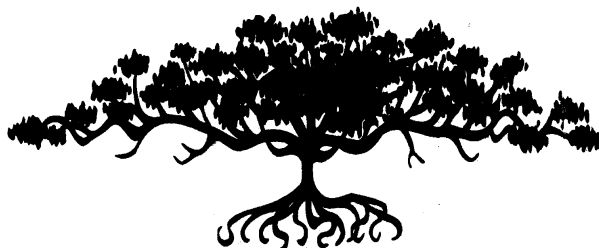


TUUSULANJÄRVEN REUMA RY

Jäsentiedote kevät 2022



Säilytä tämä!

Osoite: Päiväpolku 24,
04410 Järvenpää
Puhelinnumero 044 077 4505
tuusulanjarvenreuma@gmail.com
tuusulanjarvenreuma.reumaliitto.fi

Pankkiyhteys: Keski-Uudenmaan Op
IBAN FI76 5092 0920 2394 62

Maksuissa tulee käyttää viitenumeroa. Tälle pankkitilille maksetaan kaikki muut kuin jäsenmaksut, eli ryhmät, matkat, ostokset yms. Maksettaessa toisen tililtä, viestisarakkeeseen on mainittava osallistujan nimi ja viite.

Tuusulanjärven Reuma ry toimii arvojensa mukaisesti jäsenlähtöisesti. Oikeudenmukaisuus, suvaitsevaisuus, inhimillisyys, tasavertaisuus, yhteisöllisyys ja hyvä elämä ovat toimintamme perusta. Yhdistys on Suomen Reumaliiton jäsen. Jäseniä yhdistyksessä on noin 420.

Toimintapaikkojen osoitteet

Järvenpää

Järvenpään keilahalli

Järvenpään uimahalli

Myllytien **toimintakeskus**

Sahan koulu

Tuusula

Mäntymäki

Tuusulan uimahalli

Vanha yhdystie 11, Järvenpää

Seutulantie 17, Järvenpää

Myllytie 11, Järvenpää

Puistotie 83, Järvenpää

Luurikuja 1, Tuusula

Rykmentintie 1, Tuusula

Puheenjohtajan palsta

Hyvät jäsenet!

Kun syyskokouksessa tulin valituksi puheenjohtajaksi, tiesin joutuvani täyttämään suuria saappaita Marketan ja Tuulan jälkeen. Kiitos heille toimivien käytäntöjen luomisesta, jotka tulevat auttamaan minua tehtävässäni. Molemmat ovat onneksi edelleen taustajoukoissa mukana. Lisäksi voin luottaa toimintakykyiseen hallitukseen, joka on entuudestaan tuttu. Taustalla toimii myös suuri joukko muita vapaaehtoisia, jotka mahdollistavat yhdistyksen toiminnan. Suuri kiitos heille! Ilman heitä meillä ei olisi toimintaa.

Olen syntyperäinen järvenpääläinen, joka monien muiden koulukavereideni tavoin muutin takaisin opiskelujen jälkeen. Kuulun yhdistyksen jäsenistössä nuorimpaan päähän. Yhdistys oli jo parikymppinen, kun olen syntynyt. Mukaan toimintaan tulin vuonna 2008, jolloin sain diagnoosini. Osallistuin vesijumppaan ja ryhmä otti minut niin hyvin vastaan, että ensimmäisen vuoden jälkeen otin ryhmän vetovastuun. Vedin vesijumppaa kuusi vuotta, sen jälkeen olen ollut hallituksen jäsenenä. Olen viihtynyt vapaaehtoisten joukossa ja tähän joukkoon kutsun myös sinut. Tule mukaan tekemään yhdessä!

