



PÄÄKAUPUNKISEUDUN
REUMAYHDISTYSTEN TIEDOTUSLEHTI

Kevät 2025 / Våren 2025

LUUVALO

Espoon Reumayhdistys ry. • Helsingin Reumayhdistys ry. • Vantaan Reumayhdistys ry. • Helsingfors Svenska Reumaförening rf.



*Tietoa,
vertaistukea
ja toimintaa!*



LUUVALO

KEVÄT 2025 / VÅREN 2025

JULKAISIJA

Espoon, Helsingin ja Vantaan Reumayhdistykset sekä Helsingfors Svenska Reumaförening

TOIMITUKSEN OSOITE

Vantaan Reumayhdistys / Luuvalo
Talvikkitie 34
01300 Vantaa

TOIMITUSSIHTEERI

Karoliina Viitasalo
luuvalolehti@gmail.com

TOIMITUSKUNTA

Elina Poijärvi
Marja Jormanainen
Matti Virkkunen
Paula Pöntynen
Kati Sironen
Lena Lindfors

OSOITTEENMUUTOKSET YHDISTYKSIIN

Espoon Reumayhdistys
040 589 4773

Helsingin Reumayhdistys
050 431 8861

Helsingfors Svenska
Reumaförening rf
050 421 2120

Vantaan Reumayhdistys
09 857 3167

TAITTO

Timo Saari
timo.a.saari@gmail.com

PAINOPAikka

Punamusta Oy

PAINOSMÄÄRÄ

3 000 kpl
ISSN 2341-927X

Reumayhdistykset
eivät vastaa julkaistujen
mainosten sisällöstä.

**SEURAAVA LUUVALO
ilmestyy SYKSYLLÄ 2025**



Nousussa nyt neljäs sektori (Kansalaisyhteiskunnan verkkolehti)

Näin vuonna 2001...



Sosiaali- ja
terveysministeriö

Terveystieteiden kolmannen sektorin perustehtäviin kuuluvat eri väestöryhmien edunvalvonta, vaikuttaminen ja asiantuntijuus, vapaaehtoistoiminnan ja muun auttamistyön organisointi ja toteuttaminen, sosiaali- ja terveyspalvelujen tuottaminen sekä edellä mainittuihin liittyvä kokeilu- ja kehittämistoiminta.

...ja Potilaan lääkärilehti 2024

Korjautuuko resurssivaje säästämällä syöpäsairailta ja vanhuksilta?
Lähes kaikki pitkäaikaissairaudet ovat parantumattomia, muistuttaa Eija Kalso. Kirjoittaja on LKT, professori emerita ja tutkimusjohtaja, Helsingin yliopisto.

Haluan tietää, kuka päättää, mitä tai kenen sairautta ei hoideta, kun rahat eivät hyvinvointialueella riitä, kirjoittaa lääkäri Tiia Reho. Hän ei halua hyväksyä hiljaista priorisointia terveydenhuollossa.

... THL

Järjestöjen ja neljännen sektorin hyvinvointitalousajattelun keskiössä sosiaalinen kestävyys
(Julkaisuajankohta 7.3.2024)

Neljäs sektori auttaa hädässä, parantaa palveluja ja tuuppaa kestävyteen. Neljäs sektori vireyttää kolmatta (Helsingin Yliopisto 2021)
Kun kolmas sektori on lähestynyt julkista valtaa ja toimii joskus suorastaan sen

jatkeena, neljättä sektoria voi pitää astetta vapaampana ja alttiimpana synnyttämään ja jalostamaan uusia ideoita. Se näyttää myös mobilisoivan väkeä, joka ei järjestötoiminnasta innostu, ja siinäkin mielessä voimistaa kansalaisyhteiskuntaa.

Kolmatta sektoria neljäs sektori ei mielestämme uhkaa, vaan voi ruokkia sitä uusilla toimintatavoillaan.

P.S. Lämmin kiitos Jyrki Laaksolle 5 vuoden yhteistyöstä Luuvalo-lehden kokoamisessa.



Paula Pöntynen



VI BLICKAR FRAMÅT

Det är dags att inleda ett nytt verksamhetsår av meningsfulla möten och aktiviteter. Föreningens styrelse samlades i december för planeringsdag och vi kunde konstatera att det finns mycket energi och verksamhetsidéer.

Årets stora satsning för vår del är Somardagarna som hålls i maj för reumaföreningar med svenskspråkig verksamhet. Vi är glada över att ha fått många goda föreläsare, vilka ger oss ny kunskap, inspiration och krafter i vardagen. Förhoppningsvis får vi många deltagare också från andra reumaföreningar, så att dagarna också ger möjlighet att utbyta erfarenheter med personer som arbetar med samma syfte som vi men i annan miljö.

En utmaning i dagens samhälle är den enorma mängd information som sköljer över oss. Vi är ständigt uppkopplade och har allt fler kanaler att utnyttja - tidningar, TV, strömningstjänster, facebook, instagram o.s.v. Mycket av informationen handlar också om hälsorelaterat material. Det talas om en infodemi - information som sprider sig snabbt och okontrollerat - på samma sätt som en pandemi. Långt ifrån allt av denna information baserar sig på faktakunskap.

Dessa tider är det därför viktigt att veta vilka källor vi kan lita på. Här har Reumaförbundet och de olika föreningarna en mycket stor betydelse i att sprida kunskap som grundar sig på gedigen forskning. På så sätt kan vi ta del av

framsteg inom förebyggande, rehabilitering, smärtlindring och medicinering. I grupper där vi möts inom föreningarna finns det goda möjligheter att också utbyta erfarenheter och reflektera tillsammans.

**Hjärtligt välkomna
att delta i våra aktiviteter!**



Viveca Hagmark
Ordförande
Helsingfors Svenska
Reumaförening rf

VAALIKEVÄT, UUTTA TOIMINTAA JA JUHLAVUODEN VALMISTELUA HELSINGIN REUMAYHDISTYKSESSÄ

Kevätkaudella Helsingin Reumayhdistyksessä on tarjolla uudenlaista tekemistä. *Ohjatun taidetyöskentelyn* lauantaina voi päästää luovuuden valloilleen luottamuksellisessa ilmapiirissä muiden kanssa. Ja vaikka esimerkiksi käsien toimintakyvyssä olisi rajoitteita, *sovelletun askartelun* kautta voi löytää tapoja silti antoisaa käsillä tekemiseen. Työikäisten vertaistukiryhmä kokoontuu keväällä ainakin kerran, tällä kertaa etätapaamisena. Jatkossa tulevan ohjelman osalta haluamme kutsua kaikki kiinnostuneet jäsenet mukaan yhdessä hallituksen kanssa ideoimaan niin syyskautta 2025 kuin siitä eteenpäinkin. Tarkemmat tiedot näistä ja muista toiminnoista

löytyvät yhdistyksen infoaukeamalta.

Terveystuon ja muiden palveluiden saatavuus nähtävästi heikkenee edelleen. HUSissa tehdään suuria henkilöstövähennyksiä. Myös HUSin asiakasmaksut kasvavat rajusti samanaikaisesti kaikkien muiden sairauden kustannusten kasvassa. Tässä tilanteessa olisi erityisen tärkeää, että Helsingin kaupunki ei lisäisi sairauksien taloudellista kuormitusta ja pitäisi yllä riittäviä palveluita. Yhdistyksen piiristä ihmisten kokemuksia ja tilanteita on viety mm. sotepe-lautakunnan jäsenille minun toimestani ja HUSin medisiinisten palveluiden johtoryhmässä hallituksen jäsen Raili

Markkasen toimesta. Vien viestejä myös valtakunnalliseen vaikuttamistyöhön liittotasolla ja Helsingin vammaisneuvostoon. Vaalikeväänä on hyvä aika ottaa yhteyttä päättäjiin, näin voi tehdä jokainen meistä. Jos sinua kiinnostaisi osallistua vaikuttamistyöhön yhdistyksen puitteissa, ota yhteyttä toimistoon!

Iloisena tehtävänä tämän vuoden aikana valmistellaan Helsingin Reumayhdistyksen 80-vuotisjuhlavuotta 2026. Valmistelua varten asetetaan juhlatoimikunta. Olisiko sinulla kiinnostusta tulla mukaan juhlatoimikuntaan? Tai onko sinulla mielessäsi merkittäviä tapahtumia vuosikymmenten varrelta tai muita

kiinnostavia tarinoita Helsingin Reumayhdistyksestä – tai vaikka yhdistyksen merkityksestä juuri itsellesi ja muille reuma- ja tulesairaille? Laita ihmeessä viestiä toimistoon, 80 vuotta on syytä juhlistaa.

Mukavaa kevätalvea kaikille!

Mikko Remes
Puheenjohtaja
Helsingin Reumayhdistys ry

YHDESSÄ KOHTI UUTTA VUOTTA

Uusi vuosi on alkanut, ja Vantaan Reumayhdistys tarjoaa jälleen monipuolista toimintaa jäsenilleen. Kevään ohjelmassa on luvassa mielenkiintoisia luentoja, vertaistukiryhmiä, liikuntaryhmiä sekä virkistysretkiä. Toivomme, että jokainen löytää itselleen sopivaa tekemistä ja saa tukea arkeensa.

Huhtikuussa 2025 järjestetään samanaikaisesti alue- ja kuntavaalit. Vaalipäivä on sunnuntaina 13.4.2025. Vaalit ovat merkitykselliset reumasairaiden hyvinvoinnin kannalta, sillä niissä valitaan päättäjät Vantaa-Keravan hyvinvointialueen aluevaltuustoon ja Vantaan kaupungin kaupunginvaltuustoon. Valittavat päättäjät vastaavat sosiaali- ja terveyspalveluista sekä hyvinvoinnin edistävästä toiminnasta. Äänestämällä voimme vaikuttaa siihen, että reumasairaiden

tarpeet huomioidaan päätöksenteossa.

Kevätkaudella järjestämme muun muassa seuraavia tapahtumia:

Kipu ja voimavarat -luento: 17.3.2025 klo 17.00 Myyrmäen terveysasemalla. Psykologi Sirpa Tahko kertoo, miten voimme hallita kipua ja löytää omat voimavaramme.

Badding-musikaali "Paratiisi": 12.4.2025 klo 18.00 Kulttuuritalo Martinuksessa. Lähde mukaan nauttimaan Rauli "Badding" Somerjoen musiikista ja elämäntarinasta.

Kevätpäivä Helsingin pitäjän kirkolla: Toukokuussa 2025, tarkempi ajankohta ilmoitetaan myöhemmin. Tutustumme Pyhän Laurin kirkkoon ja nautimme keväisestä päivästä yhdessä.

Lisätietoja näistä ja muista tapahtumista löydät Vantaan yhdistyssivuilta sekä yhdistyksen verkkosivuilta.

Liikunnallisen kuntoutuksen ryhmämme jatkuvat kevätkaudella. Tarjolla on muun muassa tuolijumppaa, vesijumppaa, keuhonhoitoa ja pilatesta. Uutena ryhmänä aloitamme reumajoogan, joka tarjoaa rauhallisia ja nivelistävällisiä joo-gaharjoituksia reumaa sairastaville. Ensimmäinen tutustumiskerta on ilmainen, joten rohkeasti mukaan kokeilemaan!

Vertaistukiryhmämme kokoontuvat kevään aikana keskustelemaan muun muassa ruokavalion merkityksestä, lisäravinteista sekä yrteistä ja villiyrteistä. Nämä tapaamiset tarjoavat mahdollisuuden jakaa kokemuksia ja saada tukea muilta samassa tilanteessa olevilta.

Kiitän teitä kaikkia aktiivisuudestanne ja toivotan lämpimästi tervetulleeksi mukaan kevään toimintaan. Yhdessä voimme edistää reumasairaiden hyvinvointia ja vaikuttaa meille tärkeisiin asioihin.

Aurinkoista ja voimaannuttavaa alkavaa vuotta kaikille!



Matti Virkkunen
puheenjohtaja
Vantaan reumayhdistys ry

ESPOON REUMAYHDISTYS 40 VUOTTA

Vuosi 2025 on monella tapaa merkki- ja juhlavuosi.

Keskiajalta peräisin oleva Espoon maalaispitäjä oli saanut kaupunkioikeudet vuonna 1972. Vuonna 1971 Espoon väkiluku ylitti 100 000. Nyt väkeä on kolminkertainen määrä.

Oman reumayhdistyksen tarve oli syntynyt ja neuvoa sen perustamiseen haettiin Reumaliitolta. Ensimmäinen puheenjohtajakin oli Reumaliiton edustaja. Espoon Reumayhdistys perustettiin vuoden 1984 lopulla, mutta yhdistysrekisteriin se merkittiin vasta seuraavan vuoden puolella. Yhdistyksen tarkoituksena oli palvella reumasairaita, heidän perheitään ja ystäviään. Alkuaikojen pöytäkirjoista voi lukea, että toiminta on ollut samanhenkistä, matalalla profiililla

toimimista ja yhteisöllistä alusta alkaen. Vanhoissa albumeissa on kuvia yhteisistä retkistä Espoon saaristoon, kuntovierakoista reumahoitoiloihin ja muuta iloista yhdessä olemista. Myös vesijumppat ovat kuuluneet toimintaan, aluksi Puolarmetsän sairaalassa ja Olarin uimahallissa.

Oma historiani reumayhdistyksessä alkaa vasta vuodesta 2004. Olen ollut mukana puolet toiminta-ajasta ja yhdistyksen hallituksessakin jo yli 10 vuotta. Yhdistystoiminta on lähellä sydäntäni. Samana vuonna kun Espoon Reumayhdistys perustettiin, olin perustamassa oman asuinalueeni asukasyhdistystä. Toimin siinäkin aluksi sihteerinä ja myöhemmin ainakin 10 vuotta puheenjohtajana. Asukastoimintamme on hiipunut kun kylän väki on vanhentunut ja nuoret muuttaneet muualle. Toivottavasti reu-

mauhdistyksen kanssa ei käy samoin vaan toiminta jatkuu, uusia toimijoita löytyy ja toimintamuotoja kehitetään.

Myös yhteisellä Luuvalo-lehdellämme on juhlavuosi. Se perustettiin 30 vuotta sitten.

Yhdistystoiminnasta saa ilo ja uusia ystäviä. Toivotan onnea ja menestystä 40 vuotta täyttävälle yhdistyksellemme!



Paula Pöntynen
Espoon Reumayhdistys ry
puheenjohtaja



HYVINVOINTI

Mitä on hyvinvointi?

Hyvintointi-sanaa on käytetty viime aikoina hyvin runsaasti eri yhteyksissä; hyvinvointivaltio, hyvinvointialueet, hyvinvointiyhteiskunta ym. Mutta mitä hyvinvointi merkitsee ja mitä kaikkea siihen liittyy?

Yhden teorian (Senin ja Nussbaum 2000) mukaan ihmisen kukoistamisen osatekijöitä ovat alla mainitut kymmenen ihmiselle ominaista kykyä:

- Elämä
- Kehon terveys
- Kehon koskemattomuus
- Aistimukset, mielikuvitus ja ajattelu
- Tunteet
- Käytännön viisaus
- Yhteys toisiin ihmisiin
- Huoli toisista eläinlajeista
- Leikki
- Kyky kontrolloida omaa ympäristöä

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) määritelmän mukaan hyvinvoinnin osatekijät jaetaan kolmeen eri ulottuvuuteen: terveys, materiaallinen hyvinvointi ja koettu hyvinvointi tai elämänlaatu. Hyvinvointi-käsite suomen kielessä viittaa sekä yhteisötason että yksilötason hyvinvointiin. Yhteisötasolla voidaan mainita esim. työllisyys, työolot, toimeentulo ja elinolot. Yksilötasolla käsitteeseen voidaan katsoa esim. itsensä toteuttaminen, onnellisuus, sosiaaliset suhteet ja sosiaalinen pääoma.

Maailman terveysjärjestö (WHO) määrittelee puolestaan elämänlaadun

kuudella eri kategorialla:

1. Fyysinen terveydentila (esim. energisyys, kipu, unenlaatu)
2. Psykologinen terveydentila (esim. itsetunto, ajattelu, tunteet)
3. Toimintakyky (esim. liikuntakyky, päivittäiset toiminnot, työkyky)
4. Sosiaaliset suhteet (esim. parisuhde, ystävyyssuhteet, lähipiirin tuki)
5. Ympäristö (esim. tulot, palvelujen toimivuus, harrastusmahdollisuudet, kotiolo)
6. Arvot (uskonnollisuus, asenteet, maailmankuva)

Niin kuin edellä olevista määritelmistä huomataan, niin hyvinvointia ja siihen liittyvää elämänlaatua voidaan määrittellä monin eri tavoin. Jokaisessa määrittelyssä hyvinvointi näyttäytyy hyvin monitahoisena ja myös alati muuttuvana käsitteenä. Hyvinvointi on myös kansainvälisesti hyvin seurattu aihe ja sitä pidetään yhteiskunnallisesti hyvin tärkeänä päämääränä.

Ihmisten ja kansakuntien hyvinvointia ja onnellisuutta mitataan kysymällä ihmisiltä itseltään heidän hyvinvointinsa kokemuksia, samalla kun seurataan myös monia muita hyvinvoinnin mittareita. Yksi seurantamuoto on ollut Maailman onnellisuusraportti, jossa eri kansakuntien tilannetta on seurattu vuodesta 2012 lähtien kysymällä kansalaisten omaa arviotansa omasta elämästä. Tässä seurannassa Suomi on pärjännyt erinomaisesti, kun se on valittu tänä vuonna seitsemättä kertaa peräkkäin maailman onnellisimmaksi maaksi (mukana 143 maata). Tämä ei

tietenkään tarkoita sitä, että maassamme olisi kaikki asiat hyvin, vaan tämä on kyselyssä olleiden ihmisten kokemus omasta tilanteesta. Jotain samaa lienee myös vanhalla sanonnalla, ”On lottovoitto syntyä Suomeen”. Kyselyissä täytyy myös aina huomioida kulttuuriset, historialliset ja taloudelliset tilanteet, jotka ovat erilaiset eri maissa.

Onnellisuus, elämänlaatu, hyvinvointi – nämä kaikki ovat hyvin subjektiivisia eli omakohtaisia kokemuksia. Kun näitä aletaan arvottamaan ja arvioimaan, niin tähän liittyy aina yksilön oma tilanne, mahdolliset muutokset omassa elämässä tai yhteiskunnassa ja myös yksilön oman elämän kehityskulku. Useimmilla elämäkokemuksen myötä ajattelu muuttuu ja kehittyä ja nuorena koetut ilot ja surut voivat näyttäytyä erilaisina iän myötä.

