

## Hyvinkään Reumayhdistys ry

Jäsenkirje 1/2024

Yhdistyksemme toimintamuodot valikoituvat jäsenten tarpeiden ja kiinnostuksen mukaan, pääpaino on vertaisryhmissä, liikunnassa ja virkistyksessä. Ne soveltuvat reumatikoille, mutta myös erilaisia tuki- ja liikuntaelinongelmia poteville. Yhdistyksemme toimintaryhmiä ohjaavat pääosin yhdistyksen omat jäsenet, vapaaehtoiset. Ammattiohjaajat vetävät vesiliikuntaryhmiä sekä kuntosaliharjoittelua.

Olethan muistanut antaa jäsenihteerille sähköpostiosoitteesi tai puhelinnumerosi sekä ilmoittanut osoitteenmuutoksesi, jotta jatkossakin saat tietoa yhdistyksen toiminnasta sekä Reumalehden. Tämä on nyt entistäkin tärkeämpää, koska Aamuposti Viikko ei enää ilmesty. Jäsenihteerin puhelinnumero on 040 7444 492, sähköposti tupu.syrja(at)gmail.com.

Yhdessä olemme enemmän!

<b>Yhdistyksen posti</b> Päivälänkatu 13 as 1, 05830 Hyvinkää	<b>Yhdistyksen nettiosoite</b> <a href="http://www.hyvinkaanreumayhdistys.reumaliitto.fi">www.hyvinkaanreumayhdistys.reumaliitto.fi</a>
<b>Yhdistyksen puh.</b> 045 1266 777 ma - pe	<b>Yhdistyksen sähköposti</b> <a href="mailto:reumayhdistyshyvinkaa(at)gmail.com">reumayhdistyshyvinkaa(at)gmail.com</a>
<b>Puheenjohtaja</b> Titta Laine, p. 0400 887 342 <a href="mailto:tittalaine(at)luukku.com">tittalaine(at)luukku.com</a>	<b>Yhdistyksen tili</b> FI30 5092 0920 4516 53

### Porinakahvit

kuukauden viimeinen maanantai klo 14 kahvila Onnenapilassa (Jussintorilla) 29.1., 26.2., 25.3. ja 29.4. Tule mukaan porisemaan, kahvit omakustanteisesti. Mikäli et vielä ole saanut yhdistyksemme historiikkaa, tule kahville hakemaan omasi. Myös liikuntaseteleitä saatavilla.

### Perinteiset pikkujoulut 3.12. klo 15

Munckinkulmassa

*Yhdistyksen puheenjohtaja Titta Laine sekä yhdistyksen 50-vuotishistoriikki*





*Tarja Filatov ja Eine Rähä*

### **Kuukausikerhot** joka kuukauden kolmas tiistai

- 16.1. klo 15 Vehkoja apteekin proviisori Mervi Niemi kertoo suoliston sairauksista Hyvinkään Seurakunnan kokoussalissa, Hämeenkatu 16. Yhdistys tarjoa kahvit.
- 20.2. klo 15 Iäkkäiden turvallisuudesta puhuu komisario evp. Pekka Laine, Hämeenkatu 18 katutaso (ent. Nordea)
- 19.3. klo 17 Kevätkokous Hämeenkatu 18
- 16.4. klo 15 kokousvieraana sivistystoimenjohtaja Pentti Halonen Hämeenkatu 18
- 21.5. klo 15 kesää kohdin muusikin siivin Hämeenkatu 18 (ent. Nordea)
- 17.9. klo 15 kokousvieraana Reumaliiton toiminnanjohtaja Anu Uhtio
- 15.10. klo 15 kuukausikerhoa vietetään kakkukahvien Harlekiinissa
- 19.11. klo 17 syyskokous



**Reumatroppi** on iloista yhdessäoloa ja mukavaa tekemistä hyvinvoinnin, kulttuurin ja terveyden parissa. Tapauksiskerrat ovat klo 10 tiistaisin 30.1., 6.2., 27.2., 5.3., 26.3., 9.4., 30.4. ja 7.5. Tervetuloa mukaan uudet ja vanhat! Lisätiedot Kirsi p. 041 507 5726 tai reumayhdistyshyvin-  
kaa@gmail.com.