Yhdistyksen jäsenmäärä oli vuoden 2021 lopussa 413. Yhdistyksen jäsenistön keski-ikä on 69 vuotta. Siitä huolimatta meillä on menossa melkoinen digiloikka. Meillä on jo toimivat nettisivut ja löydät meidät somesta. Reumaliitto on ottanut Kilta- jäsenrekisterin myötä jäsenmaksujen laskutuksen hoitaakseen. Jokainen jäsen pääsee nyt OmaKillasta katsomaan ja muokkaamaan omia tietojaan. Tulemme tämän vuoden aikana ottamaan käyttöön tapahtumiin sähköisen ilmoittautumisen. Tiedotamme entistä enemmän asioita sähköpostilla ja tekstiviestitse suoraan Kilta-rekisterin kautta. Tämän takia on tärkeää, että jokainen päivittää jäsenasioidenhoitajalle tietoihinsa osoitteen lisäksi puhelinnumeronsa ja sähköpostiosoitteensa, mikäli sitä käyttää. Pitkään jäsenenä olleilla on vielä yhteystiedoissa lankapuhelinnumeroita. Tietysti huomioimme myös ne jäsenet, jotka eivät digimaailmassa elä. Tämä jäsentiedote sisältää paljon tärkeää tietoa toiminnastamme sekä yhteystietoja, ja se kannattaa säästää seuraavan tiedotteen ilmestymiseen saakka. Muutoksista ilmoitamme lehdessä ja aina on mahdollisuus ilmoittautua ja olla yhteydessä vanhaan tapaan kerhossa tai puhelimitse.

Toimintaa on suunniteltu monipuolisesti ja vuoden aikana kokeilemme jotain uuttakin. Toivotaan, että tänä vuonna saamme edetä suunnitelman mukaan, eikä korona rajoita sitä. Varmistaaksemme toiminnan jatkumisen on rokotuksista huolimatta tärkeää huolehtia edelleen käsihygieniasta, turvaväleistä ja käyttää maskia.



Aktiivista ja toiminnallista vuotta toivottaa
Kati Laukkanen
puheenjohtaja

YHDISTYKSEN TIEDOTUS

Sähköposti

on tärkein tiedotuskanavamme.
Pidäthän huolta, että sähköpostiosoitteesi on tiedossamme.

Yhdistyksen kotisivut

kotisivuja tuusulanjarvenreuma.reumaliitto.fi seuraamalla olet aina ajan tasalla.

Facebookissa

nimellä Tuusulanjärven Reuma ry voit seurata tapahtumia ja ottaa kantaa.

Instagramissa

nimellä tuusulanjarvenreuma.

MUUTOKSISTA TIEDOTETAAN

myös Keski-Uusimaan ja Keski-Uusimaa Viikon yhdistyspalstoilla.

YLEISTÄ

Yhteystietojen muutokset

osoitteen, puhelinnumeron ja sähköpostiosoitteen muutokset ilmoitetaan jäsenasioidenhoitajalle Kati Laukkaselle, p. 044 077 4505, tuusulanjarvenreuma.jasenasiat@gmail.com.

Vapaaehtoisten yhteyshenkilö

Raili Kreander, p. 050 304 2247, railidataa@gmail.com.

Kanttiiniraha

yhdistys maksaa ns. kanttiinirahaa 30 € reumasairauden vuoksi sairaalassa yli vuorokauden olleille jäsenilleen kerran vuodessa. Tiedustelut rahastonhoitaja Tuula Aronen, p. 040 752 2787, tuula.aronen6@gmail.com.

Adressit

yhdistys myy omalla logolla painettuja suruadresseja, hinta 8 € / kpl, viite 20608. Niitä voi ostaa kerhoissa tai tilaamalla Liisa Kanniselta p. 040 034 2029.

Käsitöitä ja kortteja

voi ostaa kerhossa, myyjäisissä ja arpajaisissa.

Arpajaisvoittoa

vastaanotetaan vuoden ympäri.

Yhdistyksen tarjoamat ruoat ovat laktoosittomia.

KILTA-JÄSENREKISTERIN PALVELU YHDISTYKSEN JÄSENILLE OMA.REUMALIITTO.FI

Oma.reumaliitto.fi on Kilta-jäsenrekisterin jäsenpalvelu, jossa pääset tarkistamaan ja muuttamaan jäsentietojasi. Mene internetissä osoitteeseen **oma.reumaliitto.fi**.

Syöttämällä **jäsennumerosi** ja jäsenrekisteriin merkityn **sähköpostiosoitteesi** saat linkin, jolla pääset luomaan **oman salasanan**, jota käytät jatkossa **sisäänkirjautumiseen**.

