



Tuusulanjärven Reuma ry

KEVÄT
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
Ilmoittautumiset yhdistyksen ryhmiin ja tapahtumiin.....	15
Retket	16
Tapahtumat.....	18
Reuma-aapinen - Polymyalgia Rheumatica	13
Liikuntaryhmissä jokainen voi liikkua oman vointinsa ja rajoitteidensa mukaan	20
Tervetuloa vapaaehtoisten toimintaan	22
Tuusulanjärven Reuma ry:n hallitus 2026.....	23
Tietosuojaseloste.....	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



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
Marta Augusta -koti, Kievarinkaari 1
Rykmentinpuiston koulu ja päiväkotikoti,
Rykmentin puistotie 19
Mäntymäki, Luurikuja 1
(Tuusulan uimahalli, Rykmentintie 1)

PUHEENJOHTAJAN PALSTA

Tervetuloa Hyvinvoinnin vuoteen 2026!

Teema näkyy läpi koko kevään ohjelmamme aina arpajaispalkintoihin asti. Liikunnan lisäksi hyvinvointia luo mm. erilainen mielen virkistys, kipujen hallinta ja ravitsemus. Näitä käsitellään esim. Hyvinvointia aktiivisesta arjesta -ryhmässä, Kipu-ryhmässä sekä ravitsemusterapeutin luennoilla. Kerhoissa ollaan luovuuden lähteillä arkarteluineen ja runoineen toivottua Bingoa unohtamatta.

Vaikka olin ilmoittanut, etten ole käytettävissä puheenjohtajaksi, tulín sellaiseksi valittua. Kiitän luottamuksesta! Pyrin olemaan sen arvoinen. Pääasiassa keskityn paperinpyörittelyyn, josta pidän yllättävän paljon. Pääsen myös kunto-salien lisäksi ohjaamaan Hyvinvointia aktiivisesta arjesta -ryhmää.

Toimintamme on suunniteltu ottamaan huomioon erilaiset toimintakyvyn rajoitteet. Kurkista Heidín haastattelu sivulla 20. Monipuolisen toimintamme ansiosta meille on vuoden aikana liittynyt 49 uutta jäsentä. Heiltä saan kuulla, että meidän retkillä ja ryhmissä saa hyvää seuraa ja uudet tulijat tuntevat itsensä tervetulleiksi. Mitä, jos sen sijaan, että pohtisit, pystynkö osallistumaan, pohtisitkin, että pystyn ja tarvittaessani saan apua. Myös kuljetusapua ryhmiin on mahdollista saada.

Olemme yhtenäistäneet maksukäytäntöjämme. Liikuntaryhmiin ovat voineet ei-jäsenet osallistua maksamalla ylimääräisen 20€ jäsenhinnan päälle. Nyt sama koskee myös retkiä. Retkissä maksukäytäntönä on ollut maksaa retki ennen tapahtumaa. Nyt otamme saman käyttöön liikuntaryhmissämme. Tarkistathan maksuohjeemme tämän tiedotteen sivulta 3. Niiden mukaan toimimalla helpotat rahastonhoitajan ja kirjanpitäjän työtä, jotka käsittelevät tuhansia maksutapahtumia vuodessa.

Minä ja rouva Luuranko toivotamme hallituksen kanssa sinut mukaan voimaan hyvin!

Ystävällisin terveisin Kati



SAIRAUSKOHTAISET VERTAISTUKIHENKILÖT

Fibromyalgia
Nivelrikko
Polymyalgia

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

SEURAA MEITÄ MYÖS SOMESSA



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 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 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 järjestämässä yhdistystehtävissä ja -tilaisuuksissa sekä näihin liittyvien välittömien matkojen aikana; esimerkiksi yhdistyksen järjestämällä matkoilla, toimintaryhmissä, retkillä, tapahtumissa, tilaisuuksissa sekä liikunta- ja harrasteryhmissä.

Vakuutuksesta korvataan äkillisiä ja ennalta arvaamattomia vahinkoja. Osallistujalta ei vaadita yhdistyksen jäsenyyttä. 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	762,00 €

Lomakkeita saat Kelasta.



KERHOT JA TILAISUUDET

Kerho kokoontuu joka toinen viikko:

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

Mäntymäki, Tuusula: Tuusulan keskiviikkokerho on toistaiseksi tauolla vähäisen kävijämäärän takia.