## Harrastukset ja vertaistuki

### Käsityö- ja askartelukerho

Kässäkerho kokoontuu maanantaisin klo 12 - 14.30 katutaso (ent. Nordea). Lisätiedot Anna-Liisa, puh. 040 594 5567.

### Nivelreumaisten ja -rikkosten ryhmä

ti 6.2. ja 5.3.2024 klo 13.00 -15.00 Kauppalankatu 4-6 ja 2.4. ja 7.5. Hämeenkatu 18. Lisätiedot Marja, puh. 050 542 6027.



*Kässäkerholaisia väliaikaisissa tiloissa nuorisotila Pointissa*

**Sjögrenin syndrooman vertaistukiryhmä** ti 2. ja 5.3.2024 klo 17.00 -19.00 Kauppalankatu 4-6. Lisätiedot Kirsi, p. 0400 419 148.

**Fibromyalgia ryhmä** Lisätiedot Ulla, p. 041 5047 091.

**Polymyalgian vertaistukiryhmä** Lisätiedot Marja-Riitta, puh. 040 594 4806.

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

## Liikunta

**Ohjattu kuntosali** Lepovillassa keskiviikkoisin klo 15 - 16.30. 1 liikuntaseteli/kerta. Ohjaajana Erja Nikander. Kevätkausi 3.1.-24.4. 2024. Kevätkauden hinta 30 euroa, tilille FI30 5092 0920 4516 53, viite 1245.

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

**Tuolijumppaa** Villatehtaalla Takomon Ossiansalissa, ovi B 9, torstaisin klo 13.30 - 14.15, ohjaajana Mervi Kollanus. Maksuton ja avoin kaikille. Kevätkausi 11.1.-16.5.2024.

**Uimalan vesijumppat** maanantaisin klo 10.00-10.30 ja perjantaisin klo 12.00 -12.30. Jumppaa ei ole 19.2., 23.2., 1.4. ja 5.4. 2024. Uimalan pääsymaksu. Ohjaajana Mervi Kollanus. Maanantairyhmän kevätkausi 8.1. - 13.5. 2024. Perjantairyhmän kevätkausi 12.1. - 17.5.2024.

**Veteraanitalon vesijumppa** maanantaina klo 10. Sauna käytettävissä klo 11.30 asti. Yksi liikuntaseteli/kerta. Ohjaajana Hanna Vilhunen. Kevätkausi 8.1.-13.5.2024. Liikuntaseteleitä saatavilla porinakahvilla tai kuukausikerhoissa.



## Yhteiset matkat

**Kylpylämatka** Holiday Club Saimaalle Lappeenrantaan ma-to 12. - 15.2. Lisätiedot Uudenmaan Seuramatkat, asiakaspalvelu puh: +358 19 427 4700 tai +358 45 278 0969 (ma-pe klo 10.00-12.00) tai sähköposti: toimisto@uudenmaanseuramatkat.fi. Muista mainita kuuluvasi Reumayhdistykseen, niin saadaan mahdolliset alennukset sekä kerro myös mahdolliset ruokarajoitteesi!

**Hamina Tattoo** on perinteinen festivaalitapahtuma, jota on järjestetty jo vuodesta 1990 asti. Tänä vuonna menemme katsomaan Hamina Bastionissa järjestettävää Marssishowta perjantaina 2.8 klo 14. Lähtö Hyvinkäältä Linjalasta klo 10.15, paluu n klo 19. Matkalla pidämme omakustanteiset kahvi/ruokatauot. Lisätiedot ja tiedustelut peruutuspaikoista puh. 045 1266 777 arkisin klo 17-19.

**Luontoretki** la 4.5. ja 14.9. klo 13 Lehtolan pihapiirissä.



*Yhdistyksen hallituksen jäseniä Hyvinkään Reumayhdistyksen 50-vuotisjuhlassa*