



Tuusulanjärven Reuma ry

JÄSENTIEDOTE SYKSY 2024



Kuva Liisa Kanninen

TULE MUKAAN!

SÄILYTÄ TÄMÄ!

Sisällysluettelo

| | |
|--|-----------|
| Tuusulanjärven Reuma ry | 3 |
| Yhteystiedot | 3 |
| Maksuohjeet | 3 |
| Toimintapaikkojen osoitteet | 3 |
| Puheenjohtajan palsta..... | 4 |
| Viestimme aktiivisesti | 5 |
| Käytännön ohjeita..... | 5 |
| Kerhot..... | 6 |
| Mainokset..... | 9 |
| Vertaisryhmät..... | 12 |
| Ilmoittautuminen omiin ryhmiimme ja tapahtumiimme | 13 |
| Harrasteryhmät | 13 |
| Liikuntaryhmät..... | 14 |
| Teemme yhteistyötä Sydänyhdistyksen kanssa | 15 |
| Tule mukaan retkille ja tapahtumiin | 16 |
| Tuusulanjärven Reuma ry:n hallitus 2024 | 19 |
| Tietosuojaseloste | 19 |
| Tervetuloa myös vapaaehtoisten toimintaan..... | 20 |

Toimintaamme tukevat



Opintokeskus **Sivis**



Reumaliitto



Järvenpää



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 kaikki muut paitsi jäsenmaksut, eli ryhmät, retket, ostokset yms. Jokainen maksu maksetaan tapahtuman yhteydessä ilmoitetulla viitenummerolla. Eri viitenummerolle kuuluvia maksuja ei tule yhdistää. Maksettaessa toisen tililtä, käytä vain **viestisaraketta**. Viestisarakkeessa on silloin mainittava osallistujan nimi, retken nimi ja viite. **Huom! Maksamisen lisäksi muista myös ilmoittautua.**

Huomioithan, että **jäsenmaksusi** laskuttaa nykyään Reumaliitto. Osoitteessa oma.reumaliitto.fi voit valita paperi- tai sähköpostilaskun. Se tulee maksaa laskussa näkyvällä viitenummerolla Reumaliiton tilille. Mikäli olet valinnut sähköpostilaskun, tarkista, ettei se ole vahingossa joutunut roskapostin joukkoon.

Toimintapaikkojen osoitteet

| | |
|---------------------------------|------------------------------|
| JÄRVENPÄÄ | |
| Järvenpään keilahalli | Vanha yhdystie 11, Järvenpää |
| Järvenpään uimahalli | Seutulantie 17, Järvenpää |
| JUST | Lääkärikuja 1, Järvenpää |
| Myllytien Toimintakeskus | Myllytie 11, Järvenpää |
| Open Padel | Diggarinkatu 2, Järvenpää |
| TUUSULA | |
| Hyrylän kirjasto | Autoasemankatu 2, Tuusula |
| Martta Augusta -koti | Kievarinkaari 1, Tuusula |
| Mäntymäki | Luurikuja 1, Tuusula |
| Tuusulan uimahalli | Rykmentintie 1, Tuusula |

PUHEENJOHTAJAN PALSTA

Hyvät jäsenet!



Kesä jatkuu vielä, mutta me olemme valmiita jo syyskauteen. Kesä oli myös aktiivisen toiminnan aikaa. Sitä meiltä oli toivottu, sillä iso osa jäsenistä on koko kesän kaupungissa. Jumppasimme Järvenpään Rantapuistossa, pelasimme mölkkyä Järvenpäässä Vaarinkadulla ja Tuusulassa Hyökkälän koulun kentällä sekä risteilimme Päijänteellä.

Jäsenten keski-ikä on 68 vuotta. Otamme sen huomioon toiminnassa. Mutta meillä on myös paljon työssä käyviä jäseniä. Minusta on hauskaa, että yhä suurempi osa toiminnoista on suunniteltu niin, että työssä käyvätkin voivat osallistua. Yhdistyksen toiminnassa olen päässyt mukaan paikkoihin, joissa olen halunnut käydä, mutta en ole saanut aikaiseksi lähteä. Pidän myös siitä, että välimatkat ovat lyhyitä, tilat ovat esteettömiä ja busseissa matala lattia. Pääsen kokeilemaan liikuntalajeja tai liikunnan apuvälineitä, joita en koskaan ole käyttänyt. Meiltä on toivottu luontoretkeä ja -liikuntaa sekä tanssia. Molempia on syksyn ohjelmassa.

