

UUDENMAAN KILVEN JÄSENKIRJE 4/2024



Joulutervehdys

Hyvä Uudenmaan Kilven jäsen

Yhdistyksen jäsenkysely on juuri saatu päätökseen. Vastausmäärä on hieno ja palautteenne perusteella voidaan yhdistyksen toimintaa kehittää jäsenistön toiveiden mukaan. Palautekyselyn tuloksista raportoidaan ensi vuoden puolella. Kiitoksia kaikille vastanneille!

Kun väistyn nyt puheenjohtajan tehtävästä 10-vuotisen jakson jälkeen, haluan kiittää lämpimästi jäsenistöä osoittamastanne luottamuksesta. Kiitän erityisesti myös niitä 32 hallituskollegaa, joiden kanssa olen tänä aikana saanut luotsata yhdistystä eteenpäin. Yhteistyö on ollut antoisaa ja yhdistyksen toimintaa edistävää. Kiitän myös kaikkia vertaisohjaajia ja muita vapaaehtoisia aktiivisesta toiminnastanne. Samalla toivotan onnea uudelle puheenjohtajallamme Kristiina Tikkalalle ja tulevalle hallitukselle työssään!

Uudenmaan Kilpi ry

Sirpa Carlsson

Puheenjohtaja

Tammi- ja helmikuun 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: ilmoittautuminen osoitteessa: <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.

Helsingin päärautatieaseman kävelykierros lauantaina 18.1. klo 12. Kierros päättyy noin klo 13.30 Opastettu kävelykierros Helsingin päärautatieasemaan sekä sen ja lähiympäristön historiaan arkkitehti Eliel Saarisen ja hänen aikalaistensa jalanjäljissä (8–25 hlöä). **Tilaisuus alkaa klo 11.30** kahvilla/teellä ja suolaisella/makealla palalla Café Elielissä (Kaivokatu 1, asemarakennuksessa Sokosta vastapäätä). Kierroksen hinta 15 € / hlö, sis. kahvitarjoilun ja se on tarkoitettu vain jäsenille. Ilmoittautuminen 2.1. mennessä soikka.honkala@outlook.com. Maksu 2.1. mennessä, viestikenttään oma nimi ja sana ”Asema”. 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 johdattelmana. Esityksessä Helene muistelee lapsuuttaan, äitiään ja matkojaan Euroopassa, sekä löytää itsensä taiteilijana. Samalla voi tutustua Museokeskus Taikan muihin näyttelyihin. Yhdistys maksaa sisäänkäynnin ja opastuksen. Jos sinulla on museokortti, otathan sen mukaan. Ilmoittautumiset: Outi Tuina, 040 5373838 (iltaisin) tai outituina@gmail.com.

Tutustuminen “Maailman ranta - Reidar Särestöniemi 100 vuotta” -näyttelyyn torstaina 27.2. klo 18, Didrichsenin Taidemuseo, Kuusilahdenkuja 1, Helsinki. Esillä on taidemuseon oman kokoelman teosten lisäksi teoksia kotimaisista yksityis- ja museokokoelmista. Näyttelyn pääteemana on Särestöniemen erityinen luontoyhteys, taiteessa heijastuva voimakas samaistuminen ympäröivään luontoon. Olemme varanneet oppaan kertomaan meille näyttelystä. Jos sinulla on Museokortti, otathan sen mukaan. Mikäli sinulla ei ole Museokorttia, yhdistys maksaa pääsymaksun. Opastus kestää noin tunnin. Ilmoittautumiset 20.2. mennessä huttunenhelin7@gmail.com tai 050 551 1459.’

VERTAISRYHMÄT

Helsinki

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

Nuorten aikuisten ryhmä (18–40-vuotiaille)

Ryhmä kokoontuu tiistaisin

- 14.1. klo 18–19.30
- 11.2. klo 17.30–19.30

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

Avoin vajaatoimintaryhmä

Ryhmä kokoontuu tiistaisin

- 21.1. klo 18–19.30
- 25.2. 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

- 7.1. klo 18–19.30

- 4.2. 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).

- 7.1.
- 4.2.

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

Hyvinkään vertaisryhmät

Ryhmät Onnensillassa, Kankurinkatu 4–6, rappu A7.

Päiväryhmä maanantaisin klo 13–15

- 13.1.
- 3.2.

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

Ilta-ryhmä keskiviikkoisin klo 17–19

- 22.1.
- 19.2.

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

Keravan vertaisryhmä

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

- 28.1.
- 25.2.

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

Tervetuloa!