Tammikuu

Ma	26.1.	Toimintakeskus	Kevätkauden avajaiset Yleistä asiaa kevätkauden tapahtumista ja ryhmistä.
----	-------	----------------	--

Helmikuu

Ma	9.2.	Toimintakeskus	Korttipaja: tehdään yhdessä kortteja, mm. ystävän-päivään, pääsiäiseen tms. Liisan, Sirkkan ja Anun kanssa
----	------	----------------	--

Ma	23.2.	Toimintakeskus	Kalevala, Runo-Raija (Raija Isokääntä) lukee ja tulkitsee Kalevalan runoja ja lauluja
----	-------	----------------	--

Maaliskuu

Ma	9.3.	Toimintakeskus	Bingoa Mallan vetämänä
----	------	----------------	-------------------------------

Ma	23.3.	Toimintakeskus	Pääsiäis-/keväthartaus Järvenpään seurakunnan, Myllytien Toimintakeskuksen ja Tuusulanjärven Reuman järjestämänä
----	-------	----------------	--

Huhtikuu

Ma	6.4.	-	2. pääsiäispäivä, ei kerhoa
----	------	---	-----------------------------

Ma	20.4.	Toimintakeskus	Yhdistyksen sääntömääräinen kevätkokous
----	-------	----------------	--

Toukokuu

Ma	4.5.	Toimintakeskus	Vieraana kirjailija Kirsti Manninen , aiheena Tuusulanjärven taideyhteisön elämää
----	------	----------------	--

Ke	23.5.	Mäntymäki	Kevätjuhla klo 13:00-15:00
----	-------	-----------	-----------------------------------

Savion Kirjapaino Oy

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, Itätuulenkujat 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



FYSIOTUKI

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

SELECTION®



Sievi



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

MAKSUTTOMAT KURSSIT JA RYHMÄT

Hyvinvointia aktiivisesta arjesta -kurssi

Tapaamisissa saat tietoa mm. reumasairauksista ja liikkumisesta, liikkumisen hyödyistä sekä kivusta ja liikkumisesta. Jokainen tapaaminen sisältää myös yhdessä tehtäviä helppoja harjoitteita ja muuta liikunnallista sisältöä, joka on suunniteltu erityisesti iäkkäimmille reuma- ja muita tuki- ja liikuntaelinsairauksia sairastaville. Kokoontumiset 25.3., 8.4., 22.4. ja 6.5.2026 klo 13-15 Toimintakeskuksessa Leenan kulmakabinetissa. Ilmoittautuminen kotisivujemme kautta tai puhelimitse **Kati Laukkaselle**, p. 044 077 4505, tai tuusulanjarvenreuma@gmail.com 20.2.-20.3.2026 välisenä aikana.

Kipukurssi

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. Kokoontumiset 20.1., 3.2. ja 24.2.2026 klo 17:00-19:00 Martta Augustassa, Tuusulassa. Ilmoittautuminen kotisivujemme kautta tai puhelimitse **Heidi Vatkalle**, p. 050 384 1063 tai heidi.harrastaa@gmail.com 22.12.2025-12.1.2026 välisenä aikana. Ohjaajana mukana myös **Ritva Järvinen**.

Reumaryhmä

Toimintakeskus, Luokka, ti klo 13-15 / 20.1., 17.2., 24.3. (Leenan kulmakabinetissa), 28.4. ja 19.5.2026. **Sairauskohtaiset vertaisryhmät ovat sulautuneet yhdeksi ryhmäksi.**

Sanasiepot

Luovat kirjoittajat, Toimintakeskus, to klo 18-20 / 22.1. (Ryhmätila 2) ja 19.2., 19.3., 16.4. ja 21.5.2026 (Pieni Kulmakabinetti). Ohjaajana **Nina Alivirta**. Lisätietoja ja uusien kirjoittajien ilmoittautumiset: **Tea Karpasto**, tea.karpasto@gmail.com, p. 050 369 6751.

JÄSENILLAT

Avoimet ovet

Mikä on Tuusulanjärven Reuma ry ja mitä se puuhastelee? 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.

- Toimintakeskus, Leenan kulmakabinetti 29.4.2026 klo 18-20
- Hyrylän kirjasto, Laura 28.4.2026 klo 17:45-19:45.

Ilmoittautumiset

Kati Laukkanen, 044 077 4505 tai tuusulanjarvenreuma@gmail.com, viikkoa ennen tapahtumapäivää.

LIIKUNTARYHMÄT

Liikuntaryhmiin ilmoittautuminen kotisivujen ryhmäkohtaisten linkkien kautta tai puhelimitse **ma 5.1.2026 klo 10-16**, Heidi Vatka p. 050 384 1063 tai Kati Laukkanen, p. 044 077 4505.

