



Tuusulanjärven Reuma ry

SYKSY  
2026

# JÄSENTEIDOTE

Tuusulanjärven Reuma ry tarjoaa ystävyysyhdistyksien jäsenille mahdollisuuden osallistua Tuusulan liikuntaryhmiin jäsenhintaan. Ystävyysyhdistykset ovat:

- Helsingin ja Uudenmaan Neuroyhdistys ry HUNY
- Järvenpään Seudun Invalidit ry
- Järvenpään Sydänyhdistys ry
- Keski-Uudenmaan Hengitysyhdistys ry
- Keski-Uudenmaan Kuulo ry
- Tuusulan Seudun Mielenterveysyhdistys ry TUUMI

Valitse oma yhdistyksesi ilmoittautumislomakkeella, niin saat näkyviin jäsenhinnan.

**Maksu tulee suorittaa Tuusulanjärven Reuma ry:n tilille: Uudenmaan OP / FI76 5092 0920 2394 62**  
**Katso maksuviite liikuntaryhmien tiedoista!**

## TUUSULAN LIIKUNTARYHMÄT

Liikuntaryhmiin ilmoittautuminen kotisivujen ryhmäkohtaisten linkkien kautta tai puhelimitse **ti 4.8.2026 klo 10-16**, Heidi Votka p. 050 384 1063 tai Pirkko Holvitie, p. 044 977 4509.



LIKUNTARYHMÄT

- Ilmoittaudu ensin liikuntaryhmään. Maksa liikuntaryhmän maksu, kun saat vahvistuksen ryhmään pääsemisestä.
- **Liikuntaryhmien osallistumismaksut tulee maksaa ennen ryhmän alkamista. Maksamattomia maksuja aletaan perimään heti sen jälkeen. Jos joku aloittaa kesken kauden tai päättää jatkosta ensimmäisen kerran jälkeen, niin osallistumismaksu on maksettava heti päätöksen jälkeen.**
- Ilmoitetut hinnat ovat yhdistyksen jäsenille syyskaudeksi 2026.
- Muut voivat osallistua kaikkiin ryhmiimme maksamalla jäsenhinnan lisäksi 20 €.
- Ilmoittautumalla sitoudut maksamaan osallistumismaksun.
- Mikäli ryhmä peruuntuu tai tulee muutoksia aikatauluun, asiasta ilmoitetaan ilmoittautuneille henkilökohtaisesti.
- **Liikuntaryhmissämme käy hajusteyliherkkiä ihmisiä, joten välttäthän hajusteiden käyttöä tullessasi mukaan, kiitos. Ryhmiin ei saa tulla, jos on vähäisiäkin flunssan oireita.**

| Liikuntaryhmä           | Paikka                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Jäsenhinta             | Maksuviite   |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|--------------|
| <b>Asahi (ma)</b>       | <b>Rykmentinpuiston koulu, liikuntasali, Tla</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>24 €</b>            | <b>20763</b> |
| 12 krt                  | 31.8.-23.11.2026 klo 16:00-17:00<br>(ei 12.10.2026)<br>Tule rohkeasti kokeilemaan helppoa ja tehokasta suomalaista terveystuuluntaa. Käynti liikuntasaliin Rykmentin Puistotien puolelta ovesta 'P'.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Ohjaaja: Ritva Tervala |              |
| <b>Tuolijooga (ke)</b>  | <b>Martta Augusta -koti, sali, Tuusula</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>22 €</b>            | <b>20475</b> |
| 12 krt                  | 2.9.-25.11.2026 klo 16:45-17:45<br>(ei 14.10.2026)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Ohjaaja: Satu Tuominen |              |
| <b>Tuolitanssi (ti)</b> | <b>Martta Augusta -koti, sali, Tuusula</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>40 €</b>            | <b>20792</b> |
| 10 krt                  | 22.9.-1.12.2026 klo 16:15-17:00<br>(ei 13.10.2026)<br>Iloinen ja kaikille sopiva tunti, jossa mukaansatempaavan musiikin rytmitämänä käymme eri liikeratoja ja lihasryhmiä läpi yksinkertaisella tanssiliikunnalla tuolissa istuen. Parannamme kehon ja rangan liikkuvuutta, lisäämme kehon koordinaatiota sekä kohotamme kuntoa. Tunnilla teetätään liikkeitä ylävartalolle ja jaloille, joita jokainen osallistuja soveltaa itselleen oman toimintakykynsä mukaisesti. Tunnilla tehdään myös lyhyitä liikesarjoja joita kerrataan kurssin aikana. Tule piristävälle tunnille hakemaan mielen ja kehon hyvinvointia! | Ohjaaja: Taina Kanerva |              |
| <b>Vesijumppa (to)</b>  | <b>Tuusulan uimahalli, terapia-allas</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>40 €</b>            | <b>20420</b> |
| 15 krt                  | 27.8.-10.12.2026 klo 12:15-12:45<br>Jokainen maksaa osallistumismaksun lisäksi itse uimahallin sisäänkäymaksun.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Ohjaaja: Tiina Weckman |              |