Hyvinvointi katsotaan olevan ihmisenä elämisen ja toimimisen peruspilareita. Kaikki meistä ymmärtävät, että kun on hyvinvoiva ihminen, niin silloin jaksaa paremmin ja pystyy kokemaan innostusta ja iloa. Tähän liittyy myös se, että vaikeuksienkin keskellä tunnustetaan hyviä asioita ja nähdään elämässä mahdollisuuksia.

Pitkäaikaissairaudet kuormittavat yksilön elämää fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti. Sairauksien laatu ja määrä eivät kuitenkaan ole suoraan yhteydessä yksilön kokemaan hyvinvointiin

ja elämänlaatuun. Jokainen meistä on yksilö eli koemme ja arvotamme asioita eri lailla. Täysin terve ihminen voi kokea olevansa hyvinvoiva, jos pääsee lenkille kerran päivässä. Pitkäaikaissairas voi kokea saman, kun pääsee kävelemään sadan metrin matkan kauppaan kerran viikossa. Sairaanaakin voi olla tyytyväinen elämään, kunhan saa esim. tarvittun lääkityksen ja tuen.

Yksi tärkeimmistä ihmisen tarpeista ovat sosiaaliset tarpeet, eli tarvitsemme toisten ihmisten läheisyyttä, tavalla tai toisella. Sosiaalisten tarpeiden täyttyminen voi auttaa mm. yksinäisyyden ehkäisemisessä sekä kivunhallinnassa. Yksi hyvinvoinnin peruspilareista onkin se, että kokee tulevaisuuden hyväksytyksi ja rakastetuksi juuri sellaisena kuin on. Tämä on myös yksi reumayhdistysten tärkeimmistä tavoitteista: olla ihminen ihmiselle ja tarjota turvallinen paikka osallistua toimintaan sekä saada tietoa ja vertaistukea.

Lea Tasala

www.terveyskirjasto.fi
www.terveyskyla.fi
www.thl.fi
www.yle.fi

REUMAYHDISTYKSEN HALLITUKSESSA 10 VUOTTA – **MIKÄ ON MUUTTUNUT?**

Edellisessä tarinassa ReuNainen aloitti Reumayhdistyksen vesijumpan Espoon Keskuksen uimahallissa parikymmentä vuotta sitten. Nyt arkistojen aarteista ReuNainen löytää itsensä Reumayhdistyksen hallituksesta jo vuonna 2015 ja huomaa toimineensa silloin myös hallituksen sihteerinä. Puheenjohtajan pestissään ReuNainen on toiminut jo liian kauan. Uutta virkeää verta kaivataan.

Hallitukseen kuului vuonna 2015 seitsemän varsinaista ja kaksi varajäsentä – samoin toimittiin vuoteen 2024 saakka. Kaikki muut vuoden 2015 hallituksen jäsenet ovat vetäytyneet ansaitsemilleen eläkepäiville ja pari siirtynyt jo tuonilmaisiin. Reumaliiton uudet mallisäännöt muuttivat hallituksen kokoonpanoa siten, että siihen kuuluu nyt 4–8 jäsentä eikä yhtään varajäsentä.

ReuNainen löytää myös vuoden 2016 toimintasuunnitelman. Sitä silmällessään huomio kiinnittyi tuttuihin tapahtumiin: vesijumppiin, teatteri- ja taiteilijakotivierailuihin, kylpylämatkaan ja tiistaikerhoon. Myös joulujuhlaa on vietetty perinteisesti Kauklahdessa jo vuosikymmenen ajan.

Reumayhdistyksen jäsenmaksu on varsin maltillisesti noudattanut inflaation laukkaa. Yleinen rahanarvo eli ostovoima on muuttunut vuodesta 2015 vuoteen 2024 noin 20 %. Samaan aikaan jäsenmaksu on noussut 20 eurosta 25 euroon, siis peräti 25 %. Suurin 10 % korotus oli vuonna 2016, jolloin jäsenmaksu nousi kahdella eurolla. Palvelujen kuten vesiliikuntaryhmien osallistumismaksu jäseniltä on säilynyt samana, 35 euroa kaudelta. Näin ollen yhdistyksen tuki jäsenille on lisääntynyt. Vuodelle 2025 yhdistys esittää jäsenmaksun korotusta 25 eurosta 30 euroon, siis 20 % korotus. Jäsenmaksun nostaminen ei kuitenkaan lihota yhdistyksen kukkaroa, vaan siitä menee Reumaliiton kohonneisiin jäsenmaksuihin 11 €/jäsen. Yhdistyksen toimintaan jäsenmaksusta jää vain 19 € kultakin jäseneltä.

Suurin muutos ja mullistus reumayhdistyksen toimintaan tuli vuonna 2023, kun hyvinvointialue aloitti toimintansa. Hyvinvointialue leikkasi vuodelle 2023 myöntämästään reumayhdistyksen avustuksesta 90 %, joten vuodelle 2024 yhdistykselle jäi vain vaivaiset 10 % aikaisemmasta. Tämä siitä huolimatta, että hyvinvointialueiden ja kuntien yhteistyössä painopiste on edistää hyvinvointia ja terveyttä. Sillä sinnettiin syöden pahanpäivän varoja. Espoon kaupunki on sittemmin ottanut koppia yhdistysten rahahuolista ja käynnistänyt vielä syksyllä 2024 uuden avustushakemusten kierroksen.

Millainen mahtaa olla reumayhdistysten toimintaympäristö kymmenen vuoden kuluttua vuonna 2035. Se jää tulevien yhdistysaktiivien nähtäväksi. Toivottavasti heitä on vielä silloinkin.

*ReuNainen toivottaa
Onnea ja Menestystä Uudelle Vuodelle 2025!*

**R
e
u
N
a
i
n
e
n**





Luuvalo-lehtiä voi tilata reumaa sairastavia hoitaviin terveydenhuollon yksiköihin ilmaiseksi yleisön ja asiakkaiden luettavaksi. Jos haluat lehtiä, ota yhteyttä oman kuntasi reumayhdistykseen!

Jäsenyys reumayhdistyksissä kannattaa

Reumayhdistyksen jäsenenä saat ajankohtaista tietoa ja neuvontaa eri reumasairauksista ja muista tuki- ja liikuntaelinsairauksista, voit osallistua liikuntaryhmiin, kerhojen ja vertaisryhmien toimintaan ja virkistyä kulttuurimatkoilla. Jäsenenä olet myös mukana vaikuttamistyössämme. Sinulla on käytettävissä sekä oman yhdistyksen että keskusjärjestömme Suomen Reumaliiton jäsenedut, mm:

- Reuma-lehti neljä kertaa vuodessa, Luuvalo-lehti kaksi kertaa vuodessa
- oppaat ja ohjekirjaset jäsenetuhintaan
- yhdistysten tukihenkilöiden ja palveluasiamiesten tuki ja neuvontapalvelut
- yhdistysten liikuntaryhmät ja retket
- ryhmien ja kerhojen tarjoama toiminta ja vertaistuki
- Reumaliiton kurssit ja teemalomat
- Reumaliiton neuvontapalvelut
- tukea Reumaliiton

selviytymisrahastosta
• järjestövuakuutus liiton ja yhdistysten tapahtumissa

Reumaliiton valtakunnallisiin palvelu- ja tuotealennusetuihin ovat oikeutettuja kaikki jäsenyhdistysten jäsenet. Lue lisää palvelu- ja tuotealennuksista www.reumaliitto.fi – jäsenedut.

Jäseneksi liittyminen

Liity jäseneksi, tule mukaan yhdistysten

tapahtumiin ja toimintaan ja voimiesi mukaan myös vapaaehtoistoimintaan. Jäsenenä voit myös toimia ja vaikuttaa.

Voit liittyä jäseneksi valitsemaasi yhdistykseen puhelimitse, sähköpostilla tai yhdistysten nettisivujen kautta. Yhteystiedot löydät yhdistysten toimintasivuilta.

Tervetuloa joukkoomme!



REUMAYHDISTYSTEN KYLPYLÄMATKA PÄRNUUN

Keväinen kylpylämatka suuntautuu Viron Pärnuun! Monipuolinen kylpylähotelli Tervis Spa *** tarjoaa monenlaisia hoitoja, niin perinteisiä kylpylähoitoja kuin kauneushoitojakin. Matkan hintaan kuuluvien hoitojen lisäksi myös altaat, saunat ja kuntosali ovat asiakkaiden käytössä. Ja onhan Pärnussa hyvät ulkoilumahdollisuudetkin: kuntoilla ja nauttia luonnosta voit puistoalueilla ja meren rannalla.

Matkalla on mukana Vantaan reumayhdistyksen edustaja Marja Jormanainen.

Matka-ajankohta ja hinta: 28.4.-3.5.2025 (ma-la) • alk. 595 €/hlö

- Hintaan sisältyy: laivamatkat Helsinki-Tallinna-Helsinki Viking Linella kansipaikalla • matkatavarahyttien käyttö laivamatkoilla, menomatalla buffet-brunssi ruokajuomineen • bussikuljetukset Tallinna-Pärnu-Tallinna virolaisella tilausajobussilla
- retket: lyhyt kaupunkierros Pärnussa ja Sakun kartano • majoitus jaetussa standard-huoneessa
 - aamiaiset ja illalliset, paluupäivänä lounas • kylpylähoidot 4 päivänä, enintään 3 hoitoa päivässä, lääkärin tulokonsultointi
 - Spa- ja saunakeskuksen sekä kuntosalin käyttö • kylpytakin käyttö • suomenkielisen oppaan palvelut kuljetuksilla ja retkillä alkaen Tallinnasta

Lisämaksu yhden hengen huoneesta: yhden hengen huoneen lisämaksu 200 €.

HUOM! Mikäli ryhmän keskuudesta ei löydy huonekaveria, on varattava/maksettava yhden hengen huone. Palvelumaksu: 12 €/lasku.

MATKAOHJELMA

MAANANTAI 28.4.

Laivamatka Helsinki-Tallinna, klo 10.30-13.00, matkalla brunssi. Bussikuljetus Pärnuun, lyhyt kierros Pärnussa, majoittuminen ja illallinen.

TIISTAI 29.4. - PERJANTAI 2.5.

Kylpylähoitoja ja vapaa-aikaa. Buffet-aamiainen, buffet-illallinen päivittäin. Lomailua, kylpylähoitoja. Hoitovalinnat tehdään paikan päällä!

LAUANTAI 3.5.

Buffet-aamiainen, lähtö Tallinnaan. Matkalla vierailu Sakun kartanossa. Vierailu sopii normaalin liikuntakyvyn omaaville (kartanossa portaita). Lounas. Laivamatka Tallinna-Helsinki 17.00-19.30.

ILMOITTAUTUMINEN

Marja Jormanainen, Vantaan reumayhdistys, puh. 040 764 2691, sähköposti marja.jormanainen@gmail.com. Pyydä Marjalta lisätietoja/matkaohjelma hoitovalikoimineen tai lue lisää: matka-agentit.fi

Matka ei sovellu liikuntarajoitteisille: matkalla ei ole esteettömiä kuljetuksia eikä esteetöntä majoitusta.

Vastuullinen matkanjärjestäjä: Matkapojat Oy/Matka-Agentit

Kuulijan kokemuksia:

Tarja Tiippana valotti nivelreuman lääkehoidon kehitystä



Kilterin koululla Vantaalla pidettiin 13. maaliskuuta 2024 informatiivinen luento nivelreuman muuttuvasta lääkehoidosta. Luennoitsijana toimi kokenut reumatologi Tarja Tiippana. Paikalle saapui kolmattakymmentä reumasairauksista kiinnostunutta henkilöä Vantaalta ja Helsingistä.

Tiippana aloitti luentonsa kertomalla reumasairauksien hoidosta ja lääkehoidon historiasta. Hän valotti, kuinka lääkkeiden kehitys on muuttanut merkittävästi reumahoitoa vuosien varrella. Aikaisemmin käytössä olleet lääkkeet ja niiden vaikutus olivat monelle kuulijalle yllätys. Tiippana toi esille, kuinka lääketieteen ja diagnostiikan kehitys on vaikuttanut muun muassa siihen, että akuuttien sairaalapaikkojen tarve on vähentynyt. Nykyisin tehokkaammat hoitomenetelmät ja uudet lääkkeet mahdollistavat reumasairauksien hoitamisen entistä varhaisemmassa vaiheessa, mikä vähentää sairaalahoitojen tarvetta.

Nykyteknologialla, kuten magneettitutkimuksilla, pystytään diagnosoimaan esimerkiksi selkärankareuma aikaisessa vaiheessa. Tiippana korosti kuitenkin, että

teknologia ei korvaa lääkärin tekemää tutkimusta, joka on edelleen keskeisessä roolissa reumasairauksien diagnosoinnissa. Uudet pisteytysjärjestelmät ovat myös auttaneet varhaisen diagnoosin tekemisessä ja lääkityksen aloittamisessa. Diagnoosin tukena käytetään edelleen perinteisiä laboratoriokokeita, vaikka kaikilla potilailla reumatekijöitä ei näy verikokeissa.

Tiippana käsitteli myös erilaisia reumamuotoja ja niiden hoitomahdollisuuksia. Hän painotti, että kaikki hoidot eivät sovi kaikille potilaille, ja oikean lääkityksen löytäminen voi viedä aikaa. Eri lääkkeillä on myös merkittäviä hintaeroja, mikä voi asettaa haasteita hoitojen aloittamiselle, erityisesti biologisten lääkkeiden kohdalla. Tiippana korosti, että mitä aikaisemmin oikea lääkitys löydetään ja reuman eteneminen saadaan pysäytettyä, sitä parempi potilaan ennuste on.

Nuoremmilla potilailla biologinen lääkitys otetaan käyttöön nykyään aiempaa varhaisemmassa vaiheessa, mikä on Tiippanan mukaan erittäin tärkeää taudin pysäyttämisen kannalta. Lisäksi hän muistutti rokotusten tärkeydestä,

erityisesti biologista lääkitystä käyttävillä potilailla, joiden tulee välttää eläviä rokotteita ilman lääkärin suositusta.

Luento tarjosi runsaasti ajantasaista tietoa reumasairauksien hoidosta, ja osallistujilla oli mahdollisuus esittää kysymyksiä Tiippanalle sekä luennon aikana että sen jälkeen. Luento oli antoisa ja valotti nivelreuman hoidon jatkuvaa

kehittymistä ja yksilöllisten hoitomuotojen tärkeyttä.

Osallistujat kiittivät Tarja Tiippanaa kattavasta tietopaketista ja asiantuntevista vastauksista.

*Kirjoittaja
Erja Vallin*

JÄTÄ PYSYVÄ MUISTIJÄLKI
BRÄNDISTÄSI
HIILINEUTRAALISTI

punamusta
www.punamusta.com

CO₂
NEUTRAALI
TUOTE

HELSINGIN REUMAYHDISTYS TOIMII

Helsingin Reumayhdistys ry

Malmin raitti 17 A 1. krs, 00700 Helsinki

Puhelin: 050 431 8861 (ma, ke, to klo 10-14)
Sähköposti: helsingin.reumayhdistys@gmail.com
Nettisivut: www.helsinginreumayhdistys.fi
Facebook: www.facebook.com/helsinginreumayhdistys

Pankkiyhteys: Nordea FI19 1024 3000 3031 50

Toimistolla työskentelee osa-aikainen yhdistyss sihteeri Lea Tasala. Toimiston aukioloajat ovat pääsääntöisesti maanantaisin, keskiviikkoisin ja torstaisin klo 10–14. Poikkeavista aikatauluista tiedotetaan vastaajassa. Toimistolla on esitteitä ja oppaita sosiaali- ja terveyspalveluista sekä eri reumasairauksista. Toimistolla on myös myynnissä keskiviikkokerholaisten valmistamia käsitöitä.

HALLITUS vuonna 2025

Puheenjohtaja Mikko Remes

Muut jäsenet: Anna-Kaarina Kairamo, Auli Kairaskorpi, Tiina Kostti, Raili Markkanen, Satu Nupponen, Nina Raatikainen, Lotta Sanneh ja Anne Törnroos

JÄSENMAKSU

Vuonna 2025 jäsenmaksu on 29 euroa. HUOM! Jäsenmaksulaskutus tapahtuu keskitetysti Reumaliiton kautta eli jäsenmaksulaskut tulevat jäsenille Suomen Reumaliitosta ja jäsenmaksut maksetaan laskussa mainitulle Suomen Reumaliiton pankkitilille. Käytähän laskussa mainittua viitenumeroa. Liitto tulouttaa jäsenmaksut yhdistyksille.

JÄSENEKSI LIITTYMINEN

Voit liittyä jäseneksi nettisivujemme kautta, sähköpostitse tai soittamalla toimistoomme. Jäsenetuja ovat mm. Reuma-lehti neljä kertaa vuodessa, Luuvalo-lehti kaksi kertaa vuodessa sekä kaikki näillä sivuilla näkyvä toimintamme.

Tervetuloa mukaan!

OSOITTEENMUUTOKSET, SÄHKÖPOSTIOSOITTEET

Muistathan ilmoittaa toimistoon, jos osoitteesi muuttuu, jotta lehdet ja muu jäsenposti tulee perille. Ilmoitathan myös, jos haluat luopua jäsenyydestä. Jos et ole saanut yhdistyksestä tietoa sähköpostilla ja haluat saada tiedotteita yhdistykseltä, niin ilmoitathan sähköpostiosoitteesi toimistoon. Luuvalon ilmestymisen aikaan lähetämme myös sähköpostin, jossa on ilmoittautumislinkkejä tapahtumiin ja toimintaan.

VERTAISTUKI JA -NEUVONTA

Tukihenkilöt ovat sinua varten, jos haluat keskustella samaa sairautta sairastavan kanssa sairaudesta ja sen aiheuttamista muutoksista elämässäsi. Vertaistukea saat myös vertaistuki- ja toimintaryhmissä.