Panostamme yhdistyksessä yhdenvertaisuuteen ja haluamme, että jäsenemme tulevat nähdyiksi ja kuulluiksi. Heillä on mahdollisuus osallistua itseään kiinnostavaan toimintaan ja vaikuttaa siihen.

Elämme muuttuvassa maailmassa, joka vaatii jatkuvaa uudistumista. Teemme vaikuttamistyötä kunnissa ja hyvinvointialueella. Reumaliiton kautta olemme vaikuttamassa koko maan reuma- ja tule-sairaiden asioihin.

Reumaliiton ja sen jäsenyhdistysten teemana on tulevina vuosina yhdenvertaisuus. Jokainen teistä jäsenistä on tärkeä riippumatta siitä, ketä olette tai syystä, jonka takia olette jäsenenä. Ilman teitä ei ole meitä.

Kati

VIESTIMME AKTIIVISESTI

Sähköposti Pidäthän huolta, että sähköpostiosoitteesi on tiedossamme.
Ks. Yhteystietojen muutokset.

Kuukausittainen jäsenkirje sähköpostitse.

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

Facebookissa osoitteessa facebook.com/tuusulanjarvenreuma voit seurata tapahtumia.

Instagramissa osoite instagram.com/tuusulanjarvenreuma.

Jäsentiedote lähetetään kaikille jäsenille kaksi kertaa vuodessa.

Seuraa myös Uusimaan yhdistyspalstaa.

KÄYTÄNNÖN OHJEITA

Yhteystietojen muutokset Puhelinnumeron ja sähköpostiosoitteen muutokset ilmoitetaan **Raisa Baerille** p. 040 680 668, raisa.baer@gmail.com.

Vapaaehtoisten yhteyshenkilö Kati Laukkanen p. 044 077 4505.

Kanttiiniraha yhdistys maksaa ns. kanttiinirahaa 30 € reumasairauden vuoksi sairaalassa yli vuorokauden olleille jäsenilleen kerran vuodessa. Tiedustelut rahastonhoitaja **Varpu Roth**, p. 040 703 0833, varpu.roth@gmail.com.

Adressit yhdistys myy omalla logolla painettuja suruadresseja, hinta 11 € / kpl, viite 20608. Niitä voi ostaa kerhoissa tai tilaamalla **Liisa Kanniselta** p. 040 034 2029.

Arpajaisvoittoa vastaanotetaan vuoden ympäri.

Yhdistyksen tarjoilut ovat laktoosittomia. Kerro ruokarajoitteesi ilmoittautuessasi tapahtumiin.

Suomen Reumaliiton jäsenedut: Reuma-lehti neljä kertaa vuodessa sekä järjestö-
vakuutus yhdistyksen toimintaan osallistuville.

Reumaliiton jäsenyhdistykset (jäljempänä järjestö) sekä toimintaan osallistuvat henkilöt ovat vakuutettuja matkasairauden- ja tapaturman varalta järjestön järjestämässä järjestötehtävissä- ja tilaisuuksissa sekä näihin liittyvien välittömien matkojen aikana; esimerkiksi järjestön 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

Suosittellemme ottamaan oman matkavakuutuksen, mikäli osallistut retkille tai matkoille.

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.

Kelan korvaukset 2024

| | |
|---|--|
| Lääkekulujen omavastuuosuus | 626,94 € (alkuomavastuu 50 €) |
| Matkakulujen omavastuuosuus | 300,00 € (Kelataksi omav. 25 €/suunta) |
| Kunnallisen terveydenhuollon maksukatto | 762,00 € |

Lomakkeita saat Kelasta.

KERHOT

Kerhot kokoontuvat joka toinen viikko. Myllytien toimintakeskus, Järvenpää: kokoontumiset ruokasalissa ma klo 14.30-16.00, ellei ilmoituksessa mainita muuta kellonaikaa. Pääovi suljetaan klo 15.30. Sen jälkeen kulku sisäpihan kautta.

Mäntymäki, Tuusula: kokoontumiset ke klo 15.00-16.30, ellei ilmoituksessa mainita muuta kellonaikaa. Kerhon vetäjänä aloittaa Ritva Tervala.

