



Uudenmaan Kilven jäsenkirje 12/2025

Tammi- ja helmikuun tapahtumat

KULTTUURITAPAHTUMAT

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 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.

Valkokankaiden valitut -konsertti perjantaina 30.1.

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".

Päivikki ja Sakari Sohlbergin kotimuseo torstaina 12.2.

Opastettu kierros kotimuseossa, Kauppiaankatu 11 A 7, Helsinki (Katajanokka) klo 17.30 – n.18.30. Kotimuseo tarjoaa elämyksiä henkilö- ja kulttuurihistoriasta kiinnostuneille. Sen tarkoitus on säilyttää varakkaan juristipariskunnan koti heidän toiveensa mukaisesti sellaisena kuin se heidän eläessään 1900-luvulla oli. Yhdistys maksaa jäsenen pääsymaksun, avec 5 €. Ilmoittautuminen 28.1. mennessä soikka.honkala@outlook.com. Maksu viimeistään 28.1. Maksun viestikenttään koko nimi, jäsenen nimi ja sana "Kotimuseo". Huom. Ei esteetön. Ei Museokorttikohde.

"Kysy siskoilta" -musikaali sunnuntaina 15.3.

Klo 16—19 Aleksanterin teatterissa, Albertinkatu 32, Helsinki. "Hysterian historia, pirullinen PMS, loputtomat ulkonäköpaineet, äitiys ja ikääntyminen, tämän kaiken nostaa pöydälle kulttimaineeseen noussut musikaali "Kysy siskoilta". Musikaali kertoo naisena olemisesta arjen kokemusten sekä historian ja tutkimustiedon pohjalta. Tekijöiltä ja muilta siskoilta ammennetut tosielämän tarinat

sanoittavat terävästi naisille tuttuja kokemuksia ja tarjoavat niihin uusia oivalluksia. Me haluamme antaa äänen vaiennetuille tarinoille ja teille yleisömmme; et ole yksin!"

Liput jäsenille 37,50 € ja aveceille 50 €. Sitovat ilmoittautumiset 8.2.

mennessä: pia.rannanpaa@gmail.com. Maksu viimeistään 8.2., viestikenttään osallistujan koko nimi ja teksti "Kysy siskoilta".

LUENNOT

Proviisorin luento lääkkeiden yhteisvaikutuksesta kilpirauhassairauksissa ke 18.2.

Klo 17.30 alkaen Kipinä-talossa, Kenkätehtaankatu 1, Hyvinkää tai Teamsin kautta. Tilaisuuteen on helppo tulla junalla, asemalta matkaa Kipinään 500 m. Ilmoittautumiset Outi Tuinalle, outituina@gmail.com tai 040 5373838 (iltaisin) 13.2. mennessä. Kerro ilmoittautuessasi, osallistutko paikan päällä vai Teamsissa.

VERTAISKAHVIT

Paikalla vertaiskahveilla on Uudenmaan Kilven hankekoordinaattori - mahdollisuus kahvitteeluun ja vertaistuelliseen keskusteluun. Jaossa Kilpi-lehtiä ja sairauskohtaisia esitteitä. Lisätiedot ja ilmoittautuminen osoitteessa: <https://link.webropol.com/ep/uksyksyn2025ilmoittautumiset> tai jonna.marttinen@uudenmaankilpi.fi tai 044 237 5626.

Illan ohjelmassa LT, dosentti gynekologi ja painonhallintalääkäri **Emilia Huvisen** videoluento

”Kilpirauhanen ja vaihdevuodet”:

- **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
- **Myyrmäki ti 3.2.** klo 17.30–19.30. Myyrmäkitalo kokoustila 3.krs., Paalutori 3, Vantaa
- **Hyvinkää ke 4.2.** klo 17.30–19.30. Onnensilta, kokoustila Väinö, rappu A7, Kankurinkatu 4–6

VERTAISRYHMÄT

Helsinki

UUSI! Miesten vertaisryhmä

Kokoontuu keskiviikkoisin klo 18–19 Helsingin keskustakirjasto Oodin ryhmätilassa 5, Töölönlahdenkatu 4.

- 25.2.
- 22.4

Lisätiedot ja ilmoittautumiset: Veli Linnossuo, veli.linnossuo@gmail.com tai p. 0407206686.

Kampin palvelukeskuksessa kokoontuvat ryhmät

Salomonkatu 21B, 1. krs.

Liikatoiminta- ja Basedow-ryhmä

Kokoontuu tiistaisin klo 17.30–20 Famu-tilassa

- 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 maanantaisin 17.30–20 Famu-tilassa.

- 19.1.
- 16.2.
- 16.3.
- 20.4.
- 18.5.

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

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, Kirkkotori 1.

- 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 keskiviikkoisin 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.

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

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

TERVETULOA!