



Tuusulanjärven Reuma ry

KEVÄT
2025

JÄSENTIEDOTE

Säilytä
tämä!

SISÄLLYSLUETTELO

Tuusulanjärven Reuma ry	
Yhteystiedot	3
Maksuohjeet.....	3
Toimintapaikkojen osoitteet.....	3
Puheenjohtajan palsta	4
Yhdistyksen viestintä	5
Käytännön ohjeita	5
Suomen Reumaliiton jäsenedut ja vakuutukset	6
Kelan asiointipalvelu ja korvaukset 2025	6
Kerhot ja tilaisuudet	7
Vertaisryhmät	9
Harrasteryhmät.....	9
Jäsenillat.....	9
Liikuntaryhmät	10
Asahin yhteistyökokeilu	11
Ilmoittautumiset yhdistyksen ryhmiin ja tapahtumiin.....	12
Retket ja tapahtumat.....	12
Reuma-aapinen - Nivelrikko	17
Reumaliiton liikuntahanke	20
Tervetuloa vapaaehtoisten toimintaan	21
Tuusulanjärven Reuma ry:n hallitus 2025.....	23
Tietosuojaseloste.....	23

TOIMINTAAMME TUKEVAT



TUUSULANJÄRVEN REUMA RY

Yhteystiedot

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

Tuusulanjärven Reuma ry on Suomen Reumaliitto ry:n jäsenyhdistys. Yhdistyksemme jäsenmäärä on noin 450. Jäsenmaksumme on 25 €/vuosi, johon sisältyy neljä kertaa vuodessa ilmestyvä Reuma-lehti ja Reumaliiton edut henkilöjäsenille sekä yhdistyksen jäsentiedote kahdesti vuodessa.

Tuusulanjärven Reuma ry perustaa toimintansa Reumaliiton arvoihin, joita ovat hyvinvointi, luotettavuus, yhteisöllisyys ja yhdenvertaisuus. Hyvä elämä kuuluu myös tavoitteisiimme.

Maksuohjeet

Pankkiyhteys: Uudenmaan OP IBAN FI76 5092 0920 2394 62

Yllä olevalle pankkitilille maksetaan osallistumismaksut maksullisiin ryhmiin, retkille ja tapahtumiin sekä ostokset. Jokaisella osallistumismaksulla on oma maksuviite, jota tulee käyttää aina maksun viitteenä. Eri viitenumeroille kuuluvia maksuja ei tule yhdistää. Mikäli maksu maksetaan esim. osallistujan omaisen tililtä, tulee viestikenttään kirjoittaa osallistujan nimi, retken/tapahtuman nimi ja päivämäärä sekä maksun viitenumero.

Huom! Maksamisen lisäksi muista myös ilmoittautua.

Jäsenmaksusi laskuttaa nykyään Reumaliitto ry! Älä maksa jäsenmaksua yhdistyksen tilille. Osoitteessa oma.reumaliitto.fi voit valita paperi- tai sähköpostilaskun. Se tulee maksaa laskussa näkyvällä viitenumeroilla Reumaliiton tilille. Mikäli olet valinnut sähköpostilaskun, tarkista, ettei se ole vahingossa joutunut roskapostin joukkoon.

Toimipaikkojen osoitteet

Järvenpää

Järvenpään keilahalli, Vanha yhdystie 11
Järvenpään uimahalli, Seutulantie 17
JUST, Lääkärinkuja 1
Toimintakeskus, Myllytie 11
Open Padel, Diggarinkatu 2

Tuusula

Hyrylän kirjasto, Autoasemankatu 2
Martta Augusta -koti, Kievarinkaari 1
Monio, Pataljoonantie 6 C
Mäntymäki, Luurikuja 1
Tuusulan uimahalli, Rykmentintie 1

Hyvä jäsen!

Uusi vuosi pyörähtää jälleen käyntiin. Tänä vuonna tarjoamme paljon tuttua, mutta myös muutamia muutoksia on luvassa. Ilokseni voin kertoa, että sekä jäsenmaksu että liikuntaryhmien maksut säilyvät ennallaan.

Toistaiseksi Reumaliitto, Järvenpään kaupunki ja Tuusulan kunta eivät ole ilmoittaneet vähentävänsä yhdistyksille maksettavia avustuksia. Koska rahoituspohjaa on monipuolistettava, pyrimme kehittämään yhdistyksen omia myyntituotteita.

Valitettavasti keskiviikkokerho Mäntymäessä joudutaan lopettamaan vähäisen kävijämäärän vuoksi. Pystyäksemme jatkossakin vastaamaan jäsenistömme tarpeisiin, tarvitsemme yhteistyötä muiden potilasjärjestöjen kanssa. Uutena aloitamme asahi-ryhmän Hyrylässä yhteistyössä Järvenpään seudun invalidit ry:n, Keski-Uudenmaan Hengitysyhdistyksen, Tuumi ry:n sekä Tuusulan Sydänyhdistys ry:n kanssa.

Reumaliitto aloittaa liikuntahankkeen +65-vuotiaille, jossa olemme mukana. Tule vaikuttamaan yhdistyksen ja liiton järjestämään liikuntaan!

Kevät tuo mukanaan myös henkilömuutoksia toimihenkilöissä. Hallitukseen valittiin syyskokouksessa uutena Ritva Järvinen. Arja Saurio lopettaa matkavastaavana ja hänen tehtävänsä siirtyvät Pirkko Holvitielle. Tammikuu tuo meille myös kaksi opiskelijaa työharjoitteluun. Sairaanhoidajaopiskelija Milka Pärkän harjoittelu toteutetaan yhteistyössä Järvenpään Sydänyhdistyksen ja Järvenpään yhteisöpalveluiden kanssa. Geronimiopiskelija Jonna Järvinen puolestaan aloittaa helmikuussa kuntosalikursseilla. Mahdollistamalla opiskelijoiden harjoittelujaksoja pyrimme tuomaan esille yhdistyksen erityispiirteitä ja asemaa kolmannen sektorin toimijana.

Vaikka sairaus aiheuttaa erilaisia arjen haasteita, on mahdollista löytää elämäänsä uusia mielenkiinnon kohteita. Vanhasta luopuminen on tuskallista, mutta uuden löytäminen palkitsee. Minä ylitin itseni viime keväänä työnantajan järjestämällä työhyvinvointipäivillä ja tempuillein Talman seikkailuradoilla. Tule mukaan löytämään itsestäsi uusia puolia ja uusia ystäviä!

