tunnilla pärjääät hyvin ilman kenkiä, vaikka villasukissa. Juomapullo kannattaa ottaa mukaan.
Tunnin jälkeen olosi on kevyt ja energinen.

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

MEDIYOGA

Opetus tapahtuu etänä Zoom-linkillä, jonka ohjaaja lähettää s-postiin.
Tiistai klo 11–12, alkaen 25.8., 15 kertaa (**ei tuntia 13.10.,**) ohjaajana Heidi.
Tunti koostuu syvähengityksestä, yksinkertaisista, hitaista liikkeistä, rentoutuksesta sekä lyhyestä loppumeditaatio-/hengitysharjoituksesta. Liikkeet tehdään joogamatolla tai istuen tuolilla, riippuen terveydentilasta.
Hinta 60 € kaikille osallistujille

KULTTUURIPIIRI Vertaistukea ja virkistystä.

Torstaina 3.9.2026 klo 14 Villa Gyllenberg: Runollinen todellisuus -näyttely
Torstaina 17.9. 2026 klo 19, Selloali: Ulla Tapanisen Lava-ammuntaa
Lauantaina 3.10.2026 klo 16 Espoon Teatteri, Tavallisuuden aave
Keskiviikko 21.10.2026 klo 18 Kannusali, Tenori Jyrki Anttilan 60-vuotisjuhlakonsertti
Ks. erilliset ilmoitukset

Jäsentapaaminen - erityisesti uusille jäsenille!

Torstaina 8.10. klo 15-16.30
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. Jäsenillassa 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

Luentotilaisuus tiistaina

27.10. klo 16.00–17.30
Ravinnon merkitys matala-asteisen tulehduksen hoidossa
Tapiolan palvelukeskuksessa, Länsituulentie 1, 3. kerros

Luento tarjoaa syväasukelluksen siihen, miten oikeilla ravintovalinnoilla voidaan vaimentaa hiljaista tulehdusta, suojata kehon rustosoluja ja optimoida nivelten korjausmekanismeja. Luennoija on ravitsemusterapeutti, TtM Juhani Sipinen.

TEATTERI

Lauantaina 3.10.2026 Espoon Teatteri, klo 16, Revontulentie 8A, Espoo

Tavallisuuden aave

Saara Turusen Tavallisuuden aave on saanut innoituksensa Luis Bunuelin elokuvasta Va-pauden aave. Kollaasimainen esitys pureutuu häpeään ja erilaisuuden pelkoon, mitä pidämme tavallisena ja miksi haluamme olla mahdollisimman tavallisia? Voiko tavallisuuden vaatimus muuttua vallan käytöksi?

Liput 26€ / jäsen, 30€ / ei-jäsen, lippuja varattu 20 kpl

Sitovat ilmoittautumiset 27.8. mennessä kotisivujen kautta tai toimisto@espoonreumayhdistys.fi tai puh 040 5894773

KONSERTTI

Keskiviikkona 21.10.2026 klo 18 Kannusali, Kannusillankatu 4, 02770 Espoo

JYRKI ANTILAN URAN RAKKAIMMAT LAULUT

Luvassa on ihana kattaus operetin, tenoriserenadien ja ripauksen ver-ran oopperankin maailmasta.
Lauluina mm. *Sun on mun sydämein, Muistathan kai, Rakastaa voi monta kertaa, Csardaskavaljeeri, E lucevan le stelle, Nuoruusmuistoja, Myrskyluodon Maija, Kertokaa se hänelle, Granada* ja monia muita unohtumattomia säveliä,

Liput 26€ / jäsen, 30€ / ei-jäsen, lippuja varattu 30 kpl.

Sitovat ilmoittautumiset 5.10.2026 mennessä kotisivujen kautta tai toimisto@espoonreumayhdistys.fi tai puh 040 5894773

HUOM!

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

SYKSY 2026 OHJELMA - YLEISÖTILAISUUDET ovat avoimia kaikille.

ELOKUU

ma	03.08. klo 10.00	Ilmoittautuminen liikuntaryhmiin ja syksyn tapahtumiin alkaa
ke	19.08. klo 18.00-19.30	Verkkoryhmä ReuHa, etäryhmän ensimmäinen kokoontuminen
ti	25.08.	Syksyn liikuntaryhmät aloittavat
ma	31.08. klo 16.30-17.30	Kesäkävely, Rantaraitit tutuiksi

SYYSKUU

ke	02.09. klo 12-14	Fibroryhmä
to	03.09. klo 14-15	Runollinen todellisuus, Villa Gyllenberg
ti	08.09. klo 13–15	Tiistaikerho
ke	16.09. klo 12–14	Fibroryhmä
to	17.09. klo 19	Selloali, Ulla Tapanisen Lava-ammuntaa
ma	21.09. klo 17.30-19.30	Pääkaupunkiseudun nuoret aikuiset -ryhmä
ti	22.09. klo 13–15	Tiistaikerho
ti	22.09. klo 13.00–15.00	Harvinaiset
ke	30.09. klo 12-14	Fibroryhmä

LOKAKUU

la	03.10. klo 16	Espoon Teatteri, Tavallisuuden aave
ti	06.10. klo 13–15	Tiistaikerho
to	08.10. klo 15-17	Jäsentapaaminen, Lippulaivan kirjasto, kokoustila Kajuutta
ke	14.10. klo 12–14	Fibroryhmä
ma	19.10. klo 17.30-19.30	Pääkaupunkiseudun nuoret aikuiset -ryhmä
ti	20.10. klo 13–15	Tiistaikerho
ti	20.10. klo 17.30-19.00	Pääkaupunkiseudun aktiivit työikäiset -ryhmä
ke	21.10. klo 18.00	Kannusillan konserttisali, Tenori Jyrki Anttilan 60-vuotisjuhlakonsertti
ti	27.10. klo 13.00–15.00	Harvinaiset
ti	27.10. klo 16-17.30	Ravitsemusluento
ke	28.10.klo 12–14	Fibroryhmä
ke	28.10. klo 17.00	Kansallisooppera, Tutustuminen kansallisoopperaan ja ooppera Figaron häät
to-ma	29.10.–02.11.	Virkistysviikonloppu Kylpylähotelli LohjaSpa kts. erill. ilmoitus

MARRASKUU

ti	03.11. klo 13–15	Tiistaikerho
ti	10.11. klo 17-18	Luento: Reumaliiton vaikuttamistyö, Lippulaivan kirjasto, kokoustila Kajuutta
ti	10.11. klo 18-19.30	Espoon Reumayhdistyksen vuosikokous
ke	11.11. klo 12–14	Fibroryhmä
ma	16.11. klo 17.30-19.30	Pääkaupunkiseudun nuoret aikuiset -ryhmä
ti	17.11. klo 13–15	Tiistaikerho
ti	24.11. klo 13.00-15.00	Harvinaiset
ke	25.11. klo 12–14	Fibroryhmä
ke	25.11. klo 17.30–19.00	Pääkaupunkiseudun aktiivit työikäiset -ryhmä

