

**Hyvinvointia,  
voimaa ja  
vertaistukea**



## JÄSENKIRJE 2025

**Turun seudun Reumayhdistys ry  
Åbonejdens Reumaförening rf**

**Puheenjohtajan tervehdys**

### **JUHLAVUOSI 2025 ON KÄYNNISTYNYT**

Haluan jälleen kiittää kaikkia teitä, jotka olette toimineet ja toimitte vapaaehtoisina mukana yhdistyksen toiminnassa. Ilman teidän tärkeää panostanne emme pystyisi järjestämään näin monipuolista toimintaa jäsenistölle. Kiitos.

Vuosi 2025 on yhdistyksen 75-vuotisjuhlavuosi, suuntaamme katseemme siis yhteiseen juhlavuoteen. Vuoden aikana pyrimme järjestämään erilaisia tapahtumia ja tilaisuuksia juhlavuoden merkeissä. Juhlavuosi huipentuu yhteisiin juhliin reumaviikolla lokakuussa.

Toiveena vuodelle 2025 esitän, että kaikki seuraavat yhdistyksen tiedotusta jäsenkirjeen, somen, nettisivujen ym. kanavien kautta ja osallistuvat kykyjensä mukaan mahdollisimman moneen mielenkiintoiseen tilaisuuteen.

Ihanaa alkanutta vuotta kaikille.

Ystävyydellä,

Marjo Tuusa

”Kaikessa on jotain positiivista, sitä ei vain aina heti huomaa”

#### **KOULUTETUT VERTAISTUKIJAMME**

Meille voit soittaa, jos kaipaat tietoa ja vertaistukea reumaan liittyvissä asioissa.

**Johanna Helin**, 040 513 6616

**Pirjo Kallioniemi**, 040 565 1435

**Marita Raininsalo**, 0400 551 236

**Marjo Tuusa**, 0400 824 868

#### **KOULUTETUT KOKEMUSTOIMIJAT**

Kokemustoimija on tehtävään koulutettu henkilö, jolla on omaa kokemusta pitkäaikaissairaudesta. Voit pyytää meitä kertomaan kokemuksistamme esim. oppilaitoksiin ja työpaikoille.

**Johanna Helin**, 040 513 6616

**Katja Lehto**, 040 562 2374

## LIIKUNTA

Kevään liikuntaryhmät ovat alkaneet pääsääntöisesti viikoilla 2 ja 3.  
Tiedustele paikkoja ja loppulukukauden hintoja:  
[info@turunreumayhdistys.fi](mailto:info@turunreumayhdistys.fi) tai 045 267 0404.



## SELKÄ-, KEHONHALLINTA - JA VENYTTELYJUMPPA

tiistaisin klo 17.30 Ruusukorttelissa, Puistokatu 11. Ohjaajana fysioterapeutti Ella Toiminen.

## VESIJUMPAT

**CARIBIA** (vesijumppa-allas, altaan veden syvyys 130 cm)  
maanantaisin klo 14.00

**PETRELIUKSEN UIMAHALLI**  
keskiviikkoisin klo 13.00

## ESTEETÖN KUNTOSALI VISIITTI

Rantayrttikatu 1, Kaarina  
maanantaisin klo 16.30–18.00  
Lisätiedot; Johanna Helin, 040 513 6616, [yhdistys.johannahelin@gmail.com](mailto:yhdistys.johannahelin@gmail.com)



Humalistonkatu 17 a A5, 20100 Turku, 2. kerros, hissi | [toimisto@fysior.fi](mailto:toimisto@fysior.fi) | [www.fysior.fi](http://www.fysior.fi)

**Ajanvaraus**  
0400 158 540  
[www.fysior.fi](http://www.fysior.fi)

Fysioterapeutit:  
Petra Strahl 050 382 3428  
[petra.strahl@fysior.fi](mailto:petra.strahl@fysior.fi)  
Ella Toiminen 046 920 5306  
[ella.toiminen@fysior.fi](mailto:ella.toiminen@fysior.fi)  
Venla teräväinen 050 300 0947  
[venla.teravainen@fysior.fi](mailto:venla.teravainen@fysior.fi)

Hoitomuodot: Fysioterapia | Lymfaterapia | Fysikaaliset hoidot | Cryo-kylmähoito | Akupunktio | Fasciamanipulaatio  
Kinesioiteippaus | Parafiinihoidot | Suspensio | Manuaaliset käsittelyt

**HOITOHINNOISTA -10 % YHDISTYKSEN JÄSENILLE**

## VERTAISRYHMÄT

**kokoontuvat yhdistyksen toimitiloissa,  
Humalistonkatu 17 a, katutaso, ellei toisin  
mainita.**

### TORSTAITREFFIT

(kaikille avoin vertaisryhmä)

**torstaisin klo 12.00.**

Tavataan kahvittelun ja yhdessäolon merkeissä. Halutessasi voit samalla tehdä käsitöitäsi.

Yhteyshenkilö: Pirjo Kallioniemi 040 565 1435

### FIBROJEN PÄIVÄPYSÄKKI

Fibrojen päiväpysäkki kokoontuu yhdessä Torstaitreffien kanssa **torstaisin klo 12.00.** Tervetuloa mukaan!

### HARVINAISET JA ROHKEAT

(sklerodermaa ja muita harvinaisia reumatauteja sairastavat)

**keskiviikkona 2.4. klo 18.00.**

Tiedustelut; Marjo Mäkelä 040 738 3563 tai [marjo70.makela@gmail.com](mailto:marjo70.makela@gmail.com)

### KORTTIPELIKERHO

**parittomien viikkojen maanantaisin  
klo 13.00–16.00**

Yhteyshenkilö: Marita Raininsalo  
0400 551 236,  
[yhdistys.raininsalo@gmail.com](mailto:yhdistys.raininsalo@gmail.com)

### LOUNASTREFFIT

kerran kuussa Turussa omakustanteisesti eri lounaspaikoissa ruuan ja jutustelun merkeissä.