Syyskuu

| | | |
|----------|----------------|---|
| Ma 9.9. | Toimintakeskus | Kauden aloitus , yleistä asiaa, ilmoittautumisia ym. |
| Ke 11.9. | Mäntymäki | Kauden aloitus , yleistä asiaa, ilmoittautumisia ym. |
| Ma 23.9. | Toimintakeskus | Musiikkimaalausta, Arja Vitikkala ja Liisa Kanninen |
| Ke 25.9. | Mäntymäki | Musiikkimaalausta, Arja Vitikkala ja Liisa Kanninen |

Lokakuu

| | | |
|-----------|----------------|--|
| Ma 7.10. | Toimintakeskus | Uniapnea, Eija Salo K-U hengitysyhdistys |
| Ke 9.10. | Mäntymäki | Uniapnea, Eija Salo K-U hengitysyhdistys |
| Ma 21.10. | Toimintakeskus | EI KERHOA. Tilalla klo 14-16: Hyvä ravitsemus tukee aivoterveyttä ja toimintakykyä. Ravitsemusasiantuntija Gery ry:stä. Järjestää K-U omaishoitajat ry. |
| Ke 23.10. | Mäntymäki | Leikkimielinen tietovisa (A. Kiven syntymästä 190 v.) Tea Karpasto |

Marraskuu

| | | |
|-----------|----------------|--|
| Ma 4.11. | Toimintakeskus | Pyhäinpäivän hartaus yhdessä seurakunnan ja Toimintakeskuksen kanssa. |
| Ke 6.11. | Mäntymäki | Karaoke. Isänpäivän kakkukahvit. |
| Ma 18.11. | Toimintakeskus | Syyskokous , ks. erillinen ilmoitus sivulla 8. |
| Ke 20.11. | Mäntymäki | |

Joulukuu

| | | |
|----------|----------------|--|
| Ma 2.12. | Toimintakeskus | Joulumusiikin toivekonsertti, arpajaiset, joulukahvit. Liisa Jehkonen |
| Ke 4.12. | Mäntymäki | Joulumusiikin toivekonsertti, arpajaiset, joulukahvit. Liisa Jehkonen |

NUKU ITSESI KUNTOON

Miten voit itse vaikuttaa hyvään uneen ja nukkumiseen?

Torstaina 26.9. klo 17-18.30 Toimintakeskus, Sali.
Luennoitsijana **Tommi Haapalainen**, Ortopediteknikka Oy
Luento on kaikille avoin ja maksuton. Sisäänkäynti pihan puolelta C-ovi

JÄSENILTA

Vertaistukea arkeen ja pitkäaikaissairaana elämiseen

Ke 2.10. klo 18-20 Toimintakeskus, Leenan kulmakabinetti.
Ilmoittautumiset ja tiedustelut **Kati Laukkanen** p. 044 077 4505,
tuusulanjarvenreuma@gmail.com. Sisäänkäynti pihan puolelta C-ovi.



La 5.10. klo 11-16 Järvenpään Yhteiskoulu, Urheilukatu 7-9, Järvenpää
Yhdistyksellämme on messuilla oma piste, jossa on rollaattoripujottelua,
yhdistysesittelyä ja avaamisapuja ym. myynnissä.

UUSIEN JÄSENTEN ILTA

Infoa yhdistyksen toiminnasta, tapahtumiin ilmoittautumisesta ym.

Ke 23.10. klo 18-20 Myllytien toimintakeskus, Leenan kulmakabinetti.
Ilmoittautumiset ja tiedustelut **Kati Laukkanen** p. 044 077 4505,
tuusulanjarvenreuma@gmail.com. Sisäänkäynti pihan puolelta C-ovi.

REUMAVIIKKO 7.-11.10. TEEMANA YHDENVERTAISUUS



Kuva Reumaliiton materiaalipankki.

ASiantuntijaluento TORSTAINA 10.10. KLO 17.30 - 19
Toimintakeskus, Myllytie 11, Sisäänkäynti pihan puolelta C-ovi.

REUMAN HOITOKETJU JA AJANKOHTAISTA LÄÄKEHOIDOSTA

Reumatologi **Timo Väliviita**

Aikaa on varattu myös kuulijoiden kysymyksille.

Lisäksi yhdistyksemme toiminta näkyy reumaviikolla sekä JUST:ssa, että Hyrylän terveysasemalla. Toimintakeskuksessa meidät tapaa keskiviikkona 9.10. klo 10-12.