Ystävällisin terveisin,
Kati



YHDISTYKSEN VIESTINTÄ

Jäsenkirje	Lähetämme kuukausittain jäsenkirjeen sähköpostitse. Pidäthän huolta, että sähköpostiosoitteesi on ajan tasalla.
Jäsentiedote	Lähetämme kaikille jäsenille jäsentiedotteemme kahdesti vuodessa. Jäsentiedotteesta löytyvät tulevat tapahtumat, retket ja liikuntaryhmät sekä ilmoittautumisohjeet ja maksut.
Kotisivut	Kotisivujamme tuusulanjarvenreuma.reumaliitto.fi seuraamalla pysyt ajan tasalla yhdistyksen tapahtumista.
Sosiaalinen media	Tileillämme facebook.com/tuusulanjarvenreuma ja instagram.com/tuusulanjarvenreuma tiedotamme myös aktiivisesti kerhoista, liikuntaryhmistä ym.
Seuraa myös	Keski-Uusimaan yhdistyspalstoja.

YHDISTYKSEN JÄSENTIEDOTE

Jäsentiedotteemme ilmestyy kaksi kertaa vuodessa. Jakeluna ovat yhdistyksen jäsenistö ja yhteistyökumppanit. Jäsenistö pääosin Tuusulan ja Järvenpään alueilla. Jäsentiedotteen koko on A5 (148,5x210 mm) ja se painetaan 4-värisenä. Painosmäärä n. 500 kpl. Lehden mainostuotot käytetään tukemaan yhdistyksen monipuolista toimintaa.

Ilmoitusmyynti: tuusulanjarvenreuma@gmail.com tai nina.makipetays@gmail.com

KÄYTÄNNÖN OHJEITA

Yhteystietojen muutokset	Osoitteen, puhelinnumeron ja sähköpostiosoitteen muutokset ilmoitetaan Raisa Baerille , puh. 040 680 668 tai raisa.baer@gmail.com .
Vapaaehtoiset	Vapaaehtoisten yhteyshenkilönä toimii Kati Laukkanen .
Kanttiiniraha	Yhdistys maksaa ns. kanttiinirahaa 30 € reumasairauden vuoksi sairaalassa yli vuorokauden olleille jäsenilleen kerran vuodessa. Tiedustelut rahastonhoitaja Varpu Roth , p. 040 703 0833 tai varpu.roth@gmail.com .
Adressit	Yhdistys myy omalla logolla painettuja suruadresseja hintaan 11 €/kpl, maksuviite 20608. Niitä voi ostaa myös kerhoissa tai tilaamalla Liisa Kanniselta , p. 040 034 2029.
Arpajaisvoittoja	Yhdistys vastaanottaa arpajaisvoittoja ympäri vuoden.
Tapahtumatarjoilut	Yhdistyksen kokouksissa ym. tarjoilut ovat laktoosittomia. Muista kertoa ruokarajoitteesi ilmoittautumisen yhteydessä.

SUOMEN REUMALIITON JÄSENEDET JA VAKUUTUKSET

Reuma-lehti neljä kertaa vuodessa sekä järjestövakuuutus, yhdistyksen toimintaan osallistuville. Reumaliiton jäsenyhdistykset sekä toimintaan osallistuvat henkilöt ovat vakuutettuja matkasairauden ja tapaturman varalta yhdistyksen järjestämässä yhdistystehtävissä ja -tilaisuuksissa sekä näihin liittyvien välittömien matkojen aikana; esimerkiksi yhdistyksen järjestämällä matkoilla, toimintaryhmissä, retkillä, tapahtumissa, tilaisuuksissa sekä liikunta- ja harrasteryhmissä.

Vakuutuksesta korvataan äkillisiä ja ennalta arvaamattomia vahinkoja. Osallistujalta ei vaadita yhdistyksen jäsenyyttä tai omaa matkavakuutusta. Vakuutusyhtiönä toimii LähiTapiola. Vahingon sattuessa voit hakeutua hoitoon mihin tahansa päivystävään lääkäriin. Jos sinulle on aiheutunut jo kuluja, voit ilmoittaa niistä Reumaliittoon, teemme korvaushakemuksen puolestasi vakuutusyhtiöön. **Lisätiedot ja korvaushakemusasiat: Anni Pyy, p. 050 548 6421, anni.pyy@reumaliitto.fi.** Suosittelemme kuitenkin ottamaan oman matkavakuutuksen, mikäli osallistut retkille tai matkoille.

KELAN ASIOINTIPALVELU

Kelan asiointipalvelussa Kela.fi voit seurata lääke-, matka- ja asiakasmaksujen korvausten vuotuisen omavastuuosuuden täyttymistä. Lääke- ja matkakulujen omavastuuosuudet sekä kunnallisen terveydenhuollon maksukatto on kerrottu myös osoitteessa Kela.fi. Käyntiosoite: Sibeliuksenkatu 13, 04400 Järvenpää. Postiosoite: PL 10, 00056 KELA.

KELAN KORVAUKSET 2025

Omavastuuosuuksien ja maksukattojen euromääräiset osuudet eivät ole vielä tiedossa esitteen painoon mennessä.



Kuvaaja: Pizabay / Pexels.com

KERHOT JA TILAISUUDET

Kerho kokoontuu joka toinen viikko:

Myllytien toimintakeskus, Järvenpää:

Kokoontumiset ruokasalissa maanantaisin klo 14:30-16:00, ellei ilmoituksessa mainita muuta kellonaikaa. Pääovi suljetaan klo 15:30. Sen jälkeen kulku sisäpihan kautta.

Mäntymäki, Tuusula:

Tuusulan keskiviikkokerho on toistaiseksi tauolla vähäisen kävijämäärän takia.