Tukihenkilöt:

Dermatomyosiitti

Anna-Kaarina Kairamo p. 050 560 5315 / s-posti ak.kairamo@gmail.com

Fibromyalgia

Sirkku Zonzi p. 050 374 4802 / s-posti sirkku.zonzi@hotmail.com

Polymyalgia

Sirkka Kaario p. 050 301 2887 / s-posti: sirkka.kaario@gmail.com

Selkärankareuma

Jarmo Wilenius p. 040 716 2062 / s-posti: olaviwilenius@gmail.com

Melina Markkanen p. 040 737 1693 / s-posti: melina.markkanen@gmail.com

Helsingin Reumayhdistys ry:n

Sääntömääräinen kevätkokous

maanantaina 24.3.2025 alkaen klo 18.15

Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat, kuten vuoden 2024 toimintakertomus ja tilinpäätös. Muut kokouksessa käsiteltäväksi halutut asiat tulee toimittaa yhdistyksen hallitukselle tammikuun loppuun mennessä. Järjestelyjä varten toivomme ennakkoilmoittautumista viimeistään su 23.3.2025. Kokouksen seuraaminen etänä on myös mahdollista. Etäosallistujilla ei ole äänioikeutta mahdollisissa äänestystilanteissa.

Ennen kokousta klo 17.00–18.00 järjestämme asiantuntijaluennon edunvalvontavaltuutuksesta ja hoitotahdosta, lisätiedot löytyvät "Luennot"-kohdasta.

Lämpimästi tervetuloa!



LIIKUNTARYHMÄT

Helsingin Reumayhdistyksen liikuntaryhmän osallistuja voi ilmoittautua ensisijaisesti yhteen vesiliikuntaryhmään. Syksyllä kevään ryhmään ilmoittautuneiden ei tarvitse ilmoittautua uudestaan, jos olet saanut asiasta sähköpostin ja/tai tekstiviestin viimeistään 2.1.2025. **Ilmoittautuminen kevään liikuntaryhmiin ensisijaisesti toimistolle sähköpostitse helsingin.reumayhdistys@gmail.com tai puhelimitse 050 431 8861 alkaen 2.1.2025.** Jonopaikoille voi ilmoittautua useampaan ryhmään ja jonosta on mahdollisuus päästä mukaan, mikäli paikkoja vapautuu.

Liikuntaryhmien osallistumismaksut maksetaan yhdistyksen tilille FI19 1024 3000 3031 50, ryhmäkohtaiset viitenumerot löytyvät ryhmien kohdalta. Liikuntaryhmien kevään osallistumismaksujen eräpäivä on 19.1.2025.

VESIVOIMISTELU

Kampin ja Sydäntalon vesivoimisteluryhmistä kevätkaudelle jatkoon ilmoittautuneet varmistavat paikkansa maksamalla osallistumismaksun 19.1.2025 mennessä. Vapaita hajapaikkoja voi kysyä toimistolta. Huom! Ryhmiä ei pidetä pitkäperjantaina 18.4.2025.

Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3 D, kevätkausi 7.1.–30.4.2025 (ei ryhmää pe 18.4.2025)

Tiistai	klo 16.00–17.00, maksu 60 euroa, viitenumero 10003
Tiistai	klo 17.00–18.00, maksu 60 euroa, viitenumero 10016
Keskiviikko	klo 15.45–16.30, maksu 58 euroa, viitenumero 20006
Keskiviikko	klo 16.30–17.15, maksu 58 euroa, viitenumero 20019
Perjantai	klo 15.30–16.15, maksu 58 euroa, viitenumero 30009
Perjantai	klo 16.15–17.00, maksu 58 euroa, viitenumero 30012

Sydäntalo, Oltermannintie 8,

kevätkausi 10.1.–25.4.2025 (ei ryhmää 21.2, eikä 18.4.2025)

Perjantai klo 15.00–15.45 maksu 60 euroa, viitenumero 40002.

RYHMÄ TÄYNNÄ

Kampin vesiliikuntaryhmistä yleensä 2–4 ryhmää jatkaa myös toukokuun (6.–30.5.2025) 20 euron lisämaksullisilla ryhmillä. Jos olet kiinnostunut vesivoimistelusta toukokuussa, ilmoittauduthan ohjaajille tai toimistoon.

REUMAJOOGA

Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3 D, kevätkausi 9.1.–24.4.2025.

Torstai klo 18.00–19.30, maksu 62 euroa, viitenumero 50005.

Ilmoittautumiset toimistoon.

KERHOT

KESKIVIKKOKERHO

Kokoontuu joka keskiviikko klo 13–16 keskustelun, käsitöiden ja kahvin merkeissä yhdistyksen tiloissa. Kevätkausi alkaa ke 8.1. ja kevään viimeinen kerta on ke 21.5.2025. Kerho ei kokoonnu 16.4. eikä 30.4.2025.

KULINAARIKLUBI

Liity joukkoomme, jos olet urospuolinen kanssaeläjä ja haluaisit kokeilla, kuinka ruoan teko onnistuu. Teemme ruokaa yhdistyksen keittiössä, ja nautimme sen kaikessa rauhassa pöydän ääressä keskustellen. Kokoonnutumiset klo 12–16 seuraavina torstaina 16.1., 13.2., 20.3., 24.4. ja 15.5. Lisäinfoa antaa Börje Forsman, Bhoecae@outlook.com p. 050 341 1699.

Toteutamme ryhmä- ja kerhotoimintaamme Ok Sivoksen tuella.

IDEOINTI-ILTA

ma 7.4.2025 klo 17.00

Lämpimästi tervetuloa keskustelemaan ja suunnittelemaan yhdistyksen tulevaa toimintaa! Käymme samalla läpi alkuvuoden jäsenkyselyn tuloksia.

Ohjelmassa myös kahvitarjoilu.

Ilmoittautuminen toimistolle to 3.4.2025 mennessä.

JÄSENILTA

ma 3.2.2025 klo 17.00

Lämpimästi tervetuloa uusille sekä vanhoille jäsenille tutustumaan yhdistyksen toimintaan ja tiloihin! Ohjelmassa vapaata keskustelua ja kahvitarjoilu.

Ilmoittautuminen toimistolle to 30.1.2025 mennessä.



VERTAISTUKIRYHMÄT JA -ILLAT

Kokoukset yhdistyksen tiloissa, ellei toisin mainita. Ryhmät ovat avoimia ryhmiä, joihin voi osallistua niinä kertoina, kun itselle sopii.

KIHTIRYHMÄ

Jos olet kiinnostunut vaihtamaan ajatuksia ja kokemuksia kihdistä muiden kihtiä sairastavien kanssa, ota yhteys Kari Talvensaareen, p. 050 539 9073, kari.talvensaari@helsinginyrityspalvelukeskus.fi, niin mietitään yhdessä kokouksiaikaa ja -tapaa.

NIVELRYHMÄ

Yhdessäoloa, vertaistukea ja tietoa nivelreumaa, selkärankareumaa, nivelrikkoa ja nivelporia sairastaville. Kokoukset torstaisin klo 12–14. Kevään 2025 tapaamiset 9.1., 6.2., 13.3., 10.4. ja 8.5. Ryhmän vetäjä Raili Markkanen, s-posti myyttisi@gmail.com

PÄÄKAUPUNKISEUDUN AKTIIVIT TYÖIKÄISET -RYHMÄ

Yhdessäoloa, vertaistukea, tietoa työikäisille eri reumasairauksia sairastaville koko pääkaupunkiseudulta. Keväällä 2025 on sovittu yksi Teams-kokoukseen etänä ma 10.3.2025 klo 17 – 19. Tuolloin käydään läpi ryhmän tarpeita, tavoitteita ja käytännön järjestelyjä tuleviin tapaamisiin. Ilmoittautumiset viimeistään 9.3.2025 sähköpostitse Lea Tasalalle helsingin.reumayhdistys@gmail.com. Teams-linkki tapaamiseen lähetetään ilmoittautuneille ma 10.3.2025 aamupäivällä.

PÄÄKAUPUNKISEUDUN HARVINAISTEN RYHMÄ ReuHa

ReuHassa käsittelemme ryhmäläisten ajankohtaisia harvinaisiin reumasairauksiin liittyviä aiheita tai muuta mielen päällä olevaa, vertaistukea ja yhdessäoloa unohtamatta. Vertaistapaamiset järjestetään Helsingin Reumayhdistys ry:n tiloissa Malmin raitti 17 A 1. krs, 00700 Helsinki. Tilat ovat esteettömät.

Kevätkauden 2025 lähtötapaamiset:

- Ti 28.1. klo 13.00–14.30
- Ti 25.2. klo 13.00–14.30
- Ti 25.3. klo 13.00–14.30
- Ti 22.4. klo 13.00–14.30
- Ti 27.5. klo 13.00–14.30

Ilmoittautumiset tarjoilujen vuoksi viimeistään tapaamista edeltävänä sunnuntaina klo 18 mennessä. ReuHan toiminta laajenee 2025 Teamsiin: Ke 15.1 klo 18.00–19.30. Seuraavien kuukausien tapaamiset sovitaan tammikuun tapaamisissa.

Ilmoittautumiset Teams tapaamisiin Pks.ReuHa@gmail.com

Ohjaajina toimivat:

Lähi-ReuHa Saila Aurinko ja Reija Närhi / Etä-ReuHa Kirsi Mylly

www.facebook.com/PksReuHa

Toivottavasti kiinnostuit ja ReuHassa tavataan!

Lämpimästi tervetuloa niin lähi- kuin verkkotapaamisiin tai molempiin!

NUORET JA NUORET AIKUISET -RYHMÄ

Reumaliitossa toimii Nurekatiimi (Nuoret reuman kanssa), johon ovat tervetulleita kaikki nuoret ja nuoret aikuiset eri reumasairauksia sairastavat. Lisätietoja Nurekatiimistä löydät Reumaliiton nettisivulta reumaliitto.fi. Jos haluatte järjestää jotakin omaa toimintaa yhdistyksen kanssa, niin olkaa yhteydessä toimistoomme ja laitetaan vaikka paikallisryhmä pystyyn!

LUENNOT

Reumaliiton sivuilla on lisätieto reumaan liittyvistä asioista ja sieltä löytyy myös erilaisia tietoisuuksia ja hyvinvointiin liittyviä videoita, www.reumaliitto.fi

Ma 24.3.2025 klo 17.00 – 18.00 Tarja Siltanen, koordinaattori, Vanhustyön keskusliitto, luento "Kuinka turvaan tahtoni ikääntymässä". Luennoilla käydään läpi edunvalvontavaltuutus ja hoitotahto. Luento järjestetään ennen sääntömääräistä kevätkokousta yhdistyksen tiloissa, Malmin raitti 17 A, 1. krs, 00700 Helsinki.

Tarjoilujen vuoksi pyydämme ilmoittautumaan etukäteen 20.3.2025 mennessä yhdistyksen toimistoon.

RETKET, VIRKISTYS JA TYÖPAJAT

To 30.1. klo 17.00 opastettu tutustuminen Helsingin Taidemuseon (HAM) Tove Janssonin Paratiisi-näyttelyyn, kesto 45 min.

Näyttely keskittyy Janssonin julkisiin tiloihin 1940- ja 1950-luvuilla toteuttamiin tilaustöihin. Se esittelee taiteilijan vähemmän tunnetun seinämaalaustuotannon koko laajuudessaan, pienemmistä koristemaalauksista monumentaalikoon teoksiin. Kohokohtiin kuuluvat kuusi suurta hiilipiirrosta, joiden avulla saa ainutlaatuisen kosketuksen taiteilijan luovaan prosessiin. Tove Janssonin ateljeesta löytyneitä luonnoksia ei ole koskaan aiemmin esitelty yleisölle.

Mukaan mahtuu 25 henkilöä ja paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä. Kokoonnumme HAM:n sisäänkäynnin edessä klo 16.45, Eteläinen Rautatiekatu 8, 00100 Helsinki. Yhdistys maksaa opastuksen ja jokainen oman pääsylippunsa (12 € alennettu hinta kaikille, mikäli min. 10 hlöä osallistuu / museokortilla ilmainen). Lisätietoja kohteesta: www.hamhelsinki.fi

Ilmoittautuminen toimistoon ma 27.1.2025 mennessä.

Ti 4.2. klo 16.00 opastettu tutustuminen Median museoon ja arkistoon Merkkiin, kesto 60 min.

Tutustumme opastetusti Merkki-museossa mm. ajankohtaiseen aiheeseen disinformaatiosta (väärän/harhaanjohtavan tiedon jakamisesta), painokellariin sekä Henrik Tikkasen herkkiin kuvituksiin Helsingistä ja ajan myötä tapahtuneisiin muutoksiin kaupunkimaisemassa.

Kokoonnumme Merkki-museon sisäänkäynnin edessä klo 15.45, Ludviginkatu 2-4, 00130 Helsinki. Opastus ja käynti ovat ilmaisia kaikille. Lisätietoja kohteesta: www.merkkiin.fi

Ilmoittautuminen toimistoon to 30.1.2025 mennessä.

To 6.3. ja to 20.3. klo 16.30 Soveltavaa askartelua ohjattuna pääsiäisteemalla

Monilla reumasairailta voi olla ongelmia käsiensa kanssa liikkuvuuden ja kipujen takia. Tämä on voinut olla syy siihen, että hyvinkin rakas askartelu- tai käsityöharrastus on loppunut. Nyt on mahdollisuus yhdessä ohjaajien ja ryhmän kanssa kokeilla ja ehkä oppia ihan uusia tapoja tehdä asioita ja katsotaan yhdessä mitä saamme aikaiseksi! Rohkeasti mukaan kokeilemaan ja mikäli sinulla tulee kysyttävää, niin ole yhteydessä toimistoon. *Voit olla mukana joko vain yhdellä tai molemmilla kerroilla.* Mukaan mahtuu 12 henkilöä ilmoittautumisjärjestyksessä.

Ilmoittautuminen toimistoon ma 3.3. ja ma 17.3. mennessä.

La 15.3. klo 10.30–16.30 Luovuutta ja voimavaroja arkeen!

Ohjattua taidetyöskentelyä

Päivä on tarkoitettu kaikille, jotka haluavat kokeilla uusia tapoja ilmaista itseään, ravita mielikuvitusta ja luovuutta sekä lisätä voimavaroja ja rohkeutta. Oma luovuutta ja rohkeutta voidaan herätellä esim. kuvilla, musiikilla, tanssimalla, maalaamalla ja

kirjoittamalla. Kaikki voivat ilmaista itseään itselle sopivalla tavalla ja kenenkään ei tarvitse osata tai opetella mitään. Tule juuri sellaisena kuin olet. Päivän ohjaajana toimii Auli Tynkkynen, VTM, ekspressiivisen taideterapian ohjaaja ja koulutus suunnittelija. Osallistumismaksu 23 €, maksetaan etukäteen yhdistyksen tilille tai käteisellä paikan päällä. Mukaan mahtuu 8 henkilöä (minimi 6 henkilöä) ja paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.

Ilmoittautuminen toimistoon ma 10.3.2025 mennessä.

To 24.4. klo 15.00 opastettu luonto- ja linturetki Lammassaareen, kesto 2-2,5 h. Esteetön lankkupolku. Kävelymatka yhteensä 2,4 km.

Kokoukseen Vanhankaupungin kävelysillan (Matinkaaren sillan) kupeessa Pornainenniemen puolella, osoitteessa Katariina Saksilaisen katu 13, 00560 Helsinki. Matkan varrella on kaksi katselulavaa ja perillä esteetön lintulava sekä piilokoju. Matkan varrella opastajia. Yhdistys maksaa opastuksen. Omat eväät ja kiikari mukaan! Ilmankin toki pärjää. Mukaan mahtuu 15 henkilöä ilmoittautumisjärjestyksessä.

Lisätietoja kohteesta:

<https://www.hel.fi/fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/ulkoilu-puistot-ja-luontokohteet/ulkoi-lualueet/pornaistenniemi-ja-lammassaari/lammassaaren-esteeton-lankkupolku-24-km>

Ilmoittautuminen toimistoon to 17.4.2025 mennessä.

Ke 14.5. klo 17.00 opastettu kierros Didrichsenin museossa Reidar Särestöniemi 100 vuotta -näyttelyyn, kesto 45 min.

Reidar Särestöniemen syntymästä tulee kuluneeksi 100 vuotta 14.5.2025. Didrichsenin taidemuseon oman kokoelman teosten lisäksi esillä on teoksia kotimaisista yksityis- ja museokokoelmista. Näyttelyn pääteemana on Särestöniemen erityinen luontoyhteys ja hänen taiteessaan esiintyvä samaistuminen ympäröivään luontoon omintakeisella materiaalin ja värin käsittelyllä. Kokoonnumme Didrichsenin museon sisäänkäynnin edessä klo 16.45, Kuusilahdenkuja 1, 00340 Helsinki. Yhdistys maksaa opastuksen ja jokainen oman pääsylippunsa (14 € alennettu hinta kaikille, mikäli min. 10 hlöä osallistuu / museokortilla ilmainen). Lisätietoja kohteesta: www.didrichsenmuseum.fi

Ilmoittautuminen toimistoon to 8.5.2025 mennessä.

Hemmotteluiltapäivät

Ma 28.4. klo 14.00, ilmoittautuminen toimistoon ke 23.4. mennessä

Ma 5.5. klo 17.00, ilmoittautuminen toimistoon ma 28.4. mennessä

Ma 12.5. klo 14.00, ilmoittautuminen toimistoon ke 7.5. mennessä

Ma 19.5. klo 17.00, ilmoittautuminen toimistoon ke 14.5. mennessä

Hemmotteluhuoltoja Suomen Diakoniaopiston kauneudenhoitoalan opiskelijoiden opetushoitolassa, os. Alppikatu 2b 6 krs. Hoitoajat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä, kaikille kerroille mahtuu mukaan kahdeksan hemmoteltavaa. Mikäli haluat kaksi hoitoa samanaikaisesti, niin ole yhteydessä toimistoon. Maksu paikan päällä. Hoitojen hinnat ja sisällöt:

- kasvohoito 50 €, kesto 2 h
- jalkahoito 40 €, kesto 2 h (sisältää lakkauksen ja lakkapullon)
- jalkahoito 35 €, kesto 1,5 h (ei sisällä lakkausta eikä lakkapulloa)
- käsihoito 20 €, kesto 1 h

Ilmoittautuminen yhdistyksen toimistoon yllä mainittuihin päivämääriin mennessä.

TAPAHTUMAKALENTERI KEVÄT 2025

Tapahtumat yhdistyksen tiloissa, ellei tekstissä toisin mainita.

TAMMIKUU

Ti 7.1.