Tuusulanjärven Reuma ry:n sääntömääräinen **SYYSKOKOUS**

Maanantaina 18.11. klo 14.30-16, Toimintakeskus, Järvenpää
Kokouksessa käsitellään sääntöjen mukaiset syyskokousasiat.

Kuljetus Tuusulasta kimppekyydein. Ilmoittautumiset kokoukseen 14.10.-11.11.

Arja Saurio, p. 044 977 4509, tjr.retket@gmail.com.

Kahvitarjoilu Tervetuloa Hallitus

PIKKUJOULUT

Lauantaina 14.12. klo 12-15 Hyrylän Torpalla, Koskelantie 4, Tuusula.
Jouluateria, kuljetus, pientä ohjelmaa mukavassa seurassa.
Tarkemmat tiedot syksyllä. Ks Viestimme aktiivisesti, sivu 5.



Järvenpään Lähiapteekki – iloinen apteekki Mannilantien varressa



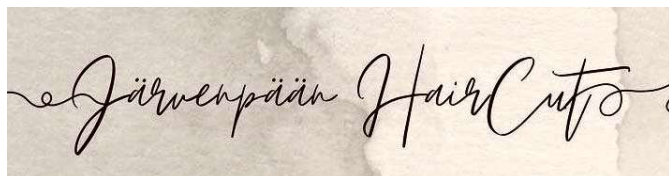
Mannilantie 44, Järvenpää
Aukioloajat: ma-pe 8–20,
la 8–18, su 10–18
P. 09 279 8030

lahiapteekki.jarvenpaa@apteekit.net
jarvenpaanapteekki.fi

Seuraa somessa @lahiapteekki  



Taikka Oy, taidelainaamo ja galleria
Myllytie 13 B, 04410 Järvenpää www.taikka.fi



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

*Tule
vyöhyketerapiaan
Kirsille!*

*P. 0400 691 761
Ajanvaraus viestillä*





**KOTI
PUHTAAKSI**

Puhdasta onnellisuutta arkeen!

Reuman tuomat haasteet voivat hankaloittaa kodin siivousta. Tiesitkö, että voit mahdollisesti saada kotisiivouspalvelun arvonlisäverottomasti? Autamme sinua mielellämme ja siksi tarjoamme tutustumisedun kotisiivouksen pariin!



2 tuntia ilmaista siivousta

Hyödynnä tarjous osoitteessa:
kotipuhtaaksi.fi/kokeile/

Tai asiakaspalvelumme kautta:
asiakaspalvelu@kotipuhtaaksi.fi
050 1209 (ma-pe 7-16)

20000 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! 

 **leipurit**  **postti** **KALANSAVUSTAMO**

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



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

VERTAISRYHMÄT

Sairauskohtaiset vertaistukihenkilöt, Yhteydenotot arkisin klo 10-18.

| | | |
|--|--|------------------------------|
| Fibromyalgia | Laukkanen Kati tuusulanjarvenreuma@gmail.com | 044 077 4505 |
| Nivelrikko | Tiedustelut: Vatka Heidi heidi.harrastaa@gmail.com Rajalakso Leila leila.marjatta@hotmail.com | 050 384 1063 040 753 0302 |
| Polymyalgia | Holvitie Pirkko pirkko.holvitie@gmail.com | 050 596 8939 |
| Reumaryhmä: nivelreuma ja selkärankareuma | Selenius Riitta | 041 462 4862 |

Keskustelut vertaisryhmissä ovat luottamuksellisia. Ei ilmoittautumista.

Fibromyalgiaryhmä Fiinit Fibrot

Instagramissa FiinitFibrot. Jos haluat WhatsApp -ryhmään ole yhteydessä Katiin, 044 077 4505, tuusulanjarvenreuma@gmail.com

Nivelrikkoryhmä

| | | | |
|----|-----------------------|-----------|-------------------------------|
| To | 29.8., 31.10., 28.11. | Klo 17-19 | Toimintakeskus, Ryhmätila 1 |
| To | 26.9. | Klo 17-19 | Toimintakeskus, Luokka |
| Ti | 17.9., 5.11. | Klo 17-19 | Tuusulan kirjasto, tila Laura |

Polymyalgiaryhmä

Ti 3.9., 1.10., 29.10. ja 3.12. klo 13-15, Toimintakeskus, Olohuone.