JOULUKUU

ti	01.12. klo 13–15	Tiistaikerho
ke	09.12. klo 12–14	Fibroryhmä
pe	11.12. klo 17–20.30	Joulujuhla
ti	15.12. klo 13-15	Tiistaikerho

VIRKISTYS-
VIKONLOPPU
Kylpylähotelli LohjaSpa

ke-su 28.10-1.11.2026
Ylhäntie 1 (navigaattori/karttahaku Keskustie 121), Karjalohja: www.lohjaspa.fi/
Pidennetty viikonloppu sisältää: puolihoito, 2 x tuolijumppa, tietokilpailun ym. ohjelmaa, kylpylän vapaa käyttö ja vesijumppaa hydrobiclaitteen ohjaamana. Aloitamme 28.10. klo 15.00 tervetulokahveilla, ja päätämme 1.11. juhlalounaaseen.
Hinta 295 € / jäsen ja 363€ ei jäsen. Yhden hengen huonelisä 148 € koko ajalta
Sitova ilmoittautuminen **viimeistään 29.9.2026** kotisivujen kautta tai toimisto@espoonreumayhdistys.fi tai puh 040 5894773

Reumatologin vastaanotto
Pekka J Nykänen
SV 178772

Kannusillankatu 10, liiketila 3 02770 Espoo
Ajanvaraus
p. 0503780970 tai, pekkaJnykanen@gmail.com
Kulkuohjeet: <https://urly.fi/1Qem>

RUNOLLINEN
TODELLISUUS
-NÄYTTELY,

torstaina 3.9.2026, klo 14 Villa Gyllenberg, Kuusisaarenpolku 11, Helsinki
1920- ja 1940-lukujen taidetta, muotia, muotoilua ja puutarhoja
Sitovat ilmoittautumiset **ke 26.8. mennessä**, mukaan mahtuu 30 osallistujaa. Sisäänpääsymaksut museoon: **12 €/10 €**, alle 18-vuotiaat ilmaiseksi!
HUOM! Myös Museokortti käy. Yhdistys maksaa opastuksen.

TEATTERI

torstaina 17.9. Selloali, klo 19, Soitoniekanaukio 1A, Espoo
Lava-ammuntaa VIII – Ulla Tapaninen

”Valehteleminenhan on nykyään muotia ja olen valehtelemisen ammattilainen. Koko ikäni olen lavalla valehdellut sujuvasti!”

Luvassa on seven up -komiikkaa ja huikeita huomioita suomalaisesta todellisuudesta ja valheista.
Ilmoittautuminen viimeistään 31.8. kotisivujen kautta tai toimisto@espoonreumayhdistys.fi tai puh 040 5894773
Lipun hinta jäsenille 25 €, muille 30 € (Lippuja varattu 20 kpl)

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, 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 lomakkeen kautta.

Seuraa aktiivisesti myös yhdistyksen ilmoittelua Facebookissa <https://www.facebook.com/vantaanreumayhdistys/> sekä yhdistyksen nettisivuilla.

HALLITUS VUONNA 2026

Puheenjohtaja

Matti Virkkunen
reumayhdistysvantaa@gmail.com

Muut hallituksen jäsenet:

Elina Poijärvi
Liisa Lindholm
Helena Forssell
Erja Vallin
Tarja Honkanen

Varajäsenet:

Marja Jormanainen

Tutustuminen Kansallis-oopperaan ja Mozartin Figaron häät -ooppera

Missä: Kansallisooppera, Helsinginkatu 58, 00260 Helsinki
Milloin: keskiviikkona 28.10.2026 klo 17.00
Hinta: Tutustumiskierros maksuton. Oopperalippu 83 eur/permanto (itse ostettaessa 95 eur)

Lähde mukaan tutustumaan Kansallisoopperaan ja nauttimaan yhdestä maailman rakastetuimmista oopperoista, W. A. Mozartin **Figaron häistä!**

Järjestämme yhdessä pääkaupunkiseudun reumayhdistysten kanssa vierailun Kansallisoopperaan. Ilmoittautuminen on ensisijaisesti tarkoitettu sekä maksuttomalle tutustumiskierrokselle että Figaron häät -oopperaan osallistuville, mutta halutessaan voi osallistua myös vain jompaan kumpaan ohjelmaan.

Tutustumiskierroksella pääsemme kurkistamaan Kansallisoopperan kulissien taakse ja kuulemaan lisää oopperan toiminnasta. Kierros alkaa klo 17.00. Ilmoittautuneille ilmoitetaan tarkempi kokoontumispaikka myöhemmin.

Kierroksen jälkeen oopperalipun hankkineilla on mahdollisuus jäädä katsomaan Figaron häät -oopperaa. Esitys alkaa klo 19.00. Oopperaan on varattu yhteensä 40 lippua.

Figaron häät on riemastuttava ja vauhdikas komedia rakkaudesta,

mustasukkaisuudesta, väärinkäsityksistä ja inhimillisistä tunteista. Vanhan velan vuoksi Marcellina aikoo ottaa mieheksensä Figaron, joka haluaisi naida Susannan, jota puolestaan himoitsee Kreivi – samalla kun Cherubino on rakastunut Kreivittäreen.

Mozartin säkenöivän musiikin tahdittamana tästä parisuhdevyyhdistä syntyy ajaton ja hauska oopperaklassikko. Tässä esityksessä saa nauraa! Kepeän komedian taustalla käsitellään myös vallan, tasa-arvon ja yhteiskuntaluokkien kysymyksiä Anna Kelon raikkaassa ohjauksessa.

Ilmoittautumiset tehdään Vantaan Reumayhdistyksen verkkosivuilta löytyvällä lomakkeella osoitteessa vantaan-reumayhdistys.net viimeistään **28.9.2026**.

Mikäli sinulla on kysyttävää tai tarvitset apua ilmoittautumisessa, voit olla yhteydessä Matti Virkkuseen puhelimitse **044 050 8930** tai sähköpostitse virkkunen.matti@gmail.com

Oopperaliput maksetaan Vantaan reumayhdistys ry:n tilille: **FI85 1220 3000 2684 96** Kirjoitathan maksun viestikenttään, kenen liput maksat.

ELINVOIMA KLUBI

Syyskauden toiminnan aloitamme la 29.8.2026 klo 17.30 Vantaan viihdeorkesterin konsertissa kauniissa luontotunnelmissa Kuusijärvellä. Tarkemmat tiedot tapaamisesta ja tapahtumasta toimitamme klubiin ilmoittautuneille.

Klubin toiminnassamme painopisteenä ovat yhdessäolo, vertaistuki sekä elinvoimaisuuden ylläpitäminen ja edistäminen hyödyntäen mm. liikkumisen, kulttuurin ja luontoympäristöjen vaihtoehtoja. Lähiluonnon kohteisiin tutustuminen ulkoilun ja retkeilyn merkeissä tarjoaa luonnon monimuotoisuutta parhaimmillaan. Klubin tapahtumat ovat pääasiassa maksuttomia poissulkien mahdolliset sisäänpääsymaksut.

