



Tuusulanjärven Reuma ry

SYKSY
2026

JÄSENTIEDOTE

Säilytä
tämä!



JÄSENTIEDOTE

Jäsentiedotteen löydät
myös kotisivuiltamme!

SISÄLLYSLUETTELO

Tuusulanjärven Reuma ry	
Yhteystiedot	3
Maksuohjeet.....	3
Toimintapaikkojen osoitteet.....	3
Puheenjohtajan palsta	4
Sairauskohtaiset vertaistukihenkilöt.....	4
Yhdistyksen viestintä	5
Käytännön ohjeita.....	5
Suomen Reumaliiton jäsenedut ja vakuutukset	6
Kelan asiointipalvelu ja korvaukset 2026	6
Kerhot ja tilaisuuDET	7
Maksuttomat kurssit ja ryhmät.....	9
Jäsenillat.....	9
Liikuntaryhmät	10
Reuma-aapinen - Fibromyalgia	12
Ilmoittautumiset yhdistyksen ryhmiin ja tapahtumiin.....	15
Retket	16
Tapahtumat.....	18
Yhdistykset hyvinvoinnin edistäjinä	20
Tervetuloa vapaaehtoisten toimintaan	22
Tuusulanjärven Reuma ry:n hallitus 2026.....	23
Tietosuoja-asetus.....	23

TOIMINTAAMME TUKEVAT



Opintokeskus Sivis



Järvenpää



KEUSOTE
Keski-Uudenmaan hyvinvointialue

TUUSULANJÄRVEN REUMA RY

Yhteystiedot

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

KOTISIVUT



Muut sähköpostiosoitteet: Jäsenasiat tjr.jasenasiat@gmail.com
Retket ja tapahtumat tjr.retket@gmail.com
Kotisivut, jäsentiedote tjr.viestinta@gmail.com

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, Diggerinkatu 2

Tuusula

Hyrylän kirjasto, Autoasemankatu 2
Martta Augusta -koti, Kievarinkaari 1
Rykmentinpuiston koulu ja päiväkot, Rykmentin puistotie 19
Mäntymäki, Luurikuja 1
Tuusulan uimahalli, Rykmentintie 1

PUHEENJOHTAJAN PALSTA

Syyssterveiset kaikille!

Liityin Järvenpään Reumayhdistykseen vuonna 2008, kun sain fibromyalgia-diagnoosini. Olin 35-vuotias. Ensimmäisen jäsentiedotteen saatuani päätin, että haluan vastinetta jäsenmaksulleni ja haluan kokeilla vesijumppaa.

Ensimmäisen kerran altaalle mennessäni minua katsottiin ensin pitkään, poikkesinhan suuresti muista osallistujista. Olin nuori ja hyväkuntoinen. Olin juuri ollut uimassa ja minulla oli uimalakki päässä ja -lasit otsalla. Joku sanoi, että tämä on maksullinen ryhmä ja että kuuluinko tähän. Vastasin, että "jos tämä on reumayhdistyksen ryhmä, niin kuuluin".

Minut toivotettiin heti tervetulleeksi. Altaan takaosasta huudeltiin, että tuu tänne, kun olet noin pitkä. Täällä allas on syvimmillään. Sen jälkeen kanssani juteltiin altaalla ja pukuhuoneessa. Sain apua uimapurvun olkainten kanssa ja autoin muita. Äitini vinkin mukaisesti olen oppinut vastaamaan pyyntöihin myönteisesti, kun aiemmin suhtautumiseni oli ensin torjuva.

Vapaaehtoisena olen pystynyt vaikuttamaan yhdistyksen toimintaan, ja siihen, mitä järjestetään ja milloin. Olen toiminut fibromyalgia- ja vesijumpparyhmän vetäjänä, hallituksen jäsenenä ja varajäsenenä, vapaaehtoisten yhteyshenkilönä ja viimeisimmäksi puheenjohtajana. Olen saanut onnistumisen kokemuksia ja oppinut uutta, vaikka olen ollut työkyvytön ja osatyökyvytön.

Kiitos Heikki, Malla ja Paula! Teidän avullanne löysin yhdistyksestä itselleni yhteisön, jossa ymmärretään pitkäaikaissairaana elämää ja sairauden arkeen tuomia haasteita, myös silloin, kun ne eivät näy päälle ja vaikka on työikäinen.



Terveisin, Kati

SAIRAUSKOHTAISET VERTAISTUKIHENKILÖT

Fibromyalgia	Kati Laukkanen	p. 044 077 4505 / tuusulanjarvenreuma@gmail.com
Nivelrikko	Heidi Vatka	p. 050 384 1063 / heidi.harrastaa@gmail.com
Polymyalgia	Pirkko Holvitie	p. 044 977 4509 / tjr.retket@gmail.com
Sjögrenin tauti	Ritva Järvinen	p. 040 824 0133 / ritvajarvinen@hotmail.com

SEURAA MEITÄ MYÖS SOMESSA



FACEBOOK



INSTAGRAM

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 sekä Lähellä.fi -palvelua.

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 Anu Niskaselle , tjr.jasenasiat@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 varpusiili@gmail.com .
Adressit	Yhdistys myy omalla logolla painettuja suruadresseja hintaan 11 €/kpl, maksuviite 20608. Niitä voi ostaa 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 18, 04400 Järvenpää. Postiosoite: PL 10, 00056 KELA.

KELAN KORVAUKSET 2026

Lääkekulujen omavastuuosuus 636,12 € alkuomavastuu 70,33 €
Matkakulujen omavastuuosuus 300,00 € Kela-taksin omav. 25 €/suunta
Kunnallisen terveydenhuollon maksukatto 815,00 €
Lomakkeita saat Kelasta.



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

KERHOT JA TILAISUUDET

Myllytien toimintakeskus, Järvenpää: Kokoonnutumiset Myllytien ruokasalissa oheisen kalenterin mukaisesti 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.

Elokuu

Ma 31.8. Syyskauden avajaiset; yleistä asiaa tapahtumista ym.