- Ilmoittaudu ensin liikuntaryhmään. (Kesälajiin ei tarvitse ilmoittautua.)
- Maksa liikuntaryhmän maksu, kun saat vahvistuksen ryhmään pääsemisestä.
- **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 kevätkaudeksi 2026.
- Muut voivat osallistua kaikkiin ryhmiimme maksamalla jäsenhinnan lisäksi 20 €.
- Ilmoittautumalla sitoudut maksamaan osallistumismaksun.
- Ryhmiin ei saa tulla, jos on vähäisiäkin flunssan oireita.
- Mikäli ryhmä peruuntuu tai tulee muutoksia aikatauluun, asiasta ilmoitetaan ilmoittautuneille henkilökohtaisesti.
- **Liikuntaryhmissämme käy hajusteyliherkkiä ihmisiä, joten välttäthän hajusteiden käyttöä tullessasi mukaan, kiitos.**

HUOM!

Liikuntaryhmä	Paikka	Jäsenhintaa	Maksuviite
Asahi, alkeet (ke)	Järvenpään Toimintakeskus, jumppasali	25 €	20446
15 krt	14.1.-22.4.2026 klo 13:00-14:00	Ohjaaja: Ritva Tervala	
Asahi, jatko (ke)	Järvenpään Toimintakeskus, jumppasali	25 €	20433
15 krt	14.1.-22.4.2026 klo 11:45-12:45	Ohjaaja: Ritva Tervala	
Asahi (ma)	Rykmentinpuiston koulu, liikuntasali	20 €	20763
12 krt	12.1.-13.4.2026 klo 16:00-17:00 (ei 16.2.2026)	Ohjaaja: Ritva Tervala	
Tule rohkeasti kokeilemaan helppoa ja tehokasta suomalaista terveysliikuntaa. Käynti liikuntasaliin Rykmentin Puistotien puolelta ovesta 'P'. Ryhmä toteutetaan yhteistyössä mm. Järvenpään seudun invalidien ja Tuumin kanssa.			
Keilaus (la)	Järvenpään keilahalli	30 €	20501
15 krt	10.1.-25.4.2026 klo 13:00-14:00 (ei 4.4.2026)	Vastuuhlö: Heidi Vatka	



Kuvaaja: Alena Belavusava / vecteezy.com

LIIKUNTARYHMÄT

Liikuntaryhmä	Paikka	Jäsenhint	Maksuviite
Kuntosali (ma)	JUSTin kuntosali, Järvenpää		
- Ryhmä 1 6 krt	19.1.-2.3.2026 klo 17:00-18:00 (ei 16.2.)	28 €	20543
- Ryhmä 2 6 krt	19.1.-2.3.2026 klo 18:00-19:00 (ei 16.2.)	28 €	20734
- Ryhmä 3 6 krt	9.3.-20.4.2026 klo 17:00-18:00 (ei 6.4.)	28 €	20747
- Ryhmä 4 6 krt	9.3.-20.4.2026 klo 18:00-19:00 (ei 6.4.)	28 €	20750
- Ryhmä 5 6 krt	27.4.-1.6.2026 klo 17:00-18:00	28 €	20802
Ryhmät sopivat sekä aloittelijoille, että edistyneille. Kurssit sisältävät ohjatun alku- ja loppuvenyttelyn, lihaskunto-, liikkuvuus- ja tasapainoharjoitteita sekä henkilökohtaisen ohjauksen. Ryhmien 1-4 vetäjinä toimivat lida ja Kati Laukkanen. Ryhmä 5 on vapaaharjoittelua ilman ohjausta, mutta ohjaaja kuitenkin paikalla neuvomassa tarvittaessa.			
Mölkky, Jpää (ke)	Järvenpää-talon viereinen hiekkakenttä	ilmainen	-
5 krt	1.-29.7.2026 klo 10:00 alkaen	Vetäjä: Malla Lehtonen Puh. 050 582 5513	
Padel (to)	Kotone Sport, Diggerinkatu 2, Järvenpää	48 €	20682
14 krt	15.1.-23.4.2026 klo 15:30-16:30 (ei 2.4.2026)	Vastuuhlö: Heidi Vatka	
Hinta sisältää mailan ja pallot. Ota mukaan sisätossut, joustavat vaatteet ja vesipullo. Kentällä on kerrallaan neljä pelaajaa. Tarkoitus on tunnin aikana vuorotella siten, että kaikki pääsevät pelaamaan. Pelataan sovelletuilla säännöillä.			
Tuolijooga (ti)	Järvenpään Toimintakeskus, jumppasali	22 €	20462
10 krt	13.1.-24.3.2026 klo 18:00-19:00 (ei 17.2.2026)	Ohjaaja: Satu Tuominen	
Tuolijooga (ke)	Martta Augusta -koti, sali, Tuusula	22 €	20475
10 krt	14.1.-1.4.2026 klo 16:45-17:45 (ei 4.2., 18.2.)	Ohjaaja: Satu Tuominen	
Tuolijumppa (ti)	Järvenpään Toimintakeskus, jumppasali	15 €	20488
15 krt	13.1.-21.4.2026 klo 12:00-13:00	Ohjaaja: Anneli Utriainen	
Tuolijumppa (to)	Järvenpään Toimintakeskus, jumppasali	15 €	20572
15 krt	15.1.-23.4.2026 klo 8:45-9:45	Ohjaaja: Anneli Utriainen	