Ilmoittautumiset:

www.vantaanreumayhdistys.net sivuilla olevalla lomakkeella 20.8.2026 mennessä.

Tervetuloa mukaan!
Tarja ja Maritta

SÄÄNTÖ-MÄÄRÄINEN SYYSKOKOUS 2026

Mitä: Sääntömääräinen syyskokous

Missä: Korson asukastila, Korson tie 2, 01450 Vantaa

Milloin: 11.11.2026 klo. 17.30

Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat.

Kabvitarjoilu.



Luento: Valinnanvapauskokeilu 65 vuotta täyttäneille – mistä on kyse?

Missä: Myyrmäen asukastilan toimintatupa, Paalutori 3, 01600 Vantaa
Milloin: keskiviikkona 16.9.2026 klo. 16:sta
Hinta: maksuton

Tervetuloa kuulemaan ajankohtaisesta 65 vuotta täyttäneiden valinnanvapauskokeilusta!

Luennolla kerrotaan selkeästi ja käytännönläheisesti, mistä valinnanvapauskokeilussa on kyse, kenelle se on tarkoitettu ja mitä mahdollisuuksia se tarjoaa 65 vuotta täyttäneille. Kokeilun avulla 65 vuotta täyttäneet voivat käyttää yksityisiä yleislääkäripalveluja julkisen terveydenhuollon asiakasmaksua vastaavalla hinnalla.

Luennoitsijana toimii Reumaliiton Maria Mattila, sosiaali- ja terveyspolitiikan erityisasiantuntija.

Luennolla käydään läpi muun muassa:

- kuka voi hyödyntää valinnanvapauskokeilua
- miten yksityiselle yleislääkärille pääsee kokeilun kautta
- mitä palveluja kokeilu koskee
- mitä käynti maksaa asiakkaalle
- miten kokeilu voi helpottaa hoitoon pääsyä
- mitä on hyvä huomioida ennen ajan varaamista

Tilaisuudessa on mahdollisuus esittää kysymyksiä ja saada käytännön vinkkejä siihen, miten kokeilua voi hyödyntää omassa arjessa.

LIIKUNNALLINEN KUNTOUTUS

Tarjoamme kuntouttavaa ryhmäliikuntaa yhdistyksen jäsenille sekä kaikille liikunnasta kiinnostuneille. Syyskausi: 17.8.-13.12.2026. 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 liikkeitä itselleen sopiviksi ohjaajan opastuksella. Ryhmissä jumppaillaan rennolla ja iloisella, kaikki huomioon ottavalla fiiliksellä. Ryhmäliikunta-aikataulu on suunniteltu niin, että niistä voi halutessaan rakentaa itselleen sopivan kokonaisuuden. Voit osallistua yhteen jumppaan, halutessasi jumpata kaksi jumppaa peräkkäin tai jumpata useana päivänä viikossa. Tutustumiskerta on ilmainen ja tunteja voi tulla koittamaan kauden missä tahansa vaiheessa. Nappaa siis kaverikin mukaan! Osa ryhmistä täyttyy nopeasti, joten kannattaa varata oma paikka haluamastaan ryhmästä ripeästi. Ryhmäliikunta-aikataulu löytyy tältä sivulta tai yhdistyksemme verkkosivuilta. **Tarkemmat tuntiselosteet Luuvalon yhdistys sivuilta.**

Tervetuloa mukaan!
Tanja Mäntyvaara

Hinnat:

- Kausimaksu tuolijumppaan, kuntosaliin (reumaliikunta), kehonhuoltoon ja tasapaino & liikkuvuus-ryhmään yhdistyksen jäsenelle ensimmäiseen ryhmään on 40€/ryhmä/kausi/jäsen ja sitä seuraavat ryhmät 35€/ryhmä/kausi/jäsen.
- Kausimaksu vesijumppaan yhdistyksen jäsenelle on 35 euroa/ryhmä/kausi/jäsen. Vesijumpan kausimaksu ei sisällä uimahallin sisäänpääsymaksua, siksi osallistujan tulee maksaa kausimaksun lisäksi uimahallin sisäänpääsymaksu. Reumaa sairastavalla henkilöllä voi olla oikeus erityisuimakorttiin 55 euron vuosihintaan. Lisätietoa erityisuimakortista ja sen myöntämisperusteista löydät kaupungin internetsivuilta osoitteesta <https://www.vantaa.fi/fi/erityisryhmien-alennuskortit>
- Mikäli ryhmässä on tilaa, yhdistykseen kuulumaton henkilö voi osallistua liikuntaryhmään hintaan 50€/ryhmä/kausi.

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

Ilmoittautuminen:

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

REUMAJOOGA

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

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

Liikuntaryhmien kuvaukset

TUOLIJUMPPA

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

Leppoisa tunti sopii kaikille.

KEHONHUOLTO

Lempeä hyvän olon tunti, jossa tehdään dynaamisia, kehoa avaavia sekä lihaskäynnityksiä helpottavia liikkeitä päästä varpaisiin. Liikkeet ovat helppoja ja kevyitä, ja jokainen voi tehdä ne omaan tahtiin sekä omalle keholle sopivalla liikelaaajuudella.

Tunnille voit tulla ilman kenkiä – vaikka villasukissa! Juomapullo kannattaa ottaa mukaan. Tunnin jälkeen olo on kevyt, palautunut ja energinen.

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

- Ti 11.08. klo. 17.30-18.30
- Ti 08.09. klo. 17.30-18.30
- Ti 22.09. klo. 17.30-18.30
- Ti 20.10. klo. 17.30-18.30
- Ti 03.11. klo. 17.30-18.30
- Ti 24.11. klo. 17.30-18.30
- Ti 01.12. klo. 17.30-18.30

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

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

REUMALIIKUNTA (kuntosali)

Tällä tunnilla pääset harjoittamaan kehoasi kokonaisvaltaisesti eri liikuntavälineitä ja kuntosalilaitteita apuna käyttäen. Tunnilla tehtävillä harjoitteilla kehitetään tasapainoa, liikkuvuutta ja lihasvoimaa, jotka yhdessä ylläpitävät arjen toimintakykyä ja jaksamista. Harjoittelu tehdään ohjatusti jokaisen haasteet/rajoitteet huomioiden. Harjoittelun lomassa pääset vaihtamaan kuulumiset muiden innokkaiden jumppaajien kanssa.

VESIJUMPPA

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

TASAPAINO

Rauhallinen ja lempeä tunti, jossa liikkeet tehdään omaan tahtiin ja yksilöllisin vaihtoehtoin. Harjoitteet parantavat ryhtiä, tasapainoa ja liikkuvuutta sekä aktivoivat syviä tukilihaksia.

Säännöllinen harjoittelu vähentää kaatumisriskiä, lievittää selkä- ja nivelkipuja ja tukee kehon kokonaisvaltaista toimintakykyä. Tunti sopii kaikille kunnosta riippumatta – tarvittaessa tukea voi ottaa salin puolesta.

