

UUDENMAAN KILVEN JÄSENKIRJE 1/2025

Puheenjohtajan tervehdys

Hyvää uutta vuotta kaikille Uudenmaan Kilven jäsenille! Olen aloittanut Uudenmaan Kilven puheenjohtajana alkaneen vuoden alusta. Tavoitteenani on jatkaa Uudellamaalla jo pitkään tehtyä hyvää työtä. Myös tänä vuonna tapahtumakalenterissa on runsaasti tapahtumia. Toivottavasti sieltä löytyy mieluisa tapahtuma ihan jokaiselle jäsenelle.

Toivotan kaikki uudet toimijat mukaan tekemään entistä näkyvämpää ja vaikuttavampaa yhdistystä. Jokaiselle löytyy oman näköisensä ja voimavarojensa mukainen tehtävä joukossamme. Tälle vuodelle yhdistys on asettanut toiminnan painopisteiksi kilpi- ja lisäkilpirauhassairaiden ja heidän läheistensä hyvinvoinnin edistämisen, toiminnan laajentamisen pääkaupunkiseudun ulkopuolelle, vapaaehtoisten rekrytoinnin ja tiedon jakamisen.

Työ jatkuu *Vahvana yhdessä - tiedon tuella Uudellamaalla* -hankkeessa myös tänä vuonna hankekoordinaattori Jonna Marttisen vetämänä.

Kevään 2025 iso asia myös meidän kilpi- ja lisäkilpirauhassairaiden näkökulmasta on aluevaalit. Meidän tarkoituksemme on lisätä aluevaaliehdokkaiden ja hyvinvointialueiden luottamushenkilöiden tietoisuutta ja ymmärrystä järjestötyön merkityksestä. Tämän kautta pyrimme jo lähes kansansairaudeksi nousseen sairauden hoidon laadun parantamiseen. Tähän tiedon levittämiseen toivon kaikkien jäsenten osallistuvan omassa toimintaympäristössään omille aluevaaliehdokkailleen.

Kristiina Tikkala

puheenjohtaja

Uudenmaan Kilpi ry

Helmi- ja maaliskuun tapahtumat

Vertaiskahvit Järvenpäässä keskiviikkona 5.2.

Klo 17.30–19.30, Järvenpää-talo, Kokoustila 1, Hallintokatu 4. Illan ohjelmassa FT, MBA **Reijo Laatikaisen** videoluento ”365 päivää hyvinvointia: Syö hyvin - voi paremmin”. Paikalla vertaiskahveilla on Uudenmaan Kilven hankekoordinaattori sekä vapaaehtoisia - mahdollisuus kahvitteluun ja vertaistuelliseen keskusteluun. Jaossa Kilpi-lehtiä ja sairauskohtaisia esitteitä. Lisätiedot ja ilmoittautuminen: <https://link.webropol.com/ep/ilmoittautuminenkevat25> tai jonna.marttinen@uudenmaankilpi.fi tai 044 237 5626.

Vertaiskahvit Tikkurilassa tiistaina 11.3.

Klo 17.30–19.30, Tikkurilan asukastila, Monitoimitila 1, Lummetie 2, Vantaa. Illan ohjelmassa Sydänliiton asiantuntijalääkäri kardiologi **Anna-Mari Hekkanen** videoluento. Paikalla vertaiskahveilla on Uudenmaan Kilven hankekoordinaattori sekä vapaaehtoisia - mahdollisuus kahvitteluun ja vertaistuelliseen keskusteluun. Jaossa Kilpi-lehtiä ja sairauskohtaisia esitteitä. Lisätiedot ja ilmoittautuminen: <https://link.webropol.com/ep/ilmoittautuminenkevat25> tai jonna.marttinen@uudenmaankilpi.fi tai 044 237 5626.

LUENNOT

Naistenpäivän webinaari lauantaina 8.3.

Klo 13–15 Teamsin välityksellä. Tunne rintasi ry:n luento “Rintaterveys ja rintojen omatarkkailu” klo 13-14. Päivän toinen luento varmistuu myöhemmin. Lisätiedot ja ilmoittautuminen: <https://link.webropol.com/ep/ilmoittautuminenkevat25> tai jonna.marttinen@uudenmaankilpi.fi tai 044 237 5626.

Uni ja sen vaikutus terveyteen -webinaari tiistaina 18.3.

