



Tuusulanjärven Reuma ry

SYKSY
2025

JÄSENTIEDOTE

Säilytä
tämä!



JÄSENTIEDOTE

*Jäsentiedotteen löydät
myös kotisivuiltamme!*

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	7
Maksuttomat kurssit ja ryhmät	9
Harrasteryhmät	9
Jäsenillat	9
Liikuntaryhmät	10
Ilmoittautumiset yhdistyksen ryhmiin ja tapahtumiin	12
QR-koodien lukuohje	12
Retket ja tapahtumat	12
Reuma-aapinen - Sjögrenin Syndrooma	18
Sairauskohtaiset vertaistukihenkilöt	21
Etsintäkuulutus! Haussa vapaaehtoisia hallituksen toimintaan	22
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
Kotone Sport, 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!

Kirjoitan tätä heinäkuussa lomani alussa. Nyt on ollut jo muutamia lämpöisiäkin päiviä, mutta toisaalta olen iloinen viileästä keväästä. Puutarha loistaa eikä sitä ole tarvinnut kastella. Hankin pitkästä aikaa pelargonioita. Viihtyvät hyvin. Kukkapenkin on vallannut metsämansikka.

Kävin eilen Lauttasaareissa niillä paljon parjatuilla kalliilla uimarapuilla. Onneksi niissä oli hyvät kaiteet. Aalokko oli sen verran voimakas, että se olisi kuljettanut minut ties minne.



Olemme jo valmiina syksyyn

Aloitamme uuden toimintakauden retkellä Porvooseen. Toimintaryhmät alkavat elosyyskuun vaihteessa, samoin kerhot. Muistathan, että molempien kuntien alueella järjestettävät toiminnot on tarkoitettu kaikille jäsenillemme asuinpaikasta riippumatta.

Järvenpäässä tapahtuvat toiminnot pysyvät pääsääntöisesti samoina. Uutena saamme kolmen kerran kipuryhmän. Vertaisryhmät tiivistyvät yhdeksi Reumaryhmäksi.

Tuusulaan saamme lisää toimintaa. Kuuden yhdistyksen yhteistyönä järjestämme kolme erilaista liikuntaryhmää, asahin, tuolijoogan sekä uutena tuolitanssin. Toivottavasti saamme tämän myötä myös muuta yhteistä toimintaa.

Hausa uusi puheenjohtaja

Minun on aika siirtyä pois puheenjohtajan paikalta. Vaikka olen kohtuullisen nuori vielä eikä sairaus näy päälle, se vaikuttaa toimintakykyyn. Nämä neljä kulunutta vuotta ovat olleet mielenkiintoisia. Olen oppinut uutta itsestäni ja siitä, miten maailma ympärilläni toimii. Onnekseni minulla on ollut asiansa osaava hallitus tukenani. Pysyn mukana yhdistyksen toiminnassa jossain muussa roolissa.

Uuden puheenjohtajan etsintä on täydessä käynnissä. Tarkemmin roolista löytyy tietoa tämän tiedotteen ilmoituksesta (sivu 22). Laitetaan yhdessä verkot vesille.

Olen kuullut, että yhdistykseemme liitytään sen takia, että meillä on parhaat retket ja kivoin porukka. Tule rohkeasti mukaan toimintaamme!

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 ja Aamupostin 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 6608 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

Jäsenetuihin kuuluvat Reuma-lehti neljä kertaa vuodessa sekä järjestövakuuutus yhdistyksen toimintaan osallistuville. Reumaliiton jäsenyhdistykset sekä toimintaan osallistuvat henkilöt ovat vakuutettuja äkillisen sairastumisen ja tapaturman varalta yhdistyksen järjestämissä 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. Vakuutusyhtiönä toimii LähiTapiola. Vahingon sattuessa voit hakeutua hoitoon mihin tahansa päivystävään lääkäriin omakustanteisesti. Aiheutuneista kuluista haetaan korvausta ensisijaisesti omasta vakuutusyhtiöstä. Mikäli osallistujalla ei ole omaa vakuutusta, haetaan korvausta LähiTapiolasta ottamalla yhteyttä:

Anni Pyy, p. 050 548 6421, anni.pyy@reumaliitto.fi. Hän tekee korvaushakemuksen kanssasi. Ennen yhteydenottoa varmista, että sinulla on lääkärintodistus (pakollinen!) sekä kuitit aiheutuneista kuluista. 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: Helsinginkatu 1, 04400 Järvenpää. Postiosoite: PL 10, 00056 KELA.

KELAN KORVAUKSET 2025

Lääkekulujen omavastuuosuus	633,17 € (alkuomavastuu 70 €)
Matkakulujen omavastuuosuus	300,00 € (Kela-taksin omav. 25 €/suunta)
Kunnallisen terveydenhuollon maksukatto	762,00 €

Lomakkeita saat Kelasta.



Kuvaaja: Pizabay / Pexels.com

KERHOT

Kerho kokoontuu joka toinen viikko:

Mylytien 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. Kerhoissa tarjolla kahvia ja teetä sekä nisua 2 euron hintaan.

