



Uudenmaan Kilpi

Kesäinen tervehdys Uudenmaan Kilveltä!

Kevät on vaihtunut kesäksi ja on aika rauhoittua loman viettoon. Kulunut kevät on ollut vilkas. Uudenmaan Kilpi ja Vahvana yhdessä – tiedon tuella Uudellamaalla -hanke on järjestänyt 35 tapahtumaa ja kohtaamisia kevään aikana on ollut 559. Tästä on hyvä jatkaa syksylle, jonne olemme suunnitelleet paljon erilaisia tapahtumia. Huomaathan, että osa tapahtumista jo elokuussa ja heti syyskuun alussa. Syksyn aikana on tulossa muutakin uutta, mutta niistä enemmän tulevilla jäsenkirjeissä, somessa ja Kilpi-lehdessä. Ottakaahan ne siis seurantaan.

Uudenmaan Kilven toimisto lomailee 1.–28.7. Hankekoordinaattori Jonna ei vastaa tuona aikana sähköposteihin.

Hyvää ja aurinkoista kesää!

Uudenmaan Kilven hallitus ja hankekoordinaattori

TULEVAT TAPAHTUMAT

Tarkempia tietoja tapahtumista verkkosivuillamme www.uudenmaankilpi.fi/tapahtumat sekä Facebook: www.facebook.com/uudenmaankilpi ja Instagram: @uudenmaankilpi.

Huomaathan, että ilmoittautumiset maksullisiin tapahtumiin ovat sitovia eikä maksuja palauteta, paitsi jos tapahtuma peruuntuu kokonaan. Paikkoja tapahtumissa on rajoitetusti ja ne täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä. Maksut Uudenmaan Kilven tilille: FI82 1378 3000 2053 24. Huom. eri tili kuin jäsenmaksun maksutili.

KULTTUURITAPAHTUMAT

Retki Riihimäen lasimuseoon la 31.8. Linja-autokuljetus, lähtö Kiasman tilausajopysäkiltä (Mannerheimin aukio 2) klo 10. Paluu viimeistään klo 17. Voit saapua paikalle myös omalla kyydillä. Lounas ravintola Klaasissa. Ennako-opastus museon aulassa, vapaa tutustuminen näyttelyihin. Tarkemmat tiedot retkestä myöhemmin Uudenmaan Kilven nettisivuilla ja somessa.

TÄYNNÄ! Topmost 60 Forever -konsertti ke 25.9. klo 19 Hyvinkäänsali, Kauppatori 1, Hyvinkää. Topmost oli vuosina 1966–67 Suomen suosituin poppyhtye, joka vieläkin esiintyy ja levyttää lähes alkuperäisessä kokoonpanossaan. Topmostin suosio perustui tuoreimpien pophittien esittämiseen, puhtaaseen stemmalauluun sekä rhythm and blues- ja soulmusiikin hallitsemiseen. Vuosi 2024 on Topmostin juhlavuosi: 60 vuotta musiikin tekoa! Lipun jäsenhinta 11 €. Lippuja 15 nopeimmalle! Sitovat ilmoittautumiset 17.9. Outi Tuina, outituina@gmail.com, 040 5373838 ja maksu 17.9. mennessä yhdistyksen tilille FI82 1378 3000 2053 24. Viestikenttään osallistujan koko nimi ja teksti ”Topmost”.

”Lissabonin kujilta Karjalan laulumaille” Aino Acktén kamarifestivaalin konsertti pe 27.9. klo 19, Helsingin Lyceumklubi (Rauhankatu 7 E 5. krs.). Intiimi ja tunteellinen ilta, jossa kuulijaa johdattaa koskettava portugalilainen fado sekä pianisti-

kapellimestari Esa Helasvuon uudet sävellykset myyttisen Karjalan runonlauluperinteen hengessä. Kahden sielukkaan muusikon yhteistyö säkenöi musiikillista energiaa, joka lohduttaa, koskettaa ja yllättää. Sisäänpääsy alaovella klo 18 alkaen. Salissa on numeroimattomat paikat, jotka täytetään tulojärjestyksessä. Konsertin yhteydessä iltabuffetti. Buffetista voi ostaa herkullista iltapalaa, kahvia ja leivonnaisia ennen konserttia ja väliajalla. Yhdistys tarjoaa väliajalla kuohuviinin. Jäsenhinta 28 €, avec 37 €. Sitovat ilmoittautumiset sirpa.carlsson@uudenmaankilpi.fi tai 045 66 39 411 ja maksu 17.9. mennessä yhdistyksen tilille FI82 1378 3000 2053 24. Viestikenttään osallistujan koko nimi ja teksti "Lissabon".