Reumaryhmä - nivelreuma ja selkärankareuma

Ti 10.9, 8.10, 12.11 ja 10.12. klo 13.00-15.00, Toimintakeskus, Olohuone

***Savion
Kirjapaino Oy***

ILMOITTAUTUMINEN OMIIN RYHMIIMME JA TAPAHTUMIIMME

Toivomme ilmoittautumisia mahdollisimman paljon kotisivujemme **tuusulanjarvenreuma.reumaliitto.fi** kautta. Tällä pyrimme:

- helpottamaan ilmoittautumisten vastaanottajien työtä
- vähentämään ilmoittautujien ruuhkatilanteita ilmoittautumispäivinä

Yhdistyksen kotisivuilla **ilmoittautumislinkit** ovat **tapahtumakohtaisia**. Tarvitsemme ilmoittautujan tietoja esim. muutoksista tai kyydeistä ilmoittamiseen tai lisätietojen kysymiseen.

HARRASTERYHMÄT

Ekumeeninen, perinteinen bysanttilainen ikonimaalaus

Tiedustelut ja ilmoittautuminen Lucia Seija Viitaniemi, viitaniemilucia5@gmail.com.

Miesten oma toiminta etsii vetäjää

Ole yhteydessä **Katiin**, mikäli olet kiinnostunut vetämään ryhmää.
044 077 4505, tuusulanjarvenreuma@gmail.com

Opastus talviuinnin saloihin Vesa Tilli



Kuva Vanhakylänniemestä Marjatta Lehtola

Talviuinti on lisännyt suosiotaan terveyttä edistävänä liikuntamuotona. Järvenpäässä on Tuusulanjärvellä talvella kaksi uintipaikkaa, Vanhankylänniemessä (sauna) ja Tervanokassa (lämmin kontti). Myös Rusutjärvellä ja Kellokoskella Keravanjoessa on talviuintipaikat, joissa lämpimät kontit. Kiinnostuneet voivat olla yhteydessä **Pirkko Holvitiehen** p. 050 596 8939. Vesa on yhteydessä kiinnostuneisiin.

Sanasiepot

To 15.8., 19.9., 17.10. Klo 18-20 Toimintakeskus, Pieni
14.11. ja 12.12. kulmakabinetti

Haaveiletko kirjoittamisesta, mutta yksin alkuun pääseminen on vaikeaa. Silloin tämä ryhmä on juuri sinulle! Ryhmään mahtuu kolme uutta osallistujaa.

Ohjaajana **Nina Alivirta**. Lisätietoja ja uusien kirjoittajien ilmoittautumiset:

Tea Karpasto: tea.karpasto@gmail.com, p. 050 369 6751.

LIIKUNTARYHMÄT

Liikuntaryhmiin ilmoittautuminen kotisivujen ryhmäkohtaisten linkien kautta tai soita **12.8.** klo 10-16: liikuntavastaava **Heidi Vatka** p. 050 384 1063, **Kati Laukkanen** p.044 077 4505. Liikuntaryhmien **maksut viimeistään 30.9.**

Muut voivat osallistua kaikkiin ryhmiimme maksamalla ryhmän hinnan lisäksi 20 €. Ilmoittautumalla **sitoudut maksamaan** osallistumismaksun.

Ryhmiin ei voi tulla, jos on vähäisiäkin flunssan oireita.

Ryhmissä voi käydä yhden kerran veloituksetta tutustumassa. Sovi ilmaisesta tutustumiskäynnistä **Heidin** kanssa. Lisätietoja ja mahdolliset muutokset nettisivuilla.

Vesijumppa Ohjaaja Järvenpäässä **Sari Sulavuori**, Tuusulassa **Tiina Weckman**. Jokainen maksaa osallistumismaksun lisäksi itse uimahallin sisäänkäyntimaksun.

| | | | |
|----|--------------------------|-----------------|---|
| Ti | 27.8.-3.12. | Klo 10.10-10.40 | Järvenpään uimahalli, monitoimiallas Hinta 40 € / syyskausi. Viite 20527. |
| To | 22.8.-5.12. ei vko 42 | Klo 12.15-12.45 | Tuusulan uimahalli, terapia-allas. Hinta 40 € / syyskausi. Viite 20420. |
| Pe | 23.8.-29.11. | Klo 13.05-13.35 | Järvenpään uimahalli, monitoimiallas. Hinta 40 € / syyskausi. Viite 20404. |