VANTAA REUMAYHDISTYKSEN RYHMÄLIIKUNTA

Syyskausi 17.8-13.12.2026

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
	klo 15.30–16.15	Kuntosali (reumaliikunta)	Tanja	Myyrinkoti: kuntosali, pohjakerros
	klo 16.15–17.00	Kehonhuolto	Tanja	Ruukkukuja 5, 01600 Vantaa
tiistai	klo 12.45–13.30	Tasapaino & liikkuvuus	Tanja	Myyrinkoti: jumppasali, pohjakerros
perjantai	klo 13.15–13.45	Vesijumppa	Tanja	Ruukkukuja 5, 01600 Vantaa
				Myyrmäen urheilutalo: pieni voimistelusal, 2. kerros
				Myyrmäenraitti 4, 01600 Vantaa
TIKKURILA:				
torstai	klo 12.45–13.15	Tasapaino & liikkuvuus	Lauri	Myyrmäen urheilutalo: uima-allas, rata 7 ja 8
				Myyrmäenraitti 4, 01600 Vantaa
HAKUNILA:				
tiistai	klo 12.45–13.15	Vesijumppa	Tanja	Hakunilan uimahalli: terapia-allas
				Sotungintie 17, 01200 Vantaa

HELSINGFORS SVENSKA REUMAFÖRENING



ADMINISTRATION

Helsingfors Svenska Reumaförening rf

hsreuma@gmail.com, 050 421 2120

helsingforssvenskareumaforening.fi

Sekreterare

Josephine Schönberg

STYRELSE 2026

Ordförande

Viveca Hagmark

Ordinarie medlemmar

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

Suppleant

Christina Korkman

Ledare för artrosgruppen

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

Ledare för polymyalgi- och fibromyalgigruppen

Marie-Louise Tapper 040 515 1861

Motionsansvarig

Marie-Louise Tapper 040 515 1861

Du kan kostnadsfritt vända dig till SAMS jurist Matilda Panula 040 519 6598 eller sakkunnig Linda Rex 050 443 0576 i frågor som rör rätten till socialservice i anknytning till din sjukdom:
• torsdagar kl. 9.00 – 11.00 e-post: radgivning@samsnet.fi

Medlemsavgift för 2026 är 25 euro.

HÄNDELSEKALENDERN

Verksamhet under hösten 2026

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

Tisdag 15.9 kl. 18.00 **Medlemskväll** i Kampens servicecentral (matsalen, -1 vån.), Salomonsgatan 21 B, 00100 Helsingfors. Kvällens föreläsare är Pia-Maria Grönqvist, chef för Tölö seniorcenter, som talar om förändringar som sker inom vård och service.

Onsdag 23.9 kl. 18.30 Teaterpjäsen "De obehöriga"

på Lilla Teatern. Anmälningar till Ursula Stenberg per e-post ursula.stenberg@kolumbus.fi eller per telefon 040 764 0873 senast 27.8. Priset för medlemmar är 30 euro.

Oktober

Onsdag 7.10 kl. 18.00 **Medlemskväll** i Kampens servicecentral (matsalen, -1 vån.), Salomonsgatan 21 B, 00100 Helsingfors.

Lördag 17.10 kl. 9.30–16.00 **Reumadag för Svenskfinland** på Tölö servicecentral, Tölögatan 33, 00260 Helsingfors.

November

Tisdag 17.11 kl. 18.00 **Stadgeenligt höstmöte** i Kampens servicecentral (matsalen, -1 vån.), Salomonsgatan 21 B, 00100 Helsingfors.

Måndag 30.11 kl. 18.00 **Julfest** i Kampens servicecentral (matsalen, -1 vån.), Salomonsgatan 21 B, 00100 Helsingfors. Kvällens gäst är konsthistoriker Catarina Welin som berättar om hennes bokprojekt om formgivaren Kaj Franck.

Mera information om evenemangen finns på hemsidan samt i Medlemsbrevet som sänds ut i augusti. **Vänligen notera att du inte längre behöver anmäla dig till medlemskvällarna.**

Reumadag för Svenskfinland

Reumadag för Svenskfinland ordnas lördagen 17.10.2026 kl. 9.30–16.00 på Tölö servicecentral, Tölögatan 33, Helsingfors. Dagen omfattar fem föreläsningar som fokuserar på reumapatienter och hålls av sakkunniga specialister. Dagens föreläsare är bl.a. specialläkare i reumatologi och allmän medicin **Samuel Sandboge**, ortoped **Esko Kaartinen**, professor **Fredrica Nyqvist**, professor **Julia Korkman** samt Reumaförbundets ordförande **Satu Gustavsson**.

Alla intresserade, även icke-medlemmar, är hjärtligt välkomna.

Förhandsanmälan är obligatorisk. Anmäl dig senast 5.10 till Ursula Stenberg, per telefon 040 764 0873 eller via e-post ursula.stenberg@kolumbus.fi och ange samtidigt om du behöver specialdiet.

Deltagaravgiften är 30 euro för medlemmar och 40 euro för icke-medlemmar och inkluderar morgonkaffe samt lunch. Avgiften betalas senast 5.10 in på Reumaföreningens Aktia konto FI23 4055 5452 3118 43. Använd referensnummer 3036.

Arrangör är Helsingfors Svenska Reumaförening i samarbete med Reumaförbundet.

Motions- och rehabiliteringsverksamhet

Föreningens gymnastik fortsätter under fysioterapeut Mimmi Hailas ledning 10.9 – 17.12 **torsdagar kl. 15 - 16** i Kampens idrottscentrum (Malmgatan 3). **Obs! Ny tid!** Priset för en termin är 35€ och skall betalas senast den 30.9.2026 på Helsingfors Svenska Reumaföreningens Aktia konto FI23 4055 5452 3118 43. Använd referensnummer 3023. Anmälningar till föreningens sekreterare Josephine Schönberg per e-post hsreuma@gmail.com eller per telefon 050 421 2120.

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

Vattengymnastik i Idrottsverkets regi under ledning av den svensk-språkiga idrottsinstruktören i Kampens idrottscentrum / Simbassäng (Malmgatan 3), måndagar kl. 14.45 -15.15 och onsdagar kl. 10.30 - 11.00. Arrangör: Helsingfors stad, kontakt 09 310 44 290.



punamusta

Yritysnäkövyytesi
vastuullinen kumppani
www.punamusta.com



Helsingfors Svenska Reumaförenings

Spa-resa till Tervis i Pärnu

Föreningen ordnade en sparesa 1.2–5./8.2 2026 till Tervis. Totalt deltog 21 personer. Vi anlände till båten med glada förväntningar. Under båtresean hade vi en egen lounge, där vi i lugn och ro kunde njuta av lunchbuffén och samtidigt lära känna varandra.

Från Tallinn fortsatte vi med buss i cirka två timmar till Pärnu. Under resan guidade Lia, som berättade om de trakter vi passerade och gav oss en bra förhandsbild av vad som väntade i Pärnu. Hon har lång erfarenhet som guide och svarade gärna på resenärernas frågor.

Väl framme vid hotellet checkade vi in och bjöds på kaffe av bussbolaget. Lia gick igenom logistiken på hotellet som

är ett stort hus med många olika flyglar och omkring 500 bäddplatser. Därför var det bra att tillsammans titta på kartan och få en överblick.