Syyskuu

Ma 21.9. Vaskuliitit (verisuonitulehdus) on sairausryhmä, jossa elimistön puolustusjärjestelmä hyökkää verisuonien seinämiä vastaan. Tarkkaa syytä ei tunneta, mutta esim. tulehdus tai lääkeaine saattaa toimia laukaisijana. **Asiantuntijat Suomen Vaskuliittiyhdistyksestä.**

Lokakuu

La 3.10. **Keski-Uudenmaan vammaismessut** järjestetään lauantaina 3. lokakuuta 2026 klo 10-15 Keravan lukiolla (Keskikatu 5). Tapahtuma on kävijöille maksuton ja esteetön. Messujen järjestelyistä vastaavat yhteistyössä Keravan, Tuusulan ja Järvenpään vammaisneuvostot. Tänä vuonna päävastuu on Keravan kaupungilla.

Tapahtuman teemana on "Liikunta ja kulttuuri kuuluvat kaikille – **LII-KU!**". Messuilla on luvassa innostavia esiintyjiiä ja mahdollisuus kokeilla erilaisia liikuntalajeja. Lisäksi alueella on kuvataidepaja, kuulo-testejä tarjoava Kuuloauto sekä kahvila. Luvassa on muun muassa kokemusasiantuntijapuheenvuoroja, Paralympiakomitean edustus ja tietoa vammaispalvelulaista.

Ma 5.10. Ikäkuu: Aiheena oman kehon ja mielen huolto, mm. venyttelyt, tasapaino, sosiaalisuus, ravinto, lääkitys jne. **Ravitsemusasiantuntija Niina Kuusisto.**

Pe 16.10. Reumaviikko: Asiantuntijaluento, **reumatologi Timo Välvä** klo 17:45-19:00 Myllytien Toimintakeskuksen ruokasalissa.

Ma 19.10. Ikäkuu: Aiheena turvallinen pankkipalvelu ilman tietokonetta ja älypuhelinta. Järvenpään Osuuspankin luento ja kirjallinen ohje.

Marraskuu

Ma 2.11. Pyhäinpäivän hartaus yhdessä Järvenpään seurakunnan ja Myllytien Toimintakeskuksen kanssa

Ma 16.11. **Yhdistyksen sääntömääräinen syyskokous** (kts. lisätietoa sivulta 18)

Joulukuu

Ma 7.12. **Yhdistyksen joulujuhla** (kts. lisätietoa sivulta 19)

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, Itätuulenkujä 10 C (käynti Tuulikin sillan 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 muuttaa Pajalan K-Supermarkettiin kesän jälkeen

 **Lähiapteekki**
JÄRVENPÄÄ

Mannilantie 44, Järvenpää

Aukioloajat: ma-pe 8-19,

la 9-17, su suljettu

P. 09 279 8030

apteekki@jarvenpaanapteekki.fi

Tarkemmat tiedot muutostamme

löydät somesta ja

www.jarvenpaanapteekki.fi

Seuraa somessa @lahiapteekki  

MAKSUTTOMAT KURSSIT JA RYHMÄT

Hyvinvointia aktiivisesta arjesta -kurssi (Maksuton)

Tapaamisissa saat tietoa mm. reumasairauksista ja liikkumisesta, liikkumisen hyödyistä sekä kivusta ja liikkumisesta. Jokainen tapaminen sisältää yhdessä tehtäviä helppoja harjoitteita ja muuta liikunnallista sisältöä, joka on suunniteltu erityisesti reuma- ja muita tuki- ja liikuntaelinsairauksia sairastaville. Sopii myös muille. Ryhmään mahtuu 10 osallistujaa. Kokoontumiset klo 11:30-13:30 Myllytien Toimintakeskuksessa Leenan kulmakabinetissa 27.8. ja 10.9. sekä 24.9. klo 12-14 (Huom! poikkeava aika) Ryhmätila 1:ssä ja 8.10.2026 Olohuoneessa. Ilmoittautuminen kotisivujemme kautta 4.8.2026 alkaen tai puhelimitse **Kati Laukkaselle**, p. 044 077 4505, tai tuusulanjarvenreuma@gmail.com 25.8.2026 mennessä.

Kipukurssi (Maksuton)

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 maksuton ja mukaan mahtuu enintään 10 osallistujaa. Kokoontumiset 29.10., 12.11. ja 26.11.2026 klo 11:00-13:00 Myllytien Toimintakeskuksessa, Leenan kulmakabinetissa. Ilmoittautuminen kotisivujemme kautta 15.10.2026 alkaen tai puhelimitse **Kati Laukkaselle**, p. 044 077 4505 tai tuusulanjarvenreuma@gmail.com 27.10.2026 mennessä.

Reumaryhmä (Maksuton)

Toimintakeskus, Luokka, ke klo 13-15 / 16.9., 21.10., 18.11. ja 16.12.2026. Vertaistukiryhmä reumaa sairastaville ja heidän läheisilleen. Kaikille avoin, ei tarvitse ilmoittautua. Vetäjänä **Riitta Selenius**.

AVOIMET OVET - TULES MUKAAN!

Tule tutustumaan paikallisen reumayhdistyksen toimintaan

12.10.2026 klo 12:30-14:30 Järvenpään Myllytien Toimintakeskukseseen

Tuusulanjärven Reuma ry järjestää toimintaa Tuusulan ja Järvenpään alueilla, mm. aktiivisia liikuntaryhmiä, jotka sopivat kaikille iästä tai kunnosta riippumatta, teemme retkiä lähelle ja kauemmas sekä kokoonnumme muutaman kerran vuodessa juhlien merkeissä. Tilaisuuteen ovat tervetulleita kaikki, jotka ovat kiinnostuneita yhdistyksen toiminnasta - olet sitten itse reumaatikko tai läheisesi sairastaa reumaa.

Kiinnostaako vapaaehtoistoiminta? Yhdistyksemme pyörii kokonaan vapaaehtoisten voimin. Vapaaehtoisia tarvitaan mm. hallitukseen, vetämään liikuntaryhmiä ja järjestämään tapahtumia jne. Järjestämme myös vapaaehtoisten tapaamisia pari kertaa vuodessa.