Ke 8.1. klo 13.00
To 9.1. klo 12.00
To 9.1. klo 18.00

Ke 15.1. klo 18.00
To 16.1. klo 12.00
Ti 28.1. klo 13.00
To 30.1. klo 17.00

HELMIKUU

Ma 3.2. klo 17.00
Ti 4.2. klo 16.00

To 6.2. klo 12.00
To 13.2. klo 12.00
Ti 25.2. klo 13.00

MAALISKUU

Ma 3.3. klo 17.00
To 6.3. klo 16.30
Ma 10.3. klo 17.00
To 13.3. klo 12.00
La 15.3. klo 10.30–16.30

To 20.3. klo 12.00
To 20.3. klo 16.30
Ma 24.3. klo 17.00

Ma 24.3. klo 18.15
Ti 25.3. klo 13.00

HUHTIKUU

Ma 7.4. klo 17.00
To 10.4. klo 12.00
Ti 22.4. klo 13.00
To 24.4. klo 12.00
To 24.4. klo 15.00
Ma 28.4. klo 14.00

TOUKOKUU

Ma 5.5. klo 17.00
To 8.5. klo 12.00
Ma 12.5. klo 14.00
Ke 14.5. klo 17.00

To 15.5. klo 12.00
Ma 19.5. klo 17.00
Ke 21.5. klo 13.00
Ti 27.5. klo 13.00

Kampin vesiliikuntaryhmien kevätkausi alkaa, Kampin liikuntakeskus
Keskiviikko-kerhon kevätkausi alkaa
Nivelryhmä
Reumajooga ryhmän kevätkausi alkaa, Kampin liikuntakeskus
ReuHa etätapaaminen - Teams
Kulinaariklubi
Harvinaisten reumasairauksien ryhmä ReuHa
Opastettu museokierros, HAM Tove Janssonin "Paratiisi-näyttely"

Jäsenilta
Opastettu museokierros, Merkin museo – mediaa ja viestintää
Nivelryhmä
Kulinaariklubi
Harvinaisten reumasairauksien ryhmä ReuHa

Vapaaehtoisten kiitoskahvit
Soveltavaa askartelua ohjattuna pääsiäisteemalla
Aktiivit Työikäiset – Teams etätapaaminen
Nivelryhmä
Luovuutta ja voimavaroja arkeen!
Ohjattua taidetyöskentelyä
Kulinaariklubi
Soveltavaa askartelua ohjattuna pääsiäisteemalla
Asiantuntijaluento
"Kuinka turvaan tahtoni ikääntymässä"
Sääntömääräinen kevätkokous
Harvinaisten reumasairauksien ryhmä ReuHa

Ideointi-ilta yhdistyksen toiminnasta
Nivelryhmä
Harvinaisten reumasairauksien ryhmä ReuHa
Kulinaariklubi
Luontoretki Lammassaareen (esteetön)
Hemmotteluiltapäivä, Suomen Diakoniaopisto

Hemmotteluiltapäivä, Suomen Diakoniaopisto
Nivelryhmä
Hemmotteluiltapäivä, Suomen Diakoniaopisto
Opastettu museokierros, Didrichsenin museo – Reidar Särestöniemi
Kulinaariklubi
Hemmotteluiltapäivä, Suomen Diakoniaopisto
Keskiviikkokerhon kevään viimeinen tapaaminen
Harvinaisten reumasairauksien ryhmä ReuHa

HYVÄÄ KESÄÄ KAIKILLE!

ESPOON REUMAYHDISTYS TOIMII

ESPOON REUMAYHDISTYS RY. ESBO REUMAFÖRENING RF.

Kutojantie 6-8, 02630 Espoo
Puhelinaika ma-to klo 10-15, 040 5894773

Sähköposti toimisto@espoonreumayhdistys.fi
Kotisivut www.espoonreumayhdistys.fi
Facebook – liity Espoon Reumayhdistyksen kaveriksi, saat ajankohtaista tietoa!

PANKKIYHTEYS

Nordea FI46 1112 3000 3095 07 (liikunta-, retki- ja tapahtumamaksut sekä lahjoitukset)

JÄSEN-/KANNATUSMAKSU

vuonna 2025 on 30 euroa - laskutetaan erikseen!
HUOM! Jäsenmaksu laskutetaan erikseen Reumaliiton toimesta!

HALLITUS VUONNA 2025

Puheenjohtaja Paula Pöntynen 040 5574883
paula.pontynen@gmail.com
Varapuheenjohtaja Päivi Timmerbacka
Jäsenet Mirja Hirvijärvi, Pirjo Jokela, Kati Sironen ja Kari Pöntynen
Yhdistyssihteri Sauli Nurmi 040 5894773,
toimisto@espoonreumayhdistys.fi

VERTAISTUKIHENKILÖT

Yhdistyksen koulutetut tukihenkilöt sairauden eri vaiheisiin!

Fibromyalgia	Lena Lindfors	lenalindfors7@gmail.com
Selkärankareuma	Kati Sironen	050 5841576
Polymyalgia	Tuula Holtari	040 5364214
Nivelreuma	Tuula Holtari	040 5364214
Nivelrikko	Mirja Hirvijärvi	040 5210933
Systeeminen skleroosi	Louna Hakala	louna_hakala@hotmail.com
	Pirjo Suominen	susa.suominen@outlook.com
Tekonivel	Mirja Hirvijärvi	040 5210933
Sosiaaliturva ja eläkkeet	Paula Pöntynen	040 5574883

LIITY JÄSENEKSI Espoon Reumayhdistykseen soittamalla toimistoomme p. 040 5894773, sähköpostilla toimisto@espoonreumayhdistys.fi tai täyttämällä jäseneksi ilmoittautumis-lomakkeen netissä, www.espoonreumayhdistys.fi.

YHDISTYKSEN TOIMISTOSTA

voit lainata reumasairauksiin, omahoitoon ja kuntoutukseen liittyvää kirjallisuutta. Toimistosta saat myös esitteitä ja oppaita sekä voit ostaa Reumaliiton adresseja.

ESPOON REUMAYHDISTYS pitää täsmä tietoiskuja Jorvin Olkatukipisteellä. Ajankohdan voit katsoa kotisivuilta. Jos olet kiinnostunut toimimaan vapaaehtoisena, tervetuloa mukaan. Ilmoittaudu toimistolle.

ESPOON REUMAYHDISTYS ry järjestää

Sääntömääräinen kevätkokous 2025



Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat ja muut käsiteltäviksi haluttavat asiat. Aloitteet on jätettävä hallitukselle kirjallisena tammikuun loppuun mennessä.

tiistaina 18.3.2025 klo 18–19.30

Sellon kirjasto, Kokoustila Akseli, Leppävaarankatu 9

Tiedotustilaisuus Tervetuloa oman hyvinvoinnin polulle!

Espoon Reumayhdistys järjestää tiedotustilaisuuden ennen sääntömääräistä kevätkokousta

tiistaina 18.3.2025 klo 16.30

Sellon kirjaston Akseli-salissa. Oman hyvinvoinnin polusta tulee kertomaan Reumaliiton Omahoitopolku-hankkeen projektipäällikkö Heta Rissanen.

Tervetuloa kaikki!

VERTAISTUKIRYHMÄT KEVÄT 2025

FIBRORYHMÄ Vertaistukiryhmä fibromyalgiaa sairastaville kokoontuu kerran kuussa keskiviikkoisin klo 12–14 **Sellon kirjaston Elina salissa**, Leppävaarankatu 9. Lisätietoja vetäjältä Lena Lindfors lenalindfors7@gmail.com, kun tulet ensimmäistä kertaa mukaan ole yhteydessä vetäjään.
Kevään tapaamiset 22.1., 19.2., 19.3., 16.4. ja 14.5.2025

TIISTAIKERHO Kevyttä keskustelua ja ajanviettoa. Joka toinen tiistai klo 13–15, Lippulaivan kirjasto, kokoustila Kajuutta 28.1., 11.2., 25.2., 11.3., 25.3., 8.4., 22.4. ja 6.5.2025, vetäjänä Tuula Holtari

KULTTUURIPIIRI: Vertaistukea ja virkistystä.

Tiistaina 14.1.2025 kello 14.15 Ateneum: GOTHIC MODERN -NÄYTTELY.
Intro-opastus alkaa klo 15

Lauantaina 8.3.2025 klo 18.15 Espoon kulttuurikeskuksen Tapiolasalissa:
Juha Hostikka & Dallapé -orkesteri 100 vuotta -konsertti!
-Ks. erilliset ilmoitukset

HUOM! Kulttuuritapahtumiin ilmoittautuneille:

Ilmoitathan esteestä ajoissa ennen tapahtumaa.

Muuten joudumme perimään täyden lippuhinnan.

KUNTOUTTAVAT VERTAISTUKIRYHMÄT KEVÄT 2025

Ryhmät aloittavat viikolla 2 ja lopettavat viikolla 20, ellei toisin mainita!
Ryhmiiin ei tarvitse keväällä ilmoittautua, mikäli jatkat syksyllä aloittaneessa ryhmässä. Ilmoita mikäli lopetat! Ryhmät eivät kokoonnu pyhä-/juhlapäivinä.
Mikäli ryhmässä on tilaa uusille ilmoittautuminen alkaa 2.1.2025.

Ilmoittautumiset: www.espoonreumayhdistys.fi/ilmoittautumiset tai toimisto@espoonreumayhdistys.fi tai p. 040 589 4773.

Osallistumismaksu: 40 €/kausi jäseniltä ja muilta 75 €/kausi, **ellei toisin mainita.**

Tammikuun alussa yhdistys lähettää kausimaksusta viitteellisen maksun.

Takuueläkettä saaville liikuntaryhmät ovat maksuttomia.

HUOM! Uimahalleissa on maksettava myös sisäänpääsymaksu, mikäli ei omista erityisryhmien uimakorttia tai 68+ Sporttikorttia (muuttuu maksulliseksi 1.1.2025).

ALLASVOIMISTELU

Leppävaara uimahalli, Leppävaara uimahalli, Veräjätalonkatu 15, 02650 Maanantai (terapia-allas) Jenny (reippaasti musiikin tahtiin omaa kehoa kuunnellen)

Ryhmä 1: klo 14.15 -15.00

Ryhmä 2: klo 15.05 -15.50

Keskiviikko (terapia-allas)

Tintti (vauhdikkaasti musiikin soidessa omaa kehoa kuunnellen)

Ryhmä 1: klo 19.00 -19.45

Ryhmä 2: klo 19.50 -20.35

Keski-Espoon uimahalli, Kaivomestarininkatu 2, 02770

Torstai (terapia-allas) Dora (rauhallisesti ilman musiikkia omaa kehoa kuunnellen)

Ryhmä 1: klo 19.00 -19.45

Ryhmä 2: klo 19.45 -20.30

Keski-Espoon uimahalli menee remonttiin, kausi päättyy 24.4.2025

KUNTOSALIHARJOITTELU

Kannunsillanmäen väestösuoja, Kannunsillankatu 4, 02770

Torstai klo 18.00–19.00 Marjut (henkilökohtaista opastusta pyydettyä)

Tervetuloa mukaan niin vanhat kuin uudet kuntosaliharjoittelusta kiinnostuneet.

PerjantaiPILATES

Tuulimäen liikuntahallissa, Judosali 1, Itätuulenkujat 9, 02100 Espoo

perjantai klo 9.30–10.30. Ohjaajana toimii Jenny tavoitteena kehon toiminnan

ja hallinnan parantaminen. Sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille

TUOLIJUMPPA

Tapiolan palvelukeskus, Länsituulentie 1, 3.-krs., 02100 Espoo

Torstai klo 12.15–13.00, Ohjaajana toimii Tanja

Hyvän olon tunti, jossa koko kehoa avaavia sekä lihasjännityksiä helpottavia liikkeitä tuolin kanssa. Tunti on tarkoitettu kaiken kuntoisille.

KEHONHUOLTO

Tapiolan palvelukeskus, Länsituulentie 1, 3.krs., 02100 Espoo

Torstai klo 13.15–14.00, Tanja

Hyvän olon tunti, jossa tehdään kevyitä ja lempeitä dynaamisia, koko kehoa avaavia sekä lihasjännityksiä helpottavia liikkeitä. Kaikki liikkeet ovat helppoja ja kevyitä, jotka jokainen jumppaaja voi tehdä itselle sopivassa tahdissa ja liikelaajuudessa. Tällä tunnilla pärjää hyvin ilman kenkiä, vaikka villasukissa. Juomapullo kannattaa ottaa mukaan. Tunnin jälkeen olosi on kevyt ja energinen.

PIHAPELI-ILTAPÄIVÄ

ESSY, Nivel, ERY ja ESPOON kaupunki järjestää pihapeli tapahtuman Puolarmaarin ulkoilukeskus / ministadion. Vietetään mukava iltapäivä ulkoillen ja liikuntaa harrastaen, jossa jokainen voi tutustua erillisiin ulkopeleihin esimerkiksi mölkky, petanki, frisbee golfin ja voimme myös tehdä kimppekävelyn. Paikalla paistetaan makkaraa ja nautitaan virvokkeita.

Tiistaina 20.5.2025 klo 13.30–16.30

Puolarmaarin ulkoilualueella Puolarmaari 12, 02210 Espoo

Paikalla ESSY:n, Nivelen ja Espoon Reumayhdistyksen ohjaajia, Reumaliiton Liikunnan ja terveyden asiantuntija Kirsi Kaipainen-Pyykkö ja Espoon kaupungin liikuntapalveluiden ohjaajia.

MEDIYOGA

Opetus tapahtuu etänä Zoom-linkillä, jonka ohjaaja lähettää s-postiin.

Tiistai klo 11–12, alkaen 7.1.2025, 15 kertaa, Heidi

Tunti koostuu syvähengityksestä, yksinkertaisista, hitaista liikkeistä, rentoutuksesta sekä lyhyestä loppumeditaatio- / hengitysharjoituksesta. Liikkeet tehdään joogamatolla tai istuen tuolilla, riippuen terveydentilasta. Hinta 60 €

KEVÄT 2025 OHJELMA - YLEISÖTILAISUUDET ovat avoimia kaikille.**TAMMIKUU**

ti	14.01. klo 14.15-16	Gothic Modern -näyttely Ateneumissa, kts. ilmoitus
ke	22.01. klo 12-14	Fibroriikka
ti	28.01. klo 13-15	Tiistaikerho

HELMIKUU

ti	11.02. klo 13-15	Tiistaikerho
ke	19.02. klo 12-14	Fibroriikka
ti	25.02. klo 13-15	Tiistaikerho

MAALISKUU

la	08.03. klo 18.15-21	Juha Hostikka & Dallapé-orkesterin 100v konsertti, kts. ilmoitus
ti	11.03. klo 13-15	Tiistaikerho
ti	18.03. klo 16.30	Omahoitopolku-hanke info, kts. ilmoitus
ti	18.03. klo 18-19.30	Yhdistyksen kevätkokous, kts. ilmoitus
ke	19.03. klo 12-14	Fibroriikka
ti	25.03. klo 13-15	Tiistaikerho
pe	28.03. klo 17- 19.30	Yhdistyksen 40-vuotisjuhla, kts. ilmoitus

HUHTIKUU

ke -ti	2.4.-8.4	Pieni Ele -ennakkovaali vaalikeräys Kunta- ja aluevaalit 2025
ti	8.04. klo 13-15	Tiistaikerho
su	13.04. klo 9- 20	Pieni Ele -vaalikeräys Kunta- ja aluevaalit 2025
ke	16.04. klo 16.30 -18	Kesäkävely Suomenojan lintulampi, Hyljeluodontie, 02270 Espoo
ke	16.04. klo 12-14	Fibroriikka
ti	22.04. klo 13-15	Tiistaikerho

TOUKOKUU

ti	06.5 klo 16.30-17.30	Kesäkävely Leppävaara Ratsutori Sello
ti	06.5. klo 13-15	Tiistaikerho
ti	13.5. klo 17-19	Jäsenilta, kts. ilmoitus
ke	14.5. klo 12-14	Fibroriikka
ti	20.5. klo 13.30-16.30	Pihapeli iltapäivä Puolarmaarin mini stadionilla
ti	27.5. klo 11-12	Kesäkävely Karhusaari lähtöpaikka Laguunin sisäänkäynnin kohdalla, Keilalahdentie 8.

KESÄKUU

ti	03.6. klo17-18	Kesäkävely Pisa - Kukkumäki lähtöpaikka Pisan asukaspuisto/ kartanoVanha Pisantie 16 02280 Espoo
to	12.6. klo 17- 18	Kesäkävely Gallträskin lähtöpaikka Gallträskin leikkipuisto, Lindstedtintie 1 02700 Kauniainen

ELOKUU

ti	12.8. klo 16.30-17.30	Kesäkävely Bemböle, lähtöpaikka kahvitupa
----	-----------------------	---

Kesäkävelyt 2025

Jatkamme kimppekävelyitä myös keväällä 2025 tutustuen lähiympäristöön yhteistyössä Espoon kaupunki, Espoon Reumayhdistys, ESSY ja Espoon Nivelpiiri.

Alla olevassa listassa on ajankohdat, paikka ja vastuhenkilö

Kesäkävely

2025 Yhteistyössä Espoon kaupunki, Espoon Reumayhdistys, ESSY ja Espoon nivelpiiri

pvm	klo	järjestäjä	yhteyshlö/	lähtöpaikka	reit. kuvaus
ke 16.4.	16.30-18.00	Nivel	Leena Nordström	Suomenojan lintulampi, Hyljeluodontie 02270 Espoo	
ti 6.5.	16.30-17.30	Reuma	Sauli Nurmi	Leppävaara	Ratsutorin altaan vierestä kohti Albergan puistoa
ti 20.5.	13.30-16.30	Kaikki		Puolarmaari	Pihapeli iltapäivä
ti 27.5.	11.00-12.00	Essy	Paula Kiili	Karhusaari	Lähtöpaikka Laguunin sisäänkäynnin kohdalla, Keilalahdentie 8.
ti 3.6.	17.00-18.00	Reuma	Paula Pöntynen	Kukkumäki - Pisa	Lähtöpaikka Pisan asukaspuisto/ kartanoVanha Pisantie 16 02280 Espoo
to 12.6.	17.00-18.00	Essy	Leena Vanne	Gallträsk	Lähtöpaikka Gallträskin leikkipuisto, Lindstedtintie 1, 02700 Kauniainen

KONSERTTI

Espoon kulttuurikeskus, Tapiolasali

Juha Hostikka & Dallapé-orkesteri 100 vuotta!