Första morgonen fick alla deltagare sitt spa-program eller en läkartid. Under läkarbesöket gick man igenom vilka behov och eventuella besvär man hade, och tillsammans kom man överens om upplägget för vården under vistelsen. Programmet omfattade 3–4 behandlingar per dag och person, till exempel massage, örtbad och vattengymnastik. Utöver behandlingarna hade vi fri tillgång till simhall, gym och bastu. Inomhus fanns långa korridorer och det blev lätt över 1 000 meter promenad per dag. Utomhus fanns flera motions banor i olika längder.

För att lära känna varandra bättre ordnade gruppen själv en frågesportkväll. Vi delades in i lag och hade en riktigt trevlig kväll med många glada skratt. Vi ordnade också en gemensam middag på hotellet.

Hotellet erbjöd god mat, och man kunde själv välja vad man ville äta. I resans pris ingick husmanskost med flera alternativ – något för var och en.

Under veckan ordnade bussbolaget en utflykt till ett stort varuhus, där man



Vi tog även promenader in till gamla stan i Pärnu, där det finns många små butiker med modekläder och souvenirer. Konserthuset bjöd på en uppskattad konsert som flera av oss deltog i.

Att ordna sparesan i början av året visade sig vara ett mycket lyckat beslut. Det var inga köer någonstans, och man kunde ta det lugnt och njuta av vistelsen. Även i hotellets bar, som annars brukar vara fullsatt, fanns gott om utrymme för samtal och gemenskap.

På hemresan utvärderade vi sparesan, och alla var i stort sett nöjda med veckan. Många uttryckte också en önskan om att följa med nästa år, om resan ordnas igen.

Text & bild: Inger Östergård



kunde hitta specialiteter av olika slag. Vi gjorde också en utfärd till en alpäckarfarm, med olika typer av alpäckor och får, totalt omkring 300 djur.

Djuren var nyfikna, charmiga och mycket förtjusta i morötter, och de var inte alls skygga. I gårdsbutiken såldes strumpor, vantar och tröjor stickade i alpäckagarn, och man kunde också köpa vackert färgade garner.



RheuMan ryter till: Vakna upp! Välfärden är hotad

Tilliten är den viktigaste byggstenen i den nordiska välfärdsmodellen konstaterade professor Henrik Meinander en gång i en kolumn i Hufvudstadsbladet 2015.

Ytterst vilar Finlands och de nordiska ländernas välfärd och samhällsordning på den tillit medborgarna känner för varandra. Utgångspunkten är att man litar på varandra. Det betyder inte att alla skulle vara hederliga och felfria. Men man betraktas som hederlig och pålitlig tills ens handling visar motsatsen. På många håll i världen är det tvärtom, man utgår från att du är en skurk, någon man inte kan lita på, tills du kan bevisa att det inte stämmer. Skillnaden i förhållningssättet har en stor betydelse.

Tillit och förtroende har en väsentlig roll också i förhållandet mellan den enskilda medborgaren och staten. Undersökningar har visat att i Finland t.ex. polisen ligger högt när man mätt människors förtroende för olika institutioner. Visst klagar man högljutt på staten, regering, skattebjörnen osv. men det bör ses som ett uttryck för ett fungerande civilsamhälle/medborgarsamhälle, dvs ett samhälle som tillåter medborgarrörelser, en fri debatt och oberoende medier. Det att man kan fritt klaga och ha möjligheter att påverka,

skapar ett förtroende för systemet. Påverkningens möjlighet förutsätter igen en fungerande parlamentarisk demokrati.

För tillit och förtroende krävs att ingen känner sig orättvist behandlad eller förfördelad av strukturella orsaker. De strukturella ojämlikheterna får inte vara för stora. Ett mått på ojämlikhet är inkomstfördelningen. Därför ligger det i de rikas intresse att acceptera en utjämningspolitik. Eller som den amerikanske New Deal-ideologen Oliver Wendell Holmes konstaterade redan för 100 år sedan: "Taxes are the price we pay for a civilized society".

Helsingfors stads tidigare borgmästare Raimo Ilaskivi, som sannerligen inte kunde beskyllas för något socialistiskt svammel, konstaterade en gång att de rika bör förstå att det ligger i deras eget intresse att alla har det någorlunda bra.

I Finland och i de nordiska länderna gick man tidigt in för en politik som tog sikte på att ge alla lika tillgång till skolgång, utbildning och hälsovård för att på det sättet ge alla en rimlig chans till ett gott liv. De som har haft det bättre har hamnat att betala för det här via skattesystemet, men det har de varit villiga till, efter mycket knorr visserligen, för i gengäld har de fått samhällsfrid.

Man behöver inte vara marxist eller ens ta till moraliska principer för att acceptera en utjämningspolitik, det ligger i de rikas eget intresse. Det här är inte någonting alla har gillat, men den utjämningspolitik och samhällsstruktur som vuxit fram speciellt efter andra världskriget i Finland, har ändå fått tillräckligt mycket allmänt stöd för att göra den nordiska välfärdsmodellen möjlig.

Nu är den hotad. Man har redan länge kunnat iakttaga en förskjutning i tankandet från det gemensamma mot det snävt individuella, från långsiktighet mot kortsiktighet. Polariseringen på det politiska fältet skärper motsättningar, ökar ojämlikhet och missnöje, vilket i sin förlängning undergräver tilliten.

Hälso- och åldringsvården har redan fått känna av det strama läget. Välfärden har redan naggats i kanterna. Om inte den nuvarande linjen kan stoppas, finns det ännu mycket annat i den nordiska välfärden som kan drabbas av nedskärningar, sådant som vi tagit mer eller mindre för självklart.

För att göra en kursändring möjlig krävs det på individnivå medvetenhet om situationens allvar och på den politiska nivån beslutsamhet på bred front. Att

vinna tillbaka någonting som gått förlorat är alltid svårt, som vi vet. När det är frågan om den nordiska välfärdsmodellen är det ytterst svårt och tidskrävande. Förutom kloka politiker behövdes i tiderna speciella omständigheter, bland annat armod, svåra sociala förhållanden och i Finland till och med krig som drivkrafter för att få i gång den process som sedan krävde decennier för att som resultat ge det som nu håller på att gå förlorat, den nordiska välfärdsmodellen.

Det gäller att handla nu, innan det blir för sent.

Text och bild: Ralf Pauli





Hae Kelan maksuttomaan kuntoutukseen Karjalohjalle!

REUMASAIRAIDEN KUNTOUTUS KARJALOHJAN KUNTOUTUMISKESKUKSESSA

Reumaa sairastavien kuntoutuksessa etsitään ratkaisukeinoja toimintakyvyn ja hyvinvoinnin ylläpitoon sekä arjen sujuvoittamiseen.