*Kerhoissamme ja tilaisuuksissamme käy hajusteyliherkkiä ihmisiä, joten välttäthän hajusteiden käyttöä tullessasi mukaan!
Kiitos*

Tammikuu

Ma	27.1.	Toimintakeskus	Kevätkauden avajaiset Yleistä asiaa kevätkauden tapahtumista ja ryhmistä.
----	-------	----------------	--

Helmikuu

Ma	10.2.	Toimintakeskus	Runeberg ja minä Tutustutaan Runebergiin ja hänen teksteihin Tea Karpaston kanssa
Ma	24.2.	Toimintakeskus	Vesivärimaalausta ja musiikkia Liisa Kannisen ja Tea Karpaston kanssa

Maaliskuu

Ma	10.3.	Toimintakeskus	Muistiluotsi Ajankohtaista asiaa muistisairauksista yms.
Ma	24.3.	Toimintakeskus	Yhdistyksen sääntömääräinen kevätkokous

Huhtikuu

Ma	7.4.	Toimintakeskus	Pääsiäishartaus yhdessä seurakunnan ja Toimintakeskuksen kanssa
Ma	21.4.	-	2. pääsiäispäivä, ei kerhoa

Toukokuu

Ma	5.5.	Toimintakeskus	Kevätkauden viimeinen kerho Muistellaan menneitä. Katsellaan vanhoja valokuvia toiminnasta, kerrotaan juttuja ja tutustutaan Kannisen Liisan kokoamiin leikekirjoihin.
Ke	21.5.	Mäntymäki	Kevätjuhla klo 16:00-17:30

UUSI ÄLYKÄS KUNTOSALI

HELPPOA
NOPEAA
TURVALLISTA
+50-IKÄRYHMÄLLE

Urhis

AIKUISTEN
KUNTOSALI

Mannilantie 6
Järvenpää

aikuistenkuntosali.fi

VERTAISRYHMÄT

Sairauskohtaiset vertaistukihenkilöt on mainittu ryhmien yhteydessä. Yhteydenotot arkisin klo 10-18. Keskustelut vertaisryhmissä ovat luottamuksellisia. Ei ilmoittautumista.

- Fibromyalgia** **Kati Laukkanen**, p. 044 077 4505 / tuusulanjarvenreuma@gmail.com
- Nivelrikko** Toimintakeskus, Ryhmätila 1, to klo 17-19 / 23.1., 20.2., 20.3. ja 24.4. Tuusulan kirjasto, Laura, ti klo 17-19 / 4.2. ja 29.4.2025. Vetäjänä **Heidi Votka**, p. 050 384 1063 tai heidi.harrastaa@gmail.com ja **Leila Rajalakso**, p. 040 753 0302 tai leila.marjatta@hotmail.com
- Polymyalgia** Toimintakeskus, Pieni kulmakabinetti, ti klo 13-15 / 14.1., 11.2., 11.3., 8.4. ja 6.5.2025. Vetäjänä **Pirkko Holvitie**, p. 044 977 4509 tai tjr.retket@gmail.com
- Reumaryhmä** Toimintakeskus, Kulmakabinetti, ti klo 13-15 / 21.1., 18.2., 18.3., 15.4. ja 13.5. Vetäjänä **Riitta Selenius**, p. 041 462 4862

HARRASTERYHMÄT

- Puistojumppa** Järvenpään Rantapuistossa, hyvän olon liikuntaa lihaskuntoa ja tasapainoa unohtamatta. Keskiviikkoisin klo 18-19 / 14.5.-18.6.2024, säävarauksella. Ohjaaja **Kati Laukkanen**, p. 044 077 4505.
- Mölkky Jpää** Keskiviikkoisin alkaen klo 10 / 2.7., 9.7., 16.7., 23.7. ja 30.7.2025. Paikka on vielä avoin - seuraa ilmoitteluamme. Vetäjänä **Malla Lehtonen**, p. 050 582 5513.
- Mölkky Tuusula** Hyökkälän koulun kenttä, keskiviikkoisin alkaen klo 15 / 4.6.-13.8.2025. Vetäjänä **Olavi Jakobsson**, p. 040 567 4952.
- Sanasiepot** Luovat kirjoittajat, Toimintakeskus, Pieni Kulmakabinetti, to klo 18-20 / 16.1., 13.2., 13.3., 10.4. ja 15.5.2025. Ohjaajana Nina Alivirta. Lisätietoja ja uusien kirjoittajien ilmoittautumiset: **Tea Karpasto**, tea.karpasto@gmail.com, p. 050 369 6751.

JÄSENILLAT

- Jäsenilta** **Vertaistukea arkeen ja pitkäaikaissairaana elämiseen**
Järvenpäässä 6.2.25 Myllytien Toimintakeskuksessa (Ryhmätila 1) klo 18-20 ja Tuusulassa 4.3.25 Martta Augusta -kodissa klo 18-20.
- Uusien jäsenten ilta** **Infoa yhdistyksen toiminnasta, tapahtumiin ilmoittautumisesta ym.**
Järvenpäässä 8.5.25 Myllytien Toimintakeskuksessa (Ryhmätila 1) klo 18-20 ja Tuusulassa 29.4.25 Martta Augusta -kodissa klo 18-20.
Ilmoittautumiset ja tiedustelut **Kati Laukkanen**, p. 044 077 4505, tuusulanjarvenreuma@gmail.com.

LIIKUNTARYHMÄT

Liikuntaryhmiin ilmoittautuminen kotisivujen ryhmäkohtaisten linkkien kautta tai puhelimitse alkaen 6.1.2025 Heidi Votka p. 050 384 1063.

- Ilmoittaudu ensin liikuntaryhmään.
- Maksa liikuntaryhmän maksu, kun saat vahvistuksen ryhmään pääsemisestä.
- Liikuntaryhmien maksut maksettava viimeistään 15.2.2025.
- Ilmoitetut hinnat ovat yhdistyksen jäsenille kevätkaudeksi 2025.
- Muut voivat osallistua kaikkiin ryhmiimme maksamalla jäsenhinnan lisäksi 20 €.
- Ilmoittautumalla sitoudut maksamaan osallistumismaksun.
- Ryhmiin ei saa tulla, jos on vähäisiäkin flunssan oireita.
- **Liikuntaryhmissämme käy hajusteyliherkkiä ihmisiä, joten välttäthän hajusteiden käyttöä tullessasi mukaan, kiitos.**