Mäntymäki, Tuusula:

Tuusulan keskiviikkokerho on toistaiseksi tauolla vähäisen kävijämäärän takia.

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

Syyskuu

Ma	8.9.	Toimintakeskus	Syyskauden avaus: yleiset asiat, infoa syksyn toiminnasta, emäntänä toimii Kati
Ma	22.9.	Toimintakeskus	Bingo, vetäjänä toimii Malla

Lokakuu

Ma	6.10.	Toimintakeskus	Reumaviikko: Etsivä ja löytävä vanhustyö. Järvenpään seurakunnasta Marketta Hyytiäinen & Keusotesta Henna Partanen ; Mistä apua, kun sitä tarvitset? Keskiössä mm. talousasiat, keskusteleminen, ruoka yms.
Ma	20.10.	Toimintakeskus HUOM! Klo 14-16	Ikäkuu: Kodin yleinen turvallisuus (mm. paloturvallisuus) ja 72 tunnin varautuminen. Vetäjänä turvallisuuden kouluttaja Merja Kukkonen , Turvakurssin Kilta ry.

Marraskuu

Ma	3.11.	Toimintakeskus	Pyhäinpäivän hartaus yhteistyössä Tuusulanjärven Reuma, Järvenpään seurakunta ja Toimintakeskus
Ma	17.11.	Toimintakeskus	Yhdistyksen sääntömääräinen syyskokous

Joulukuu

Ma	1.12.	Toimintakeskus	Syyskauden viimeinen kerho Muistellaan erilaisia jouluperinteitä, lauletaan ja valmistaudutaan tulevaan joulun.
----	-------	----------------	--



UUTTA TEKNOLOGIAA OIREIDEN LIEVITYKSEEN
RECOVERY STUDIO™ on ainutlaatuinen hoitolaite-
 konsepti tehostamaan yleistä hyvinvointia.
 Usein hoitojen yhdistäminen tuo parhaan tuloksen, esim.
 reuman, fibromyalgian tai nivelrikon hoidossa.

Jos haluat arvion siitä, mikä sinun osaltasi
 olisi paras hoitotapa, ota yhteyttä!

Studion hoidot toimivat palauttavina,
 hoitavina sekä ennaltaehkäisevinä.

Lue hoitokohtaiset esittelyt ja varaa hoitosi
 verkkosivuiltamme.



OSTEOPATIAKLINIKKA
 CTN RECOVERY STUDIO™

Alhotie 4 (2. krs), 04430 Järvenpää



Petteri Kytölä
 osteopaatti, fysioterapeutti
 puh. 040 503 9533

www.osteopatiaklinikka.net

MAKSUTTOMAT KURSSIT JA RYHMÄT

Kipukurssi 3 kertaa

Sinulla on varmasti jokin kokemus kivusta, kuten meillä kaikilla. Toisinaan kipu voi olla äkillistä ja ohimenevää, toisilla se on läsnä jokapäiväisessä elämässä ja vaikuttaa laajasti toimintakykyyn ja elämänlaatuun. Kipukurssi on ilmainen ja mukaan mahtuu enintään 10 osallistujaa. Kokoonnotukset 16.9., 30.9. ja 14.10.2025 klo 17:00-19:00 Toimintakeskuksessa Leenan kulmakabinetissa. Ilmoittautuminen kotisivujemme kautta tai puhelimitse **Heidi Vatkalle**, p. 050 384 1063 tai heidi.harrastaa@gmail.com 11.8.-12.9.2025 välisenä aikana. Ohjaajana mukana myös **Ritva Järvinen**.

Reumaryhmä

Toimintakeskus, Olohuone, ti klo 13-15 / 16.9., 21.10., 18.11. ja 16.12.2025. Vetäjänä **Riitta Selenius**, p. 041 462 4862

HUOM!

Sairauskohtaiset vertaisryhmät sulautuvat yhdeksi ryhmäksi.

Sanasiepot

Luovat kirjoittajat, Toimintakeskus, to klo 18-20 / 11.9. ja 9.10.2025 Pienessä Kulmakabinetissa sekä 13.11. ja 11.12.2025 Ryhmätila 1. Ohjaajana Nina Alivirta. Lisätietoja ja uusien kirjoittajien ilmoittautumiset: **Tea Karpasto**, tea.karpasto@gmail.com, p. 050 369 6751.

VERTAISTUKI- JA JÄSENILLAT

Vertaistuki-ilta

Tämä jäsenilta on tarkoitettu vertaistuen ja arjen selviytymiskeinojen jakamiseen. Ryhmä on avoin kaikille ja maksuton. Ei edellytä jäsenyyttä. Huomioithan, että iltaan tulee ilmoittautua etukäteen.

- Toimintakeskuksessa, Leenan kulmakabinetti 1.10.2025 klo 18-20 ja
- Tuusulassa, Martta Augustassa 22.10.2025 klo 18-20.