Palvelussa mm. näet ja pääset

- tulostamaan jäsenkorttisi
- valitsemaan jäsenmaksusi laskutustavan
- näkemään yhdistyksen ja liiton julkaisemia tiedotteita
- jatkossa myös ilmoittautumaan tapahtumiin

Tulemme opastamaan palvelun käyttöön niitä jäseniä, joille digipalveluiden käyttäminen ei ole helppoa.

Jos sinulla on sähköpostiosoite, mutta sitä ei ole merkitty jäsenrekisteriin tai et tiedä, mikä osoite tietoihisi on merkitty, ota yhteys jäsenasioidenhoitajaan sähköpostitse tuusulanjarvenreuma.jasenasiat@gmail.com tai soita 0500 507 371.

LASKUJEN MAKSAMISESTA

Huomioithan, että **jäsenmaksusi** laskuttaa nykyään Reumaliitto. Voit valita paperi- tai sähköpostilaskun. Se tulee maksaa laskussa näkyvällä viitenumerolla Reumaliiton tilille. Mikäli olet valinnut sähköpostilaskun, tarkista, ettei se ole vahingossa joutunut roskapostin joukkoon. Useampaa laskua ei tule yhdistää saman viitenumeron alle.

Liikuntaryhmät, matkat ja retket makset Tuusulanjärven Reuman tilille. Jokainen maksu maksetaan tapahtuman yhteydessä ilmoitetulla viitenumerolla. Eri viitenumerolle kuuluvia maksuja ei tule yhdistää.

REUMALIITON JÄRJESTÖVAKUUTUS JÄSENILLE

Reumaliiton järjestövuakuutus jäsenille on voimassa kaikessa Tuusulanjärven Reuma ry:n toiminnassa, esimerkiksi kerhot, liikuntaryhmät ja retket.

KERHOT

Toimintamme alkaa heti, kun koronarajoitukset sen sallivat. Seuraa netti- ja lehti-ilmoituksia.

Keräämme **käteissuorituksia** vain **joka kuun viimeinen kerhopäivä** Järvenpäässä ja Tuusulassa. Kaikki maksut ensisijaisesti pankkiin.

Myllytien toimintakeskus, Järvenpää: kokoontumiset ruokasalissa klo 14.30–16.00, ellei ilmoituksessa mainita muuta kellonaikaa. Pääovi suljetaan klo 15.30. Sen jälkeen kulku takapihan kautta. **Mäntymäki, Tuusula:** kokoontumiset klo 15.00–16.30, ellei ilmoituksessa mainita muuta kellonaikaa.

Tammikuu

Ma 31.1. Toimintakeskus **Kevään aloitus**, ohjelma, palautekysely, ilmoittautumisia, maksuja. **Saunakulttuuri**, Kaj Natri

Helmikuu

Ke 2.2. Mäntymäki **Kevään aloitus**, ohjelma, palautekysely, ilmoittautumisia, maksuja. Jalkojenhoitaja Sanna Palokangas esittäytyy **Runo-Raija** lukee runoja

Ma 14.2. Toimintakeskus **Ystävänäpäivän lauluja**, laulattajana Ritva Lehto-Kekki

Ke 16.2. Mäntymäki **Tango ja maailman onnellisin kansa**, dosentti Heikki Tala

Ma 28.2. Toimintakeskus **Karjalaseuran Kalevala-juhla klo 14.00** alkaen kaikille avoin juhlatilaisuus. **HUOM. AIKA**

Maaliskuu

Ke 2.3. Mäntymäki **Saunakulttuuri**, Kaj Natri

Ma 14.3. Toimintakeskus **Jalkojen omatoiminen hoito. Fasciat** ja niiden merkitys. Jalkaterapeutti Katja Pennanen

Ke 16.3. Mäntymäki **Tuusulan uusi pormestari esittäytyy klo 14.00.**

Ma 28.3. Toimintakeskus **Kevätkokous klo 14.30.** Kuljetus tarvittaessa. **HUOM. AJAT**
Mehiläisvahapohjaisten voiteiden esittely, M-L Cherif.
Bingo

Ke 30.3. Mäntymäki **Jalkojen omatoiminen hoito. Fasciat** ja niiden merkitys. Jalkaterapeutti Katja Pennanen.