Liikuntaryhmä	Paikka	Jäsenhintaa	Maksuviite
Asahi, alkeet (ke)	Järvenpään Toimintakeskus, jumppasali	15 €	20446
15 krt	15.1.-23.4.2025 klo 13:00-14:00	Ohjaaja: Ritva Tervala	
Asahi, jatko (ke)	Järvenpään Toimintakeskus, jumppasali	15 €	20433
15 krt	15.1.-23.4.2025 klo 11:45-12:45	Ohjaaja: Ritva Tervala	
	Asahi on rauhallista, virtaavaa liikuntaa hengityksen rytmittämänä		
Keilaus (la)	Järvenpään keilahalli	25 €	20501
12 krt	25.1.-12.4.2025 klo 13:00-14:00	Vastuuhlö: Heidi Votka	
Kuntosali (ma)	JUSTin kuntosali, Järvenpää		
- Ryhmä 1	7 krt 20.1.-3.3.2025 klo 17:00-18:00	30 €	20543
- Ryhmä 2	7 krt 20.1.-3.3.2025 klo 18:00-19:00	30 €	20734
- Ryhmä 3	7 krt 10.3.-28.4.2025 klo 17:00-18:00	30 €	20747
- Ryhmä 4	7 krt 10.3.-28.4.2025 klo 18:00-19:00	30 €	20750
Ryhmät sopivat sekä aloittelijoille, että edistyneille. Kurssit sisältävät ohjatun alku- ja loppuvenyttelyn, lihaskunto-, liikkuvuus- ja tasapainoharjoituksia sekä henkilökohtaisen ohjauksen. HUOM! Uudet ryhmäkohtaiset viitenumerot! Kuntosaliryhmien vetäjinä toimivat lida ja Kati Laukkanen.			
Padel (to)	Open Padel, Järvenpää	48 €	20682
12 krt	23.1.-10.4.2025 klo 17:00-18:00	Vastuuhlö: Heidi Votka	
	Hinta sisältää mailan ja pallot. Ota mukaan sisätossut, joustavat vaatteet ja vesipullo. Kentällä on kerrallaan neljä pelaajaa. Tarkoitus on tunnin aikana vuorotella siten, että kaikki pääsevät pelaamaan. Pelataan sovelletuilla säännöillä.		
Tuolijooga (ti)	Järvenpään Toimintakeskus, jumppasali	25 €	20462
12 krt	14.1.-8.4.2025 klo 18:15-19:15 (ei 18.2.2025)	Ohjaaja: Satu Tuominen	
Tuolijooga (ke)	Tuusulan Martta Augusta -kodin sali	25 €	20475
12 krt	15.1.-9.4.2025 klo 16:45-17:45 (ei 19.2.2025)	Ohjaaja: Satu Tuominen	

LIIKUNTARYHMÄT

Liikuntaryhmä	Paikka	Jäsenhinta	Maksuviite
Tuolijumppa (ti)	Järvenpään Toimintakeskus, jumppasali	15 €	20488
15 krt	14.1.-22.4.2025 klo 12:00-13:00	Ohjaaja: Anneli Utriainen	
Tuolijumppa (to)	Järvenpään Toimintakeskus, jumppasali	15 €	20572
15 krt	16.1.-24.4.2025 klo 10:00-11:00	Ohjaaja: Anneli Utriainen	
Vesijumppa (ti)	Järvenpään uimahalli, monitoimiallas	40 €	20527
15 krt	28.1.-6.5.2025 klo 10:10-10:40	Ohjaaja: Sari Sulavuori	
	Jokainen maksaa osallistumismaksun lisäksi itse uimahallin sisäänpääsymaksun.		
Vesijumppa (to)	Tuusulan uimahalli	30 €	20420
11 krt	9.1.-27.3.2025 klo 12:15-12:45 (ei 20.2.2025)	Ohjaaja: Tiina Weckman	
	Jokainen maksaa osallistumismaksun lisäksi itse uimahallin sisäänpääsymaksun. HUOM! Tuusulan uimahallissa alkaa remontti huhtikuun alussa ja se kestää vuoden 2025 loppuun asti.		
Vesijumppa (pe)	Järvenpään uimahalli	40 €	20404
15 krt	31.1.-9.5.2025 klo 13:05-13:35	Ohjaaja: Sari Sulavuori	
	Jokainen maksaa osallistumismaksun lisäksi itse uimahallin sisäänpääsymaksun.		

ASAHIN YHTEISTYÖKOKEILU

HUOM!

Yhteistyössä Järvenpään seudun invalidit ry:n, Keski-Uudenmaan Hengitysyhdistyksen, Tuumi ry:n sekä Tuusulan Sydänyhdistys ry:n kanssa alkaa tammikuussa mahdollisuus kokeilla asahia maksutta.

Yhteis-Asahi (ma)	Monion Kartanosali, Tuusula	0 €	
5 krt	13.1.-24.2.2025 klo 16:30-17:30 (ei 17.2.2025)	Ohjaaja: Ritva Tervala	
	Mikäli kiinnostusta löytyy riittävästi, ryhmää on mahdollista jatkaa 15 euron kurssihintaan:		
Yhteis-Asahi (ma)	Monion Kartanosali, Tuusula	15 €	20763
5 krt	7.4.-12.5.2025 klo 16:30-17:30	Ohjaaja: Ritva Tervala	

Tule rohkeasti kokeilemaan helppoa ja tehokasta suomalaista terveysliikuntaa. Harjoittelu on rentoa, rauhallista ja liikkeitä tehdään seisten (tai istuen). Asahi huoltaa kehoa ja mieltä. Rento vaatetus ja vesipullo mukaan.

YHDISTYKSEN RETKET JA TAPAHTUMAT

Ilmoittautumiset



Sitova ilmoittautuminen kotisivuilla <https://tuusulanjarvenreuma.reumaliitto.fi/retket>. Ilmoittaudu tapahtumakohtaisten linkkien kautta, tai **Pirkko Holvitie, matkavastaava, p. 044 977 4509** arkisin klo 10-18, tai sähköposti tjr.retket@gmail.com. Täytä osallistujan ilmoittautumistiedot mahdollisimman tarkasti, jotta säästytään lisäselvittelyiltä. Ilmoittautumalla sitoudut maksamaan osallistumismaksun. Mahdolliset muutokset omissa ilmoittautumistiedoissa (ruokailu, kuljetus, peruutus ym.) on ilmoitettava viimeistään neljä (4) arkipäivää ennen retkeä/tapahtumaa. Perutusehdot matkanjärjestäjän mukaiset.