Lauantaina 8.3.2025
klo 18.15–21.00

Viihdeorkesteri Dallapé juhlistaa 100-vuotisjuhlavuottaan juhlakonsertilla. Vierailevana solistina Johanna Försti. Tule mukaan nauttimaan ikivihreistä suosikeista ja svengaavasta soitosta!

Hinta Espoon Reumayhdistyksen jäsenille 30 € ja muille 40 € (lippuja 25 kpl)

Sitovat ilmoittautumiset su 2.2.2025 mennessä kotisivujen kautta linkistä <https://kilta.reumaliitto.fi/Tapahtumahallinta/tapahtumatiedot.aspx?id=985>

toimisto@espoonreumayhdistys.fi
tai puh 040 5894773

Kunta- ja aluevaalit 2025 ja Pieni Ele – lipaskeräys

Tule lipaskerääjäksi vaaleihin huhtikuussa:

Ennakkoonestyspaikalla Isossa Omenassa 2.4. - 8.4.2025. Vaalipäivänä äänestyspaikoille su 13.4.2025

On tärkeää, että olemme mukana, sillä lipaskeräyksestä saatu tuotto varmistaa osaltaan yhdistyksemme toimintaa.

Ilmoittautukaa siis pikaisesti kotisivujen linkillä <https://kilta.reumaliitto.fi/Tapahtumahallinta/ilmoittautumislomake.aspx?tilaisuusid=987>

soittamalla toimistolle p. 050 5894773
Sähköpostilla:
toimisto@espoonreumayhdistys.fi

Espoon Reumayhdistys 40 vuotta

Juhlimme 40-vuotistaivalta Kaukalahden elä- ja asukeskuksessa

perjantaina 28.3.2025 klo 17.00 – 19.00
Tervetuloa!

katso ohjelma kotisivuilta ja ilmoittaudu mukaan.

Jäsenilta

-erityisesti uusille jäsenille!
ti 13.5.2025 klo 17-19
Yhdistyksen toimistolla, Business Park Knitter
Kutojantie 6-8, 02630 ESPOO

Tervetuloa tutustumaan yhdistykseemme.

Tarjolla tietopaketti yhdistyksestä, toiminnasta ja siitä miten sinä voit osallistua toimintaan.

Toimintamme perustuu vapaaehtoisuuteen ja tarjoaa jäsenille vertaistukitoimintaa. Jäsenillalla tarjolla on mukavaa seuraa, juotavaa ja pientä purtavaa. Kaikissa vertaistukiryhmissä on tilaa ja mahdollisuus toimia. Uusia ryhmiä perustetaan tarpeen mukaan.

Tervetuloa tutustumaan!

Ilmoittautuminen kotisivujen kautta tai soittamalla 0405894773 tai sähköpostilla toimisto@espoonreumayhdistys.fi

MUSEOVIERAILU Ateneum**GOTHIC MODERN -NÄYTTELY**
tiistaina 14.1.2025
klo 14.15 Intro-opastus alkaa kello 15

Aloitamme näyttelyyn tutustumisen Intro-opastuksella Ateneum-salissa 1,5 kerroksessa (pääportaiden ensimmäinen tasanne). Tapaamme ryhmäkassalla Ateneuminkujan puoleisella sisäänkäynnillä (ei pääsisäänkäynnillä) klo 14.15.

Jokainen ehtii silloin hankkia oman sisäänpääsylippunsa (22 euroa, eläkeläiset 20 euroa, Museokortti ja Kaikukortti käyvät) ryhmäkassalta.

Ateneum on esteetön ja kerroksiin pääsee myös hissillä.

Espoon Reumayhdistys tarjoaa Intro-opastuksen. Ovet Intro-opastukseen avautuvat klo 14.30.

Intro-opastuksen alkaessa klo 15 ovet suljetaan ja introlle ei ole enää mahdollista osallistua. Intro kestää puoli tuntia ja se johdattaa meidät Gothic Modern -näyttelyyn 3. kerroksessa. Itse näyttelyyn tutustumme omatoimisesti. Näyttelyssä on monia mm. Edward Munchin, Hugo Simbergin sekä Helene Schjerfbeckin töitä.

Sitovat ilmoittautumiset 7.1. mennessä Kotisivujen linkistä <https://kilta.reumaliitto.fi/Tapahtumahallinta/tapahtumatiedot.aspx?id=981> sähköpostilla toimisto@espoonreumayhdistys.fi tai p. 040 5894773

Reumatologin vastaanotto

Pekka J Nykänen SV 178772
Kannusillankatu 10, liiketila 3. 02770 Espoo

Ajanvaraus

p. 0503780970 tai,
E-mail: pekkaJnykanen@gmail.com
Kulkuohjeet: <https://urly.fi/1Qem>

VANTAAN REUMAYHDISTYS TOIMII

VANTAAN REUMAYHDISTYS RY

TOIMISTO

VANTAAN REUMAYHDISTYS RY

Talvikkitie 34, 01300 Vantaa

sähköposti: reumayhdistysvantaa@gmail.com

Kotisivut: www.vantaanreumayhdistys.net

Pankki: Nordea IBAN FI85 1220 3000 2684 96

Tervetuloa mukaan Vantaan Reumayhdistyksen aktiiviseen toimintaan! Liikuntaryhmissä, erilaisissa tapahtumissa, retkillä, matkoilla, sekä luennoilla saat virkistystä, tietoa ja vertaistukea arkeesi. Iloinen yhdessäolo ja vaikuttamistoiminta reumasairaiden oikeuksien puolustamiseksi ja edistämiseksi ovat tärkeä osa Vantaan Reumayhdistyksen toimintaa.

Miten yhdistyksen toimintaan pääsee mukaan?

Jäseneksi voi liittyä nettisivuiltamme www.vantaanreumayhdistys.net.

löytyvän linkin kautta tai osoitteesta:

<https://kilta.reumaliitto.fi/verkkolomakkeet/jasenhakemus>.

Jäsenmaksu on 29 €/kalenterivuosi. Edullisella jäsenmaksulla saat vuodessa neljä Reumaliiton julkaisemaa Reuma-lehteä, kaksi pääkaupunkiseudulla ilmestyvää Luuvalo -lehteä sekä alennuksia yhdistyksen järjestämistä tapahtumista.

Jos yhteystietosi ovat muuttuneet, ilmoitathan siitä mahdollisimman nopeasti yhdistyksen sivulla olevan kaavakkeen kautta.

Seuraa aktiivisesti myös yhdistyksen ilmoittelua Facebookissa

www.facebook.com/vantaanreumayhdistys/ sekä yhdistyksen nettisivuilla.

HALLITUS VUONNA 2025

Puheenjohtaja

Matti Virkkunen

reumayhdistysvantaa@gmail.com

Muut hallituksen jäsenet:

Elina Poijärvi

Merja Maaranen

Marja Jormanainen

Helena Forssell

Erja Vallin

Tarja Honkanen

Varajäsenet:

Liisa Lindholm

Irja Räisänen

TUKIHENKILÖT

Matti Virkkunen	selkärankareuma	044 050 8930
Hanna Rantaharju	systemistä skleroosia sairastaville	040 704 0174
Aila Pekola	sjögrenin syndrooma	050 348 2846

Pääkaupunki-seudun yhteiset vertaistukiryhmät

- Aktiivit työikäiset -ryhmä
- Harvinaisten ryhmä

Kokoontuvat Helsingin Reumayhdistyksen tiloissa osoitteessa Malmin raitti 17 A 1. krs Helsinki.

Lisätietoja vertaistukiryhmistä sivulla 9 sekä Helsingin Reumayhdistyksen nettisivuilla osoitteessa helsinginreumayhdistys.fi

SÄÄNTÖ-MÄÄRÄINEN KEVÄT-KOKOUS 2025

Mitä: Sääntömääräinen kevätkokous

Missä: Myyrmäen terveysasema, Jönsaksentie 4 01600 Vantaa

Milloin: 17.3.2025 klo.17.30.

Käsitellään sääntömääräiset asiat

Kabvitarjoilu.



KIPU JA VOIMAVARAT -LUENTO

Mitä: Kipu ja voimavarat -luento

Missä: Etänä tai Myyrmäen terveysasema, Jönsaksentie 4 01600 Vantaa

Milloin: 17.3.2025 klo.17.00

Kustannus: Maksuton

Oman mielen rauhoittaminen, erilaisten mielihyvän lähteiden löytäminen ja omien kipua hillitsevien välittäjäaineiden liikkeelle saaminen jarruttaa kipua tehokkaasti. Endorfiinit ovat keskushermostossa esiintyviä hormoneja eli elimistön itse tuottamia välittäjäaineita, jotka saavat aikaan mielihyvän tunteita ja vähentävät samalla merkittävästi kipuja. Voimavarat puolestaan auttavat meitä selviämään elämän haasteista ja tekevät elämästä mielekäästä. Mutta emme voi hyödyntää voimavarojamme, ellemmme ensin tunnista niitä.

Tervetuloa kuulemaan, miten kipua jarruttavia välittäjäaineita saadaan liikkeelle ja miten huolehdimme omasta jaksamisestamme kiirettä kuhisevassa maailmassa. Etsitään samalla yhdessä omien voimavarojemme lähteitä.

Aiheesta alustaa etänä psykologi, kouluttaja ja työnhajaaja Sirpa Tahko. Linkki luennon katsomiseksi etänä lähetetään myöhemmin.

KEVÄTPÄIVÄ HELSINGIN PITÄJÄN KIRKOLLA

Missä: Pyhä Laurin kirkko, Kirkkotie 45, 01510 Vantaa

Milloin: Toukokuu 2025, tarkempi ajankohta ilmoitetaan myöhemmin

Kustannus: Maksuton

Kevään kauneimpana aikana kutsumme sinut viettämään ainutlaatuisia päiviä historiallisessa ja luonnonkauniissa ympäristössä Pyhän Laurin kirkolla Vantaalla. Tapahtuma tarjoaa tilaisuuden tutustua Suomen vanhimpiin kirkkoihin kuuluvaan Pyhän Laurin kirkkoon sekä Helsingin pitäjän alueen rikkaaseen historiaan ja maisemiin.

Tapahtuma toteutetaan toukokuussa, mutta tarkempi ajankohta ilmoitetaan myöhemmin

Lämpimästi tervetuloa viettämään keväistä kulttuuri- ja musiikkipäivää yhdessä Tikkurilan seurakunnan kanssa!

BADDING-MUSIKAALI PARATIISI

Missä: Vantaan teatteri, Tikkurilantie 44, Vantaa

Milloin: 12.4.2025 klo. 18.00

Kustannus: 35 euroa/jäsen ja 40 euroa/ei jäsen

Tule kokemaan unohtumaton musikaalielämys, joka kertoo suomalaisen rockin kuninkaan, Rauli "Badding" Somerjoen, elämästä ja musiikista! Tämä koskettava esitys seuraa Baddingin matkaa vaatimattomasta lapsuudesta suomirockin legendaksi, hänen suurimpien hittiensä syntytarinoita sekä taistelua henkilökohtaisten haasteidensa kanssa.

Musikaalissa kuullaan rakastetuimmat kappaleet, kuten Paratiisi, Fiilaten ja höyläten, Tähdet tähdet ja Ikkunaprinsessa. Pääroolissa loistaa Kimmo Numminen, joka vangitsee upeasti Baddingin herkkävireisen laulutavan ja ainutlaatuisen olemuksen.

Älä jätä väliin tätä musiikillista ja tunteikasta juhlaa, joka tuo eloon yhden Suomen musiikkihistorian merkittävimmistä tarinoista!

Ilmoittautumiset Marja Jormanaiselle 30.2.2025 mennessä puhelimitse 040 764 2691 tai sähköpostilla osoitteeseen marja.jormanainen@gmail.com

TULE MUKAAN ELINVOIMAA-KLUBIIMME

Aloitamme klubin tapaamiset 12.4.2025 klo 13:00 Vantaan Reumayhdistyksen toimistolla Talvikkitie 34. Käymme yhdessä läpi tapaamisten aiheita ja sisältöjä, joissa painopisteenä on elinvoimaisuuden ylläpitämisen ja edistämisen vaihtoehtoja. Yhdessä hyödynnämme niissä mm. liikkumisen, kulttuurin ja luonnon tarjoamia mahdollisuuksia. Klubin tapaamiset ovat kesäsäiden lämmitessä kahden viikon välein 7.kesäkuuta saakka.

Tervetuloa mukaan! Klubiterveisin Maritta ja Tarja.

Ilmoittautumiset:

www.vantaanreumayhdistys.net sivuilla olevalla lomakkeella 6.4.2025 mennessä.

LIIKUNNALLINEN KUNTOUTUS

Tarjoamme kuntouttavaa ryhmäliikuntaa yhdistyksen jäsenille sekä kaikille liikunnasta kiinnostuneille. Kevätkausi: **7.1.-18.5.2025**. Ensimmäinen tutustumiskerta on ilmainen, ota kaverikin mukaan! Ilmoittautuminen on meneillään tämän lehden ilmestyessä. Kannattaa olla valppaana, sillä osa ryhmistä täyttyy nopeasti.

Kaikki tunnit ovat kokeneiden liikunnan ammattilaisten ohjaamia ja jokainen voi muokata liikkeitä itselleen sopiviksi ohjaajan opastuksella. Ryhmissä jumppaillaan rennolla ja iloisella, kaikki huomioon ottavalla fiiliksellä. Ryhmäliikunta-aikataulu on suunniteltu niin, että niistä voi halutessaan rakentaa itselleen sopivan kokonaisuuden. Voit osallistua yhteen jumppaan, halutessasi jumpata kaksi jumppaa peräkkäin tai jumpata useana päivänä viikossa. Tutustumiskerta on ilmainen ja tunteja voi tulla koittamaan kauden missä tahansa vaiheessa. Nappaa siis kaverikin mukaan! Osa ryhmistä täyttyy nopeasti, joten kannattaa varata oma paikka haluamastaan ryhmästä ripeästi. Ryhmäliikunta-aikataulu löytyy verkkosivuiltamme osoitteesta **Liikunnallinen kuntoutus - Vantaan Reumayhdistys ry**. Tarkemmat tuntiselosteet löydät alta.

Tervetuloa mukaan!
Tanja Mäntyvaara

Hinnat:

- Kausimaksu tuolijumppaan, kuntosaliin (reumaliikunta), kehonhuoltoon ja pilatekseen yhdistyksen jäsenelle ensimmäiseen ryhmään on 40€/ryhmä/kausi/jäsen ja sitä seuraavat ryhmät 30€/ryhmä/kausi/jäsen.
- Kausimaksu vesijumppaan yhdistyksen jäsenelle on 30 euroa/ryhmä/kausi/jäsen. Vesijumpan kausimaksu ei sisällä uimahallin sisäänkäymaksua, siksi osallistujan tulee maksaa kausimaksun lisäksi uimahallin sisäänkäymaksu. Reumaa sairastavalla henkilöllä voi olla oikeus erityisuimakorttiin 55 euron vuosihintaan. Lisätietoa erityisuimakortista ja sen myöntämisperusteista löydät kaupungin internetsivuilta osoitteesta <https://www.vantaa.fi/fi/erityisryhmien-alennuskortit>
- Mikäli ryhmässä on tilaa, yhdistyksen kuulumaton henkilö voi osallistua liikunta-ryhmään hintaan 50€/ryhmä/kausi.

Osallistumismaksu maksetaan heti kauden alussa yhdistyksen tilille Nordea FI85 1220 3000 2684 96.

Ilmoittautuminen:

Ilmoittautuminen liikuntaryhmiin tapahtuu

- yhdistyksen internetsivuilta (www.vantaanreumayhdistys.net) löytyvän ilmoittautumislomakkeen kautta
- soittamalla liikunnanohjaaja Tanjalle numeroon 0413188851
- lähettämällä sähköpostia osoitteeseen reumayhdistysvantaa@gmail.com

REUMAJOOGA

Tervetuloa reumajoogaan Katja Niemen kanssa! Reumajooga tarjoaa rauhallisia ja nivelistävällisiä jooga-harjoituksia, jotka sopivat erityisesti reumaa sairastaville. Jokainen tunti on suunniteltu parantamaan kehon liikkuvuutta, kehittämään tasapainoa, lisäämään voimaa ja tuomaan hyvää oloa nivelille sekä mielelle.

Tule mukaan löytämään liikkeen ilo ja rentoutumaan hyvässä seurassa! Aikaisempaa kokemusta joogasta ei tarvitse olla. Harjoitukset voi tehdä tuolin kanssa. Sisäkengät voi ottaa mukaan jos haluaa tehdä harjoitukset kengät jalassa. Opettajalla on muut apuvälineet mukana. Reumajooga järjestetään yhdistyksen toimistolla (Talvikkitie 34, Vantaa) alla olevina ajankohtina:

VERTAISTUKI-RYHMÄ

Vertaistukiryhmä tarjoaa yhdessäoloa ja vertaistukea eri reumasairauksia sairastaville ihmisille.

Ryhmässä keskustellaan ja jaetaan kokemuksia sairauteen liittyvistä aiheista, kuten lääkityksestä, kuntoutuksista, hoitokokemuksista ja itsehoidosta. Pohdinnan aiheena on myös sairaus eri elämäntilanteissa. Ryhmäläiset voivat myös ideoida vapaamuotoisia tapaamisia.

Ryhmään ovat tervetulleita kaikki reumasairautta sairastavat tai heidän läheisensä. Sillä, kuinka kauan olet sairastanut tai mikä on tämänhetkinen tilanteesi sairauden kanssa, ei ole väliä.

Kevään vertaistukiryhmien teemat ovat ruokavalio, lisäravinteet ja yrtit/villiyrtit

Vertaistukiryhmä kokoontuu yhdistyksen toimistolla (Talvikkitie 34, Vantaa)

- Ti 4.2 klo. 14, ruokavalion merkitys
- Ti 4.3 klo. 14, kokemuksia lisäravinteista
- Ti 1.4 klo. 14, yrtit ja villiyrtit

Vertaistukiryhmän vetäjänä toimii Tuija Heiskari ja muut vapaaehtoiset.

Tervetuloa mukaan juttelemaan ja jakamaan kokemuksia!

Pääkaupunkiseudun yhteiset vertaistukiryhmät

- Aktiivit työikäiset -ryhmä
- Harvinaisten ryhmä

Kokoontuvat Helsingin Reumayhdistyksen tiloissa osoitteessa Malmin raitti 17 A 1. krs, Helsinki.

