



## Puheenjohtajan tervehdys

Reumayhteisöömme kuuluu kymmeniä tuhansia ihmisiä ympäri maata – sekä reuma- ja muita tuki- ja liikuntaelinsairauksia sairastavia, heidän läheisiään ja ei reumaa sairastavia. Erilaisia reumasairausdiagnooseja on yli 200. Pitkäaikaissairauteen sopeutuminen on pitkä prosessi. Yhdistyksen jäsentapaamisissa, liikunta-, käsityö ja askartelu- sekä muissa harrasteryhmissä yhdistyvät samankaltaisia sairauksia sairastavien keskinäinen vuorovaikutus sekä mielekäs ja viihdyttävä tekeminen. Yhdistyksessä saat vertaistukea ja osallistut juuri sinua kiinnostavaan toimintaan. Voit myös sitoutua ja hakeutua vapaaehtois-toimijaksi aivan oman kiinnostuksesi mukaan. Rohkeasti vain mukaan toimintaa! Jäseneksi voivat liittyä kaikki, ei tarvitse olla reumasairautta.

Kuukausikerho on tarkoitettu kaikille jäsenille yhteiseksi tiedonsaanti-, virkistys- ja vertaistukitilaisuudeksi. Porinakahveilla voit poiketa juttelemaan, maksamaan jäsen- tai muun maksun tai ihan muuten vaan. Liike on lääke, tule mukaan ryhmiimme! Yhdessä etsimme tapoja edistää omaa terveyttä ja hyvinvointia mukavassa vertaisporukassa. Kenenkään ei tarvitse sairastaa yksin!

Olethan muistanut antaa jäsenihteerille sähköpostiosoitteesi tai puhelinnumerosi sekä ilmoittanut osoitteenmuutoksesi, jotta jatkossakin saat tietoa yhdistyksen toiminnasta sekä Reumalehden. Jäsenihteerin puhelinnumero on 040 7444 492, sähköposti tupu.syrja(at)gmail.

Pidä itsestäsi huolta!

*Titta*

## Porinakahvit

ma 27.1., 24.2., 31.3. ja 28.4. klo 14 kahvila Onnenapilassa (Jussintorilla). Tule mukaan porisemaan, kahvit omakustanteisesti. Etkö ole jäsen? Ei haittaa, tule tutustumaan!

## Kuukausikerhot

- 21.1. Onnensilta, suunnitellaan tulevaa ja muistellaan menneitä
- 18.2. Onnensilta, Muistiyhdistyksestä Tarja Kuikka
- 18.3. Onnensilta, kevätkokous. Vieraanamme Irene Hämäläinen Hyvinvoinnin Psoriaksesta
- 15.4. Onnensilta Hyvinvointi-iltapäivä
- 20.5. Onnensilta musiikin siivin kesälaitumille

## Reumatroppi

Reumatroppi-toiminta on iloista yhdessäoloa ja mukavaa tekemistä hyvinvoinnin, kulttuurin ja terveyden parissa. Tervetuloa mukaan myös ei jäsenet! Lisätiedot Kirsi Puumalainen p. 041 507 5726 tai reumayhdistyshyvinvointi@gmail.com. Kokoonnumme tiistaisin 14.1., 18.2., 18.3., 15.4. ja 20.5. klo 11-13. Villatehtaalla Onnensillassa kokoushuone Väinössä, sisäänkäynti Värttinäpolun kautta, rappu A 7.

## Liikunta

Tuolijumppaa Villatehtaalla Takomon Ossiansalissa, ovi B 9, torstaisin klo 13.30 - 14.15, ohjaajana Mervi Kollanus. Maksuton ja avoin kaikille. Kevätkausi 9.1. - 15.5.2025.

Ohjattu kuntosali Lepovillassa keskiviikkoisin klo 15 - 16.30. Ohjaajana Erja Nikander. Kevätkausi 8.1. - 23.4.2025. Hinta 30 euroa/kausi/hlö yhdistyksen tilille FI30 5092 0920 4516 53, viite 1245.

Uimalan vesijumppat maanantaisin klo 10.00-10.30 ja perjantaisin klo 12.00 - 12.30. Ohjaajana Mervi Kollanus. Maanantairyhmän kevätkausi 13.1. - 12.5.2025 (ei 17.2). Perjantairyhmän kevätkausi 10.1. - 16.5.2025 (ei 21.2.). Hinta 25 euroa/kausi/ryhmä/hlö yhdistyksen tilille FI30 5092 0920 4516 53, viite 24251. Lisäksi uimalan pääsymaksu.