Jatkuu seuraavalla sivulla ►►



LIIKUNTARYHMÄT

Liikuntaryhmä	Paikka	Jäsenhinta	Maksuviite
Tuolitanssi (to) 10 krt	Martta Augusta -koti, Tuusula 22.1.-9.4.2026 klo 16:15-17:00 (ei 5.2. eikä 19.2.2026) Iloinen ja kaikille sopiva tunti, jossa mukaansatempaavan musiikin rytmitämällä 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!	30 € Ohjaaja: Taina Kanerva	20792
Vesijumppa (ti) 15 krt	Järvenpään uimahalli, monitoimiallas 13.1.-21.4.2026 klo 10:10-10:40 Jokainen maksaa osallistumismaksun lisäksi itse uimahallin sisäänkäsymaksun.	40 € Ohjaaja: Sari Sulavuori	20527
Vesijumppa (pe) 15 krt	Järvenpään uimahalli, monitoimiallas 9.1.-24.4.2026 klo 13:05-13:35 (ei 3.4.2026) Jokainen maksaa osallistumismaksun lisäksi itse uimahallin sisäänkäsymaksun.	40 € Ohjaaja: Sari Sulavuori	20404
Vesijumppa (to) Tauolla!	Tuusulan uimahalli Tuusulan vesijumppa on tauolla Tuusulan uimahallin remontin johdosta kevään 2026 loppuun asti.		

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



LIIKUNTARYHMÄT



Kuvaaja: Teerawat Wuthikan / vecteezy.com

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



POLYMYALGIA RHEUMATICA

Vaikka polymyalgia rheumatica on melko yleinen sairaus, ei sille ole varsinaista suomalaista nimeä. "Poly" tarkoittaa monta tai useaa, "myalgia" taas lihaskipua. Polymyalgia tarkoittaa siten tautia, jossa on lihaskipua monissa paikoissa. Kaksi kolmasosaa sairastuneista on naisia. Hyvin harvat ovat sairastuessaan alle 50-vuotiaita, suuri osa noin 70-vuotiaita. Pääoireet ovat lihaksissa ja verisuonissa. Taudin syytä ei tunneta, mutta virusinfektiot saattavat laukaista sen käyntiin.

Polymyalgia rheumatican oireet

Oireet kehittyvät yleensä melko hitaasti viikkojen kuluessa. Kipua ja kankeutta alkaa ilmaantua erityisesti niskan, hartioiden, lantion ja reisien lihaksiin. Lihakset tuntuvat aroilta liikuteltaessa ja kosketeltaessa. Myös nivelten arkuutta on, yleisimmin olkapäissä ja lonkissa, mutta nivelten turvotuksia havaitaan harvoin. Vuoteesta nousu voi aamuisin olla vaikeaa lihas- ja nivelkipujen takia. Lisäksi on väsymystä ja lievää kuumeilua. Tulehduksen merkinä veren lasko voi kohota hyvin korkeaksi (jopa yli 100 mm/h). Myös CRP on veressä koholla. Aiemmin virkeä ja hyväkuntoinen potilas tuntee itsensä hyvin sairaaksi.

Joskus polymyalgiaan liittyy valtimon tulehdus. Tunnusomaisena pidetään ohimovaltimon tulehdusta, joka aiheuttaa toispuoleista päänsärkyä tai kipua poskissa esimerkiksi ruokaa pureskeltaessa. Turvonnut valtimo voi joskus näkyä ohimon seudussa aristavana juosteena tai valtimon normaali pulssi voi hävitä. Ohimovaltimon tulehdus (temporaaliarteriitti) on tärkeää todeta, koska siitä menee haara silmänpohjaan. Tämän valtimonhaaran tukos voi johtaa pysyväankin näön menetykseen ilman hoitoa.