Reumaa sairastavien kuntoutus on sopii sinulle, jos sinulla diagnosoitu jokin seuraavista reumasairauksista:
nivelreuma, selän reumaattinen tulehdus tai selkärankareuma, nivelpsoriaasis ja/tai muu tulehduksellinen nivelsairaus

Lisätietoja kuntoutuksesta ja apua hakemiseen:
palvelupäällikkö Hanna Nieminen p. 043 825 71 36

Kelan maksuttomat kuntoutukset toteutetaan Lohja Spa & Resortissa, kauniin Lohjanjärven rannalla. Tutustu: lohjaspa.fi



Espoon uudet hallituksen jäsenet esittäytyvät

**Marjo Rosendahl 68 v.,
Espoon Reumayhdistyksen
uusi liikuntavastaava**

Meri, Kivenlahden rantakalliot ja pieni satama ovat tuttu ja mieluinen näky minulle. Rantaraitti, monipuolinen virkistys- ja ulkoilureitti, tarjoaa minulle mahdollisuuden nauttia luonnosta ympäri vuoden. Lähiympäristössä vaihtelevat luonnonsuojelualue luontopolkuineen, rantakallio, kalliometsiköt ja uimaranta, jossa mielelläni pulahdan virkistävään mereen aamu-uinnille kesäisin. Vaikka reitit ovat tuttuja, niin meri muuttuu – se on erilainen joka päivä.

Sairastuin akuuttiin nivelreumaan 11 vuotta sitten. Sairastumiseni oli ensin aikamoinen shokki, sillä aktiivinen liikunta on kuulunut elämäni aina. Nivelreuman alkuaikoina pystyin vain vaivoin kävelemään ja jumpat piti laittaa tauolle. Sain kuitenkin diagnoosin varsin nopeasti ja sopivan lääkeyhdistelmän löydyttyä oireet loivenivat. Matkalla on toki ollut ylä- ja alamäkiä. Eläkkeelle jäin 4 vuotta sitten joulukuussa ja tämä aika onkin ollut terveyden kannalta hyvää aikaa. Nyt voin keskittyä lepoon, liikuntaan ja muuhun tekemiseen sopivassa mittasuhteessa. Minulla on 5 ihanaa lastenlasta ja olenkin voinut viettää arvokasta aikaa heidän kanssaan harrastuksiin kuljettaen ja apuna omille kahdelle tyttärelleni. Asumme kaikki 7 km säteellä ja ”arjen

apurina” onkin ollut helppo toimia.

Espoon Reumayhdistykseen liityin vasta 2 vuotta sitten ja hallitukseen minut valittiin syksyllä 2025. Harmittelen vieläkin, että liityin yhdistykseen vasta 9 vuotta sairastumiseni jälkeen. Reumaliiton kautta olen saanut niin paljon hyvää tietoa ravinnon, liikunnan ja vertaistuen muodossa. Varsinkin alussa olisi ollut tärkeää liittyä yhdistykseen aiemmin. Neuvonkin kaikkia reumasairauksiin sairastavia liittymään paikalliseen yhdistykseen. On tärkeää kuulua yhteisöön, jossa voi vaihtaa kuulumisia ja tietoa.

Jaetusta liikuntavastaavan tehtävästä olen iloinen, sillä nythän voin ihan ”virkani puolesta” vaikuttaa sydäntäni lähellä olevaan aiheeseen. Liike on lääke ja pienillä päivittäisillä teoilla on iso merkitys omaan hyvinvointiin.

**Liikunnallisin terveisin,
Marjo Rosendahl**

.....

**Espoon reumayhdistyksen
hallituksen uusi jäsen esittäytyy
Tervehdys!**

Viime syksynä kävellessäni töistä kotiin soi puhelin. Espoon reumayhdistyksen puheenjohtaja Paula Pöntynen soitti pyytääkseen minua mukaan yhdistyksen hallitukseen. Kylläpä yllätyin! Paula kertoi useamman pitkään hallituksessa

olleen ”reumalaisen” jättävän hallitustyön ja ehdotti minulle kulttuurivastaavan pestiä. Nukuin perinteisesti yön yli ja päätin lähteä mukaan toimintaan. Onneksi hallituksessa on konkareita jotka auttavat uuden edessä.

Olen espoolainen opettaja ja olen töissä alakoulussa. Työ on äänekkästä, intensiivistä ja palkitsevaa touhua lasten parissa. Hallitustyöskentely onkin mukava vastapainoa päivätyölle.

Vapaa-aikanani olen aina tykännyt viettää aikaa kulttuurin parissa. Käyn konserteissa usein, musiikki on parasta livenä. Nautin myös näyttämötaiteesta ja taidenäyttelyistä laidasta laitaan. Teen myös paljon käsitöitä ajan antaessa myöden.

Minut saattaa löytää myös metsästä koiran kanssa, sienestämästä tai vesiliikunnan parista. Sekä mökillä että kotona viihdyn hyvin puutarhassa puuhaillen.

**Toivottavasti nähdään
tapautumissa!**



**Tuulia Kotiaho
Espoon reumayhdistyksen
kulttuurivastaava**



Olen Pirjo Harti kainen, aktiivisesti liikuntaa, hyvän-keveysyyttä ja yhdistystoimintaa harrastava eläkeläinen. Liityin pari vuotta sitten Espoon reuma-

yhdistykseen ja nyt minulla on ollut ilo toimia hallituksen jäsenenä ja toisena liikuntavastaavana.

Espoon reumayhdistyksen toiminta on aktiivista ja monipuolista. Tavoitteeni on vaalia jo olemassa olevaa hyvää ja saada entistä useampi kokemaan liikunnan iloa osana yhdistyksen yhteisöllistä toimintaa. Uskon, että liikkuvuus on tärkeä osa jokaisen arkea.

Perheeni tärkeyden lisäksi viihdyn luonnossa; kävellen, patikoiden ja hiihtäen. Pyöräilen, käyn pilateksessa ja YIN-joogassa sekä nyt muutaman kauden ollut yhdistyksen allasjumpassa. Uskon, että avoin vuorovaikutus ja yhdessä tekeminen vievät meitä eteenpäin. Odotan innolla yhteistyötä teidän kaikkien kanssa.

**Lämpimin terveisin,
Pirjo**

PÄÄKAUPUNKISEUDUN YHTEISET TAPAHTUMAT



Espoon Fibrot -vertaistukiryhmä vietti vetäjä Lena Lindforsin kasvihuoneella kevätkauden päättäjäisiä 10 hengen voimin

Tutustuminen Kansallisoopperaan ja Mozartin Figaron häät -ooppera

Missä: Kansallisooppera, Helsinginkatu 58, 00260 Helsinki
Milloin: keskiviikkona 28.10.2026 klo 17.00
Hinta: Tutustumiskierros maksuton. Oopperalippu 83 eur/per-manto (itse ostettaessa 95 eur)

Lähde mukaan tutustumaan Kansallisoopperaan ja nauttimaan yhdestä maailman rakastetuimmista oopperoista, W. A. Mozartin

Figaron häistä!

Järjestämme yhdessä pääkaupunkiseudun reumayhdistysten kanssa vierailun Kansallisoopperaan. Ilmoittautuminen on ensisijaisesti tarkoitettu sekä maksuttomalle tutustumiskierrokselle että Figaron häät -oopperaan osallistuville, mutta halutessaan voi osallistua myös vain jompaan kumpaan ohjelmaan.