Omatoiminen kuntosali Mäntykodossa tiistaisin klo 13.15 - 14.45. Sisäänkäynti Mäntykodon oikeapuoleisesta päädyistä (parkkipaikan puoli).

## Harrastukset ja vertaistuki

Käsityö- ja askartelukerho kokoontuu maanantaisin klo 12 - 14 Villatehtaalla Onnensillassa kokoushuone Väinössä 13.1. - 12.5. sisäänkäynti Värttinäpolun kautta, rappu A 7. Lisätiedot: Margetta Salminen 040 8473 762.

Kolmen kerran kipuryhmä kokoontuu tiistaisin 4.2., 4.3. ja 1.4. klo 17 - 18.30 Villatehtaalla Onnensillassa kokoushuone Väinössä, sisäänkäynti Värttinäpolun kautta, rappu A 7. Tämä on uusi ryhmä, tervetuloa!

Nivelreumaisten ja -rikkoisten ryhmä kokoontuu ti 7.1., 4.2., 4.3., 8.4. ja 6.5. klo 13 – 14.30 Onnensillassa Villatehtaalla, sisäänkäynti Värttinäpolun kautta, rappu A 7, kokoushuone Ida. Lisätiedot: marja.kiema(at)pp.inet.fi

Polymyalgian vertaistukiryhmä kokoontuu: ma 13.1., 10.3. ja 12.5. klo 15 - 17 Onnensillassa Villatehtaalla, sisäänkäynti Värttinäpolun kautta, rappu A 7, kokoushuone Ida. Lisätiedot Marja-Riitta, puh. 040 594 4806.

Sjögrenin syndrooman vertaistukiryhmä. Lisätiedot Kirsi, p. 0400 419 148.

Fibromyalgia ryhmä, Lisätiedot Ulla, p. 041 5047 091

Selkärankareuman vertaistukiryhmä. Lisätiedot Riitta, puh. 050 325 4439.

## Muut tapahtumat

Ulkoilupäivät Lehtolan pihapiirissä su 4.5 ja 7.9. klo 13. Ilmoittautumiset viikkoa ennen puh. 045 1266 777. Kerro samalla tarjoatko/tarvitsetko kyydin ja mikäli tavallinen pulla ei käy. Yhdistys tarjoaa pullakahvit, omat makkarat.

## Yhteystiedot

**Hyvinkään Reumayhdistys ry** p. 045 1266 777, reumayhdistyshyvin-  
kaa(at)gmail.com

[www.hyvinkaanreumayhdistys.reumaliitto.fi](http://www.hyvinkaanreumayhdistys.reumaliitto.fi)

**Puheenjohtaja** Titta Laine, puh. 0400 887 342, tittalaine(at)luukku.com

**Sihteeri, reumatroppi** Kirsi Puumalainen, puh. 041 5075 726, kirsmarja-  
puu(at)gmail.com

**Jäsensihteeri** Tuula Syrjä, puh. 040 7444 492, tupu.syrja(at)gmail.com

**Tili:** FI30 5092 0920 4516 53 (muut maksut, ei jäsenmaksu)

# Reumaliiton toiminnan tarkoitus on, että kenenkään ei tarvitse sairastaa yksin.



Yhdistyksen jäsenenä sinulla on oikeus

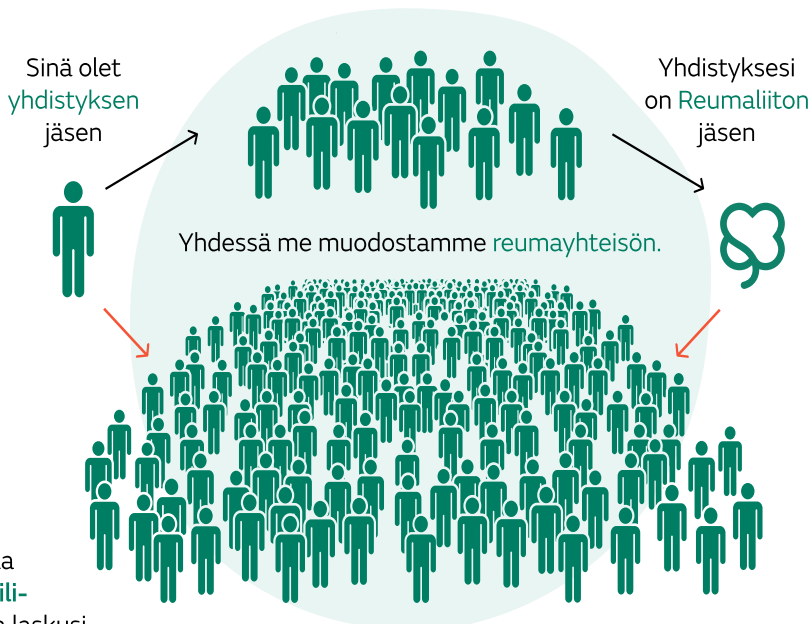
- osallistua yhdistyksen päätöksentekoon vuosikokouksissa
- osallistua yhdistyksen toimintaan juuri sinulle sopivassa määrin
- hyödyntää yhdistyksen tarjoamat jäsenedut