TULES MUKAAN!

Ilmoittautumiset: kotisivujemme kautta tai Kati Laukkanen, p. 044 077 4505, tuusulanjarvenreuma@gmail.com 21.9.-5.10.2026 välisenä aikana.

Järjestämme kuljetuksen Tuusulan uimahallilta klo 12:00 Järvenpään ja takaisin.

LIIKUNTARYHMÄT

Liikuntaryhmiin ilmoittautuminen kotisivujen ryhmäkohtaisten linkkien kautta 4.8.2026 alkaen tai puhelimitse **ti 4.8.2026 klo 10-16**, Heidi Votka p. 050 384 1063 tai Pirkko Holvitie, p. 044 977 4509.

- Ilmoittaudu ensin liikuntaryhmään. Maksa liikuntaryhmän maksu, kun saat vahvistuksen ryhmään pääsemisestä.
- **Maksu: Uudenmaan OP IBAN FI76 5092 0920 2394 62**
- Liikuntaryhmien osallistumismaksut tulee maksaa ennen ryhmän alkamista. Maksamattomia maksuja aletaan perimään heti sen jälkeen. Jos joku aloittaa kesken kauden tai päättää jatkosta ensimmäisen kerran jälkeen, niin osallistumismaksu on maksettava heti päätöksen jälkeen.
- Ilmoitetut hinnat ovat yhdistyksen jäsenille syyskaudeksi 2026.
- Muut voivat osallistua kaikkiin ryhmiimme maksamalla jäsenhinnan lisäksi 20 €.
- Ilmoittautumalla sitoudut maksamaan osallistumismaksun.
- Mikäli ryhmä peruuntuu tai tulee muutoksia aikatauluun, asiasta ilmoitetaan ilmoittautuneille henkilökohtaisesti.
- **Liikuntaryhmissämme käy hajusteyliherkkiä ihmisiä, joten välttäthän hajusteiden käyttöä tullessasi mukaan, kiitos. Ryhmiin ei saa tulla, jos on vähäisiäkin flunssan oireita.**



LIIKUNTARYHMÄT

Liikuntaryhmä	Paikka	Jäsenhinta	Maksuviite
Asahi (ma)	Rykmentinpuiston koulu, liikuntasali, Tla	24 €	20763
12 krt	31.8.-23.11.2026 klo 16:00-17:00 (ei 12.10.2026) Tule rohkeasti kokeilemaan helppoa ja tehokasta suomalaista terveysliikuntaa. Käynti liikuntasaliin Rykmentin Puistotien puolelta ovesta 'P'.	Ohjaaja: Ritva Tervala	
Asahi, alkeet (ke)	Järvenpään Toimintakeskus, jumppasali	30 €	20446
15 krt	2.9.-9.12.2026 klo 13:00-14:00	Ohjaaja: Ritva Tervala	
Asahi, jatko (ke)	Järvenpään Toimintakeskus, jumppasali	30 €	20433
15 krt	2.9.-9.12.2026 klo 11:45-12:45	Ohjaaja: Ritva Tervala	
Keilaus (la)	Järvenpään keilahalli	30 €	20501
10 krt	19.9.-28.11.2026 klo 13:00-14:00 (ei 31.10.2026)	Vastuuhlö: Heidi Votka	
Kuntosali (ma)	JUSTin kuntosali, Järvenpää		
- Ryhmä 6 6 krt	14.9.-26.10.2026 klo 17:00-18:00 (ei 12.10.)	28 €	20815
- Ryhmä 7 6 krt	14.9.-26.10.2026 klo 18:00-19:00 (ei 12.10.)	28 €	20828
- Ryhmä 8 6 krt	2.11.-7.12.2026 klo 17:00-18:00	28 €	20831
- Ryhmä 9 6 krt	2.11.-7.12.2026 klo 18:00-19:00	28 €	20844

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.

LIIKUNTARYHMÄT

Liikuntaryhmä	Paikka	Jäsenhinta	Maksuviite
Padel (to) 12 krt	Kotone Sport, Diggarinkatu 2, Järvenpää 10.9.-26.11.2026 klo 15:30-16:30 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.	41 €	20682 Vastuuhlö: Heidi Vatka
Tuolijooga (ti) 12 krt	Järvenpään Toimintakeskus, jumppasali 1.9.-24.11.2026 klo 18:00-19:00 (ei 13.10.2026)	22 €	20462 Ohjaaja: Satu Tuominen
Tuolijooga (ke) 12 krt	Martta Augusta -koti, sali, Tuusula 2.9.-25.11.2026 klo 16:45-17:45 (ei 14.10.2026)	22 €	20475 Ohjaaja: Satu Tuominen
Tuolijumppa (to) 10 krt	Järvenpään Toimintakeskus, jumppasali 27.8.-29.10.2026 klo 10:00-11:00	15 €	20572 Ohjaajat: Kati Laukkanen, Liisa Jehkonen
Tuolitanssi (ti) 10 krt	Martta Augusta -koti, sali, Tuusula 22.9.-1.12.2026 klo 16:15-17:00 (ei 13.10.2026) 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!	40 €	20792 Ohjaaja: Taina Kanerva
Vesijumppa (ti) 15 krt	Järvenpään uimahalli, monitoimiallas 25.8.-1.12.2026 klo 10:45-11:15 Jokainen maksaa osallistumismaksun lisäksi itse uimahallin sisäänpääsymaksun.	40 €	20527 Ohjaaja: Sari Sulavuori
Vesijumppa (pe) 15 krt	Järvenpään uimahalli, monitoimiallas 21.8.-27.11.2026 klo 13:05-13:35 Jokainen maksaa osallistumismaksun lisäksi itse uimahallin sisäänpääsymaksun.	40 €	20404 Ohjaaja: Sari Sulavuori
Vesijumppa (to) 15 krt	Tuusulan uimahalli, terapia-allas 27.8.-10.12.2026 klo 12:15-12:45 (ei 15.10.2026) Jokainen maksaa osallistumismaksun lisäksi itse uimahallin sisäänpääsymaksun.	40 €	20420 Ohjaaja: Tiina Weckman

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

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



FIBROMYALGIA

Fibro tarkoittaa sidekudosta ja **myalgia** kipua lihaksissa. Fibromyalgia aiheuttaa kipua lihaksissa ja sidekudoksissa. Tuki- ja liikuntaelimistön kipujen ohella potilaat kärsivät lepoa antamattomasta yönestä ja heti heräämisestä alkavasta uupumuksesta. Lisäksi heillä on erilaisia psyykkisen ja neurologisen tyyppisiä oireita. Oireiden kuva ei ole yhteneväinen. Sen vuoksi usein puhutaan oireyhtymästä. On väärin kuitenkin väittää, ettei tällaista sairautta ole olemassa.