Huhtikuu

Ma 11.4. Toimintakeskus **Pääsiäishartaus** yhteistyössä srk:n ja Toimintakeskuksen kanssa klo 14.00. **HUOM. AIKA**

Ke 13.4. Mäntymäki **Pääsiäinen.** Mirja Marttila kertoo mm. pääsiäisen viettoon liittyvistä tavoista eri puolilla Suomea.

Ma 25.4. Toimintakeskus **Vappukaraoke - Kevätlauluja**

Ke 27.4. Mäntymäki **Vappubingo**

Toukokuu

Ma 9.5. Onnela **Kauden päätös - Yhteinen Kevätjuhla** Onnelassa klo 14.30-16. Esityksenä Annin ja Hildan kulttuuriretket. Tarvittaessa yhteiskuljetukset

LIIKUNTARYHMÄT

Toimintamme alkaa heti, kun koronarajoitukset sen sallivat. Seuraa netti- ja lehti-ilmoituksia.

Liikuntaryhmiin ilmoittautuminen ja tiedustelut 27.12.2021. alkaen, klo 10–16
Heidi Vatkalle sähköpostilla heidi.harrastaa@gmail.com tai tekstiviestillä / puhelimitse p. 050 384 1063. **Ei-jäsenet** voivat osallistua kaikkiin ryhmiimme maksamalla ryhmän hinnan lisäksi 15 €.

Allasjumppat	Ei viikolla 8	
Ti	Klo 11–11.30	Järvenpään uimahalli, monitoimiallas. Hinta 35 € / 15 krt. Viite 20404
Pe	Klo 13–13.30	Järvenpään uimahalli, monitoimiallas. Hinta 35 € / 15 krt. Viite 20404
To	Klo 12.15–12.45	Tuusulan uimahalli, terapia-allas. Hinta 35 € / 15 krt. Viite 20420
Tiistaisin ja perjantaisin allasjumppaa ohjaa Sari Sulavuori ja torstaisin Tuula Lauttamus		
Asahi	Jatkoryhmä	
Ke	Klo 11.45–12.45	Toimintakeskus, jumppasali. 15 krt. Hinta 10 €
	Alkeisryhmä	
Ke	Klo 13–14	Toimintakeskus, jumppasali. 15 krt. Hinta 10 €
Rauhallista virtaavaa liikuntaa hengityksen rytmittämänä. Ohjaa Arja Vitikkala. Viite 20433		
Boccia		
Ke	Klo 13–14.30	Tuusulan uimahalli, liikuntatila 1, 15 krt. Maksuton, ei ilmoittautumista
Vetäjänä Irja ja Reino Kareinen		
Keilaus		
La	Klo 13–15	Järvenpään keilahalli
Hinta 36 € / 12 krt. Viite 20501		
Tuolijooga		
Ma	Klo 17–18	Toimintakeskus, ruokasali. Ohjaajana Maija Keinänen, yhteistyössä Terveyskasvatusseuran kanssa.
Ke	Klo 16.30–17.30	Mäntymäki. Ohjaajana Satu Tuominen.
Hinta 35 € / 15 krt. Viitteet Järvenpää 20462, Tuusula 20475		
Tuolijumppa		
Ti	Klo 12–13	Toimintakeskus, jumppasali Ohjaa Anneli Utriainen. Hinta 10 € / 15 krt. Viite 20488
To	Klo 10–11	Toimintakeskus, jumppasali Ohjaa Anneli Utriainen. Hinta 10 € / 15 krt. Viite 20488
Riemullista, kuntouttavaa voimaantumista.		

VERTAIS- JA MUUT RYHMÄT

Toimintamme alkaa heti, kun koronarajoitukset sen sallivat. Seuraa netti- ja lehti-ilmoituksia.

Fibromyalgiaryhmä, avoin kaikille fibromyalgikoille

To 20.1., 17.2., 17.3., 21.4., 19.5. klo 18–20 Toimintakeskus, Olohuone.