LUENNOT

"Hyvä paha stressi" - Leena Kukkonen esitelmä ma 2.9. klo 17.30–19.30 Kampin palvelukeskus, Salomonkatu 21 B Helsinki, Fade-tila 1. krs. Vertaisesitys käsittelee stressiä ja kortisolin vaikutusta elimistössä. Esitelmä johdattaa tutustumaan omiin stressin aiheisiin ja löytämään keinoja kuormituksen vähentämiseen ja voimavarojen lisäämiseen. Esitelmän pohjalta työskentelemme ryhmissä Mieli ry:n Mielenterveyden käsi -menetelmän avulla. Materiaali jaetaan tilaisuudessa. Ilmoittautumiset sirpa.carlsson@uudenmaankilpi.fi.

Kuulo, kuuloterveys ja kilpirauhasen aiheuttamat kuulohaasteet – Kuuloliiton asiantuntija Maarit Honkasola kertoo aiheesta ke 4.9. klo 17.30–19.30 Kampin palvelukeskuksen, Salomonkatu 21 B Helsinki, Fade-tilassa 1. krs. Ilmoittautumiset soikka.honkala@outlook.com.

Lasten kilpirauhas sairaudet –webinaari ma 7.10. klo 17–18 Teams. Dosentti ja lastentautien erikoislääkäri Jukka Keron luento aiheesta lasten kilpirauhas sairaudet. Lisätiedot jonna.marttinen@uudenmaankilpi.fi tai 044 237 5626. Ilmoittautuminen 4.10. mennessä sähköpostitse tai puhelimitse.

Kilpirauhasen vajaatoiminta -luento la 9.11. klo 13–15 Haaga-Helia ammattikorkeakoulun auditorio, Helia-talo, Rautatietäisenkatu 5; Helsinki (käynti Pasilan aseman puolelta). Endokrinologian ja sisätautien erikoislääkäri Vesa Ilvesmäen luento kilpirauhasen vajaatoiminnasta. Lisätiedot ja ilmoittautumiset jonna.marttinen@uudenmaankilpi.fi tai 044 237 5626. Ilmoittautuminen 6.11. mennessä.

MUUT TAPAHTUMAT

Avoin vertaisilta ja endokrinologi Saara Metson videoluento Lisäkilpirauhas sairaudet to 17.10. klo 17.30–19.30 Kampin palvelukeskuksen, Salomonkatu 21 B Helsinki, Fade-tilassa 1. krs. Katsomme yhdessä videoluennon lisäkilpirauhas sairauksista, jonka jälkeen vertaiskeskustelu aiheesta. Jaossa Kilpi-lehtiä ja esitteitä. Ilmoittautuminen sirpa.carlsson@uudenmaankilpi.fi.

Avoin vertaisilta Raaseporissa ti 10.9. klo 17–19 Tammissaaren kirjasto, kokoustila Mylly. Ilmoittautuminen sirpa.carlsson@uudenmaankilpi.fi.

VERTAISKAHVIT

Paikalla vertaiskahveilla on Uudenmaan Kilven hankekoordinaattori sekä vapaaehtoisia - mahdollisuus kahvittelemaan ja vertaistuelliseen keskusteluun. Jaossa Kilpi-lehtiä ja sairauskohtaisia esitteitä. Lisätiedot ja ilmoittautuminen: jonna.marttinen@uudenmaankilpi.fi tai 044 237 5626. **Huom!** Ilmoittautumiset ovat sitovia ja mikäli ette pääse tulemaan, pyydämme peruttamaan tulonne hyvissä ajoin. Näin säästymme tapahtuman viime hetken peruutuksesta aiheutuville ylimääräisiltä kuluilta.

Illan ohjelmassa endokrinologi Vesa Ilvesmäen videoluento **"Kilpirauhasen vajaatoiminta eli hypotyreoosi: yleiskatsaus" (tekstitys ruotsiksi).**

- **Järvenpää** ma 23.9. klo 17.30–19.30, Kokoustila Rinkula, Setlementti Louhela, Louhelankuja 3.
- **Leppävaara/Espoo** ti 1.10. klo 17.30–19.30, Laurea Leppävaara, neuvotteluhuone 254, Vanha maantie 9.
- **Kerava** to 14.11. klo 17.30–19.30, Viertolan toimintakeskus, Timontie 4.

Illan ohjelmassa FT, MBA Reijo Laatikaisen videoluento ”**365 päivää hyvinvointia: Syö hyvin - voi paremmin**”.