Fibromyalgia on yleisintä keski-ikäisillä ja sitä vanhemmilla naisilla. Arvioiden mukaan fibromyaliagia sairastaa kahdesta viiteen prosenttia väestöstä. Lapsilla ja nuorilla sitä tavataan melko harvoin.

Fibromyalgian syyt ja tautimekanismit

Fibromyalgian synnyn syytä ei tiedetä. Luultavasti oireyhtymän puhkeamiseen vaikuttavat monet tekijät, joiden seurauksena syntyy eräänlainen keskushermoston herkimysilmio. Usein oireiden alkaminen yhdistetään infektiin, vammaan tai muuhun kipua aiheuttaneeseen tilaan. Joskus paikallisena alkanut kipu muuttuu yleiseksi kipuherkkyudeksi. Esimerkiksi nivelreumaa sairastavilla on melko usein fibromyaliagaan sopivia oireita. Jotkut potilaat kärsivät yliiikuvista nivelistä, ja joillakin oireyhtymään liittyy sosiaalisia tai psyykkisiä ongelmia.

Fibromyaliagia sairastavilla on usein myös muita sairauksia samanaikaisesti.

Yhdeksi fibromyalgian syyksi on epäilty pitkäaikaisen stressin aiheuttamaa pahaa mieltä ja ahdistusta. Stressin lähteenä voi olla toistuva ja jatkuva ulkoinen ärsyke, kuten stressiä aiheuttava työ, kiire, liikenne, melu, ihmissuhteet, rahahuolet tai työttömyys. Fibromyaliagia sairastavilla onkin todettu samanlaisia hormonierityksen muutoksia kuin pitkäaikaisesta stressistä kärsivillä ihmisillä. Vielä ei kuitenkaan tiedetä, onko stressi fibromyalgian syy vai onko stressi seuraus pitkäaikaisesta ja kivuliaasta taudista.

Unen vähäisyys tai huonolaatuisuus on tavallista fibromyaliagia sairastavilla. Syvän unen aikana aivolisäke erittää kasvuhormonia, jolla on anabolista eli kudoksia vahvistavaa vaikutusta. Jos syvä uni puuttuu, kasvuhormonia ei pääse erittymään. Sairastuneilla on todettu kasvuhormonin erityksen vähenemistä. Fibromyalgian kaltaisia oireita on pystytty saamaan aikaan laboratorioolosuhteissa, kun koehenkilöiden normaalia unta on häiritetty.

Stressin, unihäirion tai jonkin muun syyn aiheuttamat hormonierityksen häiriöt voivat vaikuttaa keskushermostoon siten, että kivun kokeminen voimistuu. Sairastuneet kokevat usein henkilökohtaiset ja sosiaaliset paineet ruumiillisina oireina, erityisesti kipuna.

Fibromyalgian oireet

Fibromyalgian tärkein oire on kehon eri osissa tuntuva lähes jatkuva kipu, johon vaikuttavat erilaiset ulkoiset tekijät. Potilaat kuvaavat kipua kolottavana, jäytävänä, polttavana, kirvelevänä tai viiltävänä. Kipua pahentavat kylmä, kostea ja vetoinen ympäristö sekä psyykinen stressi. Saunassa kipu lievittyy, mutta saunan jälkeen kivut pahenevat (saunakrapula).

Fibromyalgiaa sairastavilla väsymys, uupumus ja voimattomuus, turvotuksen ja puutumisen tunne ovat myös yleisiä. Tuki- ja liikuntaelimestön kipujen lisäksi heillä voi olla päänsärkyä, kuukautis-, maha- ja virtsaelinkipuja. Monet potilaat kokevat nivelensä turpoavan, vaikka lääkäri ei tällaista havaitsisikaan.

Sairastuneet uupuvat ja väsyvät nopeasti henkisessä paineessa. Lähes kaikki potilaat kertovat kärsivänsä lepoa antamattomasta unesta.

Fibromyalgian toteaminen

Fibromyalgian toteaminen perustuu potilaan kokemuksiin oireisiin ja lääkärin tekemään kliiniseen tutkimukseen. Tautia selvittäessä on otettava huomioon suuri joukko muita sairauksia, jotka aiheuttavat kipuoireita. Muut samanaikaiset sairaudet eivät kuitenkaan sulje pois fibromyalgian mahdollisuutta.

Potilasta haastatellessa lääkäri kiinnittää huomiota erityisesti kivun käyttäytymiseen eri tilanteissa sekä unen laatuun. Lääkärin on oleellista havaita tietyt kivulle herkätpisteet kehossa. Jotkin kehon paikat ovat sormin painaessa erityisen arkoja. Fibromyalgia ei ole tulehduksellinen sairaus eikä aiheuta muutoksia laboratoriotutkimusten tuloksissa.

Muita tutkimuksia tarvitaan etenkin suljettaessa pois joitakin uupumusta tai kipua

aiheuttavia sairauksia, joita ovat anemia, kilpirauhasen toimintahäiriöt, polymyalgia rheumatica ja vaihdevuosiin liittyvät oireet. Nivelten yliikkuvuus on myös syytä selvittää. Valitettavasti monet joutuvat loputtomaan kiertäeseen erilaisia lääketeieteellisiä tutkimuksia. Tätä on koetettava välttää.