Lisätietoja vertaistukiryhmistä sivulla 9 sekä Helsingin Reumayhdistyksen nettisivuilla osoitteessa helsinginreumayhdistys.fi

KEVÄINEN KYLPYLÄMATKA PÄRNUUN

28.4-3.5.2025

Tervetuloa nauttimaan kylpylähoidoista, kauniista luonnosta ja hyvästä seurasta Pärnuun, Viroon! Majoitumme Tervis Spa -kylpylähotellissa, jossa hintaan sisältyy monipuoliset kylpylähoidot, altaiden, saunojen ja kuntosalin käyttö. Matkaan sisältyy myös retkiä ja herkulliset ruokailut.

Hinta alk. 595 €/hlö

Lisämaksu yhden hengen huoneesta: 200 €

Matkalla mukana Marja Jormanainen, Vantaan reumayhdistyksestä.

Hintaan sisältyy:

Laivamatkat Helsinki-Tallinna-Helsinki (sis. menomatalla buffet-brunssin) Bussikuljetukset ja retket, kuten Pärnun kaupunkierros ja Sakun kartano Majoitus jaetussa huoneessa, aamiaista ja illallista päivittäin Kylpylähoidot 4 päivänä (enint. 3 hoitoa/päivä), lääkärin konsultointi Spa- ja kuntosalikäyttö sekä kylpytakki

Tarkemmat tiedot matkasta ja ilmoittautumisohjeet yhdistysten yhteisiltä sivuilta.

- To 23.1 klo. 18.15
- To 13.2 klo. 18.15
- To 6.3 klo. 18.15
- To. 10.4 klo. 18.15
- To 8.5 klo. 18.15

Katja Niemi on pätevä ja lämminhenkinen joogaopettaja (RYT 200), joka on erikoistunut nivelistävälliseen jooga-pilatekseen. Hän on ohjannut jo usean vuoden ajan Vantaan nivelpiirissä ja TOS-yhdistyksessä joogapilatesta, joka sopii erityisesti tuki- ja liikuntaelinsairauksista kärsiville. Katja on myös suorittanut UKK-instituutin TULES-ystävällisen jooga-pilatesohjaajan koulutuksen.

Reumajoogan kausimaksu on 10 euroa, joka maksetaan yhdistyksen tilille (FI85 1220 3000 2684 96) kauden aikana.

VANTAA REUMAYHDISTYKSEN RYHMÄLIKUNTA

Kevätkausi 7.1.-18.5.2025

Tutustumiskerta on ilmainen, ota kaverikin mukaan!

	AIKA	TUNTI	OHJAAJA	PAIKKA
MYYRMÄKI:				
maanantai	klo 11.15–12.00	Tuolijumppa	Tanja	Myyrmäen urheilutalo: pieni voimistelusal, 2. kerros
	klo 15.30–16.15	Kuntosali (reumaliikunta)	Tanja	Myyrincoti: kuntosali, pohjakerros
	klo 16.15–17.00	Kehonhuolto	Tanja	Ruukkukuja 5, 01600 Vantaa
tiistai	klo 12.45–13.30	Pilates	Tanja	Myyrincoti: jumppasali, pohjakerros
perjantai	klo 13.15–13.45	Vesijumppa	Tanja	Ruukkukuja 5, 01600 Vantaa
				Myyrmäen urheilutalo: pieni voimistelusal, 2. kerros
				Myyrincoti: kuntosali, pohjakerros
				Ruukkukuja 5, 01600 Vantaa
TIKKURILA:				
torstai	klo 17.00–17.45	Kuntosali (reumaliikunta)	Lauri	Myyrmäen urheilutalo: pieni voimistelusal, 2. kerros
				Myyrincoti: kuntosali, pohjakerros
				Ruukkukuja 5, 01600 Vantaa
HAKUNILA:				
tiistai	klo 11.45–12.15	Vesijumppa	Tanja	Myyrmäen urheilutalo: uima-allas, rata 7 ja 8
				Myyrincoti: kuntosali, pohjakerros
				Ruukkukuja 5, 01600 Vantaa

HELSINGFORS SVENSKA REUMAFÖRENING



ADMINISTRATION

Helsingfors Svenska Reumaförening rf
Stora Robertsgatan 20–22 A (5 vån.), 00120 Helsingfors

Sekreterare

Josephine Schönberg, 050 421 2120,
hsreuma@gmail.com
helsingforssvenskareumaforening.fi

STYRELSE 2025

Ordförande Viveca Hagmark, viveca.hagmark@folkhalsan.fi

Ordinarie medlemmar

Katarina Beijar, Gunvor Brettschneider, Ursula Stenberg, Marie-Louise Tapper, Inger Östergård, Inga Häggblom, Christina Packalén

Suppleant Christina Korkman, Ritva Saukonpää

Ledare för artrosgruppen

Inger Östergård, 050 555 7780, Gunvor Brettschneider, 050 584 6005

Ledare för polymyalgi- och fibromyalgigruppen

Inger Östergård, 050 555 7780, Marie-Louise Tapper, 040 515 1861

Konditionsansvarig

Marie-Louise Tapper, 040 515 1861

Stödpersoner

Inger Östergård, 050 555 7780

Du kan vända dig till SAMS jurister Rebecka Holm,
040 519 6598 eller Marica Nordman, 050 443 0576 i frågor
som rör rätten till socialservice i anknytning till din sjukdom:

- tisdagar kl. 13.00–16.00
- torsdagar kl. 9.00–12.00 e-post: radgivning@samsnet.fi

Medlemsavgift för 2025 är 20 euro.

HÄNDELSEKALENDERN

Verksamhet under våren 2025

Närmare uppgifter om verksamheten ges i medlemsbrevet som i regel sänds tre gånger per år. Nästa medlemsbrev sänds ut i mitten av januari. En påminnelse om medlemskvällarna ingår dessutom i allmänhet i Evenemax i HBL. På föreningens hemsida finns information om föreningen, medlemskvällar, medlemsbrev och annat aktuellt: helsingforssvenskareumaforening.fi

Januari

Onsdag 22.1 kl. 17.00 *Medlemskväll* i Reumaföreningens möteslokal *. Vi börjar kvällen med frivillig blodsockerundersökning för medlemmar kl. 17.00. Kl. 18.00 föreläser läkare Johnny Sundholm om "reumasjukdomen polymyalgi" för medlemmar. Anmälan senast måndagen den 20.1 till föreningens sekreterare Josephine Schönberg, per e-post hsreuma@gmail.com eller per telefon, 050 421 2120.

Februari

Onsdag 12.2 kl. 18.00 *Medlemskväll* i Reumaföreningens möteslokal *. Mera information i medlemsbrevet som sänds ut i januari. Anmälan senast måndagen den 10.2 till föreningens sekreterare Josephine Schönberg, per e-post hsreuma@gmail.com eller per telefon, 050 421 2120.

Mars

Onsdag 19.3 kl. 18.00 *Stadgeenligt vårmöte*: på G18, Georgsgatan 18, 00120 Helsingfors (mötesrum 101, 1 vån.). Fysioterapeut Christina Packalén ger oss praktiska övningar för nacke, skulder och axelbesvär. Vi hoppas du kan anmäla dig senast måndagen den 17.3 till föreningens sekreterare Josephine Schönberg, per e-post hsreuma@gmail.com eller per telefon, 050 421 2120.

Torsdag 27.3 kl. 18.30 *Teaterpjäsen Skymning* 41 - berättelsen om Molly och Henry på Lilla Teatern i Helsingfors. Närmare information i medlemsbrevet som sänds ut i januari.

April

Onsdag 9.4 kl. 18.00 Medlemskväll i **Obs!** Kampens servicecentral, Salomonsgatan 21 B, 00100 Helsingfors (mötesrum Fade, 1 vån.). Generalsekreterare för Konsumentförbundet, Juha Beurling-Pomoell föreläser om "Hur undvika nätbedrägeri". Anmälan senast måndagen den 7.4 till föreningens sekreterare Josephine Schönberg, per e-post hsreuma@gmail.com eller per telefon, 050 421 2120

Maj

Måndag 5.5 kl. 9.00 - 15.30 Motions- och trivseldag på Backby gård. Mera information i medlemsbrevet som sänds ut i januari.

*Reumaföreningens möteslokal, Stora Robertsgatan 20–22 A (5 vån.), 00120 Helsingfors .

Närmare uppgifter om anmälning till evenemangen finns på hemsidan och i Medlemsbrevet 1/2025.

17-18.5 Traditionella Sommardagarna i samarbete med Reumaförbundet på Tekniska salar, Eriksgatan 2 (6 vån.), 00100 Helsingfors.

Lördag 17.5 kl. 12.00 - 17.00, middag kl. 19.00 - 22.00.
Föreläsare: Forskare Siv Sandberg, fysioterapeut Malin Grönroos, geriatriker Anna von Nandelstadh, professor Julia Korkman.

Söndag 18.5 kl. 9.30 - 15.45.
Föreläsare: Reumatolog Tia Sandström, docent Kristian Wahlbeck, biskop Bo-Göran Åstrand.

Anmälan sker via den egna reumaföreningen senast 16.4.2025.
Pris för medlemmar 95€ inkl. middag, 65€ exkl. middag.

Mera information om Sommardagarna finns på hemsidan:
helsingforssvenskareumaforening.fi



Motions- och rehabiliteringsverksamhet

Föreningens gymnastik fortsätter under fysioterapeut Mimmi Hailas ledning 9.1 - 15.5 torsdagar kl. 14 - 15 i Kampens idrottscentrum (Malmgatan 3). Priset för en termin är 25 € och skall betalas senast den 12.2.2025 på Helsingfors svenska reumaförenings Aktia konto FI23 4055 5452 3118 43. Kontakt: Marie-Louise Tapper tel. 040 515 1861, marielouise.tapper@gmail.com.

Välkommen med i den glada gruppen seniorer som motionerar tillsammans på torsdagar! Gymnastiken består av övningar som stärker hela kroppen, förbättrar rörligheten, hållningen och balansen. Vi gör muskelstärkande övningar för de viktigaste muskelgrupperna och förbättrar samtidigt konditionen och uthålligheten. Ungefär halva timmen gör vi sittande på stol och halva timmen stående. Övningar liggande

på matta är ett alternativ för dem som vill, men alla övningar kan göras med stol. Alla övningar kan varieras så att man kan delta oberoende av sjuka leder, problem med ryggen eller dylikt. Gruppen leds av fysioterapeuten Mimmi Haila, som har över 10 års erfarenhet av motionsgrupper för seniorer. Mimmi är en glad ledare som tycker att motion ska vara roligt och kännas bra i kroppen. OBS! Kom med och testa en gång gratis!

Vattengymnastik i Idrottsverkets regi under ledning av den svenskspråkiga idrottsinstruktören i Kampens idrottscentrum / Simbassäng (Malmgatan 3), måndagar kl. 14.45 - 15.15 och tisdagar kl. 10.30 - 11.00. Arrangör: Helsingfors stad, kontakt 09 310 44 290.

Fotens roll vid rörelse

Fysioterapeut Jarmo Ahonen berättade och demonstrerade om fötternas betydelse för vårt välbefinnande vid Helsingfors Svenska Reumaförenings medlemskväll 13.11.2024 i Reumaförbundets utrymnen.

När en ny klient kommer till fysioterapeutens mottagning gör fysioterapeuten en analys över hur personen går för att få en helhetsuppfattning av problematiken och en uppfattning om hurdan benstrukturen är. Vi rör oss på olika sätt men vi kan påverka våra egna rörelser. Fysioterapeuten gör upp ett träningsprogram för att vi ska kunna öva upp funktionsförmågan. Tyvärr avtar smidigheten med stigande ålder och balansen försämras. De flesta får i något skede artros som i små leder gör ont och då är det viktigt att inte belasta lederna för mycket för att kunna fortsätta gå. Vid smärta ska vi snabbt ta kontakt med en fysioterapeut för att förhindra långvariga problem. Om vi har hammartå vilket betyder att en eller flera tår är krökta kan vi till en viss del träna bort besvären.

Besvär i foten påverkar knä och bäcken. Ett starkt fotvalv fungerar som stötdämpare och vi får pronationsproblem

om fotvalvet sjunker ner. Hjälper stöd i skorna? Om foten är sjuk och om litet stöd under foten hjälper kan vi använda stödet. Foten ska anpassa sig till underlaget. Det är viktigt att funktionsförmågan bibehålls och att vi tränar ex. vid vardagssysslor. Behandling eller egenvård kan hjälpa. Nu förstår vi bättre hur vi kan förändra kroppen och hur vi kan lära oss att använda den på ett nytt sätt. Vi kan träna genom att rulla en boll först mitt under foten fram och tillbaka och sedan med tårna och sist med hälen. På det här sättet förbättrar vi blodcirkulationen i fot och vrist. Genom att rulla fötterna med bollen får vi bättre hållning och gång. Om vi går med fötterna utåt kan vi fortsätta med den gångstilen men om vi går med fötterna inåt är det bra att försöka rätta till sättet att gå. Leder är olika – de har en viss rörelse och riktning och om vi ändrar sättet att gå kan det leda till problem.

Förutom fysisk aktivitet har ett aktivt liv som äldre med kulturella hobbies en positiv inverkan på vårt välbefinnande.

Text: Katarina Beijar

Kuntoutuksesta virtaa • voimaa • virikkeitä!

Luonnonläheinen kylpyläympäristö

Vuonna 2025 Kunnanpaikassa – Kelan kuntoutusta reumaa sairastaville työikäisille & eläkeläisille

Tarkemmat tiedot ja hakuohjeet
löydät netistä

www.kunnonpaikka.com/kuntoutus/reuma

Haku kuntoutukseen käynnistyy
yhteydenotolla omaan terveyshuoltoon.

Kysy lisää 2.1.2025 alkaen

Päivi Rossinen • 050 554 3330
paivi.rossinen@kunnonpaikka.com

Kelan
kuntoutus on
osallistujalle
maksuton!

Kuntoutuksen ajalta on mahdollista saada
kuntoutusrahaa ja matkakorvauksia.
Kuntoutus on maksutonta.

Kylpylähotelli Kunnanpaikka • Jokiharjuntie 3, 70910 Vuorela
010 208 7276 • www.kunnonpaikka.com

 **Kunnanpaikka**

Rheuman Forskare ser en ljusglimt

Fibromyalgi (FM) är fortfarande något av ett mysterium. Vad är det egentligen frågan om? Det vet man inte ännu, fyrtio år efter att FM registrerades som en sjukdom. Smärtan, som patienten upplever, betraktas ju inte som en sjukdom i sig, den är en del av kroppens immunförsvar. Dess uppgift är att signalera att någonting inte fungerar som det skall i kroppen, men vad? Det har man inte fått fram med hjälp av till exempel blodprov.

Ett annat problem har varit svårigheten att sätta ord på den smärta patienten känner. Det finns inte liksom ord som i sig ger en uppfattning om vilken art av smärta det är frågan om.

Jag deltog en gång i en arbetsgrupp, som bland annat gavs i uppgift att råda bot på den här bristen och på det sättet underlätta kommunikationen med vårdpersonalen. Deltagarna gavs god tid att på basen av sina egna erfarenheter i ord formulera en kort beskrivning av känslan. Resultatet var klent. Tillsammans fyllde våra försök nog flera A4:or. Men inte hade vi ändå lyckats lösa kommunikationsproblemet. Fortfarande behövdes långa haranger stödda av negationer vad det inte är frågan om.

Inom vården tog man i ett tidigt skede i brist på bättre diagnosmetod stöd i anta-

let ömma punkter patienten kunde uppvisa på bestämda ställen på kroppen. För ett antal år sedan frångick man den här synbart exakta, men på känsla baserade metoden. I stället försköts tyngdpunkten i diagnostiseringen mot en helhetsbedömning av hur patienten upplever sin situation.

Men fortfarande hade vi att göra med en diffus företeelse. Man vet inte vad som sist och slutligen orsakar FM. Vården har därför varit inriktad på att lindra symtomen. Och på det området har vårdpersonalen och patienten suttit i samma båt. På både hållen har man varit tvungen att pröva sig fram. Bara på det sättet kan man komma fram till vad som ger lindring. Följaktligen har flera fått pröva på olika värkmediciner. Det är också vanligt att patienter har prövat på fysioterapi och meditation i olika former samt gjort val av kost och motion i hopp om lindring.

Betecknande för FM är att symtomen uppvisar stora variationer från person till person. Det gäller också styrkan i smärtan och i hur hög grad den försvårar individens livskvalitet och arbetsförmåga. Det framgick tydligt när vi redovisade för våra erfarenheter i arbetsgruppen jag nämnde tidigare. Det kom också tydligt fram att smärtan kan kännas var som helst i kroppen och att den kan vandra från en plats till en annan.

Gemensamt för alla var den krypande känslan av obehag, just den känslan som är svår att beskriva. Den har stört mig speciellt under natten när kroppen är inaktiv. Det är inte smärtans styrka i sig som är problemet. Problemet är att den tvingar mig att vifta och röra på benen tills smärtan ger med sig. Och det kan dröja. På ett eller annat sätt måste jag aktivera musklerna där smärtan känns. Sömnkvaliteten blir lidande med utmattning som följd.

Tidigare kunde också stillasittande resultera i den här obehagliga känslan. Det kunde hända i flygplan eller i biosalongen. För egen del har jag noterat att också psyket är med på ett hörn. Oron för en attack fungerar som en inbjudan. När jag minst önskar det är risken stor att den obehagliga känslan dyker upp.

En gång drabbades jag av ett "anfall" när jag var på konsert. Det var inte roligt att plötsligt vara tvungen att så oförmärkt som möjligt börja vrida och svänga på sig i bänkraden. Jag lärde mig att försöka välja en plats vid gången. Mera behöver jag inte göra det. FM uppvisar nämligen den sympatiska egenheten att symtomen ofta blir lindrigare vid stigande ålder.

På sikt kan det finnas hopp om bättre vårdmetoder och bättre mediciner. Ett

forskarlag vid Karolinska sjukhuset i Stockholm meddelade 2023 att de sett en ljusglimt i sina försök att komma underfund med vad som döljer sig bakom mysteriet med FM. (Se Sveriges vetenskapsprogram: <https://urplay.se/program/233570-sverige-forskarsa-ger-fibromyalgi-smarta>).

Forskarna hade funnit att patienterna har i blodet en viss typ av antikroppar andra inte har. Dessa har samlats nära ett kluster av nervceller nära ryggraden. De kan trigga igång smärtan, tror forskarna. Någonting har hakat upp sig i kroppens självförsvarmekanism. Det har uppstått en autoimmun process i vilken den egna kroppen attackerar i stället för någonting utifrån.