Klo 17.30–18.30. Luento on kaikille avoin ja järjestäjinä ovat Lapin Kilpi, Oulun Seudun KILPI, Uudenmaan Kilpi ja Kilpirauhasliiton HYPÄ-hanke. Luennoitsijana yleislääketieteen erikoislääkäri ja unilääkäri **Janne Kanervisto**. Luento tallennetaan. Ilmoittautuminen sunnuntaihin 16.3. mennessä Webropolin kautta <https://link.webropol.com/ep/ilmoittautuminenkevat25> tai jonna.marttinen@uudenmaankilpi.fi tai 044 237 5626.

KULTTUURITAPAHTUMAT

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

Helene Schjerfbeck – Rakkaudesta maalaamiseen -draama torstaina 13.2.

Klo 17, Museokeskus Taika, Hämeenkatu 3D, Hyvinkää. Tutustutaan Taidelabran teoksiin kuuluisan taidemaalari Helene Schjerfbeckin johdattamana. Esityksessä Helene muistelee lapsuuttaan, äitiään ja matkojaan Euroopassa, sekä löytää itsensä taiteilijana. Samalla voi tutustua Museokeskus Taikan muihin näyttelyihin. Yhdistys maksaa sisäänpääsyn ja opastuksen. Jos sinulla on museokortti, otathan sen mukaan. Ilmoittautumiset: Outi Tuina, 040 5373838 (iltaisin) tai outituina@gmail.com.

Iloinen Leski -operetti perjantaina 7.3.

Klo 19–22, Kansallisooppera, Helsinginkatu 58, Helsinki. Franz Lehárin säveltämä operetti tarjoaa vanhan ajan glamouria, aateliston ilottelua, ovelaa ja hulvatonta suhdepeliä, tarttuvia melodioita ja can-canía. Kesto 2 h 40 min (sis. väliajan). Esityskieli suomi. Ikäsuositus: 12 v +. Paikat: permanto, rivit 10–11. Ilmoittautuminen torstaihin 30.1. mennessä soikka.honkala@outlook.com

Hinta jäsenille 76,50 €, avec 103 €. Maksu 30.1. mennessä, viestikenttään oma nimi ja sana ”Iloinen”.

VERTAISRYHMÄT

Helsinki

Vertaisryhmät kokoontuvat Kampin palvelukeskuksen Famu-tilassa (Salomonkatu 21 B, 1. krs).

Nuorten aikuisten ryhmä (18–40-vuotiaille)

Ryhmä kokoontuu tiistaisin

- 11.2. klo 17.30–19.30
- 11.3. klo 18–20.00

Ryhmässä käsitellään ryhmäläisten toivomia aiheita vapaamuotoisesti keskustellen. Lisätiedot ja ilmoittautumiset soja.sammalkorpi@gmail.com.

Avoin vajaatoimintaryhmä

Ryhmä kokoontuu tiistaisin

- 25.2. klo 17.30–19.30
- 18.3. klo 18–19.30

Ryhmä on suunnattu kaikille kilpirauhasen vajaatoimintaa sairastaville ja keskittyy haasteisiin sairauden kanssa ja jaksamiseen työelämässä vapaamuotoisesti keskustellen. Lisätiedot ja ilmoittautumiset leena.pohjola02@gmail.com.

Ryhmä kilpirauhasen liikatoimintaa sairastaville/Basedow

Kokoontuu tiistaisin

- 4.2. klo 17.30–19.30
- 4.3. klo 18–19.30

Lisätiedot ja ilmoittautumiset eevaliisa.tamminen@gmail.com tai tarstila@gmail.com.

Muut paikkakunnat

Espoon Ison Omenan vajaatoimintaisten vertaisryhmä

Ryhmä on täynnä eikä ota tällä hetkellä uusia jäseniä.

Espoon Saunalahden/Kirkkonummen Masalan vertaisryhmä

Ryhmä on tarkoitettu liika- ja vajaatoimintaa sairastaville ja se kokoontuu tiistaisin klo 18–19.30 Masalan kirjastossa (Puolukkamäki 7, Kirkkonummi).

- 4.2.
- 4.3.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen: Laura Ripatti lauraripatti9@gmail.com

Hyvinkään vertaisryhmät

Ryhmät Onnensillassa, Kankurinkatu 4–6, rappu A7.

Päiväryhmä maanantaisin klo 13–15

- 3.2.
- 3.3.

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

Iltaryhmä keskiviikkoisin klo 17–19

- 19.2. **TAPAAMINEN PERUTTU**
- 19.3.

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

Keravan vertaisryhmä

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

- 25.2.
- 25.3.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset: Eija Nyberg, eija.nyberg@kolumbus.fi

Tervetuloa!