Fibromyalgiaa sairastavilla todetaan usein muitakin sairauksia, joita ovat esimerkiksi ärtyneen suolen tai virtsarakon oireyhtymä, endometrioosi, jännityspäänsärky, krooninen alaselkäkipu, uupumusoireyhtymä ja masennus. Erityisesti vanhemmilla ihmisillä fibromyalgia voi esiintyä samanaikaisesti esimerkiksi sepelvaltimotaudin, diabeteksen, nivelrikon tai nivelreuman kanssa. Tätä kutsutaan myös sekundaariseksi fibromyalgiaksi.

Fibromyalgian hoito

Taudin mahdollisimman varhainen diagnoosi on hoidossa olennaista. Kun potilas saa selityksen pitkäkestoille oireilleen, voidaan keskittyä hoitoon ja samalla välttää turhia lisätutkimuksia.

Fibromyalgiaan ei ole olemassa tiettyä kaikille sopivaa ja tehokasta hoitomenetelmää, koska ilmeisesti sairauden syytkin ovat erilaiset. Potilaan omat kokemukset hoitojen vaikutuksista ovat tärkeitä. Monia potilaita helpottaa tieto siitä, että sairaus on yleinen eikä henkeä uhkaava. On helpompi sietää kipua, kun tietää, että ei ole yksin sairautensa kanssa.

Hoidon suunnittelun, toteutuksen ja seurannan perusedellytys on potilaan, lääkärin ja mahdollisesti omahoitajan tiivis ja luottamuksellinen yhteistyö. On tärkeää katkaista tarpeettomien lisätutkimusten jatkuva kierre, joka kokemusten mukaan johtaa usein turhiin kirurgisiin toimenpiteisiin.

Jatkuu seuraavalla sivulla ►►

Parhaiten fibromyalgiapotilasta pystyy hoitamaan perusterveydenhuollon lääkäri, joka tuntee hyvin potilaansa. Jos fibromyalgiaan liittyy vaikeaa uupumusta, masennusta tai muita psyykkisiä oireita, psykiatriin apuun turvautuminen on välttämätöntä.

Tiedon saaminen fibromyalgiasta on hoidon perusta. Potilaan on hyvä päästä mahdollisimman varhaisessa vaiheessa fibromyalgiapotilaille tarkoitetulle kuntoutuskurssille. Tämä onnistuu yleensä ainakin työelämässä mukana oleville. Ryhmäoetuksesta on saatu hyviä tuloksia. Kurseilla vähennetään sairastamiseen liittyvää uupumusta, rohkaistaan itsehoitoon ja harjoiteltuun.

Stressin välttäminen ja mielihyvän lisääminen lämpimillä kylvyillä, hieronnalla ja muilla pehmeillä fysioterapian keinoilla sekä keskusteluryhmät ja psykologinen tuki toimivat yhtenä hoitolinjana. Joillekin sopii elimistön karkaisu kylmällä (avantouinti, kylmäkammio). Liikunta on keskeinen hoitomuoto. Se pitää aloittaa varoen. Sopivia liikuntalajeja ovat kävely, vesiliikunta, pyöräily, tanssi ja hiihto. Tieteellistä näyttöä on erityisesti sauvakävelyn ja Pilates-harjoittelun hyödyistä. Liikunnan ajatellaan voimistavan elimistön omia kivun lievitysmekanismeja.

Lääkkeistä on jonkin verran apua muun hoidon tukena. Yhtään fibromyalgian hoitoon tarkoitettua lääkettä ei ole vielä kehitetty. Ensisijaisesti voidaan kokeilla unen laatua ja mielialaa parantavaa lääkettä kuten esimerkiksi amitriptyliiniä (Triptyl ym.). Lääkehoito on syytä aloittaa pienellä annoksella haittavaikutusten välttämiseksi.

Myös uudempien masennuksen hoidossa käytettyjen lääkkeiden, kuten duloksetiinin (Duloxetine) ja milnasipraanin (Ixel), on todettu lieventävän fibromyalgian oireita.

Lääkehoidon hyöty havaitaan vasta viikkojen käytön jälkeen. Tavallisista kipulääkkeistä on vain vähän apua, mutta joitakin auttaa parasetamoli. Tulehduskipulääkkeistä on enemmän haittaa kuin hyötyä. Hankalimmissa tapauksissa kannattaa kokeilla neuropaattisen (hermoperäisen) kivun hoitoon kehitettyjä lääkkeitä, pregabaliinia (Lyrica) tai gapapentiiniä (Gabrion ym.).

Fibromyalgian ennuste

Fibromyalgian ennuste on hyvä, vaikka parantavaa hoitoa ei ole. Useimpien potilaiden oireet lieviytyvät joidenkin vuosien kuluessa. Kivut alkavat vähentyä noin 60 ikävuoden jälkeen. Fibromyalgia ei johda pysyviin elinvarioihin eikä varsinaiseen invaliditeettiin.

Mahdollisuuksien mukaan on hyvissä ajoin huolehdittava sopeutumisesta työelämään. Esimerkiksi vuorotyö tai vetoinen työympäristö ovat oireita pahentavia tekijöitä. Monet joutuvat kuitenkin hakeutumaan eläkkeelle joko samanaikaisen muun sairauden tai vaikean fibromyalgian aiheuttamien psyykkisten oireiden vuoksi. Eläkkeistä päättävät viranomaiset ovat sitä mieltä, ettei pelkkä fibromyalgia ole pysyvän työkyvyttömyyden syy.

Päivitetty: 2021, asiantuntijana professori Tom Pettersson



Kuvaaja: Myron Standret / vecteezy.com

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 maksa-
maan osallistumismaksun. Mahdolliset muutokset omissa ilmoit-

tautumistiedoissa (ruokailu, kuljetus 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 matkavastaavana toimii: **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 vältähän 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.