Jäsenilta

Oletko uusi jäsen, ja haluaisit tietää enemmän yhdistyksestä ja sen toiminnasta? Tai oletko ollut jäsenenä jo kauemmin, ja haluaisit tutustua toimintaamme ja osallistua aktiivisemmin toimintaamme? Saat tietoa esim. ryhmiimme ja retkillemme ilmoittautumiseen ja tutustut muihin jäseniin. Tapaaminen on avoin kaikille ja maksuton, eikä edellytä jäsenyyttä. Huomioithan, että iltaan tulee ilmoittautua etukäteen.

- Toimintakeskuksessa, Leenan kulmakabinetti 26.11.2025 klo 18-20 ja
- Tuusulassa, Martta Augustassa 12.11.2025 klo 18-20.

Ilmoittautumiset

Kati Laukkanen, p. 044 077 4505 tai tuusulanjarvenreuma@gmail.com, tapahtumapäivää edeltävänä päivänä klo 18:00 mennessä.

SAIRUSKOHTAISET VERTAISTUKIHENKILÖT

Fibromyalgia Nivelrikko Polymyalgia

Kati Laukkanen p. 044 077 4505 / tuusulanjarvenreuma.fi
Heidi Vatka p. 050 384 1063 / heidi.harrastaa@gmail.com
Pirkko Holvitie p. 044 977 4509 / tjr.retket@gmail.com

LIIKUNTARYHMÄT

Liikuntaryhmiin ilmoittautuminen kotisivujen ryhmäkohtaisten linkkien kautta tai puhelimitse **4.8.2025** klo 10-16, Heidi Votka p. 050 384 1063 tai Kati Laukkanen p. 044 077 4505.

- Ilmoittaudu ensin liikuntaryhmään.
- Maksa liikuntaryhmän maksu, kun saat vahvistuksen ryhmään pääsemisestä.
- Liikuntaryhmien maksut maksettava viimeistään 3.10.2025.
- Ilmoitetut hinnat ovat yhdistyksen jäsenille syyskaudeksi 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	Jäsenhinta	Maksuviite
Asahi, alkeet (ke) 15 krt	Järvenpään Toimintakeskus, jumppasali 3.9.-10.12.2025 klo 13:00-14:00	25 € Ohjaaja: Ritva Tervala	20446
Asahi, jatko (ke) 15 krt	Järvenpään Toimintakeskus, jumppasali 3.9.-10.12.2025 klo 11:45-12:45	25 € Ohjaaja: Ritva Tervala	20433
Asahi (ma) 10 krt	Monion Kartanosali, Tuusula 1.9.-8.12.2025 klo 16:30-17:30	20 € Ohjaaja: Ritva Tervala	20763
Tule rohkeasti kokeilemaan helppoa ja tehokasta suomalaista terveysliikuntaa. Harjoittelu on rentoa, rauhallista ja liikkeit tehdään seisten tai istuen. Rento vaatetus ja vesipullo mukaan. Ryhmä toteutetaan yhteistyössä Jpään seudun invalidien, K-Uudenmaan Hengitysyhdistyksen, K-Uudenmaan Kuulon, Tuumin sekä Tlan Sydänyhdistyksen kanssa.			
Keilaus (la) 12 krt	Järvenpään keilahalli 6.9.-29.11.2025 klo 13:00-14:00 (ei 8.11.2025)	25 € Vastuuhlö: Heidi Votka	20501
Kuntosali (ma)	JUSTin kuntosali, Järvenpää		
- Ryhmä 1 6 krt	8.9.-20.10.2025 klo 17:00-18:00 (ei 13.10.)	28 €	20543
- Ryhmä 2 6 krt	8.9.-20.10.2025 klo 18:00-19:00 (ei 13.10.)	28 €	20734
- Ryhmä 3 6 krt	27.10.-1.12.2025 klo 17:00-18:00	28 €	20747
- Ryhmä 4 6 krt	27.10.-1.12.2025 klo 18:00-19:00	28 €	20750
Ryhmät sopivat sekä aloittelijoille, että edistyneille. Kurssit sisältävät ohjatun alku- ja loppuvenyttelyn, lihaskunto-, liikkuvuus- ja tasapainoharjoitteita sekä henkilökohtaisen ohjauksen. Ryhmien vetäjinä toimivat lida ja Kati Laukkanen.			
Mindfulness (ti) 3 krt	Martta Augusta -koti, sali, Tuusula 21.10.-4.11.2025 klo 17:00-18:30	15 € Ohjaaja: Ritva Tervala	20682
Tervetuloa tutustumaan mindfulnessiin. Ota tietoinen läsnäolo helposti osaksi arkeasi. Ohjelmassa mm. mindfulnessin perusteet ja hyödyt, helppoja meditaatioharjoituksia, tietoinen läsnäolo liikkeessä, keskustelua ja viikkoharjoitus. Kaikki harjoitukset tehdään tuoililla istuen.			