Tule pohtimaan, miten fibron kanssa selviää ja mistä saattaa olla apua. Ryhmä kokoontuu vapaan keskustelun merkeissä 10 kertaa vuodessa. Ryhmä on kaikille avoin eikä edellytä yhdistyksen jäsenyyttä. Myöskään ennakkoilmoittautumista ei tarvita. Tiedustelut Kati Laukkanen, p. 0500 597 371, tuusulanjarven.fibrot@gmail.com. Löydät meidät myös Instagramissa nimellä FiinitFibrot

Kässärit

Ma 24.1., 7.2., 21.2., 7.3., 21.3., 4.4., 2.5., 16.5. klo 14.30–16.30 Toimintakeskus, Luokka. Tule mukaan ideoimaan ja tekemään. Ohjaa Liisa Jehkonen, p. 045 231 0363

Luovan kirjoittamisen piiri Sanoista seuraa

To 10.2., 10.3., 12.4. (Huom! Toimintakeskus, RT1), 12.5. klo 14–16, Toimintakeskus, Olohuone. Reumalaisten kuntouttava, luovan kirjoittamisen ryhmä jatkuu taas helmikuussa 2022. Ohjaajana edelleen kirjallisuusterapeutti Seija Lucia Viitaniemi. Tiedustelut ja ilmoittautumiset viitaniemilucia5@gmail.com

Miesten kerho, keilaus

La 22.1., 5.2., 19.2., 12.3., 2.4. klo 13-15. 1 rata / 2 tuntia, 5 krt. Tiedustelut Heidi Vatka 050 384 1063, heidi.harrastaa@gmail.com

Polymyalgiaryhmä

Ti 18.1., 15.2., 15.3., 19.4., 17.5. klo 13–15, Sahan koulu. Vertaistukiryhmä polymyalgiaa sairastaville ja se on avoin kaikille. Tapaamisissamme keskustelemme arjen haasteista ja erityistarpeista. Meillä on usein joku teema, esim. liikunta tai lääkehoito. Tervetuloa mukaan, ei ennakkoilmoittautumista. Tiedustelut Pirkko Holvitie p. 050 596 8939, pirkko.holvitie@gmail.com

Porinapiiri

To 10.2., 10.3., 14.4., 12.5. klo 12–14, Toimintakeskus, pieni kulmakabinetti. Tiedustelut Marjatta Ranta p. 050 408 7044, marjatta.ranta@hotmail.com

Reumaryhmä

Ti 22.2., 22.3, 26.4. Klo 10-12 Sahan koulu

Ti 25.3., 12.4. Klo 13-15 Mäntymäki

Reumaryhmä on vertaistukiryhmä nivelreumaa ja selkärankareumaa sairastaville henkilöille. Ryhmään ei tarvitse ilmoittautua etukäteen – tule vain mukaan!

Tiedustelut Tuula Karlsson p. 040 824 9260, karlssontuula@gmail.com

MYYJÄISET

Pääsiäisaika

Hyökkälän koulu

Pääsiäisaika

Toimintakeskus

Järvenpään kävelykadun kirppis

Myyjäisistä tietoa myöhemmin.

RETKET, TAPAHTUMAT – LÄHDE MUKAAN!

Tiedustelut ja ilmoittautumiset Raili Kreander p. 050 3042 247,
railidataa@gmail.com.

To 10.3. Klo 10.30-16.30.
Järvenpää-Hyrylä

TEATTERIRETKI HÄMEENLINNAN KAUPUNGINTEATTERIIN KAUKORAKKAUS- näytökseen.

Lounas buffet klo 12.00-13.00.

Näytös alkaa klo 14.00, kesto n. 2 h, väliaika.

Retken hinta: jäseneltä 55 €, ei-jäseneltä 65 €. Hinta sisältää lounaan buffet-pöydästä, teatterilipun ja kuljetuksen.

Ilmoittautuminen ja maksu: 8.2.2022 mennessä tilille Tuusulanjärven Reuma ry, FI76 5092 0920 2394 62, viite 20190.

Ke 6.4. Klo 8.30-16
Hyrylä-Järvenpää

BUSSIRETKI LAHTEN

klo 10.00 Lahti-opas kierrättää kaupungissa

klo 11.30 Sibelius-talo: talon esittelykierros

klo 12.30 Sibelius-talo: lounas buffet

klo 14.00 Finnmarin tehtaanmyymälä: ostoksia ja kahvi

klo 15.00 lähtö kotiin.