Polymyalgia rheumatican toteaminen

Diagnoosi perustuu potilaan ikään, kipuoireisiin, yleiskunnon alenemiseen ja kohonneeseen laskoon. Koska iäkkäillä ihmisillä voi olla muita samankaltaisia oireita aiheuttavia tauteja, on ehkä tarpeen tehdä lisätutkimuksia. Jos valtimontulehdusta epäillään, on potilas lähetettävä heti keskussairaalaan, jossa valtimosta otetaan näyte.

Polymyalgia rheumatican hoito

Hoitoon käytetään kortisonivalmisteita, jotka ovat hyvin tehokkaita. Ellei jo melko pieni kortisoniannos tehoa oireisiin, voi olla jopa aihetta epäillä diagnoosia vääräksi.

Jatkuu seuraavalla sivulla ►►

REUMA-AAPINEN

Hoito kestää ainakin vuoden ajan, usein pitempään. Oireita ja veriarvoja seuraten kortisoniannosta vähennetään hyvin hitaasti. Joskus joudutaan kortisonin lisäksi käyttämään muitakin reumalääkkeitä, esimerkiksi metotreksaattia. Ohimovaltimon tulehdus hoidetaan yleensä sairaalassa suurin kortisoniannoksin sokeutumisen estämiseksi.

Polymyalgia rheumatican ennuste

Polymyalgian ennuste on yleensä hyvä. Asianmukaisella hoidolla lähes kaikkien sairastuneiden terveys palautuu muutamman vuoden kuluessa ennalleen.



Kuvaaja: Elial Hassan / vecteezy.com



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  

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 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.



YHDISTYKSEN RETKET

La 21.2.2026 Päiväretki Tytyrin Elämyskaivokseen

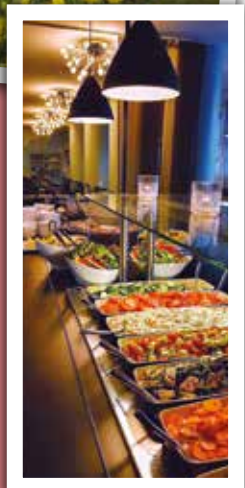
- **Hinta:** 65 eur/jäsen, 85 eur/muut
Maksuviite: 20255 - Maksettava viim. 13.2.2026 mennessä
- **Aikataulu:** Linja-auto lähtee Justilta klo 8:30, Sauhulta klo 8:40 ja Hyrylän uimahallin edestä klo 9:00 Lohjalle.
- **Hinta sisältää linja-autokuljetuksien lisäksi:**
 - ✓ Opastetun kierroksen klo 10:30 Tytyrin kaivoksella sekä tutustumisen teemaluolaan. HUOM! Luola ei ole esteetön, hissille 30 porrasta.
 - ✓ Käynnin Alitalon viinitilalla Lohjansaaressa, jossa lounasbuffet ja mahdollisuus ostaa viinitilan viinejä. (Esteetön.)
- Retki toteutuu, jos vähintään 25 osallistujaa.
- **Retkenjohtaja:** Pirkko Holvitie, p. 044 9774509
- **Ilmoittautumiset:** puhelimitse Pirkolle tai kotisivujemme kautta 12.1.-13.2.2026 välillä.



Kuvat © Tytyri Elämyskaivos

Pe 24.4.2026 KEVÄTRETKI HELSINKIIN

- **Hinta:** 48 eur/jäsen, 68 eur/muut
Maksuviite: 20213 - Maksettava viim. 17.4.2026 mennessä
- **Aikataulu:** Linja-auto lähtee Justilta klo 9:15, Sauhulta klo 9:25 ja Hyrylän uimahallin edestä klo 9:45 Helsinkiin
- **Hinta sisältää linja-autokuljetuksien lisäksi:**
 - ✓ Opastuksen historialliselle kierrokselle Lapinlahden sairaalamuseossa. Ensimmäinen kerros on esteetön. Toisessa kerroksessa, jonne ei ole hissiä, sijaitsee Aleksis Kiven huone. Piha-alue on esteetön.
 - ✓ Lounasbuffetin Kaartin autopatterin ravintolassa, jossa on useita ruokavaihtoehtoja.
 - ✓ Käynnin Hietaniemen hautausmaalla, jossa käymme presidenttien haudoilla sekä mahdollisesti Kolumbariossa ja Taiteilijakukkulalla.
- Retki toteutuu, jos vähintään 30 osallistujaa.
- **Retkenjohtaja:** Pirkko Holvitie, p. 044 977 4509
- **Ilmoittautumiset:** puhelimitse Pirkolle tai kotisivujemme kautta 9.3.-17.4.2026 välisenä aikana.