**UUSII
Muistiin-
panovälineet
mukaan!**

LIIKUNTARYHMÄT

Liikuntaryhmä	Paikka	Jäsenhinta	Maksuviite
Padel (to) 13 krt	Kotone Sport, Diggarinkatu 2, Järvenpää 4.9.-27.11.2025 klo 15:30-16:30	48 € Vastuuhlö: Heidi Vatka	20682
	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.		
Tuoli-Tanssi (to) 10 krt	Martta Augusta -koti, sali, Tuusula 4.9.-13.11.2025 klo 16:15-17:00 (ei 16.10.2025)	30 € Ohjaaja: Taina Kanerva	20792
UUSI!	Iloinen ja kaikille sopiva tunti, jossa mukaansatempaavan musiikin rytmittämänä käymme eri liikeratoja ja lihasryhmiä läpi yksinkertaisella tanssiliikunnalla tuolissa istuen. Parannamme kehon ja rangan liikkuvuutta, lisäämme kehon koordinaatiota sekä kohotamme kuntoa. Tunnilla teetetään liikkeitä ylävartalolle ja jaloille, joita jokainen osallistuja soveltaa itselleen oman toimintakykynsä mukaisesti. Tunneilla tehdään myös lyhyitä liikesarjoja joita kerrataan kurssin aikana. Tule piristävälle tunnille hakemaan mielen ja kehon hyvinvointia!		
Tuolijooga (ti) 12 krt	Järvenpään Toimintakeskus, jumppasali 2.9.-25.11.2025 klo 18:15-19:15 (ei 14.10.2025)	25 € Ohjaaja: Satu Tuominen	20462
Tuolijooga (ke) 12 krt	Martta Augusta -koti, sali, Tuusula 3.9.-26.11.2025 klo 16:45-17:45 (ei 15.10.2025)	25 € Ohjaaja: Satu Tuominen	20475
Tuolijumppa (ti) 15 krt	Järvenpään Toimintakeskus, jumppasali 19.8.-25.11.2025 klo 12:00-13:00	15 € Ohjaaja: Anneli Utriainen	20488
Tuolijumppa (to) 15 krt	Järvenpään Toimintakeskus, jumppasali 14.8.-20.11.2025 klo 8:45-9:45	15 € Ohjaaja: Anneli Utriainen	20572
Vesijumppa (ti) 15 krt	Järvenpään uimahalli, monitoimiallas 26.8.-2.12.2025 klo 10:10-10:40	40 € Ohjaaja: Sari Sulavuori	20527
	Jokainen maksaa osallistumismaksun lisäksi itse uimahallin sisäänpääsymaksun.		
Vesijumppa (pe) 15 krt	Järvenpään uimahalli, monitoimiallas 22.8.-28.11.2025 klo 13:00-13:30	40 € Ohjaaja: Sari Sulavuori	20404
	Jokainen maksaa osallistumismaksun lisäksi itse uimahallin sisäänpääsymaksun.		
Vesijumppa (to) Tauolla!	Tuusulan uimahalli Tuusulan vesijumppa on tauolla Tuusulan uimahallin remontin johdosta maaliskuun 2026 loppuun asti.		

Tiesitkö, että liikuntaryhmissä voi käydä tutustumassa yhden kerran ilmaiseksi. Sovi kokeilukerrasta ennen kokeilua liikuntavastaava Heidin kanssa!



LIIKUNTARYHMÄT

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. Peruutusehdot matkanjärjestäjän mukaiset.

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 viitenumeron 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.

HUOM! Retkillämme ja tapahtumissamme käy hajusteyliherkkiä ihmisiä, joten välttäthän hajusteiden käyttöä tullessasi mukaan, kiitos.

Jäsentiedotteen QR-koodit helpottavat nettisivuille menemistä älypuhelimella. QR-koodin vieressä mainitaan sivu, jolle koodi ohjaa.

Kuinka luet QR-koodin:

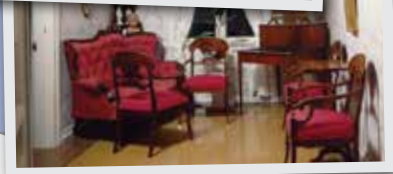
1. Avaa älypuhelimesi kamera tai QR-koodin lukemiseen tarkoitettu sovellus.
2. Kohdista kamera QR-koodiin niin, että se tulee hyvin näkyviin näytölle.
3. Odota, että laite tunnistaa koodin ja tarjoaa linkin tai toiminnon.
4. Napauta ilmoitusta tai linkkiä avataksesi sisällön.



YHDISTYKSEN RETKET JA TAPAHTUMAT

La 23.8.2025 PÄIVÄRETKI PORVOOSEEN

- **Hinta:** 68 eur/jäsen, 83 eur/ei-jäsen
Maksuviite: 20239 - Maksettava viim. 5.8.2025 mennessä
- **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.
- **Retkenjohtaja:** Pirkko Holvitie, p. 044 977 4509
- **Ilmoittautumiset:** kotisivujen kautta tai puhelimitse Pirkolle 19.5.-5.8.2025 välisenä aikana.