Retken hinta: jäseneltä 55 €, ei-jäseneltä 65 €. Hinta sisältää lounaan buffet-pöydästä, oppaiden palvelut ja kuljetuksen. **Ilmoittautuminen ja maksu 3.4. mennessä** tilille Tuusulanjärven Reuma ry, FI76 5092 0920 2394 62, viite 20213.

La 23.4.

Reumaliiton koko perheen yhteinen

ULKOILUPÄIVÄ Nuuksiossa. Kuljetus ja ruokailu järjestetty. Lisätietoa myöhemmin.



HALLITUS 2022 (Yhteydenotot arkisin klo 10-18)

Puheenjohtaja	Kati Laukkanen tuusulanjarvenreuma@gmail.com	044 077 4505
Sihteeri	Saurio Arja arja.saurio@gmail.com	040 510 2744
Hallituksen varsinaiset jäsenet		
Varapuheenjohtaja Liikuntavastaava	Vatka Heidi heidi.harrastaa@gmail.com	050 384 1063
Rahastonhoitaja Opintokeskus Siviksen yhteyshenkilö	Aronen Tuula tuula.aronen6@gmail.com	040 752 2787
Pieni ele -keräysvastaava Kerhovastaava	Holvitie Pirkko pirkko.holvitie@gmail.com	050 596 8939
Kerhovastaava	Kanninen Liisa	0400 342 029
Matkavastaava Vapaaehtoisten yhteyshlö	Kreander Raili railidataa@gmail.com	050 304 2247
Kotisivujen ylläpitäjä Facebook	Määttänen Anna Kaarina annakaarina.maattanen@gmail.com	
Jäsenasiat	Laukkanen Kati tuusulanjarvenreuma.jasenasiat@gmail.com	044 077 4505
Edustukset	Wilskman Kaarina kaarina.wilskman@gmail.com	050 439 3180
Hallituksen varajäsenet		
Sihteeri	Saurio Arja arja.saurio@gmail.com	040 510 2744
	Laurila Voitto voitto.laurila@saunalahti.fi	040 756 2249

Hallituksen kokoukset keväällä 2022

Ti 11.1. (Teams), 8.2. (Teams), 8.3., 12.4., 10.5. Toimintakeskus RT 1.

Hallitukselle käsiteltäväksi jätettävät asiat tulee toimittaa puheenjohtajalle viimeistään viikkoa ennen kokousta.

Suunnittelutiimin kokoukset keväällä 2022

Ti 18.1., 15.2., 15.3., 19.4., 17.5. Sahan koulu

YHDISTYKSEN MUITA TOIMIJOITA Yhteydenotot arkisin klo 10–18

Boccia vastaava	Kareinen Reino ja Irja irjareino.kareinen@gmail.com	050 917 4756
Boccia varavastaava	Jakobsson Olavi	040 567 4952
Facebook Jäsentiedote	Lehtola Marjatta marjatta.lehtola@sci.fi	0400 320 400
Kerhovastaava Tuusulassa	Karlsson Tuula karlssontuula@gmail.com	040 824 9260
Kässärit, yhteyshenkilö	Liisa Jehkonen liisajehkonen2@gmail.com	045 231 0363
Toiminnantarkastaja Varatoiminnantarkastaja	Ahlqvist Annikki Pessi Pirkko	

Sairauskohtaiset vertaistukihenkilöt

Fibromyalgia	Laukkanen Kati tuusulanjarven.fibrot@gmail.com	0500 507 371 (Jätä viesti, ellen vastaa.)
Nivelreuma	Pessi Pirkko, Järvenpää pirkko.pessi@saunalahti.fi Karlsson Tuula, Tuusula karlssontuula@gmail.com	040 045 8543 040 824 9260
Polymyalgia	Holvitie Pirkko pirkko.holvitie@gmail.com	050 596 8939
Tukihenkilöt	Sillanpää Heikki Sillanpää Ritva	050 540 3502 044 239 4655

Edustus

Myllytien toimintakeskuksen asiakasneuvoston jäsen	Wilskman Kaarina
Vammaisneuvosto Tuusula, jäsen	Karlsson Tuula
Vammaisneuvosto Tuusula, varajäsen	Kurkivuori Lahja
Keski-Uudenmaan Yhdistysverkosto ry	Pirkko Holvitie