Kuvat © Pro Lapinlahti mielenterveysseura ry
ja Kaartin Ravintola

YHDISTYKSEN RETKET

La 27.6.2026

VANAJAVEDEN LOUNASRISTEILY

- **Hinta: 75 eur/jäsen, 95 eur/muut**
Maksuviite: 20239 - Maksettava viim.
5.6.2026 mennessä
- **Aikataulu:** Linja-auto lähtee Justilta klo 8:45, Sauhulta klo 8:55 ja Hyrylän uimahallin edestä klo 9:15 Hämeenlinnaan
- **Hinta sisältää linja-autokuljetuksien lisäksi:**
 - ✓ Risteilyn: Lähtö Hämeenlinnasta Lepaalle klo 10:40. Menomatalla lounas. Saapuminen Lepaalle klo 12:00 ja lähtö paluumatkalle klo 12:05. Saavumme takaisin Hämeenlinnaan klo 13:30.
- Retki toteutuu, jos vähintään 30 osallistujaa. Laivayhtiö palauttaa maksetun matkan lääkärintodistuksella sairastumisen yhteydessä.
- **Retkenjohtaja:** Pirkko Holvitie, p. 044 977 4509
- **Ilmoittautumiset:** puhelimitse Pirkolle tai kotisivujemme kautta 20.4.-27.5.2026 välisenä aikana.



Kuva © Hopealinjat

To 23.7.2026

TEATTERIRETKI HEINOLAN KESÄTEATTERIIN - "KAIKKIEN AIKOJEN FARSSI"

- **Hinta: 60 eur/jäsen, 80 eur/muut**
Maksuviite: 20190 -
Maksettava viim. 15.6.2026 mennessä
- Kaksi poliisia, kolme roistoa, kahdeksan ovea ja toimintaa! Pienen budjetin motellihuoneessa kuudentoista miljoonan dollarin kavalluksesta epäillyn pormestarin on tarkoitus tavata kirjanpitäjänsä, kun taas viereisessä huoneessa kaksi ensimmäistä kertaa peitetehtäviin komennettua poliisia ovat valmiina videoimaan kohtaamisen... ja näin kaikkien aikojen farssi käynnistyy.
- Ohjaus: Sari Siikander. Rooleissa: mm. Mikko Nousiainen ja Mari Turunen
- **Aikataulu:** Linja-auto lähtee Hyrylän uimahallin edestä klo 12:00, Sauhulta klo 12:15 ja Järvenpään Citymarketilta klo 12:20 kohti Heinolaa
- **Hinta sisältää linja-autokuljetuksien lisäksi:**
 - ✓ Teatterilipun sekä väliaikakahvin ja pullan
- Retki toteutuu, jos vähintään 30 osallistujaa.
- **Retkenjohtaja:** Pirkko Holvitie, p. 044 977 4509
- **Ilmoittautumiset:** puhelimitse Pirkolle tai kotisivujemme kautta 4.5.-15.6.2026 välisenä aikana.



Kuva © Heinolan Kesäteatteri



YHDISTYKSEN RETKET JA TAPAHTUMAT

La 22.8.2026 KESÄRETKE NISSBACKAN KARTANOLLE & FAZERILAAN

- **Hinta:** 55 eur/jäsen, 75 eur/muut
Maksuviite: 20226 - Maksettava
viim. 14.8.2026 mennessä
- **Aikataulu:** Linja-auto lähtee Justilta klo 10:00, Sauhulta klo 10:10 ja Hyrylän uimahallin edestä klo 10:30 Vantaalle
- **Hinta sisältää linja-autokuljetuksien lisäksi:**
 - ✓ Kierroksen Laila Pullisen veistospuistossa. Oppaana Leila Koivuaho
 - ✓ Lounaan Fazerilan ravintolassa ja käynnin vierailukeskuksen kaupassa
- Retki toteutuu, jos väh. 25 osallistujaa.
- **Retkenjohtaja:**
Pirkko Holvitie, p. 044 977 4509
- **Ilmoittautumiset:** puhelimitse Pirkolle tai kotisivujemme kautta 29.6.-14.8.2026 välisenä aikana.



Kuvat © Laila Pullinen - Veistospuisto & Kotimuseo

KUTSU TUUSULANJÄRVEN REUMA ry:n SÄÄNTÖMÄÄRÄISEEN KEVÄTKOKOUKSEEN

- **Aika:** Ma 20.4.2026 klo 14:30-16:00
- **Paikka:** Myllytien Toimintakeskus, ruokasali
- Kokouksessa käsitellään sääntöjen mukaiset kevätkokousasiat.
- **Ilmoittautumiset:** kotisivujemme kautta tai Katille puhelimitse (p. 044 077 4505) 18.3.-15.4.2025 välisenä aikana.
- Kahvitarjoilu!