Ainoana velvollisuutenasi on suorittaa yhdistyksesi jäsenmaksu.

## Liitteenä on yhdistyksesi jäsenmaksulasku

Reumaliitto avustaa jäsenyhdistyksiään hoitamalla laskutuksen keskitetysti. **Käytä laskussa olevaa tili- ja viitenumeroa.** Käyttämällä oikeita maksutietoja laskusi kirjautuu suoritetuksi ja jäsenmaksusi välittyy omalle yhdistyksellesi.

Reumaliiton osuus jäsenmaksustasi on 11 euroa vuonna 2025. Yhdistysten valitsema valtuusto vahvistaa liiton osuuden vuosittain. Liiton osuus jäsenmaksusta veloitetaan jokaisesta suoritetusta jäsenmaksusta ja liitto tilittää yhdistyksen osuuden jäsenmaksusta yhdistyksellesi. Mikäli sinulla on rinnakkaisjäsenyys toisessa yhdistyksessä, veloitetaan liiton jäsenmaksu vain yhden kerran.



## Maksamalla jäsenmaksun

### SAAT:

- Reuma-lehden vuosikerran.
- Valtakunnalliset jäsenedut: alennusta tuotteista, majoituksesta ja matkoista yhteistyökumppaneiltamme.

### TUET:

- Vaikuttamistoimintaa: Reumaliitto tuo sairastavien äänen poliittiseen päätöksentekoon ja tekee työtä sairauden hyvän hoidon ja sosiaaliturvan toteutumiseksi – turvataksemme sinullekin hyvän elämän tuki- ja liikuntaelinsairaudesta huolimatta.
- Reumaliiton palveluita jäsenyhdistyksellesi, kuten neuvontaa ja koulutusta vapaaehtoistehtäviä hoitaville.

## Reumaliiton palveluita sairastaville.

- Reumaliiton tuottama tieto, kuten oppaat ja Reuma-aapisesta löytyvä tieto diagnooseista ja sairauksien hoidosta, sekä asiantuntijoiden kokoama sosiaali- ja terveystieto.
- Oman hyvinvoinnin polulta löydät tietoa ja vinkkejä hyvinvointisi tueksi reumaliitto.fi/hyvinvoinnin-tueksi.
- Löydä vertaistukija -palvelu: yli sata koulutettua vertaistukijaa odottaa yhteydenottoasi osoitteessa reumaliitto.fi/vertaistuki.

Ajankohtaista tietoa Reumaliiton toiminnasta ja vaikuttamistyöstä saat neljä kertaa vuodessa ilmestyvästä uutiskirjeestä. Tilaa osoitteessa: [uutiskirje.reumaliitto.fi](mailto:uutiskirje.reumaliitto.fi).

## Pidä yhteystietosi ajan tasalla: sähköinen jäsenpalvelu

Tutustu omiin jäsentietoihisi, päivitä yhteystiedot ja tarkista jäsenmaksusi tilanne sähköisessä jäsenpalvelussa. Sähköinen jäsenpalvelu toimii näin:

1. Mene verkossa osoitteeseen [oma.reumaliitto.fi](http://oma.reumaliitto.fi).
2. Ensimmäisen kerran kirjautuessasi anna oma jäsennumerosi (löytyy jäsenlaskusta) ja pyydä uutta salasanaa. Huomaa että sähköpostiosoitteesi tulee olla ilmoitettuna yhdistyksesi jäsenrekisterissä. Saat hetken kuluttua sähköpostiviestin, jossa on linkki salasanan luomiseksi.
3. Kirjautut sivulle jatkossa jäsennumerolla ja keksimälläsi salasanalla.