Kuvat © Varustamo Oy J. L. Runeberg
ja Porvoon kaupunki / Runebergin koti

KUTSU TUUSULANJÄRVEN REUMA ry:n JÄSENIILLE ☀️😎

Nurmijärven Reumayhdistys on kutsunut meidät viettämään loppukesän aurinkoista päivää kanssamme Sääksjärven rantaan **Nurmijärven seurakunnan leirikeskukseen 25.8 klo 12-17** (Sääksjärventie 144 Rajamäki). **Ohjelmassa:** Mukavaa yhdessä oloa, hyvää ruokaa ja kahvit, sauna ja lämmin järvivesi. Arpajaiset. **Osallistumismaksu 20 €**, maksetaan Nurmijärven Reumayhdistyksen tilille (FI10 5300 0320 1117 31). Jokainen maksaa matkakustannuksensa itse. Omat kyydit tai kimpapakyydit tai tilataksi. **Ilmoittautumiset 8.8 mennessä Katille** 044 077 4505 tai tuusulanjarvenreuma@gmail.com.

Ke 17.9.2025 OSTOSRETKI KENKÄ-RALEEN

- **Retken hinta:** Matkan hinta riippuu osallistujamäärästä. Linja-auto maksaa 395 euroa, ja summa jaetaan osallistuneiden kesken.
Maksimiosallistujamäärä 18 shoppailijaa, jolloin hinta olisi 22 euroa.
- **Aikataulu:** Lähtö klo 12:00 JUSTilta Hyrylän linja-autoaseman (n. klo 12:30) kautta Helsinkiin. Paluu klo 15:00 Helsingistä, Järvenpäässä n. klo 16.
- **Retkenjohtaja:** Kati Laukkanen, p. 044 077 4505 (arkisin klo 10-18)
- **Ilmoittautumiset:** kotisivujen kautta tai puhelimitse Katille 27.8.-12.9.2025 välisenä aikana.

6.-12.10.2025 REUMAVIIKON OHJELMAA

- **Ma 6.10.2025 klo 14:30-16:00** Etsivä ja löytävä vanhustyö Järvenpään seurakunnasta **Marketta Hyytiäinen & Keusotesta Henna Partanen**; Mistä apua, kun sitä tarvitset?
- **Ti 7.10.2025 klo 14-16 Ikäkuun 10-vuotisjuhla** Järvenpää-talolla. Juhla-alueella paikallisten yhdistysten esittelyjä. Ohjelmassa mm. Retro-Disko. Ikäkuusta tulee erillinen tiedote.
- **To 9.10.2025** Reumatologi **Timo Välviiidan** luento aiheesta "Reumasairauksiin ja niiden lääkityksiin liittyvät riskit mm. lisäsairauksiin" Myllytien Toimintakeskuksen salissa klo 17:30-19:00. Luento on avoin kaikille. Maksuton.
- **Su 12.10.2025** Maailman Reumapäivä



Ma 27.10. - to 30.10.2025 KYLPYLÄLOMA PEURUNGALLA

- **Hinnat:** 2 hengen huoneessa 350 eur/hlö/jäsen, 380 eur/hlö/ei-jäsen
1 hengen huoneessa 455 eur/hlö/jäsen, 485 eur/hlö/ei-jäsen
Maksuviite: 20268 - Maksettava viim. 15.10.2025 mennessä
- Hintaan sisältyy linja-autokuljetukset edestakaisin, tulopäivänä klo 14 pullakahvit, 3 aamiaista (ti-to), 2 lounasta (ti-ke) ja 3 päivällistä (ma-ke). Lisäksi liikunnallista ohjelmaa, tanssia, maalaislääkäri **Tapani Kiminkisen** luennon sekä **rouva Kiminkisen eli Ullan** vatsatanssitunnin.
- **Aikataulu:** Lähtö Hyrylästä, uimahallin edestä noin klo 9:15, jonka jälkeen linja-auto pysähtyy Sauhulla klo 9:30 ja Järvenpään Citymarketilla klo 9:40. Aikataulu tarkentuu vielä syksyllä, joten seuraathan ilmoitteluamme.
- Hoidot ovat omakustanteisia ja itse varattavia.
- **Matkanjohtaja:** Pirkko Holvitie, p. 044 977 4509
- **Ilmoittautumiset:**
 - puhelimitse Pirkolle 25.8.-5.9.2025 ja 23.9.-9.10.2025 tai
 - kotisivujemme kautta 25.8.-9.10.2025 välisenä aikana.



Kuvat © Peurungan Kylpylähotelli

La 8.11.2025 TEATTERIRETKI KANSALLISTEATTERIIN HELSINKIIN - TÄÄLLÄ POHJANTÄHDEN ALLA (päivänäytös)

- **Hinta: 67 eur/hlö + omakustanteinen kyyti**
Maksuviite: 20190 - Maksettava viim. 5.10.2025 mennessä
- Väinö Linnan **Täällä Pohjantähden alla** on vastaan-sanomattoman väkevä prologi nyky-Suomelle: kuinka olemme kansakuntana tulleet tähän, missä nyt olemme. Näytös alkaa klo 12:00.
- Hinta sisältää teatterilipun ja väliaikatarjoilun ensimmäisellä väliajalla (suolainen). Esitys kestää noin 3,5 tuntia ja sisältää 2 väliaikaa.
- Matkustusvaihtoehdot:
 - Junalla Helsinkiin omatoimisesti tai ryhmässä (Halukkaiden kanssa voimme mennä ryhmässä)
 - Pikkubussi (max. 19 hlöä) meno-paluu 425 eur, jos täysi bussi 22,20 eur/hlö.
 - Tilataksi (max. 8 hlöä) meno-paluu 200 eur (25 eur/hlö)
 - Taksi (max. 4 hlöä) meno-paluu n. 200 eur (50 eur/hlö)
- **Retkenjohtaja:** Pirkko Holvitie, p. 044 977 4509
- **Ilmoittautumiset:**
 - puhelimitse Pirkolle 25.8.-5.9.2025 ja 23.9.-5.10.2025 tai
 - kotisivun kautta 25.8.-5.10.2025 välisenä aikana.