RETKET



TAPAHTUMAT



YHDISTYKSEN RETKET

La 29.8.2026 SIENIRETKI OHKOLAAN Marttojen opastuksella

- **Hinta: MAKSUTON!**
- **Aikataulu:** Lähtö kimpakkyydein Tuusulan uimahallin edestä klo 10:00 ja Järvenpäästä CM:n parkkipaikalta klo 10:30. Paluu noin klo 14:30 Järvenpään ja klo 15:00 Hyrylään. Kerro ilmoittautumisen yhteydessä tarvitsetko kyytiä vai mahtuuko autoosi kimpakkyytiläisiä.
- **Varustus:** Sienimetsään sopiva vaatetus, sienikori tai vastaava, iloinen mieli sekä mieluisat retkievää ja juotavaa.
- **Retkenjohtaja:**
Pirkko Holvitie,
p. 044 9774509
- **Ilmoittautumiset:**
puhelimitse Pirkolle tai kotisivujemme kautta 3.-21.8.2026 välillä.



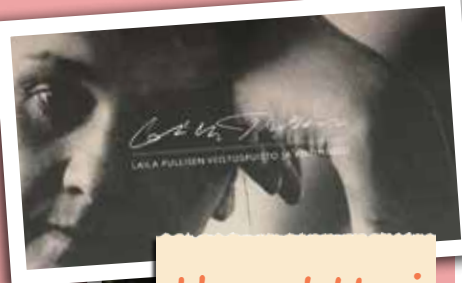
Kuvaaja: Adisake Talesoon / vecteezy.com



Kuvaaja: ikrom Ma-Ela / vecteezy.com

La 12.9.2026 SYYSRETKI NISSBACKAN KARTANOLLE

- **Hinta: 55 eur/jäsen, 75 eur/muut**
Maksuviite: 20226 - Maksettava
viim. 28.8.2026 mennessä
- **Aikataulu:** Linja-auto lähtee Justilta klo 10:00, Sauhulta klo 10:10 ja Tuusulan uimahallin edestä klo 10:30 Vantaalle
- **Hinta sisältää linja-autokuljetuksien lisäksi:**
 - ✓ Opastetun kierroksen Laila Pullisen veistospuistoon ja kotimuseoon
 - ✓ Lounaan Fazerin vierailukeskuksen ravintolassa ja käynnin karkkikaupassa.
- Retki toteutuu, jos väh. 25 osallistujaa.
- **Retkenjohtaja:**
Pirkko Holvitie, p. 044 977 4509
- **Ilmoittautumiset:** puhelimitse Pirkolle tai kotisivujemme kautta 3.-28.8.2026 välisenä aikana.



Huom! Uusi ajankohta



Kuvat © Laila Pullinen - Veistospuisto & Kotimuseo

Su 18.10.2026 OPERETTI "MUSTALAISPARONI" KERAVALIISASSA

- Hinta: 49 eur/hlö**
Maksuviite: 20190 - Maksettava viim. 11.9.2026 mennessä



Kuva © Keravan Ooppera

- Mustalaisparoni - Der Zigeunerbaron** on Johann Strauss nuoremman säveltämä operetti, sen juoni perustuu Mór Jókain novelliin Saffi. Ohjaus Ville Saukkonen, musiikinjohto Tomas Takolander, koreografia Osku Heiskanen, puvustus Riia Lampinen ja lavastus Mikko Rantanen. Tapahtumapaikkana on Unkari vuonna 1742. Päähenkilö, aatelismies Sandor Barinkay, palaa maanpaosta takaisin kotimaahansa ja huomaa tiluksensa joutuneen rappiolle. Hänen maillaan asuu ryhmä mustalaisia, joiden joukossa on kaunis Saffi. Barinkay rakastuu Saffiin, vaikka yhteiskunnan silmissä tyttö ei ole hänen säätyään. Lopulta rakkaus voittaa, ja tarina päättyy hääjuhlaan. Teos yhdistää romantiikkaa, huumoria ja seikkailua ~ sekä tietysti Straussin tarttuvaa musiikkia ja rytmikästä unkarilaissävytteistä operettitunnelmaa.
- Aikataulu:** Omin kyydein Kerava-salille (Keskikatu 3a, Kerava). Kerava-sali sijaitsee Keuda-ammattioppilaitoksen mukaan nimetyssä Keuda-talossa, Keravan rautatieaseman lähellä. Tarvittaessa mennään ryhmänä junalla. Operetti alkaa klo 15:00 ja päättyy noin klo 17:40.
- Hinta sisältää:**
 - ✓ Operettipun sekä väliaikatarjoilun, kahvin/teen leivoksen kera.
- Retki toteutuu, jos väh. 25 osallistujaa.
- Retkenjohtaja:** Pirkko Holvitie, p. 044 977 4509
- Ilmoittautumiset:** puhelimitse Pirkolle tai kotisivujemme kautta 24.8.-11.9.2026 välisenä aikana.

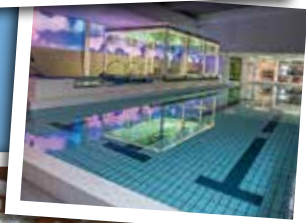


Kuva © Keuda.fi

YHDISTYKSEN RETKET JA TAPAHTUMAT

Ti 3.11. - pe 6.11.2026 KYLPYLÄLOMA LOHJA SPA:ssa

- **Hinnat:** 2 hengen huoneessa 280 eur/hlö/jäsen, 300 eur/hlö/ei-jäsen
1 hengen huoneessa 330 eur/hlö/jäsen, 350 eur/hlö/ei-jäsen
Maksuviite: 20268 - Maksettava viim. 16.10.2026 mennessä
- **Aikataulu:** Lähtö 3.11.2026 Järvenpäästä Justilta klo 13:00, Sauhulta klo 13:10 ja Tuusulan uimahallin edestä klo 13:30 kohti Lohjaa. Paluumatka alkaa 6.11.2026 Lohjalta klo 11:00 Hyrylän kautta Järvenpäähän, jossa perillä noin klo 12:45.
- **Hinta sisältää kuljetuksien lisäksi:**
 - ✓ Majoituksen valitussa huoneessa (Standard-luokan huone päätalossa),
 - ✓ aamupalat ja päivälliset sekä
 - ✓ 25 minuutin hieronnan ja kylpylän ja kuntosalin vapaan käytön.
- **Ohjelmaa:** Omakustanteinen grilli-ilta grillikatoksessa rannassa toivottuna ajankohtana • ti 3.11. elokuvailta • ke 4.11. yleinen rantasaunavuoro klo 17:00-20:30, maksu 5 €/hlö maksetaan vastaanottoon (seksauna: uikkarit päälle ja pyyhe mukaan huoneesta) • to 5.11. omatoimikaraoke
- Retki toteutuu, jos vähintään 25 osallistujaa.
- **Retkenjohtaja:** Pirkko Holvitie, p. 044 977 4509
- **Ilmoittautumiset:** puhelimitse Pirkolle tai kotisivujemme kautta 21.9.-16.10.2026 välisenä aikana.