Tervetuloa!
- Hallitus -



Kuva © Pngimg.com

YHDISTYKSEN TAPAHTUMAT

La 23.5.2026 YHDISTYKSEN KEVÄTJUHLA

- **Hinta:** 10 eur/jäsen, 30 eur/muut
Maksuviite: 20514 - Maksettava viim. 17.5.2026 mennessä
- **Aika:** La 23.5.2026 klo 13:00-15:00
- **Paikka:** Mäntymäki, Luurikuja 1, Tuusula
- **Ohjelmassa mm.:**
 - ✓ Kakkukahvitarjoilu
 - ✓ Kesäistä ohjelmaa
- **Kuljetus:** Lähtö Justilta klo 12:15, Sauhulta 12:25 ja saapuminen Mäntymäkeen klo 12:45
- **Ilmoittautumiset:** kotisivujemme kautta tai puhelimitse Pirkolle 19.4.-17.5.2026 välisenä aikana.



RAVITSEMUSTERAPEUTTI NIINA KUUSISTON LUENNOT MAALIS-TOUKOKUUSSA 2026 Myllytien Toimintakeskuksen salissa

- Luennot ovat maksuttomia ja kaikille avoimia tilaisuuksia -

Ti 17.3.2026

klo 17:30-18:30

Matala-asteinen tulehdus ja ruokavalio

- Mikä se on? Pitäisikö sitä tutkia ja mitata?
- Mitä muutoksia pitäisi tehdä ruokavaliossa?
- Liikunnan merkitys matala-asteisen tulehduksen hoidossa

Ke 15.4.2026

klo 17:30-18:30

Käytännön vinkit kokkaamiseen ja ruokahaasteisiin

- Erilaiset apuvälineet ja ruoanlaittaminen
- Hävikkiruoan vinkit
- Puolivalmisteet ja terveellinen ruokavalio
- Kuiva suu, kipulääkkeet ja vatsatoiminta
- Mukana myös Fysiotuen arjen apuvälineet

Ma 18.5.2026

klo 17:30-18:30

Ravintoaineet, lisäravinteet, kasvisravinto

- Saatko riittävästi proteiinia?
- Miten hyödyntää uusia proteiinin lähteitä?
- Suola, nesteenpoistolääkkeet ja riittävä nesteen saanti
- Kenellä tarvetta lisäravinteille? Kasvisyönti ja lisäravinteet
- Maitohappobakteerit ja suoliston kunto
- Eritystilanteet, esim. kortisoni, kihti, FODMAP, verensokeri

Tilaisuudet sopivat kaikille huomioonottaen reumasairauksien ja niiden lääkitysten erityistarpeet.



Liikuntaryhmissä jokainen voi liikkua oman vointinsa ja rajoitteidensa mukaan

- Meillä on keväällä 17 liikuntaryhmää ja eri lajeja on kokeiltavaksi tarjolla yhdeksää sorttia, kertoo Tuusulanjärven Reuman liikuntavastaava **Heidi Votka**.

Yhdistyksen liikuntaryhmien ohjaajille ovat reumasairaudet tulleet tutuiksi vuosien mittaan. Heidi korostaakin, että ohjaajille kannattaa kertoa heti ensimmäisellä tunnilla omista erityistarpeista ja antaa vinkkejä toiveista ja mahdollisista rajoitteista. Näin ohjaajat pystyvät ehdottamaan korvaavia liikkeitä, jos kaikki ohjatun tunnin harjoitteet eivät sovi.

Ja yhdistyksen linjauksen mukaan liikuntaryhmiin saa tulla kokeilemaan kerran maksutta. Riittää, että siitä sopii Heidin kanssa etukäteen. Kynnys on oikeasti matala.

- Ja paikat esteettömiä, Heidi vakuuttaa.

Säännöt saavat vähän joustaa ja tyyli on vapaa.

- Uusia lajeja kokeilemme ennakkolui-
lottomasti ja tarvittaessa teemme niihin
hiukan omia sääntöjä, Heidi paljastaa.
Padelissa esimerkiksi emme laske lain-
kaan pisteitä vaan yritämme pitää pallon
koko ajan ilmassa – tyyli on vapaa ja nau-
rua paljon.