Kuva © Kansallisteatteri/
Marko Kövero

KUTSU TUUSULANJÄRVEN REUMA ry:n SÄÄNTÖMÄÄRÄISEEN SYYSKOKOUKSEEN

- **Aika:** Ma 17.11.2025 klo 14:30-16:00
- **Paikka:** Myllytien Toimintakeskus, ruokasali
- Kokouksessa käsitellään sääntöjen mukaiset syyskokousasiat.
- **Ilmoittautumiset:** kotisivujen kautta tai Katille puhelimitse (p. 044 077 4505) 15.10.-12.11.2025 välisenä aikana.
- Kahvitarjoilu!

Tervetuloa!
- Hallitus -



Kuva © Pngimg.com

Savion *Kirjapaino Oy*

Järvenpään HairCut

Järvenpään Haircut
Sibeliuksenkatu 9, Järvenpää • 044 249 1668 • haircut.oy@gmail.com



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

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

Ke 3.12.2025 OSTOSRETKI TAMPEREEN JOULUTORILLE

- Hinta:** 40 eur/ jäsen, 55 eur/ei-jäsen
Maksuviite: 20255
Maksettava viim. 30.11.2025 mennessä
- Hinta sisältää linja-autokuljetukset sekä lounaan.
- Aikataulu:** Lähtö Järvenpään JUSTilta n. klo 9:00, jonka jälkeen retkeläisiä poimitaan kyytiin Sauhulta n. klo 9:10 ja Hyrylän uimahallin edestä n. klo 9:30, josta jatketaan Tampereelle. Matkalla kunnon kahvitauko. Tampereella klo 13:30 lounas Cafe Ståhlbergin buffet-pöydässä jälkiruokineen. Lähtö kotiin viimeistään klo 15:00.
- Ohjelma:** Ennen ja jälkeen lounaan jokainen voi vapaasti tutustua joulutorin tarjontaan sekä esim. lähistöllä olevaan Kauppahalliin tai Museokeskus Vapriikkiin.
- Retkenjohtaja:**
Pirkko Holvitie, p. 044 977 4509
- Ilmoittautumiset:**
Kotisivujemme kautta tai puhelimitse Pirkolle 3.11.-28.11.2025 välisenä aikana.



Kuvat © Joulutori tampere.fi



La 13.12.2025 klo 12:00-15:00 YHDISTYKSEN PIKKUJOULUT

- Hinta:** 20 eur/jäsen, 48 eur/ei-jäsen
Maksuviite: 20271 - **Maksettava viim. 8.12.2025 mennessä**
- Paikka:** FOX Center, Lounas Hermannin, Wärtsiläkatu 61, 04440 Järvenpää
- Ohjelma:**
 - Jouluista musiikkia ja laulua,
 - jouluevankeliumi Mirja Marttilan lukemana,
 - kunniamerkkien ja kunniajäsenkirjojen jakoa,
 - mukavaa seuraa sekä maistuvaa jouluruokaa.
- Kuljetus:** Hyrylästä (n. klo 11:15) Sauhun (n. klo 11:30) ja Järvenpään Citymarketin (n. klo 11:40) kautta Wärtsiläkadulle sekä paluukyyti (viim. klo 15:00) samaa reittiä.
- Ilmoittautumiset:** Kotisivujemme kautta tai puhelimitse Pirkolle 10.11.-5.12.2025 välisenä aikana. Muistathan mainita erityisruokavalioista ilmoittautumislomakkeella.



Kuva © Pixabay.com

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



REUMA-AAPINEN

SJÖGRENIN OIREYHTYMÄ

Sjögrenin syndrooman merkkejä ovat kuivat silmät, karhea suu

Sjögrenin oireyhtymään (syndroomaan) kuuluu monenlaisia oireita, mutta keskeistä on silmien, suun ja sukuelinten limakalvojen kuivuminen. Tämä johtuu limakalvojen kostutuksesta huolehtivien rauhas-ten tuhoutumisesta hitaan tulehduksen seurauksena. Kymmenestä oireyhtymään sairastuneesta potilaasta on yhdeksän naisia. Tavallisin sairastumisikä on 50 ikävuoden paikkeilla, mutta sairaus voi tulla nuorillekin. Esiintyvyydestä on esitetty hyvin erilaisia arvioita. Joidenkin väestötutkimusten perusteella on päädytty siihen, että jopa 3-4 prosenttia aikuisista sairastaa Sjögrenin oireyhtymää.