Asahi Ohjaajat **Arja Vitikkala, Ritva Tervala**
Rauhallista, virtaavaa liikuntaa hengityksen rytmittämänä

| | | | |
|----|-------------|-----------------|--|
| Ke | 4.9.-11.12. | Klo 11.45-12.45 | Toimintakeskus, jumppasali. Syyskausi 15 €. Viite 20433 |
| Ke | 4.9.-11.12. | Klo 13-14 | Toimintakeskus, jumppasali. Syyskausi 15 €. Viite 20446 |

Keilaus

| | | | |
|----|-------------------------|-----------|--|
| La | 7.9.-30.11. Ei 2.11. | Klo 13-15 | Järvenpään keilahalli. Hinta 40 € / syyskausi. Viite 20501. |
|----|-------------------------|-----------|--|

Kuntosali tutuksi

| | | | |
|----|--------------|---|---|
| Ma | 2.9.-14.10. | Alkeet Klo 17-18 Jatko Klo 18-19 | JUSTin kuntosali, käynti pääovesta. Hinta 30 € / 7 krt. Viite 20543. |
| Ma | 28.10.-9.12. | Jatko Klo17-18 Alkeet Klo18-19 | JUSTin kuntosali, käynti pääovesta. Hinta 30 € / 7 krt. Viite 20543 |

Memodance Ohjaaja **Arja Kauppala UUSI RYHMÄ**

| | | | |
|----|---|-----------|---|
| Pe | 6.9., 13.9., 20.9., 4.10., 11.10. | Klo 10-11 | Toimintakeskus, jumppasali. Osallistujille maksuton. Ryhmää voidaan jatkaa 18.10.-15.11. Hintaa 20 € / 5 krt. |
|----|---|-----------|---|

Tule kokeilemaan aivojen toimintakykyä ylläpitävää helppoa ja hauskaa tanssiliikuntaa, jonka voi tehdä myös istuen.

Padel

To 5.9.-21.11. Klo 17-18 Open Padel. Hinta jäsen 48 €, muut 68 €. Sisältää mailan ja pallot. Viite 20682.

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 Ohjaaja Satu Tuominen

Pienikin liike on merkityksellinen.

Ti 3.9.-26.11. Klo 18.15-19.15 Toimintakeskus, jumppasali.
Ei vko 42. Hinta 25 € / syyskausi. Viite 20462.

Ke 4.9.-27.11. Klo 16.45-17.45 Martta Augusta -kodin sali.
Ei vko 42. Hinta 25 € / syyskausi. Viite 20475.

Tuolijumppa Ohjaaja Anneli Utrainen

Ti 3.9.-10.12. Klo 12-13 Toimintakeskus, jumppasali
Hinta 15 € / syyskausi. Viite 20488

To 5.9.-12.12. Klo 10-11 Toimintakeskus, jumppasali
Hinta 15 € / syyskausi. Viite 20572.

TEEMME YHTEISTYÖTÄ SYDÄNYHDISTYKSEN KANSSA

Yhteiskävely maanantaisin, ks. päivät: <https://sydan.fi/jarvenpaa/>

Rentoa ulkokuntosalia keskiviikkoisin: ks. päivät <https://sydan.fi/jarvenpaa/>

Ti 1.10. Kasvien sidontakurssi

Pe 18.10. HKO Musiikkitalossa

Ma 2.12. Joulukuiseen tunnelmaan kynttiläkurssilla

Katso tarkemmat tiedot Järvenpään Sydänyhdistyksen sivuilta: <https://sydan.fi/jarvenpaa/>



Kati ohjaa Sydänyhdistyksen jumppaa Keravanjärvellä. Kuva Riitta Selenius

TULE MUKAAN RETKILLE JA TAPAHTUMIIN

ILMOITTAUTUMISET

Sitova ilmoittautuminen kotisivuilla <https://tuusulanjarvenreuma.reumaliitto.fi> retket / tapahtumakohtaisten linkkien kautta, tai **Arja Saurio**, matkavastaava, lisätiedot. p. 044 977 4509 arkisin klo 10-18, sähköposti: tjr.retket@gmail.com

Jokainen ilmoittautuu itse. Ilmoittautumalla **sitoudut** maksamaan osallistumismaksun.