HUOM!

Retkillämme ja tapahtumissamme käy hajusteyliherkkiä ihmisiä, joten vältähän hajusteiden käyttöä tullessasi mukaan, kiitos.

Maksut

- Retket ja tapahtumat maksetaan yhdistyksen tilille: Uudenmaan OP IBAN **FI76 5092 0920 2394 62** ellei toisin mainita.
- **Katso maksuviite retken/tapahtuman tiedoista.** Eri viitenumerolle kuuluvia maksuja ei tule yhdistää.
- Omaisen/läheisen maksaessa osallistumismaksun, käytä viite-numeron sijasta viestikenttää ja kirjoita siihen osallistujan nimi, retken nimi, retken päivämäärä sekä viitenumero.

Yhteyshenkilö

Retkillä Tuusulanjärven Reuma ry:n puolesta toimii:

- matkavastaava **Pirkko Holvitie**, p. 044 977 4509 tai tjr.retket@gmail.com

Suosittelemme riittävän vakuutusturvan hankkimista omasta vakuutusyhtiöstä.

To 6.3.2025 klo 17-19 Asiantuntijaluento Myllytien Toimintakeskuksen ruokasalissa: MUNUAISTERVEYS - mitä jokaisen on hyvä tietää pystyäkseen pitämään omat munuaiset mahdollisimman hyvässä kunnossa

Tilaisuus on maksuton ja kaikille avoin. Luennon järjestävät yhteistyössä Munuais- ja maksaliitto ry sekä Tuusulanjärven Reuma ry.

Järvenpään Sydänyhdistys järjestää ennen luentoa klo 16:00-16:50 maksuttoman verenpaineen mittauksen halukkaille.



Tuusulanjärven Reuma ry



Kuva © Munuais- ja maksaliitto ry

YHDISTYKSEN RETKET JA TAPAHTUMAT

Su 30.3.2025 klo 17:00 TEATTERI-ILTA:

Järvenpään Teatterin uutuuskomedia VASTUUTTOMUUKSIA

Maisan aviomies on kroonisesti tapaturma-altis. Miian teini-ikäinen tytär on menettänyt elämänhalunsa. Tiinan ikääntynyt äiti ei muista mitään, paitsi sen, että naisen ei tule olla ylipainoinen. Kolmen keski-ikäisen naisen elämää yhdistää yksi kysymys: Miksi minun pitää olla vastuussa kaikesta?

- **Hinta:** ilmoitetaan myöhemmin. Seuraa ilmoitte-luamme. Hinta tulee sisältämään esityksen ja mahdollisen väliaikatarjoilun. Liput jaetaan teatterilla ennen esitystä.
- **Maksuviite:** 20190

Sitovat ilmoittautumiset 3.2.-2.3.2025 ja maksu viimeistään 2.3.2025. Ilmoittautuminen ja lisätiedot **Pirkko Holvitie**.



Kuva © Järvenpään teatteri

Haluamme kiittää
Tuusulanjärven Reuma ry:tä
hyvästä yhteistyöstä.

KENKÄ-RALE

Sopivat kengät jalkojen ehdoilla

Kenkä-Rale palvelee sekä Helsingin Töölössä että Espoon Tapiolassa. Valikoimastamme löytyy erilaisia kenkämalleja erilaisille jaloille, naisille ja miehille.

Tervetuloa myymäläämme:

Helsinki, Runeberginkatu 63

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

Espoo, Itätuulenukuja 10 C (käynti Tuulikinsillan puolelta)

ti-pe 10-17.30, la 9.30-14 | puh. 050 471 1938

Laadukkaat arkikengät • Erityistilavat kengät • Sisäjalkineet

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

YHDISTYKSEN RETKET JA TAPAHTUMAT

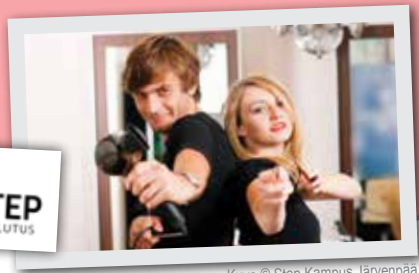
Huhti-toukokuussa 2025 Omakustanteinen KAUNEUSPÄIVÄ Step Kampus Järvenpää

Hius- ja kauneudenhoitoalan palvelut opiskelijahintaan. Opiskelijat työskentelevät opetuskampaamotiloissa Järvenpääntie 640. Asiakastyöt ovat osa opiskelijoiden koulutusta ja työskentelyä valvoo aina kokenut kouluttaja. Myös asiakaspalvelun ammattitaito kuuluu tutkinnon osaamistavoitteisiin ja opiskelijat kuuntelevat ja toteuttavat asiakkaiden toiveita tarkasti.

Yhteiskuljetus järjestetään.

Tarkemmat tiedot myöhemmin - seuraa ilmoitteluaamme.

Lisätietoja: **Pirkko Holvitie**



Kuva © Step Kampus Järvenpää

Ke 7.5.2025 PÄIVÄRETKI KOTKAAN MERIKESKUS WELLAMOON

Retkellä tutustutaan oppaan kanssa merikeskus Wellamoon, jossa on merenkulkuun ja paikalliseen historiaan keskittyviä näyttelyitä. Hinta sisältää pääsylipun merikeskukseen, lounaan sekä kiertoaajelun Kotkassa oppaan kanssa. Aikataulu ja hinta tarkentuvat myöhemmin, joten seuraa ilmoitteluaamme. **Maksuviite 20213.**



MERIKESKUS WELLAMO



Kuva © Merikeskus Wellamo, Timo Vesterinen

Kesäkuussa 2025 KESÄRETKI ASIKKALAAN URAJÄRVEN KARTANOON

- **Hinta:** Hinta ilmoitetaan myöhemmin - seuraa ilmoitteluumme. Hintaan tulee sisältymään kuljetus, opastus, sisäänpääsy kartanoon ja lounas.
- **Maksuviite:** 20226

Urajärven kartano on Suomen ensimmäinen Kartanomuseo. Se avattiin 1928. Kartanon historia ulottuu 1600-luvulle. Tutustumme oppaan kanssa kartanoon ja sen historiaan sekä ihastuttavaan piha-alueeseen. Nautimme lounaan kartanon alueen kahvilassa, nimeltään Hugo ja Lilly. Esteettömyys: kartanoon sisälle on muutama rappunen, muuten tila on yhdessä kerroksessa. Piha-alue helpokulkuista. Henkilökunta on luvannut auttaa apua tarvitsevia.