Kuvat © Lohja Spa & Resort

KUTSU TUUSULANJÄRVEN REUMA ry:n SÄÄNTÖMÄÄRÄISEEN SYYSKOKOUKSEEN

- **Aika:** Ma 16.11.2026 klo 14:30-16:00
- **Paikka:** Myllytien Toimintakeskus, ruokasali
- Kokouksessa käsitellään sääntöjen mukaiset syyskokousasiat.
- Yhdistys järjestää linja-autokuljetuksen kokoukseen Tuusulan uimahallin edestä, lähtö klo 13:45.
- **Ilmoittautumiset:** kotisivujemme kautta tai Katille puhelimitse (p. 044 077 4505) 2.-13.11.2026 välisenä aikana.
- Kahvitarjoilu!

Tervetuloa! - Hallitus -



Kuva © Pngimg.com

YHDISTYKSEN TAPAHTUMAT

Ma 7.12.2026 YHDISTYKSEN JOULUJUHLA

- Jäsenelle ja hänen avustajalleen/seuralaiselleen maksuton.
Muille 20 eur/hlö - Maksuviite: 20271 - Maksettava viim. 30.11.2026
- **Aika:** Ma 7.12.2026 klo 14:30-16:00
- **Paikka:** Myllytien Toimintakeskus, ruokasali
- **Ohjelmassa mm.:**
 - ✓ Joulupuuroa, kahvia ja joulutorttuja
 - ✓ Joululauluja, jouluevankeliumi Mirja Marttilan lukemana
 - ✓ Mukavaa seurustelua
 - ✓ Joulupukin vierailu, jos kiireiltään ehtii
- **Kuljetus:** Lähtö Tuusulan uimahallin edestä klo 14:00.
Paluukyyti lähtee Myllytieltä klo 16:00.
- **Ilmoittautumiset:** kotisivujemme kautta tai puhelimitse
Pirkolle p. 044 977 4509, 2.-30.11.2026 välisenä aikana.



Kuva © Pixabay.com

La 12.12.2026 OSTOSRETKI MENNEEN AJAN JOULUMARKKINOILLE LOHJALLE, KESKIAIKAISILLE KIRKONMÄELLE

- **Hinta: 39 eur/jäsen, 59 eur/muut**
Maksuviite: 20255 - Maksettava viim. 27.11.2026 mennessä
- **Aikataulu:** Lähtö Järvenpäästä Justilta klo 9:00,
Sauhulta klo 9:10 ja Tuusulan uimahallin edestä
klo 9:30 kohti Lohjaa.
- **Ohjelma:**
 - ✓ Lohjalla meillä on hyvää aikaa kierrellä markkina-
alueella ja nauttia vaikkapa glögiä ja pipareita tori-
alueen myyntikojuista, tai tehdä kivoja jouluostoksia.
 - ✓ Lounaalle Alitalon viinitilalle Lohjansaareen lähdem-
me noin klo 13:00. Lounaan jälkeen meillä on mah-
dollisuus tehdä ostoksia viinitilan myymälästä, vaikkapa
jotain hyvää joulupöytään. Viinien lisäksi myynnissä
on mainiota omenamehua ja siidereitä.
 - ✓ Paluumatkalle lähdemme viimeistään klo 15:00 ja
ajamme Hyrylän kautta Järvenpäähän, jonne
saavumme noin klo 16:45.
- Retki toteutuu, jos vähintään 30 osallistujaa.
- **Retkenjohtaja:** Pirkko Holvitie, p. 044 977 4509
- **Ilmoittautumiset:** puhelimitse Pirkolle tai kotisivujemme kautta 2.-27.11.2026
välisenä aikana.



Säännöllisen ryhmätöiminnan ohella myös kertaluonteiset retket ja tilaisuudet tukevat parhaimmillaan osallistujien kokonaisvaltaista hyvinvointia ja vahvistavat yhteisöllisyyttä. Reuma- ja tules-yhdistysten rooli reuma- ja muita tuki- ja liikuntaelinsairauksia sairastavien terveyden ja hyvinvoinnin edistäjinä on merkittävä.

Valmiit toimintamallit

Reumaliitto on luonut valmiita toimintamalleja helpottamaan vapaaehtoisia ryhmän vetämisessä ja uusien löytämiseksi. Näitä ovat **Reumatroppi**, **Kolmen kerran kipuryhmä**, **Viiden kerran fibromyalgiaryhmä** sekä viimeisenä **Hyvinvointia aktiivisesta arjesta -kurssi**.

Tuusulanjärven Reuma pääsi viime keväänä pilotoimaan Hyvinvointia aktiivisesta arjesta -kurssia. "Osallistuin pilottiin osallistujana ja innostuin kurssista sen monipuolisuuden ja valmiin ohjaajan materiaalin takia", kertoo Laukkasen Kati.

Valmisteluihin menee vähemmän aikaa, kun materiaaliin on koottu ohjeet ohjaajalle, ehdotetut vuorosanat, erilaisia videoklippejä mm. asiantuntijaluennoista ja erilaisista harjoitteista kehoa aktivoimiseen ja rauhoittamiseen. Keskustelulle on varattu paljon aikaa.