Mahdolliset muutokset omissa ilmoittautumistiedoissa (ruokailua, osallistumista kuljetuksiin, ym.) Arjalle viimeistään neljä (4) arkipäivää ennen retkeä/tapahtumaa. Peruutusehdot matkanjärjestäjän mukaiset.

Huomaa MAKSUISTA: Eri viitenumerolle kuuluvia maksuja ei tule yhdistää. Maksettaessa toisen tililtä, käytä vain **viestisaraketta**. Viestisarakkeessa on silloin mainittava osallistujan nimi, retken nimi ja viite.

Retkillä toimii matkanjohtajana Tuusulanjärven Reuma ry:stä **Pirkko Holvitie**, p. 050 596 8939

Suosittelemme riittävän vakuutusturvan hankkimista omasta vakuutusyhtiöstä.

Su 28.7. **TEATTERIRETKI Salon Vuohensaaren kesäteatteriin (katettu katsomo) Musiikkinäytelmä Kellokosken prinsessa**



Kuva Salon Teatterin nettisivuilta. (Lupa käyttöön saatu.)

Näytös alkaa klo 15.00. Näytelmän kesto noin 2 tuntia sisältäen väliajan. Näytelmä perustuu Suomessa 1896-1988 eläneen Anna Lappalaisen elämään ja tositapahtumiin. Näytelmän lähdemateriaalina on käytetty Ilkka Raitasuon ja Terhi Siltalan kirjaa Kellokosken Prinsessa. Kuplivan viihdyttävä ja tositapahtumillaan koskettava musiikkinäytelmä puolustaa inhimillisyyttä, antaa äänen toivolle ja yhteisöllisyydelle. Varatut katsomopaikat ovat esteettömiä.

Hinta: 50 € / jäsen ja 65 € / muut, sisältää esityksen, väliaikatarjoilun (kahvi / tee ja voisilmäpulla) sekä kuljetuksen.

Aikataulu: lähtö Järvenpäästä, Just klo 12.15, Sauhu 12.25, Hyrylän linja-autoasema 12.45. Matkalla Saloon yksi pysähdys.

Sitovat ilmoittautumiset ja maksu viimeistään 12.7. Ilmoittautuminen ja lisätiedot **Arja Saurio** p. 044 977 4509 arkisin klo 10-18, sähköposti: tjr.retket@gmail.com. Tili Tuusulanjärven Reuma ry, Uudenmaan OP IBAN FI76 5092 0920 2394 62. Viite 20190.

La 3.8. **ONKI- JA ULKOILURETKI NUKARINKOSKELLE**



Kuva Pirkko Holvitie.

Onkiretkelle kimppakyydein ja omin eväin. Paikalla mato-onki mahdollisuus ja ulkoilua. Reitti on osittain haasteellinen. Lisätietoja **Pirkko Holvitie**, p. 050 596 8939, pirkko.holvitie@gmail.com.

To 15.8. **Kauden aloitus: RETKI TAMMINIEMEN MUSEOON JA SEURASAAREEN**



Kuva Seurasaaren nettisivuilta. (Lupa käyttöön saatu.)

Lähtö Järvenpäästä JUST klo 9.30, Sauhu 9.40, Hyrylän linja-autoasema 10.00.
Ohjelma:

- Klo 11-12 opastettu kierros Tamminiemessä, sisäänpääsy. Sisällä käytettävissä myös hissi.
- Lounas Seurasaaren Juhlatalossa. Talo on valmistunut vuoden 1952 olympialaisiin.
- Tutustuminen Seurasaaren museotaloihin omaan tahtiin.
- Kotiinlähtö noin klo 15-16. Paluu Hyrylän kautta Järvenpäähän.

Hinta: 55 € / jäsen ja 70 € / muut. Hintaan sisältyy kuljetus, sisäänpääsy ja opastus Tamminiemeen, lounas ja sisäänpääsy Seurasaaren museotaloihin. Jos sinulla on MUSEOKORTTI, ota mukaan.

Sitovat ilmoittautumiset 24.6.-5.8. Maksu 5.8. mennessä. Ilmoittautuminen ja lisätiedot **Arja Saurio** p. 044 977 4509 arkisin klo 10-18, sähköposti: tjr.retket@gmail.com. Tili: Tuusulanjärven Reuma ry, Uudenmaan OP IBAN FI76 5092 0920 2394 62. Viite 20239.