- **Hyvinkää** ke 4.12. klo 17.30–19.30, Onnensilta, Värttinäpolku, rappu A7. Ilmoittautuminen 1.12. mennessä.

Illan ohjelmassa PsM, TtM, fysioterapeutti ja aikuiskouluttaja Emmi Arposen videoluento ”**Kohti pysyvää elämäntapamuutosta**”.

- **Tikkurila** to 19.9. klo 17.30–19.30, Tikkurilan asukastila, Lummetie 2A (käynti kirjaston puolelta). Ilmoittautuminen 16.9. mennessä.
- **Myyrmäki** to 10.10. klo 17.30–19.30, Vantaa-info, Paalutori 3 (käynti ulkokautta). Ilmoittautuminen 6.10. mennessä
- **Porvoo** ke 6.11. klo 17–19, Lundintalo, Aleksanterinkatu 11. Ilmoittautuminen 3.11. mennessä.

NUORTEN VERKKOVERTAISRYHMÄ

Syksyn aikana järjestämme yhteistyössä Lapin Kilven kanssa nuorille suunnatun suljetun verkkovertaisryhmän. Mikäli kiinnostuit ryhmästä seuraa Uudenmaan Kilven ja Lapin Kilven viestintää yhdistysten somekanavissa, verkkosivuilla ja jäsenkirjeissä. Seuraava jäsenkirje lähtee elo-syyskuun vaihteessa.

VERTAISRYHMÄT

Helsinki

Kampin Palvelukeskus (Salomonkatu 21 B):

Liikatoiminta- ja Basedow-ryhmä

tiistaisin klo 17.30–19.30 kokoustila Famu:

- 3.9.
- 1.10.
- 5.11.
- 3.12.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset: Kirsi Arstila tarstila@gmail.com ja Eeva-Liisa Tamminen eevaliisa.tamminen@gmail.com

Nuorten ryhmä

torstaisin klo 17.30–19.30 (Famu):

- 19.9.
- 14.11.
- 12.12.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset: Soja Sammalkorpi soja.sammalkorpi@gmail.com

Muut paikkakunnat

Keravan ryhmä tiistaisin klo 17.30–19.30 Keravan Kaupunginkirjasto, Kerava-parvi, Paasikivenkatu 12:

27.8.
17.9.
29.10.
26.11.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset: Heta Müller mukana54@gmail.com

Järvenpään ryhmä

Tiedot päivittyvät myöhemmin.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset: Epp Merila eppmerila@gmail.com

Espoon Ison Omenan ryhmä

Ryhmä täynnä eikä ota toistaiseksi uusia jäseniä.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset: Ulla-Maija Malm ullamaija.malm@gmail.com

Espoon Saunalahden - Kirkkonummen Masalan ryhmä

Tiedot päivittyvät myöhemmin.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset: Orvokki Ljungqvist orvokki.ljungqvist@gmail.com

Hyvinkään ryhmät

Ryhmät Onnensillassa, Hyvinkään Villatehdas, Värttinäpolku, Rappu A 7.

Hyvinkään päiväryhmä maanantaisin klo 13–15

- 2.9.
- 7.10.
- 4.11.
- 2.12.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen: Orvokki Lehtonen, 040 7405277, orvokki.lehtonen@gmail.com

Hyvinkään iltaryhmä keskiviikkoisin klo 17–19

- 18.9.
- 23.10.
- 20.11.
- 11.12.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen: Outi Tuina, 040 5373838, outituina@gmail.com

Ryhmät vailla ohjaajia

Uudenmaan Kilven vahvinta osaamista ovat vertaisryhmät, joita kokoontuu syksyn aikana usealla paikkakunnalla. Olemme saaneet lukuisia toiveita vertaistoiminnan laajentamisesta uusille paikkakunnille, mutta haasteena on ryhmäohjaajien puuttuminen. Ryhmää voi ohjata yksin tai vaikka parina, ja yhdistys tarjoaa perehdytyksen ryhmän vetämiseen. Vertaisryhmien ohjaajilla on koko ajan käytettävissään sekä hankekoordinaattorin että hallituksen vertaistoimintavastaavan tuki. Järjestämme myös säännöllisesti yhdistyksen omia työnohjauksellisia koulutuksia, koska haluamme tukea ryhmäohjaajien jaksamista.

Mikäli paikkakunnallasi ei vielä ole ryhmää, mutta voisit lähteä ryhmäohjaajaksi, ole yhteydessä vertaistoimintavastaava Soile Honkalaan soikka.honkala@outlook.com tai hankekoordinaattori Jonna Marttiseen jonna.marttinen@uudenmaankilpi.fi tai 044 237 5626.