Tutustumiskierroksella pääsemme kurkistamaan Kansallisoopperan kulissien taakse ja kuulemaan lisää oopperan toiminnasta. Kierros alkaa klo 17.00. Ilmoittautuneille ilmoitetaan tarkempi kokoontumispaikka myöhemmin.

Kierroksen jälkeen oopperalipun hankkineilla on mahdollisuus jäädä katsomaan Figaron häät -oopperaa. Esitys alkaa klo 19.00. Oopperaan on varattu yhteensä 40 lippua.

Figaron häät on riemastuttava ja vauhdikas komedia rakkaudesta, mustasukkaisuudesta, väärinkäsityksistä ja inhimillisistä tunteista. Vanhan velan vuoksi Marcellina aikoo ottaa miehekseen Figaron, joka haluaisi naida Susannan, jota puolestaan himoitsee Kreivi – samalla kun Cherubino on rakastunut Kreivittäreen.

Mozartin säkenöivän musiikin tahdittamana tästä parisuhdevyyhdistä syntyy ajaton ja hauska oopperaklassikko. Tässä esityksessä saa nauraa! Kepeän komedian taustalla käsitellään myös vallan, tasa-arvon ja yhteiskuntaluokkien kysymyksiä Anna Kelon raikkaassa ohjauksessa.

Ilmoittautumiset tehdään Vantaan Reumayhdistyksen verkkosivuilta löytyvällä lomakkeella osoitteessa vantaanreumayhdistys.net viimeistään **28.9.2026**.

Mikäli sinulla on kysyttävää tai tarvitset apua ilmoittautumisissa, voit olla yhteydessä Matti Virkkuseen puhelimitse **044 050 8930** tai sähköpostitse virkkunen.matti@gmail.com

Oopperaliput maksetaan Vantaan reumayhdistys ry:n tilille: **FI85 1220 3000 2684 96** Kirjoitathan maksun viestikenttään, kenen liput maksat.

KENKÄ-RALE

Sopivat kengät jalkojen ehdoilla

Kenkä-Rale palvelee nykyään sekä Helsingin Töölössä että Espoon Tapiolassa.

Valikoimastamme löytyy erilaisia kenkämalleja erilaisille jaloille, naisille ja miehille.

Laadukkaat arkikengät • Erityistilavat kengät • Sisäjalkineet

Tervetuloa myymäläämme:

Helsinki, Runeberginkatu 63
ma-pe 10-17.30, la 9.30-15 | puh. 050 471 5860

Espoo, Itätuulenkujat 10 C (käynti Tuulikinsillan puolelta)
ti-pe 10-17.30, la 9.30-14 | puh. 050 471 1938

info@kenka-rale.fi | www.kenka-rale.fi

PÄÄKAUPUNKISEUDUN AKTIIVITTYÖIKÄISET -RYHMÄ

Yhdessäoloa, vertaistukea, tietoa työikäisille eri reumasairauksia sairastaville koko pääkaupunkiseudulta. Syyskaudella 2026 on kaksi kokoontumista: ti 20.10. ja ke 25.11. klo 17.30-19.00 Helsingin Reumayhdistyksen tiloissa. Tarjoilujen vuoksi pyydämme ilmoittautumaan etukäteen toimistoon tai netin kautta ilmoittautumislinkillä, mutta myös ilmoittamatta saa osallistua.

PÄÄKAUPUNKISEUDUN HARVINAISTEN RYHMÄ ReuHa

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

Syyskauden 2026 lähitapaamiset tiistaisin klo 13.00-15.00 22.9., 27.10., 24.11.

Ilmoittautumiset tarjoilujen vuoksi viimeistään tapaamista edeltävänä sunnuntaina klo 18.00 mennessä sähköpostitse reijanarhi@hotmail.com.

PÄÄKAUPUNKISEUDUN NUORET AIKUISET -RYHMÄ

Ryhmä on tarkoitettu henkilöille 20 ikävuoden molemmin puolin. Toiminta muotoutuu ryhmäläisten toiveista ja ideoista. Ryhmä tarjoaa mahdollisuuden sairauteen liittyvien asioiden jakamiselle sekä nuorille ihmisille ajankohtaisten ilmiöiden ja elämäntilanteiden pohdinnalle.

Ryhmä järjestetään yhteistyössä Suomen Reumanuoret ry:n kanssa. Kokoontumiset syyskaudella 2026 klo 17:30-19:30 seuraavina maanantaina: 21.9., 19.10. ja 16.11. Vetäjinä Essi Nieminen, sposti essinieminen11@gmail.com sekä Amiina Abdalla, sposti amiina.abdalla@suomenreumanuoret.fi. Tarjoilujen vuoksi pyydämme ilmoittautumaan etukäteen vetäjille, mutta myös ilmoittamatta saa osallistua. Kokoontumiset Helsingin Reumayhdistyksen tiloissa, Oltermannintie 8.

Helsingin Reumayhdistys täyttää kunnioitettavat 80 vuotta!

Kuvissa on pilkähduksia yhdistyksen toimintaan niin menneinä vuosikymmeninä kuin nykyaikana.



Yhdistyksen 1. puheenjohtaja lähetystöneuvos Kaarlo Ruuskanen v. 1946.

Helsingin Reumayhdistys ry kutsuu jäsenensä yhdistyksen 80-vuotisjuhliin ja valtakunnallisen Reumaviikon avajaisiin **la 10.10.2026 klo 14.00-17.00!**

Lääkäritalon Tapahtuma-aula, 8. krs, os. Mäkelänkatu 2 A, 00500 Helsinki. **Katso kutsuilmoitus s. 5!**



10-vuotisjuhlakokous Lallukan taiteilijakodin juhlasalissa v. 1956.



Johtokunnan jäseniä puheenjohtaja Oskari Rikkilän kodissa 50-luvulla.



Naistoimikunnan ompeluilta Liisankadun toimipisteessä v. 1960.



Reumakynntilöiden myyntiä v. 1977, 5 mk/kpl.



Nuorisajaoston ilonpitoa Sturenkadun toimipisteessä v. 1978.



Sturenkadun toimisto v. 1987.



Vesijumppa v. 1997.



Mieltä osoittamassa Senaatintorilla hyvän hoidon puolesta 2000-luvun alussa.



Kulinaariklubi piknikillä v. 2005.



Käsityökerhon muotinäytös Kotkankadulla v. 2011.



Sinebrychoffin museossa korona-aikaan v. 2022.



Muuttomyynä Malmin toimipisteessä tammikuussa 2026.



Kirsikankukat loistossaan yhdistyksen uudessa osoitteessa Oulunkylässä v. 2026.

Kimppakävely

Suomenojan Lintulammella



Kesäkävelyt lähiympäristöön tutustuen jatkuivat keväällä 2026. Kävelyt toteutettiin yhteistyössä Espoon kaupungin, Espoon Reumayhdistyksen, ESSY:n ja Espoon nivelpiirin kanssa.