Aikataulun salliessa voimme poiketa Luhdan tehtaanmyymälässä Lahdessa.

Lisätietoja: **Pirkko Holvitie.**



Kuva © Urajärven Kartanomuseo

ENNAKKOTIETO Elokuussa syyskauden avaus: PÄIVÄRETKI PORVOOSEEN

- **Hinta:** Hinta ilmoitetaan myöhemmin - seuraa ilmoitteluumme.
- **Maksuviite:** 20239
- **Aikataulu:** Linja-auto lähtee Justilta klo 8:15, Sauhu klo 8:25 ja Hyrylän linja-autoasema klo 8:45. Laiva lähtee klo 10:00 Helsingin Kauppatorilta.
- **Ohjelma:** Matkaamme m/s J. L. Runeberg -laivalla Porvooseen. Laivalla kalakeittolounas ja kahvi Runebergin tortulla. Porvoossa linja-auto vie Runebergin kotimuseoon, jossa opastettu kierros. Jos aikataulu antaa periksi, poikkeamme myös makeisostoksille Brunbergin tehtaanmyymälään. Päivän päätteeksi linja-autokuljetus Hyrylän kautta Järvenpäähän.



Kuva © Porvoon kaupunki / Runebergin koti



Kuva © Varustamo Oy J. L. Runeberg

Koko kehon vyöhyketerapiaa

Soita tai laita viestiä. Myös kotikäyntejä.

Kirsi Kilpimaa

tunnevyöhyketerapeutti

kirsi.kilpimaa@gmail.com

Puh. 0400 691 761

Pornainen



FYSIOTUKI

NIVELTUET • TERVEYS- JA KOTIKENGÄT • TUKIPOHJALLISET
• LÄÄKINNÄLLISET HOITOSUKAT JA LENTOSUKAT •
APUVÄLINEET LIIKKUMISEEN JA MUIHIN KODIN TOIMINTOIHIN

SELECTION



pedag



Sievi



Apuvälinemyymälä avoinna ma-pe klo 10-17 • Käyntiosoite: Järvenpään Asema-aukio Neuvoksenkujan kautta

REUMA-AAPINEN

Reuma-aapinen on kirjoitettu reumaa sairastaville, mutta se sopii hyvin myös käsikirjaksi reumapotilaiden parissa työskenteleville, alan opiskelijoille ja omaisille. Reuma-aapiseen on koottu keskeisin tieto reumasairauksista ja niiden hoidosta.

Julkaisemme jatkossa jäsentiedotteessamme kuvauksia eri reumasairauksien syistä, taudinkuluista, oireista ja hoidoista.

Lähde: Suomen Reumaliitto ry / www.reumaliitto.fi/reuma-aapinen



NIVELRIKKO

Nivelrikko (artroosi, osteoartriitti) on ihmisen yleisin nivelsairaus. Eniten sitä esiintyy ukkovarpaiden tyvinivelissä, sormien kärkinivelissä ja selkärangan nivelissä. Suurimmat terveydelliset ja taloudelliset haitat aiheutuvat lonkan ja polven nivelrikosta. Nivelrikkoa todetaan lähes kaikilla eläkeikäisillä, mutta vain osalle heistä siitä on merkittävää haittaa. Nivelrikko tuottaa suuria kustannuksia iäkkäiden ihmisten liikuntakyvyttömyyden vuoksi. Sen estämiseksi Suomessa tehdään vuosittain tuhansia lonkan ja polven tekonivelleikkauksia, joten myös hoito on verraten kallista.

Nivelrikon syyt

Vanhenemisen lisäksi isojen nivelten nivelrikolle altistavia tekijöitä ovat raskas työ, niveliä kuormittava urheilu, ylipaino, nivelten vammat ja tulehdukset sekä perinnöllinen taipumus. Merkittävä ongelma on väestön lihominen, joka aiheuttaa tai ainakin pahentaa suurinta osaa polven nivelrikosta. Sormissa ja varpaissa nivelrikkoon ei tavallisesti ole muuta syytä kuin perinnöllisyys.

Nivelrikon taudinkulku

Nivelrikko alkaa siten, että nivelten pintaa peittävä sileä rusto alkaa rappeutua. Elimistö reagoi tähän kasvattamalla lisää luuta ruston viereen ja alle. Röntgenkuvin sanotaan tällöin esiintyvän osteofyyttejä ja samalla ruston häviäminen näkyy nivelraon kaventumisena. Ulospäin nähdään nivelrikolle ominaisia kovia ja ryhmyisiä niveliä, joiden liikerata on alentunut.

Usein syntyy myös nivelen sisäpintaa peittävän nivelkalvon tulehdusreaktiota. Niveleen kehittyä nestettä, nivel voi punottaakin. Tulehdus on merkittävä syy nivelen kipeytymiseen. Nivelrikon eteneminen myös kiihtyy tulehduksen vuoksi.

Nivelrikon oireet

Varhaisvaiheessa nivelrikon tärkein oire on kipu, joka on pahinta levon jälkeen liikkeelle lähtiessä (starttikipu). Nivelet ovat levon jälkeen myös jäykät. Aamujäykkyys kestää kuitenkin tyypillisesti lyhyemmän aikaa kuin nivelreumassa, alle puoli tuntia. Oireisiin saattaa myös liittyä nivelen turvotus.

Jatkuu seuraavalla sivulla ►►

Polvissa kipu tuntuu ensin portaita alas, myöhemmin ylöskin kävellessä. Kun sairaus etenee, nivelen liikerata pienenee. Polvet saattavat kääntyä sivuille, jolloin kehittyvät länkisääret. Sormiin syntyy kovia luukyhmyjä kärki- ja keskinivelten kohdalle. Peukalon kämmennivelen (karpometakarpaalinivelen) nivelrikko on suhteellisen yleinen. Ukkovarpaan tyven nivelrikkoon liittyy usein vaivaisenluu, mikä haittaa vähintään kenkien käyttöä. Nivelten epätasaiset rustopinnat tuntuvat liikkeessä rahisevilta, joskus rahinan voi kuullakin.