**Mycket återstår att forska,
framhåller forskarna.**

Text: Ralf Pauli



PÄÄKAUPUNKISEUDUN YHTEISET TAPAHTUMAT

MediYoga

lääkinnällinen, rauhallinen ja rentouttava joogamuoto, joka sopii kaikille, myös liikuntarajoitteisille henkilöille.

MediYogassa pitkä tietoinen syvähengitys yhdistetään hitaasti tehtyihin liikkeisiin. Tuntiin kuuluu syvähengitysharjoituksia, yksinkertaisia liikkeitä oman toimintakyvyn mukaan, rentoutus sekä lyhyt meditaatio/hengitysharjoitus. Liikkeet tehdään joko joogamatolla tai tuolilla istuen riippuen terveydentilasta.

MediYogalla hoidetaan mm. kroonista kipua, stressiä, unettomuutta sekä selkävaivoja sekä parannetaan ja ylläpidetään nivelten liikkuvuutta.

Tiistai

Ohjaus tapahtuu etänä, Zoom, alkaen 7.1.2025, 15 kertaa, EI koulujen lomaviikoilla (18.2) 15 kertaa 22.4 asti. tiistaisin klo 11-12, Ohjaajana Heidi Sundquist.

Ilmoittautuminen Espoon reumayhdistyksen kotisivujen kautta tai sähköpostilla toimisto@espoon-reumayhdistys.fi

Järjestäjä

Espoon Reumayhdistys ry.

Paikka MediYogaa verkossa

MAKSUT

Osallistumismaksu

Kaikille Luuvало-lehden lukijoille 60€

Pihapeli iltapäivä

ESSY, Nivel, ERY ja ESPOON kaupunki järjestää pihapelitapahtuman Puolarmaarin ulkoilukeskus/ministadion. Vietetään mukava iltapäivä ulkoillen ja pientä liikuntaa harrastaen, jossa jokainen voi tutustua erillisiin ulkopeleihin esimerkiksi mölky, petanki, fresbee golf ja voimme myös tehdä pienen kimpakkävelyn. Paikalla paistetaan makkaraa ja nautitaan virvokkeita.

Tiistaina 20.5. kello 13.30–16.30 Puolarmaarin ulkoilualueella Puolarmaari 12, 02210 Espoo.

Paikalla ESSY:n Nivelen ja Espoon Reumayhdistyksen vetäjiä, Reumaliiton Liikunnan ja terveyden asiantuntija Kirsi Kaipainen-Pyykkö ja Espoon kaupungin liikuntatoimen ohjaaja.

Pääkaupunkiseudun yhteiset vertaistukiryhmät

- Aktiivit työikäiset -ryhmä
- Harvinaisten ryhmä
- Kokoontuvat Helsingin Reumayhdistyksen tiloissa osoitteessa Malmin raitti 17 A 1. krs, Helsinki. Katso lisätietoja Helsingin Reumayhdistyksen nettisivuilta osoitteesta helsinginreumayhdistys.fi

Kesä kimpakkävelyt Espoossa 2025

Jatkamme kimpakkävelyitä myös keväällä 2025 tutustuen lähiympäristöön yhteistyössä Espoon kaupunki, Espoon Reumayhdistys, ESSY ja Espoon Nivelipiiri. Alla olevassa listassa on ajankohdat, paikka ja vastuuhenkilö

Kesäkävely 2025 Yhteistyössä Espoon kaupunki, Espoon Reumayhdistys, ESSY ja Espoon nivelipiiri

Kesäkävely

2025 Yhteistyössä Espoon kaupunki, Espoon Reumayhdistys, ESSY ja Espoon nivelipiiri

pvm	klo	järjestäjä	yhteyshlö/	lähtöpaikka	reitien kuvaus
ke 16.4.	16.30-18.00	Nivel	Leena Nordström	Suomenojan lintulampi, Hyljeluodontie 02270 Espoo	
ti 6.5.	16.30-17.30	Reuma	Sauli Nurmi	Leppävaara	Ratsutorin altaan vierestä kohti Albergan puistoa
ti 20.5.	13.30-16.30	Kaikki		Puolarmaari	Pihapeli iltapäivä
ti 27.5.	11.00-12.00	Essy	Paula Kiili	Karhusaari	Lähtöpaikka Laguunin sisäänkäynnin kohdalla, Keilalahdentie 8.
ti 3.6.	17.00-18.00	Reuma	Paula Pöntynen	Kukkumäki - Pisa	Lähtöpaikka Pisan asukaspuisto/kartanoVanha Pisantie 16 02280 Espoo
to 12.6.	17.00-18.00	Essy	Leena Vanne	Gallträsk	Lähtöpaikka Gallträskin leikkipuisto, Lindstedtintie 1, 02700 Kauniainen

KILTA-JÄSENREKISTERI

Käyttäjätunnuksilla voit päivittää omia tietojasi!

Yhdistysten jäsenet pääsevät nyt Kilta-jäsenrekisterin sähköiseen asiointipalveluun. Sivuston osoite on oma.reumaliitto.fi. Tilaa ensin salasanan luontilinkki omaan sähköpostiosoitteeseen. Sähköpostiin tulee pian jäsennumerosi ja linkki salasanan muodostamiseksi. Jäsennumerosi on käyttäjätunnuksesi ja salasanan luot itse.

ERY 40-VUOTIS JUHLARISTEILY

MSC Euribia, 7 yön risteily, lähtö 18.5.2025

www.elamyscruises.com/varustamot/msc-cruises-risteilyt/msc-euribia

Reitti:



Information subject to change to final availability of berth or anchorage.

Day	Date	Port	Arrival	Departure
Sunday	18/5/2025	Copenhagen, Denmark		18:00
Monday	19/5/2025	At Sea		
Tuesday	20/5/2025	Hellesylt, Norway	09:00	09:45
Tuesday	20/5/2025	Geiranger, Norway	12:00	21:00
Wednesday	21/5/2025	Alesund, Norway	07:00	17:00
Thursday	22/5/2025	Haam, Norway	07:00	18:00
Friday	23/5/2025	At Sea		
Saturday	24/5/2025	Kiel, Germany	09:00	19:00
Sunday 2	5/5/2025	Copenhagen, Denmark	08:00	

Hinnat/hlö, kun hytissä majoittuu kaksi aikuista:

Fantastica sisähytti – hinta 1628 €/hlö

Fantastica ikkunahytti merinäköalalla – hinta 1858 €/hlö

Fantastica parvekehyytti merinäköalalla – hinta 2098 €/hlö

Alustava lentoaikataulu (Finnair)

18.5. Helsinki – Kööpenhamina klo 11:00 – 11:40

25.5. Kööpenhamina – Helsinki klo 12:25 – 14:55

Hintaan sisältyy:

- 7 yön risteily valitussa hyttiluokassa kahden hengen hytissä
- täysihoito laivalla sisältäen: aamiaiset, lounaat, välipalat ja illalliset
- kuntosalin ja urheilukenttien käyttö
- uima-altaiden, porealtaiden ja vesiliukumäkien käyttö
- laadukas viihdeohjelma laivalla
- satamamaksut, verot ja polttoainelisämaksut
- palvelurahat eli tipit laivan henkilökunnalle
- Finnairin lennot turistiluokassa, lentokenttäverot ja ruumaan kirjattava matkatavara
- kuljetukset Kööpenhaminassa: lentokenttä – satama – lentokenttä
- varustamon englanninkielisen henkilökunnan palvelut
- suomenkielisen matkanjohtajan palvelut risteilyn aikana

Lisätietoa varustamosta löytyy:

www.elamyscruises.com/varustamot/msc-cruises-risteilyt

Matkan ennakkomaksu on 25 % ja se maksetaan varausvaiheessa, loppumaksu erääntyy 65 vrk ennen matkan alkua.

Vastuullinen matkanjärjestäjä: **Matkaporjat Oy**

Passin tulee olla voimassa 6 kk matkan jälkeen. Suosittelemme, että kaikilla matkustajilla on voimassa oleva, kattava matkavakuutus.

Yhteydenotot ja ilmoittautumiset:

Kati Sironen: sironen14@hotmail.com
tai 050 5841 576

ERY
40-v.

Rinnakkaisjäsenyys – enemmän mahdollisuuksia, vähemmän kustannuksia

Reumaliiton rinnakkaisjäsenyys tarjoaa merkittäviä etuja niille, jotka kuuluvat useampaan Reumaliiton jäsenyhdistykseen. Ensimmäisen yhdistyksen jäsenmaksu on täysihintainen, mutta seuraavien yhdistysten jäsenmaksut ovat pienemmät. Vuonna 2025 rinnakkaisjäsenmaksu on 11 euroa alhaisempi verrattuna yhdistyksen normaalihintaan.

Rinnakkaisjäsenyyden ansiosta jäsenet voivat säilyttää täyden jäsenyyden ja kaikki siihen liittyvät oikeudet kaikissa jäsenyhdistyksissään. Tämä on kätevä tapa osallistua useamman yhdistyksen toimintaan kustannustehokkaasti.

Rinnakkaisjäsenyys tuo säästöjä ja lisää mahdollisuuksia olla aktiivinen jäsen monessa yhdistyksessä!

Vieno Kekkonen

90-vuotis- juhlagaala

Kun Vieno Kekkonen täytti 85 vuotta, hän ilmoitti pitävänsä seuraavat juhlat perhepiirissä. Tähän perhepiiriin kuului myös 30 Espoon Reumayhdistyksen jäsentä 6.9.2024 pidetyssä 90-vuotis-juhlagaalassa.

Loppuunmyydyssä Espoon Sellosalissa vallitsi kodikas ja odottava tunnelma, mahtaisiko Vieno Kekkonen itse esiintyä gaalassa. Muina esiintyjinä olivat Elina Sauri, Pirkko Mannola, Ami Aspelund, Katri Helena ja Erkki Liikanen. Elina Sauri, Vieno Kekkonen tytär, kertoi lapsuusmuistojaan ja esitti Vieno Kekkonen levyttämiä iskelmiä. Laulamien pitää nuorena Elina Sauri totesi ja siitä ei voi olla kuin samaa mieltä, kun katsoi Vieno Kekkostä.

Espoon Reumayhdistyksen kulttuuri-vastaava oli onnistunut jälleen saamaan liput paraatipaikoilta 2. ja 3. riviltä. Usein ihmiset ovat tiedustelleet onko Vieno Kekkonen sukua presidentti Kekkoselle. Kyllä, sillä heidän isänsänsä olivat olleet veljeksiä.

Presidentillistä tunnelmaa oli myös juhlagaalassa, sillä istuva presidentti puolisonsa kanssa istui Vieno Kekkonen ja hänen puolisonsa Eero Saurin kanssa kolmannella rivillä.

Vieno Kekkonen läpimurtoiskelmä oli ”Ei koskaan sunnuntaisin”. Tämä ja muitakin rakastettuja iskelmiä kuultiin gaalassa, niitä esittivät Pirkko Mannola, Ami Aspelund, Elina Sauri, Katri Helena ja Erkki Liikanen.

Nostalgia trio, johon kuuluivat Vieno Kekkonen, Brita Koivunen ja Pirkko Mannola keikkaili vuosikymmeniä. Brita Koivusen vetäytyttyä julkisuudesta trio on liittynyt Marjatta Leppänen. Viimein yleisön odotus täyttyi, kun Vieno Kekkonen nousi lavalle yleisön raikuvien aplodien saattelemana ja lauloi rakastetuimpia iskelmiään.

Vieno Hellevi Kekkonen syntyi Karttulassa 6.9.1934. Hän soittaa myös kaksirivistä haitaria ja hänen oli tarkoitus esiintyä hanuristina gaalassa, mutta valitettavasti Vieno Kekkonen oli loukannut sormensa eikä pystynyt soittamaan. Kuitenkin hänen harmonikkaryhmänsä esiintyi ja soitti mm. Pajalan valssin. Vieno Kekkosella on Ruotsin Pajalassa kakkoskoti.

Mirja Hirvijärvi

Pääkaupunkiseudun harvinaisten reumasairaiden vertaistukiryhmä **ReuHan** toiminta laajenee



ReuHa on toiminut Helsingin Reumayhdistyksen tiloissa vuodesta 2013 alkaen. Aluksi tapaamiset pidettiin Kotkankadulla maanantaisin klo 18 alkaen. Jossain vaiheessa Korppaanmäentiellä siirryttiin iltapäivään, koska ryhmässä ei enää käynyt työelämässä olevia. Pyynnöstä kokeilimme muutama kerran iltatapaamisia ja korona-aikana pidimme myös muutamia verkkotapaamisia. Malmille muuton jälkeen kaikki tapaamiset ovat olleet lähitapaamisia. Keväällä 2023 vietettiin ReuHan 10 v syntymäpäiviä Malmilla, paikalla oli

yli 20 harvinaista. Nyt on aika kehittää toimintaa ja mennään osin uutta kohti.

ReuHan toiminta Malmilla jatkuu lähitapaamisten osalta ennallaan kuukauden 4. tiistai klo 13 alkaen. Tapaamiset vuosittain tammi-toukokuu sekä syys-marraskuu.

Aika ajoin on tiedustelu iltatapaamisten ja verkkotapaamisten mahdollisuutta. Vuoden 2025 alusta vastaamme kysyntään aloittamalla verkkotapaamiset. Ensimmäinen tapaaminen pidetään

keskiviikkona 15.1.2025 klo 18.00 Teams alustalla. Kuukausittaisista jatkotapaamisista sovitaan ensimmäisessä tapaamisessa.

Ilmoittaudu etä-ReuHaan sähköpostilla, osallistumalla tapaamiseen pääset vaikuttamaan kokoontumispäiviin. etä-ReuHan ohjaajana toimii Kirsi Mylly, harvinainen itsekin. Hän on ollut jo ReuHan alkutaipaleella mukana toiminnassa ja nyt hän palaa kuvioihin etä-ReuHan ohjaajana. Tervetuloa Kikka!

Voit halutessasi osallistua sekä lähietä etätapaamisiin.

Yhteyden lähi- ja etä-ReuHan ohjaajiin saat Whatsappin lisäksi nyt myös sähköpostitse Pks.ReuHa@gmail.com. ReuHan Facebook sivuilta löydät jatkossa myös tapaamistietoja, www.facebook.com/Pks.ReuHa

Tavataan ReuHassa!

Saila Arinko



FinCollagen Active

**EDISTÄÄ NIVELTEN PYSYMISTÄ
NORMAALEINA**

Sisältää tehoaineena bioaktiivista kollageeniproteiinia nivelille jauheena. Ei sisällä muita aineita. Ainutlaatuinen tuote Suomessa.

Kliinisesti tutkittu, turvallinen tuote käyttää. Perussairaudet eivät ole este tuotteen käytölle (GRAS -99,-03).

Tutustu tuotteeseen www.nutrielixir.fi.

Päivittäiseen käyttöön. Tuloksia 2-6 kuukauden sisällä aloituksesta.

Myyntipaikkoja:

- Nutrielixirin verkkokauppa www.nutrielixir.fi ja **apteekit**
- K-Citymarketit Easton, Imatra, Iso Omena, Järvenpää Kupittaa, Laune, Länsikeskus, Tammisto
- K-Supermarketit Kamppi, Musta Pekka
- Axis Fysikaalinen Hoitolaitos Turku
- AITO hyvän olon kauppa Helsinki Malmi
- **Kts. muut myyntipaikat www.nutrielixir.fi.**



**NEUTRAALINMAKUINEN
LIUKENE E HYVIN
NESTEES EEN**

**ANNOSTELE RUOKAAN TAI JUOMAAN.
ESIM. SMOOTHIE, JOGURTTI, VIILI,
MEHU, VESI.**

Bioaktiivinen kollageeniproteiini nivelille proteiinin lähteenä edistää luuston (esim. nivelet) pysymistä normaalina. Markkinoija Nutrielixir Oy, Pertunpellonraitti 2 LT 5, 00740 Helsinki. info@nutrielixir.fi.

Nutrielixir
A way to healthy life

Sateisena lokakuun toisen päivän tiistaina 25 iloista Espoon Reumayhdistyksen aktiivia kokoontui Leppävaaraan ja kipusi Ventoniemen bussiin klo 9.30. Kohteena oli Varsinais-Suomessa sijaitseva Paimion parantola. Puolentoista tunnin matkan jälkeen mäntyisen puiston keskellä kohosi parantolan jyrkäv rakennuskokonaisuus vaaleana.

Yhdistys maksoi opastuksen ja meitä odotteli opas, joka kertoi olevansa fiktiivinen Helmi, joka nuorena tyttönä oli päässyt hoitoon Paimion parantolaan, koska oli sairastunut 1930-luvulla keuhkotuberkuloosiin.

Parantolassa oleskelu oli kaikille potilaille ilmaista. Silloinen ylilääkäri oli hyvin sitoutunut parantolan toimintaan. Varsinaista lääkettä ei vuonna

1933 avatussa parantolassa ollut, mutta tärkeimpänä hoitona oli säännöllinen elämä, ravitseva ruoka ja kaunis mäntypuisto raikkaine hengitysilmoineen. Helmi kertoi tehneensä paljon hengitysharjoituksia ja tutustuneensa mukaviin nuoriin, jotka olivat myös potilaina. Varsinainen seurustelu eli «lumpustelu» potilaiden kesken oli kiellettyä, mutta moni nuori tapasi siellä myös tulevan puolisonsa. Tilastojen mukaan potilaista 1/3 parani, 1/3 vammautui ja 1/3 kuoli.

Paimion parantolan rakentamisesta järjestettiin arkkitehtikilpailu, jonka Alvar Aalto voitti. Parantola avattiin 1933 ja se on maailman funktionaalisen arkkitehtuurin maamerkki ja mestariteos, josta Aino ja Alvar Aalto loivat todellisen kokonaistaideteoksen, jota ei voinut olla ihailematta. He kiinnittivät huomionsa kaikkiin pienimpiinkin yksityiskohtiin

kuten ovenkahvoihin sekä pintoihin, että ne olisivat helpot puhdistaa aina kattolamppuja myöten. Lisäksi terassit ja niillä olevat lepotuolit muotoiltiin sellaisiksi, että potilaiden oli niissä helppo rentoutua ja nauttia valosta ja ympärillä olevasta mäntymetsästä. Parantolan värimaailma oli myös sopuoinnussa ympärillä olevan luonnon kanssa.