Jokaiseen kertaan sisältyy kotitehtävä, jolloin käsiteltyä asiaa tulee pohdittua tapaamisten välillä. Viimeinen kerta suunnitellaan yhdessä. ♥ Kati

Ensimmäinen Hyvinvointia aktiivisesta arjesta -ryhmäni

Keväällä vedin ensimmäisen Hyvinvointia aktiivisesta arjesta -ryhmäni. Siihen ilmoittautui viisi osallistujaa, jotka olivat aktiivi-

sia. Monen syy tulla kurssille oli oman liikkumismotivaation löytäminen. Tutustuimme itseemme liikkujina. Tarkoituksena ei ole verrata omaa toimintakykyä toisiin, vaan pohtia ja löytää omia keinoja liikkeen lisäämiseksi arkeen. Tutustuimme kehon rauhoittamiseen ja aktivoimiseen pienten liikeharjoitusten kautta. Kokeilimme muun muassa lempeää tuoliyoogaa ja Vire-Lavista.

Lisäksi tämä ryhmä suunnitteli yhteisen retken Vanhankylänniemen rantapolulle luontobingon ja makkarapaiston kera.

Kurssipalaute oli positiivista. Sisältö on koettu mielenkiintoiseksi. Osin on ollut tuttua asiaa, mutta uuttakin on opittu. Osallistujat ovat saaneet toisiltaan esimerkkejä ja kokeilemisen arvoisia vinkkejä.

Kurssi soveltuu hyvin alkusykäykseksi aktiivisemmän arjen aloittamiseen ja vaikkapa liikuntaryhmäämme hakeutumiseen. Se toimii myös hyvänä johdantona Kipu-kurssille. ♥ Kati

Kolmen kerran kipukurssi

Suomen Reumaliitto on kehittänyt vertais-tuellisen toimintamallin pitkäaikaisten kipujen kanssa eläville. Kolmen kerran kipuryhmän tavoitteena on löytää keinoja arjessa jaksamiseen. Ryhmän ohjaajana toimii vertaisohjaaja, jolla ei ole lääkärin koulutusta ja siksi keskitymme lääkkeettömiin kivunhallintamenetelmiin. Kokoontumisten sisältö perustuu Reumaliiton valmiiseen ohjausmateriaaliin, joka sisältää esimerkiksi lääkärin luennon ja ohjattua liikuntaa. Osallistujat pääsevät itse vaikuttamaan kolmannen kokoontumisen sisältöön.

Ensimmäisessä kokoontumisessa sovitaan ryhmän säännöt, jotta jokainen mu-

YHDISTYKSET HYVINVOINNIN EDISTÄJINÄ

kana oleva voi kokea olonsa mukavaksi ja turvalliseksi. Ryhmässä keskustellaan hyvinkin henkilökohtaisista asioista ja siksi emme puhu muiden asioista ryhmän ulkopuolisille henkilöille. Luottamuksellisuus ja toisten kunnioittaminen ovat keskustelun kulmakiviä. Jokaisesta tapaamisesta osallistujille annetaan kotitehtävä. Kotitehtävät eivät ole mitenkään haastavia vaan sellaisia, että niitä voi tehdä ryhmän päättymisen jälkeenkin.

Olen ohjannut Kolmen kerran kipuryhmän sekä Järvenpäässä että Tuusulas-
sa. Mukana ryhmissä oli 5-7 osallistujaa, joka on oikein sopiva määrä. Ryhmä ei voi olla liian suuri, jotta keskustelulle jää riittävästi aikaa. Olen itse pitänyt ryhmien ohjaamisesta paljon. On ollut monta arvokasta kohtaamista ja useita avoimia keskusteluja ihanien ihmisten kanssa.

♥ Heidi

Kuva © Suomen Reumalitto ry, kuvaaja Gabriele Basilico



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

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 halukkaille 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 virkistuksen merkeissä!

Erityisesti tarvitsemme tällä hetkellä yhdistyksellemme uuden puheenjohtajan, sillä nykyinen on ollut tehtävässään sääntöjen salliman enimmäisajan. Puheenjohtaja vastaa yhdistyksen lakisäästeiden velvoitteiden toteuttamisesta, talouden ja toiminnan koordinoinnista sekä yhdistyksen toiminnan kehittämisestä yhteistyössä osaavan hallituksen kanssa.

Lisäksi tarvitsemme tekijöitä ainakin seuraaviin tehtäviin: kerhoihin kahvinkeittäjiksi, historiikki-työryhmään materiaalin läpikäymiseen, viestintätiimiin kirjoittamaan juttuja jäsentiedotteeseen, kotisivuille ja lehtiin sekä hallituksen jäseniksi. 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.



VAPAAEHTOISET



Vapaaehtoiset virkistymässä Tamminmassa 2025 - Kuva © Tuusulanjärven Reuma ry

Savion
Kirjapaino Oy

TUUSULANJÄRVEN REUMA RY:N HALLITUS 2026

Puheenjohtaja	Laukkanen Kati (Yhteydenotot arkisin klo 10-18) p. 044 077 4505 tuusulanjarvenreuma@gmail.com • vapaaehtoisten yhteyshenkilö
Varapuheenjohtaja	Vatka Heidi
Kokoussihteeri	Ukskoski Anni
Rahastonhoitaja	Roth Varpu varpusiili@gmail.com p. 040 703 0833
Hallituksen jäsenet	Holvitie Pirkko Järvinen Ritva Mäki-Petäys Nina Määttänen Annukka Tilli Vesa Vatka Heidi

Hallituksen kokoukset syksyllä 2026

Tiistaisin klo 17-19; 18.8., 15.9., 13.10., 10.11. ja 1.12.2026
Järvenpäässä Myllytien Toimintakeskuksessa (Ryhmätila 1).
Hallitukselle käsiteltäväksi jätettävät asiat tulee toimittaa
puheenjohtajalle viimeistään viikkoa ennen kokousta.

Muita toimijoita

Jäsenasioiden hoitaja Anu Niskanen, tjr.jasenasiat@gmail.com

TIETOSUOJASELOSTE

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



UUSI ÄLYKÄS KUNTOSALI

HELPPOA
NOPEAA
TURVALLISTA
+50-IKÄRYHMÄLLE

Urhis

AIKUISTEN
KUNTOSALI

Mannilantie 6
Järvenpää

aikuistenkuntosali.fi