Keilausta ei Heidin mukaan tarvitse
myöskään arastella. Siinä on käytettävissä
kevennyttyjä palloja, joissa on normaalia
suuremmat reiät sormille. Ja tarvittaessa
otetaan käyttöön vierityskouru.



Maanantai-iltaisin on ohjattuja tunteja JUSTin kuntosalilla. Niistä on saatu erinomaista palautetta ja kynns kuntosaliharjoitteluun on hävinnyt. Jos omat mielikuvat kuntosaleista ovat vuosikymmenien takaa, rapisevat ne kyllä JUSTin tiloissa. Paineilmalla ja napin painalluksella toimivat laitteet ovat miellyttäviä käyttää ja mahdollistavat hyvin yksilöllisen harjoittelun. Ympäristö on rauhallinen ja viihtyisä.

- Olemme todella iloisia siitä, että Keusote tukee reumapotilaiden liikuntaa. Siinä meillä on yhteinen tavoite, esimerkiksi nopeuttaa leikkauksista kuntoutumista ja kivun hoitoa.



Tunteja sekä Tuusulassa että Järvenpäässä

Vesijumppa on lajeista suosituin. Yhdistyksessä odotetaan kovasti Tuusulan uimahallin remontin valmistumista. Remontin aikana tuusulalaiset ovat voineet osallistua Järvenpään ryhmiin. Myös tuolijumppa- ja joogaryhmät täyttyvät kummassakin kunnassa nopeasti, samoin nyt uutena alkanut tuolitanssi Tuusulassa. Ne sopivat kaikille ja toimintarajoitteet pystytään ottamaan hyvin huomioon.

Asahi-ryhmät ovat myös suosittuja, kertoo Heidi. Asahi on oikeastaan ainoa laji, johon liittyy toimintakykyä koskeva toive: Asahi-liikkeet tehdään yleensä seisten, mutta ne voidaan tehdä soveltaen myös istuen. Tällöin osallistujien pitää pystyä istumaan ja nousemaan tuoilta, jossa ei ole käsinoja. Kannattaa tulla kokeilemaan, jos on vähän epävarma, Heidi rohkaisee. Heidi kertoo, että yhdistyksessä kuunnellaan jäsenten toiveita liikuntalajeista, paikoista ja tuntien ajankohdista. Nyt on esimerkiksi pyritty lisäämään iltaisin tapahtuvaa liikuntaa niin, että myös työssä käyvät pääsevät mukaan. Yhteistyötä muiden järjestöjen kanssa tehdään nyt jo Hyyrylässä ja toiveena olisi löytää kumppaneita Kellokoskelle.

- Liikuntaryhmien osallistumismaksut ovat yksi tärkeä tekijä, jotta kaikki halukkaat pääsevät mukaan. Onneksi Järvenpää, Tuusula ja Reumaliitto tukevat avustuksilla toimintaamme ja mahdollistavat sen, että pystymme pitämään hintatason kohtuullisena. Siitä iso kiitos näille tahoille.



Teksti: Kaarina Wilskman

Kuvat: Annukka Määttänen, Heidi Vatka, Kaarina Wilskman, Marjatta Lehtola

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 halukkaile 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 virkistykseen merkeissä!

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

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



VAPAAEHTOISET



Kuva © Tuusulanjärven Reuma ry, Annukka Määtänen

Järvenpään HairCuts

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

TUUSULANJÄRVEN REUMA RY:N HALLITUS 2026

Puheenjohtaja	Laukkanen Kati (Yhteydenotot arkisin klo 10-18) p. 044 077 4505 tuusulanjarvenreuma@gmail.com • vapaaehtoisten yhteyshenkilö
Varapuheenjohtaja	Valitaan hallituksen järjestäytymiskokouksessa 13.1.2026.
Sihteeri	Valitaan hallituksen järjestäytymiskokouksessa 13.1.2026.
Rahastonhoitaja	Roth Varpu p. 040 703 0833 varpu.roth@gmail.com
Hallituksen jäsenet	Holvitie Pirkko Järvinen Ritva Mäki-Petäys Nina Määttänen Annukka Tilli Vesa Vatka Heidi

**Hallituksen kokoukset
keväällä 2026** Tiistaisin klo 17-19; 13.1., 10.2., 10.3., 7.4., 5.5. ja 2.6.2026
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.

Kuvaja: Teerawat Wutthikan / vecteezy.com



UUSI ÄLYKÄS KUNTOSALI

HELPPOA
NOPEAA
TURVALLISTA
+50-IKÄRYHMÄLLE

Urhis

AIKUISTEN
KUNTOSALI

Mannilantie 6
Järvenpää

aikuistenkuntosali.fi