Parantola ja myös siellä olevat kalusteet ovat kestäneet hyvin aikaa. Paimio-tuoli, joka suunniteltiin käytettäväksi yleisissä tiloissa, on vieläkin Artekin tuotannossa. Ruokasali oli kalustettu Aino ja Alvar Aallon suunnittelemissa pöydillä ja tuoleilla, jotka ovat edelleenkin käytössä. Niihin oli hyvä retkeläisten kokoontua syömään maittävä lounas yhdessä. Helmi kertoi asuvansa nykyisin Hangossa miehensä kanssa. Mies löytyi Paimion parantolasta.

Paimion parantolan käyttötarkoitus on vuosien aikana muuttunut. Se on ollut sairaalana ja nyt siitä ollaan suunnittelemassa hotelleja. Aika näyttää mitä siitä tulee. Rakennus on niin upea kokonaisuus ja ei voi kuin toivoa, että se säilytetään.

Lounaan jälkeen alkoi kotimatka ja Leppävaaraan saavuttiin n. klo 16.30.

Kiitos kulttuurivastaava Pirjo Jokelalle onnistuneen retken järjestämisestä!

Teksti Mirja Hirvijärvi



Ota niskalennkki kivustasi

- Nivelrikko • Rasitusvammat
- Hermokivut • Lihas- ja nivelkivut
- Kulumat • Haavat • Akne

B-Cure Laserin on kliinisesti todistettu lievittävän laajaa kirjoa erilaisia kipuja ja edistävän kudosisvaurioiden ja tulehdusten paranemista. Suomessa apua vaivoihin saadaan jo tuhansissa kotitalouksissa, ja laitetta hyödyntävät myös kipuklinikat, haavahoito sekä fysio- ja lymfaterapeutit.

Akuutin ja kroonisen kivun hoitoon käytettävän laserterapian pitkäaikainen kivunlievitysvaikutus perustuu kivun lähteen hoitoon. Terapia vahvistaa oireilevan kudoksen toimintakykyä, jolloin alueella vallitsevan tulehduksen tai vaurion luonnollinen paraneminen edistyy. Kliiniset tutkimukset osoittavat terapian tehoavan mm. **akuuttiin ja krooniseen lihas- ja nivelkipuun, erilaisiin kuluma- ja hermokipuihin, sekä edistävän haavojen ja tulehdusten paranemista (mm. nivelrikko, jännetulehdus, urheiluvammat, TMD).**

Käyttäjät kiittävät

Aidot käyttäjäkokemukset kertovat terapian monipuolisuudesta.

• Jussi Murtomäki, Helsinki:

”Minulla on kaularangan kulumisen vuoksi asennettu implantti nikamien väliin. Olen kuitenkin jo kuusi vuotta kärsinyt pahoista hermokivuista niska-hartiaseudulla. Olen kokeillut kaikenlaisia kivunlievitysmenetelmiä ja B-Cure Laser on se, joka todella rauhoittaa kipua ja pitää sen pois. Käytän sitä myös sormien nivelrikkokipuun. En tiedä miten selviäisin ilman!”

• Kent Nordström, Loviisa:

”Olen nuoresta asti harrastanut tennistä. Muutama vuosi sitten alkoi käden ylös vieminen vaikeutumaan ja syöttäminen muuttui tuskalliseksi. Ilman B-Cure Laseria olisin joutunut lopettamaan pelaamisen.”

• Hannu Eloranta, Helsinki:

”Minua vaivasi pitkään ikävä tenniskyynänpää. B-Cure Laserilla kipu lievittyi heti ensimmäisellä hoitokerralla ja kun jatkoin hoitoa, toipui kyynärpäni parissa viikossa.”

• Ann-Mari Reinson, Tampere:

”Kaadin vuosia sitten pyörällä ja polveni vääntyi pahasti. Lääkärin eivät löytäneet mitään korjattavaa ja ennustivat kipujen seuraavan minua loppuelämän. Hankin B-Cure Laserin, jonka avulla olen voinut jättää kipulääkkeet kokonaan pois. Mahtavaa, että on tällainen lääkkeetön vaihtoehto kivunhoitoon!”

• Riitta Pehkonen, Kerava:

”Olen vuosia kärsinyt iskiaskivusta, joka on pitänyt minua öisin hereillä. Lääkärissä minulle on vain annettu kipulääkkeitä, kun muita keinoja ei ole keksitty. Onneksi löysin B-Cure Laserin, jonka avulla olen saanut kivun pois.”

Turvallinen ja edullinen kotikäytössä

Koska B-Cure Laserin teho perustuu kudoksen ja solujen oman toiminnan parantamiseen, parhaat tulokset saadaan kuurinomaisella hoidolla. Kotikäyttöön suunnitellut B-Cure-Laserlaitteet ovat helppokäyttöisiä ja turvallisia, ja ne sopivatkin koko perheen käyttöön. Terapialla ei ole vasta-aiheita; sitä voi käyttää tekonivelten, sydämentahdistimen tai muiden implanttien yhteydessä.



Tuija Manninen hoitaa laserilla selkärangan-ahtauman aiheuttamia kipuja ja sormien moninivelrikkoa.

Turvallinen ja helppokäyttöinen



1. Käynnistä laser
 2. Valitse aika (2–8 min.)
 3. Kohdistaa kipukohtaan
- Paraneminen alkaa!**

Ei kontraindikaatioita tai yliannostusriskiä.

Laitteen odotettava huoltovapaa käyttöikä on peräti 30 000 hoitokertaa, joten muutamman satasen arvoisen laitteen hoitojen hinnaksi jää vain muutama eurosentti. Laitetta voi myös vuokrata kokeiluun. ■



B-Cure Laserin tehosta on julkaistu **6 tuplasokkotutkimusta**. Tutkimukset osoittavat mm. laitteen olevan kivunhoidossa kipulääkkeiden vertainen sekä edistävän haavojen paranemista.



Jo tuhannet suomalaiset kotitaloudet käyttävät B-Cure Laseria mitä moninaisimpiin vaivoihin. Nettisivuiltamme voit lukea käyttäjien omia kertomuksia sekä blogista ammattilaisten kokemuksia.



Vuoden terveystuote 2022
B-Cure Laser valikoitui Parhaaksi Laitteeksi kommentein ”Laserointi lievitti nivelrikosta kärsivien sormien kipuja jo viikossa. Sen ansiosta yöunet eivät enää keskeytyneet.”

i Tuotetta myy Terveystekniikka. Lisätietoja teknologiasta, varmistettuja käyttäjäkokemuksia, tutkimuksia ja nettikauppa:
www.terveystekniikka.fi | puh. 030 635 8332

Terveystekniikka

TAAS VIRKISTYTTIIN LOHJA SPASSA



E spoon Reumayhdistys on järjestänyt vuosien saatossa useita kylpylämatkoja, milloin Siuntion kylpylässä, Viron Vimsi Spassa tai Karjalohjalla Päiväkummussa. Viimeksi mainittu on nykyisin nimeltään Lohja Spa. Mukaan ovat voineet tulla muidenkin reumayhdistysten jäsenet ja perheenjäsenet.

Vuoden 2024 virkistysmatka Lohja Spahan järjestettiin keskiviikosta sunnuntaihin 30.10.-3.11. Paikan sijainnin vuoksi ajelimme sinne kimpakyydeillä tihkusaiteisena keskiviikkona. Ohjelma noudatteli suurelta osin aikaisempien vuosien mallia, mutta uuttakin oli mukana. Perinteisten tutustumisiltojen, tuolijumppien, ulkoilun ja tietokilpailujen lisäksi tällä kertaa tarjolla oli myös kulttuuria. Pääsimme katsomaan uutta Tiina Lymin ohjaamaa versiota Myrskyluodon Maija-elokuvasta. Näin sen jo alkuvuodesta, mutta uusintakatselu syvensi ja paransi katselukokemusta. Toinen erikoisuus oli perjantai-iltana esiintynyt vuonna 2010 toimintansa aloittanut ja vuonna 2021 läpimurron tehnyt musiikkiyhtye Portion Boys. Tosin esitys oli loppuunmyyty, mutta pääsimme nauttimaan tavanomaista juhlavammasta päivällisestä, koska monet lippunsa lunastaneet saapuivat hyvissä ajoin päivälliselle ja osa yöpyikin kylpylässä (kuvia noutopöydistä).

Lohja Spa on remontoitu muutamia vuosia sitten Sakari Topeliuksen sadun Koivu ja tähti teeman mukaan. Kylpyläosastolla voi perinteisen vesiliikunnan lisäksi nauttia mm. suola- ja höyrysaunasta sekä erilaisista hemmottelevista suihkuista. Ulkoilumaastot Lohjanjärven rannalla tarjosivat mahdollisuuden reippaaseen liikuntaan. Kilpailimme mölkyn heitossa ja keräsimme syksyisestä luonnosta eri värejä Reumatropin hengessä. Sisätiloissa käytimme ahkerasti liikuntasalia tuolijumppaan ja kiertoharjoitteluun sekä uima-allasta vesijumppaan (kuvia liikunnasta).

Mieli ja keho todella norjistuivat iloisessa seurassa. **Lämmin kiitos erinomaiset vetäjämme Kati ja Roope Sironen!**

*Teksti ja kuvat
Paula Pöntynen*



Uusi ohjaaja

Kannussillanmäen kuntosaliryhmään:

Marjut Kautto



Kuvassa Marjut ja Aira

Olen Marjut Kautto ja olen uusi ohjaajanne Kannussillanmäen torstain kuntosaliryhmässä. Olen koulutukseltani fysioterapeutti ja Terveystieteiden maisteri, pääaineenani oli gerontologia (nk. vanhenemistiede) ja kansanterveystyö. Olen tehnyt 36-vuotisen työhistoriani sairaalassa ensin fysioterapeuttina, sitten esihenkilönä sekä fysioterapiassa että vuodeosastoilla ja lopuksi koulutuskoordinaattorina sekä kehitystiimissä asiantuntijana. Olen myös kirjoittanut kirjan ”Keinutuolijumppa” yhdessä ystäväni ja fysioterapeuttikollegani Marju Huuhtasen kanssa. Olen fysioterapeuttina kuntouttanut ortopedisia, neurologisia, muistisairaita ja oikeastaan kaikkia potilasryhmiä, joita kuvitella saattaa. Vanhustyö on lähellä sydäntäni ja olen toiminut myös kouluttajana sillä osa-alueella. Rakastamaani fysioterapeutin työtä en ole voinut tehdä useampaan vuoteen nivelsairauteni pahenemisen vuoksi ja sainkin polveeni keinoivänelen tänä vuonna, toinen polvi leikattaneen ensi vuoden puolella. Työpaikallani oli YT-neuvottelut ja työsuhteeni päättyi vuoden lopussa. On siis erityisen merkityksellistä, että sain reumayhdistyksestä itselleni uuden työperheen, vaikkakin

vain tunniksi viikossa! Kuntosalilla pyrin jakamaan tietämystäni ja osaamistani ja luomaan motivoivan ja positiivisen ilmapiirin. Mottoni on: ”kaikki eivät voi tehdä kaikkea, mutta jokainen voi tehdä jotakin”. Pyrin siis keksimään kaikille osallistujille sellaisia harjoitteita, joita he voivat turvallisesti tehdä. Ryhmässä toimii 10 aktiivista osallistujaa.

MITÄ LIHASVOIMAHARJOITTELU ON?

Lihaskuntoharjoittelua kutsutaan monilla nimillä, kuten vastus-, paino-, lihaskunto-, kuntosali- ja voimaharjoittelu. Rakkaalla lapsella on monta nimeä. Tavoitteena on siis lisätä lihasvoimaa.

MIKSI LIHASVOIMAHARJOITTELUA?

Lihaskuntoharjoittelu vahvistaa lihaksia ja luustoa ja ehkäisee ja vähentää mm. selkä-, hartia- ja nivelkipuja oikein suoritettuna. Lihasmassan lisääntyminen parantaa myös insuliiniaineenvaihduntaa tyyppin 2 diabeteksessa. Tuoreimpien tutkimusten mukaan lihasvoimaharjoittelulla on positiivisia vaikutuksia muistiin



ja näyttäisi siltä, että sen avulla voidaan ehkäistä myös muistisairauksia ja sen on todettu parantavan tai lievittävän lievää ja keskivaikeaa masennusta ja ahdistusta. Lihaskuntoharjoittelulle ei ole yläikärajaa, vanhin kuntoutuja, jonka kanssa olen tehnyt kuntosalilla harjoitteita, oli 104-vuotias. Myös sydänsairaat kestävät usein kuntosaliharjoittelua paremmin kuin aerobista harjoittelua.

LIHASVOIMAHARJOITTELUN TOTEUTTAMINEN

Liikuntavammojen ehkäisemiseksi tulisi harjoituksen alkuun sisällyttää lämmittelyvaihe, joka voi olla esimerkiksi alkuverryttely/jumppa. Kun painoharjoittelu aloitetaan, tulisi ensimmäistä harjoitteluliikettä tehdä pienillä painoilla ja pitkillä sarjoilla. Sen lisäksi jokaisessa liikkeessä kannattaa suorittaa harjoitussarja hie-man kevyemmällä kuormalla tuntuman saamiseksi. Viimeisessä sarjassa painot ovat jo sellaiset, että ne tuntuvat raskailta. Korkeintaan 1-2 toiston tekeminen hyvällä tekniikalla olisi mahdollista. Mikäli nivelissä on kipua nivelsairauden vuoksi, voidaan viimeistä sarjaa muokata suorittajalle sopivaksi. Harjoituksen pitää olla myös nousujohteista, toisin sanoen lihaksen voimistuessa vastusta lisätään.

Lihaskuntoharjoittelua suositellaan tehtäväksi 2-3 kertaa viikossa, mutta uusimpien tutkimusten mukaan jopa yhdellä harjoittelukerralla viikossa saadaan mitattavia tuloksia aikaan lihasvoimassa, mutta lihasvoiman lisääntyminen on tuki silloin hitaampaa kuin useamman kerran viikossa harjoittelevilla. Harjoituksen keston tulisi olla 20-60 minuuttia. Eli aika pienellä aikapanostuksella saadaan hyviä asioita aikaan!

Erilaisilla toistomäärillä harjoitetaan erilaista lihaskuntoa. Voima kehittyy parhaiten maksiminostoilla tai lähellä sitä (1-3 toistoa), mutta tämä voi rasittaa liiaksi tuki- ja liikuntaelimiä ja lisätä liikuntavammoja. Sen vuoksi sellaista harjoittelua en suosittele ikääntyneille tai jos on jo TULEs vaivoja. Lihaksia vahvistetaan parhaiten nostamalla keskivaikeita painoja noin 8-12 toistoa/sarja ja lepäämällä sarjojen välillä 60-90 sekuntia. Tämä toistomäärä tarkoittaa sellaisia painomääriä, jotka ovat 70-80 % yhden toiston maksimisuorituksesta. Ne kehittävät hyvin lihasvoimaa ja ovat selvästi turvallisempia kuin maksimisuoritukset. Siksi terveysliikunnassa suositetaan tätä harjoittelumuotoa. Tästä pidemmät toistot (varsinkin yli 20) kehittävät enemmän lihaskestävyyttä. Mikäli harjoittelun aikana tulee kipua, kannattaa harjoittelusarja keskeyttää ja miettiä ohjaajan kanssa jokin vaihtoehtoinen liike tai harjoitus ja tarkistaa suorituksen puhtaus. Lihaskuntoharjoittelun yhteydessä on kiinnitettävä huomiota myös riittävään proteiinin saantiin. Tutkimusten mukaan proteiini imeytyy parhaiten lämpimään/harjoitettuun lihakseen eli liikunnan jälkeen kannattaa nauttia jotakin proteiini-pitoista esim. maito, rahka, viili, jogurtti, palkokasvit, kala tms., mikä itselle parhaiten maistuu. Iän myötä suolistossa tapahtuu muutoksia ja ravintoaineiden imeytyminen heikkenee, minkä vuoksi proteiiniakin tulisi nauttia enemmän.

Lähde: Duodecim

Tavoitteenani on löytää jokaiselle kuntosaliryhmän jäsenelle sopivat harjoitukset, jotta he voivat nauttia turvallisesta ja tehokkaasta liikunnasta.



Alkulämmöt saa mukavasti pyöräillen

Terveystieteiden ammattilainen:

tilaa *Luuvaloja*
luettavaksi



Luuvalo-lehtiä voi tilata reumaa sairastavia hoitaviin terveydenhuollon yksiköihin **ilmaiseksi** yleisön ja asiakkaiden luettavaksi. Jos haluat lehtiä, ota yhteyttä oman kuntasi reumayhdistykseen!

Jäsenyys reumayhdistyksissä kannattaa

Reumayhdistyksen jäsenenä saat ajankohtaista tietoa ja neuvontaa eri reumasairauksista ja muista tuki- ja liikuntaelinsairauksista, voit osallistua liikuntaryhmiin, kerhojen ja vertaisryhmien toimintaan ja virkistyä kulttuurimatkoilla. Jäsenenä olet myös mukana vaikuttamistyössämme. Sinulla on käytettävissä sekä oman yhdistyksen että keskusjärjestömme Suomen Reumaliiton jäsenedut, mm.:

- Reuma-lehti neljä kertaa vuodessa, Luuvalo-lehti kaksi kertaa vuodessa
- oppaat ja ohjekirjaset jäsenetuhintaan
- yhdistysten tukihenkilöiden ja palve-

- luasiamiesten tuki ja neuvontapalvelut
- yhdistysten liikuntaryhmät ja retket
- ryhmien ja kerhojen tarjoama toiminta ja vertaistuki
- Reumaliiton kurssit ja teemalomat
- Reumaliiton neuvontapalvelut
- tukea Reumaliiton selviytymisrahastosta
- järjestövakutus liiton ja yhdistysten tapahtumissa

Reumaliiton valtakunnallisiin palvelu- ja tuotealennusetuihin ovat oikeutettuja kaikki jäsenyhdistysten jäsenet. Lue lisää palvelu- ja tuotealennuksista www.reumaliitto.fi – jäsenedut.

Jäseneksi liittyminen

Liity jäseneksi, tule mukaan yhdistysten tapahtumiin ja toimintaan ja voimiesi mukaan myös vapaaehtoistoimintaan. Jäsenenä voit myös toimia ja vaikuttaa.

Voit liittyä jäseneksi valitsemaasi yhdistykseen puhelimitse, sähköpostilla tai yhdistysten nettisivujen kautta. Yhteystiedot löydät yhdistysten toimintasivuilta.

Tervetuloa joukkoomme!