



Uudenmaan Kilpi

Uudenmaan Kilven jäsenkirje 11/2025

Joulu- ja tammikuun tapahtumat

KULTTUURITAPAHTUMAT

Huomaathan, että ilmoittautumiset maksullisiin tapahtumiin ovat sitovia eikä maksuja palauteta, paitsi jos tapahtuma peruuntuu kokonaan. Paikkoja tapahtumissa on rajoitusti ja ne täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.

Maksut Uudenmaan Kilven tilille: FI82 1378 3000 2053 24. Huom. eri kuin jäsenmaksun maksutili. Huomioithan, että Uudenmaan Kilpi ry ei ole vakuuttanut yhdistyksen tapahtumien osallistujia, joten jokaisen tulee huolehtia omasta vakuutusturvastaan itse. Tapahtumiin ei ole yhteiskuljetusta, ellei sitä ole erikseen mainittu tapahtumailmoituksen yhteydessä.

Tanssiteatteri Hurjaruuthin Tanssisirkus ”Filmi” lauantaina 24.1.2026

Klo 13, Tanssin Talon Erkkö-Sali, Kaapelitehdas, Tallberginkatu 1 A/Kaapelinaukio 3, Helsinki. Iloinen ja ilkeäkurinen koko perheen nykysirkusesitys elokuvanteon vauhdikkaissa kulisissa. Kesto noin 2 h (sis. väliajan). Ikäsuositus 3 v. Esitys saattaa sisältää voimakkaita valoja, ääniä ja teatterisavua. Huom. katsomo on jyrkkä, meille on varattu muutama esteetön paikka. Väliaikatarjoilut voi halutessaan ostaa etukäteen Tanssin talon ravintola Traban nettisivuilta. Liput jäsenille 28 €, avec 37 €. Sitovat ilmoittautumiset ja maksu 16.12. mennessä soikka.honkala@outlook.com. Maksun viestikenttään oma nimi ja sana ”Hurjaruuth”.

Valkokankaiden valitut -konsertti perjantaina 30.1.2026

Klo 19–21, Hyvinkää-Sali, Kauppatori 1, Hyvinkää. Tässä konsertissa kuullaan rakastetuimpia elokuvista tunnettuja kappaleita amerikkalaisista klassikoista kotimaiseen elokuvamusiikkiin. Hollywoodmaista showmaailman tunnelmaa tuovat säteilevät näyttelijä-laulajat Anna-Maija Tuokko ja Mikael Konttinen. Liput jäsenille 30 €, avec 39,50 €. Ilmoittautuminen ja maksu 22.1. mennessä. Ilmoittautumiset outituina@gmail.com tai 040 5373838 (iltaisin). Maksun viestikenttään osallistujan koko nimi ja teksti ”Valkokankaan valitut”.

VERTAISKAHVIT

Paikalla vertaiskahveilla on Uudenmaan Kilven hankekoordinaattori - mahdollisuus kahvittelemiseen ja vertaistuelliseen keskusteluun. Jaossa Kilpi-lehtiä ja sairauskohtaisia esitteitä. Lisätiedot ja ilmoittautuminen osoitteessa: <https://link.webropol.com/ep/uksyksen2025ilmoittautumiset> tai jonna.marttinen@uudenmaankilpi.fi tai 044 237 5626.

Illan ohjelmassa Sydänliiton asiantuntijalääkäri, kardiologi **Anna-Mari Hekkanen** videoluento ”**Kilpirauhasen liika- ja vajaatoiminnan vaikutukset sydänterveysteen**”:

- **Järvenpää maanantaina 15.12.** klo 17.30–19.30. Myllytien toimintakeskus, Leenan Kulma –kokoustila, Myllytie 11, Järvenpää

Illan ohjelmassa ylihammaslääkäri, kliinisen hammashoidon EHL **Anu Marttalan** videoluento

”Kilpirauhassairauksien vaikutukset suun terveyteen”:

- **Hyvinkää tiistaina 9.12.** klo 17.30–19.30. Onnensilta, Kankurinpolku 4–6, rappu A7, Hyvinkää