Syyt

Sjögrenin oireyhtymä kuuluu autoimmuunitauteihin, joissa immuunisolut kehittävät virheellisesti vasta-aineita omaa kudosta vastaan. Tässä tapauksessa kohteena ovat ulkoeritteiset rauhaset. Syytä sairauteen ei tunneta, mutta koska potilaat ovat pääasiassa naisia, on epäilty sukupuolihormoneilla olevan osuutta. Periytyvillä tekijöillä on jonkin verran vaikutusta, sillä eräät HLA-kudostyytit ovat ominaisia sairastuneille. Oireyhtymä voi kehittyä itsenäisenä (primaarisena) tautina tai liittyä muihin reumaattisiin autoimmuunitauteihin, erityisesti nivelreumaan ja SLE-tautiin (sekundaarinen Sjögrenin oireyhtymä). Noin kolmannekselle nivelreumaa sairastavista kehittyy myös Sjögrenin oireyhtymä.



Oireet

Merkittävin oire on limakalvojen kuivuminen. Useimmat havaitsevat ensimmäiseksi silmien kirvelyn ja roskan tunteen. Suun kuivumiseen liittyy nielemisvaikeuksia, juomisen tarvetta kuivaa ruokaa syödessä ja äänen käheytymistä. Hampaiden reikiintyminen ja ientulehdukset lisääntyvät, koska suojaavaa sylkeä ei erity. Sylkirauhaset voivat turvotessaan aiheuttaa poskien levenemistä. Ihon kuivuminen aiheuttaa kutinaa. Nenän ja keuhkoputkien rauhasen tauti aiheuttaa nenän kuivumista ja kuivaa yskää. Sukuelinten limakalvojen kuivuminen voi naisilla olla hankala oire. Myös mahan ja suoliston rauhaset voivat vahingoittua, josta voi seurata B12-vitamiinin ja raudan imeytymisen puutosta.

Sjögrenin oireyhtymään kuuluu runsaasti yleisoireita, joista tavallisimpia ovat väsymys, fibromyalgiaa muistuttavat nivelkivut, valkosormisuus, ihottuma ja kuumeilu. Myös keuhkosairautta, munuaistautia, imusolmukkeiden turpoamista, niveltulehdusta ja erilaisia hermoston oireita voi olla. Kilpirauhasen autoimmuunitauti, joka voi johtaa kilpirauhasen vajaatoimintaan, on Sjögrenin oireyhtymää sairastavalla yleinen liitännäissairaus.

Sjögrenin syndroomaan liittyy kohonnut imukudossyövän (lymfooman) riski. Tutkimukset sen suhteen ovat aiheellisia, jos sylki- tai muut rauhaset turpoavat huomattavasti.

Sairaus ei ole periytyvä, mutta Sjögrenin oireyhtymää sairastavalla olevat SS-A- ja SS-B-vasta-aineet voivat kulkeutua raskauden aikana sikiöön. Tästä voi seurata sydämen sykkeeseen vaikuttava johtumishäiriö. Se voi edellyttää jopa sydämen tahdistimen asentamista lapselle.

Toteaminen

Sjögrenin oireyhtymä tunnistetaan tyypillisistä limakalvojen kuivumisoireista. Perustutkimuksena on kyynelten erityksen mittaaminen Schirmerin testillä. Siinä tutkitaan alaluomen taakse taivutetun imupaperiliuskan kostumisnopeus. Syljen erityks voidaan mitata siten, että potilas yrittää kerätä sylkeä kuppiin mahdollisimman paljon. Tarkimmin diagnoosiin päästään ottamalla mikroskooppista tutkimusta varten huulesta näyte. Siinä nähdään sylkirauhasiin liittyvää tyypillistä tulehdusreaktiota.

Tulehduksen merkinä veren lasko kohtaa. Lähes kaikilla potilailla on veressä erilaisia autovasta-aineita kuten reumatekijää, tumavasta-aineita sekä SS-A ja SS-B -vasta-aineita (SS = syndroma Sjögren).

Joskus potilas menee lääkäriin valittamaan muitakin kuivumisoireita, sillä hankalinta saattaa olla Sjögrenin oireyhtymän aiheuttama väsymys ja kivuliaisuus. Tällöin oikeaan diagnoosiin pääseminen voi olla vaikeaa.

Iän karttuessa limakalvot pyrkivät kuivumaan lähes kaikilla. Tällainen vanhuuteen liittyvä rauhasen surkastuminen ei merkitse Sjögrenin oireyhtymää.

Hoito

Jos sekundaarinen Sjögrenin syndrooma liittyy nivelreumaan tai muuhun reumatautiin, se hoidetaan tavalliseen tapaan. Sjögrenin oireyhtymään liittyvän rauhasen taudin kulkua voidaan enintään hidastaa, joten hoito on oireiden mukaista, pääasiassa erilaisten kuivumisoireiden hoitoa.

Keinokyyneleet ja haihtumiselta suojaavat lasit auttavat silmien kosteuttamisessa.

