

UUDENMAAN KILVEN JÄSENKIRJE 2/2025

Vertaisryhmien vetäjiä etsitään Järvenpään ja Kirkkonummen/Masalan ryhmiin

Vertaisryhmän vetäjä toimii vertaisena ryhmän muiden jäsenten kanssa, mitään erityistaitoja tehtävään ei tarvita. Jokainen vetäjä voi tehdä ryhmästään oman näköisensä. Kilpirauhasliitto ja Uudenmaan Kilpi järjestävät koulutusta vertaisryhmien vetäjille. Perustehtäviin kuuluu tilojen varaaminen, ryhmän koolle kutsuminen ja siitä huolehtiminen, että kaikki saavat tapaamisissa puheenvuoroja. Vertaisryhmän vetäjä myös ilmoittaa ryhmän osallistujien määrän vertaistoimintavastaavalle kahdesti vuodessa. Tehtävän voi halutessaan myös jakaa toisen henkilön kanssa.

Järvenpään ja Masalan vertaisryhmät kokoontuvat paikallisissa kirjastoissa, yleensä kerran kuussa tai harvemmin. Ryhmien olemassaolon edellytys on vapaaehtoinen vertaisryhmän vetäjä.

Mikäli kiinnostuit, lisätietoja antaa vertaistoimintavastaava Soile Honkala, soikka.honkala@outlook.com.

Maalis- ja huhtikuun tapahtumat

VERTAISKAHVIT

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 *Kilpirauhasen liika- ja vajaatoiminnan vaikutukset sydänterveyteen*. Videoluennon jälkeen mahdollisuus kahvitteluun ja vertaistuulliseen keskusteluun. Jaossa Kilpi-lehtiä ja sairauskohtaisia esitteitä.

Vertaiskahvit Kampissa torstaina 20.3.

Klo 17.30–19.30, Kampin palvelukeskus, kokoustila Fade, Salomonkatu 21B, Helsinki.

Illan ohjelmassa Sydänliiton asiantuntijalääkäri kardiologi **Anna-Mari Hekkanen** videoluento *Kilpirauhasen liika- ja vajaatoiminnan vaikutukset sydänterveyteen*. Videoluennon jälkeen mahdollisuus kahvitteluun ja vertaistuulliseen keskusteluun. Jaossa Kilpi-lehtiä ja sairauskohtaisia esitteitä.

Vertaiskahvit Leppävaarassa tiistaina 25.3.

Klo 17.30–19.30, Laurea Leppävaara, neuvotteluhuone 254, Vanha maantie 9, Espoo.

Illan ohjelmassa FT, MBA **Reijo Laatikaisen** videoluento *365 päivää hyvinvointia: Syö hyvin - voi paremmin*. Videoluennon jälkeen mahdollisuus kahvitteluun ja vertaistuulliseen keskusteluun. Jaossa Kilpi-lehtiä ja sairauskohtaisia esitteitä.

Vertaiskahvit Porvoossa keskiviikkona 2.4.

Klo 17.30–19.30, Lundintalo, Aleksanterinkatu 11, Porvoo.

Illan ohjelmassa Sydänliiton asiantuntijalääkäri kardiologi **Anna-Mari Hekkanen** videoluento *Kilpirauhasen liika- ja vajaatoiminnan vaikutukset sydänterveyteen*. Videoluennon jälkeen

mahdollisuus kahvitteluun ja vertaistuelliseen keskusteluun. Jaossa Kilpi-lehtiä ja sairauskohtaisia esitteitä.

Vertaiskahvit Keravalla torstaina 10.4.

Klo 17.30–19.30, Keravan uimahalli, Volmari-kabinetti, Tuusulantie 45, Kerava.

Illan ohjelmassa FT, MBA **Reijo Laatikaisen** videoluento *365 päivää hyvinvointia: Syö hyvin - voi paremmin*. Videoluennon jälkeen mahdollisuus kahvitteluun ja vertaistuelliseen keskusteluun. Jaossa Kilpi-lehtiä ja sairauskohtaisia esitteitä.

Ilmoittautumiset vertaiskahveille:

<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. Sosionomi AMK, NLP-trainer ja PT Sara Uimosen luento *Hyvinvoivaksi itsessäsi* klo 14–15. 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.

Painonhallinnan olennaiset asiat - webinaari keskiviikkona 9.4.

Klo 18:00-19:00 Painonhallinnan asiantuntija ja ravitsemustieteilijä **Patrik Borgin** verkkoluento. Tule mukaan Uudenmaan Kilven ja Kilpirauhasliiton HYPÄ-hankkeen järjestämään "Painonhallinnan oleelliset asiat" -webinaariin. Painonhallinnan asiantuntija ja ravitsemustieteilijä Patrik Borg käsittelee webinaarissa painonhallintaa ja hyvinvointia. Webinaari tallennetaan HYPÄ-hankkeen käyttöön. Ilmoittaudu 6.4. mennessä osoitteessa: <https://link.webropolsurveys.com/EventParticipation/EventPublic/5f9a0534-cafd-4049-9f22-1efc21ab3881?displayId=Fin3276364> tai sähköpostilla: jenna.vanhanen@kilpirauhasliitto.fi.

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.

Vastuuttomuuksia -teatteriesitys torstaina 27.3.

Klo 18.30 - 20.30 Järvenpää-talon kellariteatterissa, Hallintokatu 4, Järvenpää. Vastuuttomuuksia on koominen esitys naisten turhautumisesta elämän epäreiluuteen. Kuinka kantaa vastuuta muista, kun ei jaksaisi huolehtia edes itsestään? Ja mitä tapahtuu, jos aikuinen nainen päättääkin yllättäen

heittäytyä täysin vastuuttomaksi? Kolmen näyttelijän lavalle vyöryttämä hahmokavalkaadi tarjoaa katsojalle hykerryttävän kyydin hullunkurisessa vuoristoradassa, jota elämäksikin kutsutaan. Liput jäsenille 22,50 € ja aveceille 30 €. Ilmoittaudu 13.3. mennessä sähköpostilla pia.rannanpaa@gmail.com. Maksu 13.3. mennessä, maksuviitteeksi oma nimi ja sana "Vastuuttomuuksia".

VERTAISRYHMÄT

Helsinki

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

Nuorten aikuisten ryhmä (18–40-vuotiaille)

Ryhmä kokoontuu tiistaisin

- 11.3. klo 17.30 -19.30

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

Avoim vajaan toimintaryhmä

Ryhmä kokoontuu tiistaisin

- 18.3. klo 17.30 -19.30
- 8.4. klo 17.30 - 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

- 4.3. klo 17.30 - 19.30
- 1.4. klo 17.30 - 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).

- 4.3.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen: Laura Ripatti (lauraripatti9@gmail.com)

Hyvinkään vertaisryhmät

Ryhmät kokoontuvat Onnensillassa (Kankurinkatu 4–6, rappu A7).

Päiväryhmä maanantaisin klo 13–15

- 3.3.
- 7.4.

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

Iltaryhmä keskiviikkoisin klo 17–19

- 19.3.
- 23.4.

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

Keravan vertaisryhmä

Ryhmä kokoontuu tiistaisin klo 17.30–19.30 Keravan Kaupunginkirjaston Kerava-parvella (Paasikivenkatu 12).

- 25.3.
- 29.4.

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

Tervetuloa!