Nivelrikko pahenee hitaasti vuosien mittaan. Alkuvaiheessa oireet helpottuvat yleensä levolla, mutta nivelrikon edetessä ilmaantuu usein leposärkyä. Ongelmat riippuvat ratkaisevasti siitä, mitkä nivelet sairastuvat. Selkärangassa nivelrikko voi aiheuttaa selkäytimestä tulevien hermojen luisia aukkoja. Siitä seuraa jalkoihin säteilevä selkäkipu, iskias. Lonkkien ja polvien nivelrikko vaikeuttaa liikkumista ja voi aiheuttaa myös ankaraa särkyä. Lonkan nivelrikosta johtuva kipu tuntuu useimmiten nivustaipessa, josta kipu säteilee polvea kohti. Sormissa nivelrikko tekee kädestä kömpelön ja puristusvoima heikkenee.

Nivelrikon toteaminen

Nivelrikon toteaminen ei yleensä ole vaikeaa. Lääkäri tekee diagnoosin oireiden, nivelten tarkastelun, tunnistelun ja toiminnan tutkimisen sekä röntgenkuvien perusteella. Laboratoriokokeissa ei ole poikkeamia. Moninivelrikkoa hoidetaan silti joskus virheellisesti kihtinä, jopa nivelreumana.

Nivelrikon hoito

Nivelrikkoa ei voida parantaa, vaan tavoitteena ovat kivun lievittäminen, toiminnan säilyttäminen ja nivelrikon pahenemisen estäminen. Kipulääkkeenä käytetään ensisijaisesti parasetamolia. Ellei se auta riittävästi, voidaan turvautua tulehduskipulääkkeisiin. Niiden oikea käyttö on syytä opetella tarkasti oireiden mukaisesti. Vaihtoehtoina ovat myös glukosamiini ja kondroitiini, joiden tehoa pidetään epävarmana, mutta haittavaikutuksiaan niistä ei juuri ole. Sorminivelten nivelrikossa on hyötyä tulehduskipulääkkeistä sisältävistä geelimäisistä reumavoiteista. Levossa tuntuvaan vaikeaan särkyyn käytetään joskus vahvempia kipulääkkeitä, kuten parasetamolin ja kodeiinin yhdistelmävalmistetta tai tramadolia.

Kortisonitableteilla ei ole sijaa nivelrikon hoidossa, mutta jos nivel on ärtynyt ja turvonnut, lääkäri voi ruiskuttaa niveleen



Kuva © Suomen Nivelyhdistys ry

kortisonivalmistetta. Polvinivelen osalta käytetään ruiskeina myös hyaluronaattia (kukonhelttautetta) tai hylaania. Vaikea ja kivulias lonkan ja polven nivelrikko hoidetaan nykyisin hyvin tuloksin tekonivelleikkauksella, joka on syytä tehdä hyvissä ajoin. Nivelrikossa on vältettävä sairaan nivelen liiallista kuormittamista. Kävelyn avuksi on syytä ottaa keppi tai rollaattori.

Turhaa seisomista kannattaa välttää, istuimina on hyvä suosia korkeajalkaisia tuoleja. Raskaita taakkoja ei saa kanniskella. Monien kohdalla painonhallinta on hyvin tärkeä osa hoitoa.

Kotivoimistelun avulla nivelet voi pitää liikkuvina ja lihakset kunnossa. Erityisen tärkeää on polven ja lonkan ojentaminen täysin suoraksi. Polven ojennusta voi treenata tuolilla istuen. Jos se tuntuu kivuliaalta, on parempi maata selällään ja tehdä polven ojennusliikkeitä tyyny polven alla. Jos nivel on ärtynyt ja kipeytynyt, kylmä kääre voi helpottaa. Rauhallisessa vaiheessa voi toisaalta nivelen lämmittäminen tuntua paremmalta. Ellei nivelrikko ole vaikea, on kohtuullisen liikunnan osoitettu hidastavan nivelrikon kehitystä. Etenkin uinti ja pyöräily ovat suositeltavia. Myös sormien nivelrikossa on säännöllisen nivelten harjoittelun osoitettu ylläpitävän nivelten toimintaa.

Nivelrikon ennuste

Suurin osa ihmisistä selviytyy nivelrikon kanssa melko hyvin. Jos nivelrikko alkaa nuorena ja monista nivelistä, se ehtii pahentua elinaikana haittaavaksi. Ellei leikkaushoidolle ole esteitä, voidaan tarvittaessa harkita tekonivelleikkausta. Väestön ylipainoisuuden lisääntyminen uhkaa tulevaisuudessa lisätä nivelrikon tuottamia haittoja.

Päivitetty: 2022, asiantuntijana professori Tom Pettersson



Huomio Seniorit!

Tulkaa mukaan kehittämään yli 65-vuotiaille sopivaa liikuntaa keskiviikkona 29.1.2025 klo 14-16.

Paikkana Myllytien Toimintakeskuksen ruokasali.

Tuusulanjärven Reuma ry on mukana Liikettä ja hyvinvointia iäkkäille reuma- ja muita tuki- ja liikuntaelinsairauksia sairastaville -hankkeessa. Hanke on käynnistynyt kesäkuussa ja sitä rahoittaa Opetus- ja kulttuuriministeriö. Mukaan voi tulla, vaikkei ihan vielä 65-vuotias olisikaan tai jos läheisesi sairastaa. Tilaisuus on avoin myös henkilöille, jotka eivät ole Reumayhdistyksen jäseniä - kaikille toimintakyvystä tai liikkumistaustasta riippumatta.

“Pääsemme aiitiopaikalle vaikuttamaan siihen, miten yli 65-vuotiaiden reumaa sairastavien omaehtoista liikkumista ja ohjattuun liikuntatoimintaan osallistumista voidaan tukea ja kehittää, kertoo hankkeen ohjausryhmään kutsuttu Tuusulanjärven Reuma ry:n liikuntavastaava **Heidi Vatka**.