Illan ohjelmassa LT, dosentti gynekologi ja painonhallintalääkäri **Emilia Huvisen** videoluento **”Kilpirauhanen ja vaihdevuodet”**:

- **Kamppi, Helsinki maanantaina 1.12.** klo 17.30–19.30. Kampin palvelukeskus, kokoustila Broidi, Salomonkatu 21B, Helsinki
- **Tikkurila, Vantaa torstaina 15.1.** klo 17.30—19.30. Tikkurilan asukastila, Monitoimitila 1, Lummetie 2 bA, 4. krs, Vantaa
- **Porvoo tiistaina 20.1.** klo 17.30—19.30. Haaga-Helian Porvoon kampus, kokoustila 3601, 3. krs. Taidetehtaankatu 1, Porvoo
- **Lohja tiistaina 27.1.** klo 17.30—19.30. Harjulan toimintakeskus, Kullervonkatu 7, Lohja
- **Kerava torstaina 29.1.** klo 17.30—19.30. Keravan kirjasto, Kerava-parvi, 2.krs. Paasikivenkatu 12, Kerava

SYKSYN JA KEVÄÄN VERTAISRYHMÄT

Helsinki

Vertaisryhmät kokoontuvat Kampin palvelukeskuksessa, Salomonkatu 21B, 1. krs.

Liikatoiminta- ja Basedow-ryhmä

Kokoontuu tiistaisin klo 17.30–20 Famu-tilassa

- 2.12
- 13.1.
- 3.2.
- 3.3.
- 7.4.

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

Nuorten ryhmä (18–40 v.)

Kokoontuu klo 17.30–20 Systeri-tilassa

- tiistaina 3.3.

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

Avoin vajaatoimintaryhmä

Kokoontuu klo 17.30–20 Mude-tilassa.

- maanantaina 15.12.
- keskiviikkona 21.1.
- keskiviikkona 25.2.
- keskiviikkona 25.3.

- keskiviikkona 22.4.
- keskiviikkona 20.5.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset: Leena Pohjola, leena.pohjola02@gmail.com.

Uusi miesten vertaisryhmä aloittaa toiminnan ja säännölliset kokoontumiset!

Lisätiedot ja ilmoittautumiset: Veli Linnossuo, veli.linnossuo@gmail.com tai p. 040 7206686.

Muut paikkakunnat

Espoon Ison Omenan vajaatoimintaisten vertaisryhmä

Ryhmä on täynnä. Tähän ryhmään ei oteta tällä hetkellä uusia jäseniä.

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

Kirkkonummen vertaisryhmä

Ryhmä on tarkoitettu liika- ja vajaatoimintaa sairastaville. Ryhmä kokoontuu klo 18–19.30 Kirkkonummen pääkirjasto Fyrrissä, Kirkkokatu 1.

- tiistaina 2.12.
- keskiviikkona 7.1.
- torstaina 5.2.
- tiistaina 3.3.
- tiistaina 7.4.
- keskiviikkona 6.5.

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

Hyvinkään vertaisryhmät

Ryhmät Onnensillassa, Kankurinkatu 4–6, rappu A7.

Päiväryhmä kokoontuu maanantaisin klo 13–15. Lisätiedot ja ilmoittautuminen: Orvokki Lehtonen, 040 7405277, orvokki.lehtonen@gmail.com.

Iltaryhmä keskiviikkona 11.12. Klo 17–19. Lisätiedot ja ilmoittautuminen: Outi Tuina, 040 5373838, outituina@gmail.com.

Keravan vertaisryhmä

Kokoontuu klo 17.30–19.30 Keravan Kaupunginkirjaston Kerava-parvella, Paasikivenkatu 12. Lisätiedot ja ilmoittautumiset: Eija Nyberg, eija.nyberg@kolumbus.fi.

- tiistaina 27.1.
- maanantaina 23.2.
- tiistaina 31.3.
- tiistaina 28.4.

TERVETULOA!