Jatkuu sivulla 21 ►►

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, Itätuulenkuja 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



Järvenpään Lähiapteekki – iloinen apteekki Mannilantien varressa



Mannilantie 44, Järvenpää
Aukioloajat: ma-pe 8-19,
la 9-17, su suljettu
P. 09 279 8030
lahiapteekki.jarvenpaa@apteekit.net
jarvenpaanapteekki.fi

Seuraa somessa @lahiapteekki  

REUMA-AAPINEN

Huoneilma ei saisi olla liian kuivaa. Kyyneltiehyet voidaan tukkia väliaikaisesti pienillä tulpilla tai pysyvästi leikkaamalla, jolloin pienikin kyynelten erityys riittää pitämään silmät kosteina. Ksylitolia sisältämä purukumi voi lisätä syljen eritystä. Pilokarpiini on lääke, jolla voidaan lisätä syljen ja vähän kyyneltenkin eritystä, mutta hankaluutena ovat usein erilaiset haittavaikutukset. Hampaiden terveyttä on seurattava säännöllisesti. Kuivaan suuhun ja sukuelimiin tulee helposti sieni-infektio, joka on hoidettava sienilääkkeillä. Naisen sukuelinten kuivumisen hoitoon on monia erikoisvalmisteita. Ihoa on syytä säännöllisesti rasvata ihoöl-

jyä tai perusvoiteita käyttäen.

Primaarin Sjögrenin oireyhtymän väsymystä ja muita yleisoireita pyritään hoitamaan pienellä annoksella kortisonivalmistetta ja hydroksiklorokiinilla. Kipuoireisiin on kokeiltava ensisijaisesti tulehduskipulääkkeitä. Vaikeita yleisoireita aiheuttavassa sairaudessa käytetään joskus metotreksaattia ja muita vastaavia reumalääkkeitä. Uusimpia reumalääkkeitä kokeillaan jatkuvasti, ja joillakin biologisilla reumalääkkeillä on voitu lievittää vaikeaa Sjögrenin oireyhtymää.

Päivitetty: 2021, asiantuntijana professori Tom Pettersson



SEURAA MEITÄ MYÖS SOMESSA



HAUSSA VAPAAEHTOISIA HALLITUKSEN TOIMINTAAN!

Etsimme taitavaa puheenjohtajaa sekä organisointitaitoista henkilöä sihteeriksi Tuusulanjärven Reuma ry:een!

Puheenjohtajana vastaat yhdistyksen lakisääteisten velvoitteiden toteuttamisesta, talouden ja toiminnan koordinoinnista sekä yhdistyksen toiminnan kehittämisestä yhteistyössä osaavan hallituksen kanssa.



Sihteerinä huolehdit kokousasiakirjoista ja tuet yhdistyksen toiminnan sujuvuutta sekä autat varmistamaan tehokkaan yhteistyön jäsenistön, yhteistyökumppaneiden ja -verkostojen kanssa.

Kokemus järjestötyöstä helpottaa alkuun pääsyä, mutta välttämätöntä se ei ole. Tärkeintä on halu vaikuttaa reumapotilaiden asemaan ja palveluiden kehittämiseen sekä osallistua merkitykselliseen työhön hyvinvoinnin edistämiseksi.

Kattojärjestömme Reumaliitto ry järjestää monipuolista koulutusta ja tukee muutenkin hallituksen ja sen toimihenkilöiden työtä. Hallituksen jäsenten selkeät vastuualueet helpottavat asioiden hoitoa.

Henkilövalinnat tehdään yhdistyksen syyskokouksessa marraskuussa. Molempien toimikausi alkaa vuoden 2026 alusta. Puheenjohtajan kausi on kaksivuotinen.

Yhdistyksen sääntöjen mukaan sama henkilö voi toimia puheenjohtajana kolme kautta eli 6 vuotta. Sihtööri valitaan vuosittain, mutta toivomme kiinnostusta jatkaa pitempiaikaisesti.

Kiinnostuneilla on mahdollisuus tulla jo heti syksystä perehtymään yhdistyksen hallinnolliseen toimintaan, osallistumaan hallituksen kokouksiin sekä saamaan yksilöllistä perehdytystä. Hoidettavista tehtävistä on mahdollista sopia yksilöllisesti, eikä koko pakettia tarvitse ottaa hoitoonsa heti vuoden alusta.

Lisätietoja: Kati Laukkanen
p. 044 077 4505
tuusulanjarvenreuma@gmail.com



Kuvaaja: 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 syksyllä 2025	Tiistaisin klo 17-19; 29.7., 26.8., 23.9., 21.10., 18.11. ja 16.12. Järvenpäässä ja Tuusulassa. Hallitukselle käsiteltäväksi jätettävät asiat tulee toimittaa puheenjohtajalle viimeistään viikkoa ennen kokousta.
Suunnittelutiimin kokoukset syksyllä	Tiistaisin klo 14-16; 26.8., 23.9., 14.10., 11.11. ja 2.12.2025 Myllytien Toimintakeskuksessa.
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.

Kuvaja: fauxels / Pexels.com



UUSI ÄLYKÄS KUNTOSALI

HELPPOA
NOPEAA
TURVALLISTA
+50-IKÄRYHMÄLLE

Urhis

AIKUISTEN
KUNTOSALI

Mannilantie 6
Järvenpää

aikuistenkuntosali.fi