Uusi toimintamalli koostuu:

- 1) kertaluontoisista kokeiluista,
- 2) lyhytkestoisista teemaryhmistä ja
- 3) säännöllisesti kokoontuvasta ryhmätoimintamallista.

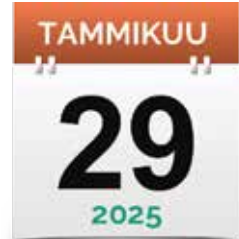
Reumaliitosta kerrotaan, että varsinkin erilaiset lyhyempi-kestoiset ryhmätoimintamallit ovat saaneet hyvän vastaanoton ja sitoutuminen on helpompaa sekä vapaaehtoiselle että ryhmään osallistujalle. Hankkeessa kokeillaan ensimmäistä kertaa, miten tällainen toimii liikuntatoiminnan osalta myös säännöllisten liikuntaryhmien ohella.



Mitä tämä sitten voisi olla käytännössä?

Heidi houkuttelee mukaan nyt tosissaan yhdistyksemme yli 65-vuotiaita jäseniä miettimään tätä ja evästämään hankkeen toteutusta. Ennenkaikkea tilaisuuden tarkoituksena on kuulla reumasairauksia sairastavien toiveita ja tarpeita sekä pohtia mahdollisten esteiden selättämistä.

“Tule mukaan kertomaan minkälaiseen liikuntaan sinä haluaisit osallistua, jotta voimme järjestää juuri sinua kiinnostavia uusia mahdollisuuksia liikkumiseen. Haluamme myös kuulla, minkälaisia esteitä sinulla on ollut liikuntaan osallistumisessa, jotta voimme mahdollisesti huomioida ne.



Merkitse kalenteriin!



“Kuntosaliryhmiä vetäessäni olen huomannut, että osallistuminen on myös tärkeä sosiaalinen tapahtuma. Liikunnan lisäksi saamme toisiltamme vertaistukea” toteaa myös puheenjohtaja **Kati Laukkanen**. “Sairaus aiheuttaa poissaoloja ryhmistä, mutta mukaan voi tulla aina, kun vointi sen sallii.”



TERVETULOA VAPAAEHTOISTEN TOIMINTAAN

Reumayhdistysten ja Reumaliiton toiminnan ydin ovat vapaaehtoiset. Tässä työssä pienikin apu on tarpeellinen, mutta myös vastuullisissa tehtävissä tarvitaan tekijöitä. Haluamme löytää kaikille halukaille sopivia tehtäviä oman kiinnostuksen, ajan ja voimavarojen puitteissa. Voit tulla tutustumaan toimintaamme esim. kerhoon tai harrasteryhmään.

Vapaaehtoisena toimiminen antaa elämäsi uutta sisältöä ja sosiaalista kanssakäymistä. Tapaamme säännöllisesti vapaaehtoisten kanssa koulutuksen ja virkistysten merkeissä!

Syksyllä syyskokouksessa etsitään jälleen jäseniä hallitukseen. Tärkeät toimihenkilöt tarvitsevat myös varahenkilöitä ja tällä hetkellä haussa ovat esimerkiksi:

- varakirjanpitäjä
- varaliikuntavastaava
- vararahastonhoitaja
- varamatkavastaava.



Vetäjiä tarvitaan seuraavissa ryhmissä

- fibromyalgiaryhmä
- miesten toiminta
- tuolijumppa
- lisäksi Järvenpään kerho kaipaa muutamia uusia kahvinkeitäjiä.

Tarvitsemme henkilöitä myös avuksi messuille ja muihin tapahtumiin sekä kuljetusavuksi kilometrikorvausta vastaan. Perehdytämme vapaaehtoisemme tehtäviinsä. Halutessasi saat yhdistyksen maksaman koulutuksen.

Ilmoita itsesi mukaan! Jos sinua kiinnostaa vapaaehtoistoiminta yhdistyksessämme, laita sähköpostia tuusulanjarvenreuma@gmail.com, tai soita **Kati Laukkaselle p. 044 077 4505**. Ota rohkeasti yhteyttä ja tarjoa osaamistasi.



Kuva © Tuusulanjärven Reuma ry. Annukka Määttänen

TUUSULANJÄRVEN REUMA RY:N HALLITUS 2025

Puheenjohtaja Laukkanen Kati (Yhteydenotot arkisin klo 10-18) p. 044 077 4505
tuusulanjarvenreuma@gmail.com
• vapaaehtoisten yhteyshenkilö

Varapuheenjohtaja Vatka Heidi

Sihteeri Wilskman Kaarina

Rahastonhoitaja Roth Varpu p. 040 703 0833
varpu.roth@gmail.com

Hallituksen jäsenet Holvitie Pirkko
Järvinen Ritva
Mäki-Petäys Nina
Määttänen Annukka
Tilli Vesa

Hallituksen kokoukset keväällä 2025 Tiistaisin klo 17-19; 7.1., 28.1., 18.2., 18.3., 15.4., 13.5. ja 10.6.
Tuusulassa. Hallitukselle käsiteltäväksi jätettävät asiat tulee toimittaa puheenjohtajalle viimeistään viikkoa ennen kokousta.

Muita toimijoita

Jäsenasioiden hoitaja Baer Raisa p. 040 680 6608
raisa.baer@gmail.com

TIETOSUOJASELOSTE

Tietosuojaseloste on nähtävissä Tuusulanjärven Reuman kotisivuilla, tuusulanjarvenreuma.reumaliitto.fi. Tietosuojaseloste lähetetään uusille jäsenille tarvittaessa.





**Mukavat ja turvalliset tilausajot edullisesti
...ja 100% uusiutuvalla polttoaineella!**

HYVINKÄÄN LIIKENNE OY | ☎ 019 439 690 | hyvinkaanliikenne.fi

**20 000
tuotetta**

K Supermarket HYRRÄ

ma-pe 7-22, la-su 8-22
Palvelutiski SU 10-18

Autoasemankatu 1, Tuusula p. 09 279 8210
Parkkihallissa 140 autopaikkaa

Tervetuloa!

KALANSAVUSTAMO

• Picadeli-salaattibaari • AGA-nestekaasuautomaatti 24/7 • K-Latausasema • Kierrätys: Rinki-ekopiste • Talletus ja Otto