Ensimmäinen kimppakävely suuntautui Suomenojan lintulammelle maanantaina 20.4.2026 Espoon Reumayhdistyksen johdolla. Oppaaksi saimme Suomenojan Luonto ry:stä Jukka Rannan ja Tommi Heinosen (pj). Suomenojan Luonto ry on perustettu tammikuussa 2012 ja sen tarkoituksena on Suomenojan luonnon suojelu, luonnon muutosten dokumentointi, luonnon erityispiirteiden säilymisen puolustaminen ja tiedonjako Suomenojan luonnosta.

Finnoonlahti pengerrettiin 60-luvun alussa isoiksi saostusaltaiksi Suomenojan vedenpuhdistamoa varten. Vuosien varrella altaista osa täytettiin. Laitoksen toiminta lopetettiin vuonna 2023. Nykymuodossaan altaan koko on 15

hehtaaria ja sitä kiertää 1,8 km kävelytie. Reitin varrella on 2 lintutornia. Reitin varrella on Suomenojan Luonto ry:n jäsenistön ottamia upeita kuvia alueen linnuista ja nisäkkäistä.

Altaalla pesii parintuhannen parin naurulokkikannan lisäksi useita uhanalaisia lajeja, kuten mustakurkku-uikku, nokikana, liejukana, punasotka, tukkasotka ja harmaasorsa. Kävelyn aikana näimme lisäksi telkän, sinisorsan ja lapasorsan.

Teksti: Päivi Timmerbacka

Kuvat: Päivi Timmerbacka ja Leena Nordström

Tenorit Finlandia-talossa



Tenorit vas. Raimo Sirkiä,
Aki Alamikkotervo ja Jyrki Anttila

Kevään korvalla 18.4.2026 oli Finlandia-talo täyttynyt lähes ääriään myöten, kun Jyrki Anttilan luotsaamat tenorit esiintyivät yhdessä ja erikseen. Vierailevana sopraanona oli mukana Cynthia Makris. Ennakkotiedoista poiketen sairastuneen Mika Pohjosen tilalla esiintyi tummahko- ja vahväänäinen Aki Alamikkotervo.

Ohjelmassa oli tunnettuja tenorinume-roita ja kevyempää ohjelmistoa. Raimo Sirkiän osuutena oli esittää dra-maattisia ooppera-aarioita ja vakavampaa oopperaydintä. Jyrki Anttilalla hieman kevyempää musiikkia kuten Palaja Sorrentoon ja Kertokaa se hänelle. Aki Alamikkotervon ohjelmaan kuului mm. iskelmällinen Hopeinen kuu. Cynthia Makris toi osuudellaan Hollywood tun-nelmaa esittämällä kaihoisan Tonightin.

Konsertin lopuksi kaikki yhdessä esi-tivät ja vieläpä yleisön taputtamalla la-valle palattuaan uudelleen O sole mion.

Cynthia Makris on yhdysvaltalais-syn-tyinen dramaattinen sopraano, joka on tehnyt suuren osan kansainvälisestä uras-taan Euroopassa ja erityisesti Suomessa. Hän syntyi Coloradossa vuonna 1956 ja on tullut suomalaiselle yleisölle tutuksi

erityisesti Savonlinnan ja Kansallisoop-peran tuotannoissa. Makris opiskeli musiikkia ja laulua Coloradossa ja voitti opiskeluaikanaan alueellisia laulukilpai-luja, jotka avasivat tietä kansainväliselle ammattiuralle. Erityisen tunnettu hän on Salomo-roolistaan, jota hän on esittänyt satoja kertoja ympäri maailmaa. Hän on naimisissa oopperalaulaja Raimo Sirkiän kanssa, ja he ovat esiintyneet myös yhdessä konserteissa ja tehneet yhteisiä konserttikiertueita.

Raimo Sirkiä on yksi tunnetuimmista suomalaisista dramaattisista tenoreista. Hän on syntynyt 7.2.1951. Hänen repertuaarinsa ulottuu italialaisesta ooppe-rasta Wagneriin - yhdistelmä, joka vaatii

poikkeuksellisen kestävää ja voimakasta ääntä. Hän aloitti musiikin parissa jo neljävuotiaana harmonikan soitolla. Sir-kiä opiskeli laulua Sibelius-Akatemiassa sekä myöhemmin Roomassa italialaisten opettajien johdolla. Hän voitti Timo Mustakallio -laulukilpailun 1981, mikä avasi tien kansainvälisiin kiinnityksiin, joissa hän rakensi laajan pääroolireper-tuaarin. Kansallisoopperasta hän jäi eläkkeelle 2006.

Aki Alamikkotervo on syntynyt Tervo-lassa 1962 ja tehnyt pitkän uran erityi-sesti oopperalavoilla ja toimi pitkään Kansallisoopperan solistina. Hän oli kiinnitettynä Kansallisoopperaan vuo-sina 1999–2017. Hän on vieraillut myös



Dramaattinen sopraano Cynthia Magris

ulkomaisilla esiintymislavoilla kuten esimerkiksi Tukholmassa, Moskovassa ja Wienissä. Hän esiintyi myös säännöl-lisesti Savonlinnan oopperajuhlissa sekä alueoopperoissa ympäri Suomea. Hän itse kertoi pitävänsä monipuolisista rooleista enemmän kuin perinteisistä sankaritenorin osista. Hänen ääntään on usein kuvattu voimakkaaksi luonne- ja näyttämöääneksi, joka taipuu moniin tyyli-lajeihin. Hän ei ole helposti yhteen lokeroon laitettava laulaja.

Jyrki Anttila on suomalainen tenori, joka tunnetaan pitkästä urastaan oopperala-voilla sekä vahvoista Wagner-rooleistaan. Hän on syntynyt Oulussa 23.6.1966. Hän aloitti lauluopinnot Oulun kon-servatoriossa ja opiskeli myöhemmin taideyliopiston Sibelius-Akatemian oopperastudiossa vuosina 1995–1998 ja oli kiinnitettynä Kansallisoopperan solis-tiksi vuodesta 1998 aina vuoteen 2022. Nykyisin hän tekee edelleen aktiivisesti juhla- ja konserttikiertueita. Vuonna 2026 hänellä on ollut käynnissä myös 60-vuotisjuhlakonserttikiertue Suomessa.

*Teksti: Mirja Hirvijärvi
Kuvat: Paula Pönttynen*



Terveystuollon ammattilainen:

**tilaa Luuvaloja
luettavaksi**

*Luuvalo-lehtiä voi tilata reumaa sairastavia hoitavaan terveystuollon 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 kulttuuri-matkoilla. 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 ohjekirjat 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
- järjestövakuutus liiton ja yhdistysten tapahtumissa

Reumaliiton valtakunnallisiin palvelu- ja tuotealennusetuihin ovat oikeutettuja

kaikki jäsenyhdistysten jäsenet. Lue lisää palvelu- ja tuotealennuksista www.reumaliitto.fi – jäsenedut.

Jäseneksi liittyminen

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

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

..... *Tervetuloa joukkoomme!*