To 19.9. **KAUNEUSPÄIVÄ KEUDASSA TUUSULASSA**



Kuva Marjatta Lehtola

Hius- ja kauneudenhoitoalan opiskelijat tekevät oppilastöitä. Menemme Tuusulaan kimppakyydein ja omalla kustannuksella. Myös lounas mahdollisuus. Tarkemmat tiedot myöhemmin. Lisätietoja **Pirkko Holvitie**, p. 050 596 8939, pirkko.holvitie@gmail.com

Ti
26.11.-
pe
29.11.

KYLPLYÄMATKA IMATRALLE



Kuva Imatran Kylpylän nettisivuilta. (Lupa käyttöön saatu.)

Matkan hinta: **2 hengen huone** 280 € / henk/jäsen, 310 € / henk/muut.

1 hengen huone 370 € / henk/jäsen, 400 € / henk/muut.

Hintaan sisältyy:

- Kuljetus.
- Majoitus kylpylähotellissa valitussa huoneluokassa (1hh tai 2hh).
- Kolme aamiaista ja kolme lämmintä ateriaa valinnan mukaan (joko lounas tai päivällinen, joka tarjoillaan klo 17-19).
- Sauna- ja allasosaston vapaa käyttö.
- Kuntosalin vapaa käyttö.
- Keilausvuoro yksi tunti / huone.

Hoidot varattava erikseen hoito-osastolta (eri yrittäjä).

Matka toteutuu, jos vähintään 25 lähtijää.

Sitovat ilmoittautumiset 28.8. - 25.10. Maksu 25.10. mennessä
Ilmoittautuminen ja lisätiedot **Arja Saurio** p. 044 977 4509 arkisin klo 10-18,
sähköposti: tjr.retket@gmail.com. Tili Tuusulanjärven Reuma ry,
Uudenmaan OP IBAN FI76 5092 0920 2394 62. Viite 20268.

Suosittellemme riittävän vakuutusturvan hankkimista omasta vakuutusyhtiöstä. Tarkempi aikataulu ilmoitetaan myöhemmin.

TUUSULANJÄRVEN REUMA RY:N HALLITUS 2024

| | | |
|---|---|---|
| Puheenjohtaja Vapaaehtoisten yhteyshenkilö | Laukkanen Kati tuusulanjarvenreuma@gmail.com | 044 077 4505 Yhteydenotot arkisin klo 10-18 |
|---|---|---|

| | |
|-------------------|-------------|
| Varapuheenjohtaja | Vatka Heidi |
|-------------------|-------------|

| | |
|----------|------------------|
| Sihteeri | Wilskman Kaarina |
|----------|------------------|

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

JÄSENET

Holvitie Pirkko
Karpasto Tea
Mäki-Petäys Nina
Määttänen Annukka
Tilli Vesa

MUITA TOIMIJOITA

| | | |
|-----------------------|------------------------------------|-------------|
| Jäsenasioiden hoitaja | Baer Raisa raisa.baer@gmail.com | 040 680 668 |
|-----------------------|------------------------------------|-------------|

Hallituksen kokoukset syksyllä 2024

Tiistaisin klo 17 - 19 13.8., 10.9., 8.10., 29.10., 12.11., 17.12. Tuusulan kirjaston kokoustila Laura. Hallitukselle käsiteltäväksi jätettävät asiat tulee toimittaa puheenjohtajalle viimeistään viikkoa ennen kokousta.

Tietosuojaseloste

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

TERVETULOA MYÖS 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.

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

Syksyllä etsitään jälleen **jäseniä hallitukseen**.

Tärkeät **toimihenkilöt** tarvitsevat varahenkilöitä, haussa ovat esimerkiksi

- varakirjanpitäjä
- vararahastonhoitaja
- varaliikuntavastaava
- varamatkavastaava.

Vetäjiä tarvitaan seuraavissa ryhmissä

- fibromyalgiaryhmä
- miesten toiminta
- tuolijumppa
- Järvenpään ja Tuusulan kerhot kaipaavat muutamia uusia kahvinkeitäjiä.

Lisäksi tarvitsemme **henkilöitä 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.



Tutustumisleikki vapaaehtoisten kokoontumisessa. Kuva Marjatta Lehtola