**Maanantaina 17.3. klo 12.00  
kokoontumme ravintola Göranissa,  
Forum Marinum, Linnank. 72.**

**Ilmoittaudu 13.3. mennessä**  
Maritalle 0400 551 236.



### PULINAKLUBI

Tule kanssamme ”pulisemaan” diagnoosista ja iästä riippumatta. Kokoontumme **kuukauden kolmas tiistai klo 18.00.**

Yhteyshenkilö: Johanna Helin 040 513 6616,  
[yhdistys.johannahelin@gmail.com](mailto:yhdistys.johannahelin@gmail.com)

### REUMATROPPI

Ryhmä on iloinen, hersyvä ja helposti mukaan tultava. Tapaamiskertojen sisältö rakentuu reumatropin kulmakivien (luonto, liikunta, kulttuuri) ympärille.

**Kevään ensimmäinen kokoontuminen  
torstaina 6.3. klo 15.00.**

Yhteyshenkilö: Saana Lehtinen  
050 518 1774, [lehtinensaana@gmail.com](mailto:lehtinensaana@gmail.com)

### NIVELKAFFET

(vertaisryhmä nivelsairaille)

Kokoontumme **kuukauden ensimmäisenä  
tiistaina klo 17.00.**

Ryhmän vetäjä: Teija Tiusanen  
Erikoissairaanhoitaja, Ttm

### UUTTA! KIPURYHMÄ

Tule kolmen kerran kipuryhmään! Kipuryhmässä keskitytään ensisijaisesti lääkkeettömiin menetelmiin ja pyritään yhdessä keskustellen ja kokeillen löytämään asioita, joilla voidaan ylläpitää hyvää elämänlaatua kivusta huolimatta.

**Kokoontumme klo 17.00–19.00  
seuraavina keskiviikkoina;  
9.4., 16.4. ja 7.5.**

Vertaisohjaaja: Pirjo Kallioniemi  
040 565 1435



## KEVÄÄN TAPAHTUMAT

**ILMOITTAUTUMISOHJEET KAIKKIIN TAPAHTUMIIN**  
(ellei tapahtuman kohdalla toisin mainita)

**Ilmoittautumisvaihtoehdot:**

**kotisivujen kautta;**

[www.turunreumayhdistys.fi/tapahtumat](http://www.turunreumayhdistys.fi/tapahtumat)

**s-postitse; [info@turunreumayhdistys.fi](mailto:info@turunreumayhdistys.fi)**

**puhelimitse; 045 267 0404**

**HUOMIOI**

**TAPAHTUMAKOHTAISET ILMOITTAUTUMISTEN MÄÄRÄAJAT!**

### HELMI-BINGO

**keskiviikkona 12.2. klo 14.00**, yhdistyksen toimitiloissa Humalistonkatu 17 a.  
Bingolippu 5 €.  
Tule bingoon yksin tai ystäväsi kanssa!

### REUMAHOITAJAN KYSELYTUNTI

**Maanantaina 10.3. klo 17.30**, yhdistyksen toimitiloissa, Humalistonkatu 17 a.  
Asiantuntijana TYKS:n reumahoitaja Miia Niutanen.

### KELTAISEN NAUHAN PÄIVÄ-TAPAHTUMA

**Keskiviikkona 12.3.**  
**Kauppakeskus Skanssissa**  
**klo 12.00–14.00.**  
Tule tutustumaan Reumayhdistyksen toimintaan ja liikkumaan ohjatun taukojumpan tahtiin.

### MUSIKAALI ”TEUVO JA PAPERITAIVAS” LEEVI & THE LEAVINGS MUSIIKILLA UUDENKAUPUNGIN TEATTERISSA

**lauantaina 29.3.**  
Matkan hinta 50 € sisältäen; matkat, teatterilipun ja väliaikatarjoilun.  
Lähtö klo 11.30 Turun linja-autoaseman tilausajolaiturilta.  
Ilmoittautumiset 2.3. mennessä  
Katrille puh. 0400 818 648.  
Ilmoittauduttuasi maksa matka Turun Seudun Selkäyhdistyksen tilille  
FI42 5710 0440 1072 25 viite: 2189

### VUOSIKOKOUS

**keskiviikkona 26.3. klo 18.00** yhdistyksen toimistolla, Humalistonkatu 17 a.  
Esillä sääntömääräiset asiat, ei valtakirjamenettelyä!  
Tarjoilua klo 17.30 alkaen. Tervetuloa!

### AVOIMET OVET YHDISTYKSEN TOIMISTOLLA JA FYSIO R:SSÄ

**maanantaina 26.5. klo 15.00–18.00.**  
Tule tapaamaan tuttuja, tutustumaan yhdistyksen ja Fysio R:n toimintaan.

### ”STARMAN”

### TURUN KAUPUNGINTEATTERISSA

**keskiviikkona 28.5. klo 18.00**  
Starman on hurmaavan satiirinen ja ajankohtainen monologi-näytelmä luonnosta ja sen monimuotoisuuden vaarantumisesta.  
Starmanina **Martti Suosalo.**  
**Liput: 44 €**  
**Varaa lippusi 8.4. mennessä!**

### ”VAIMONI ON TOISTA MAATA” NAANTALIN EMMA TEATTERISSA

**keskiviikkona 28.5. klo 19.00**  
Ranskalaisen Gilles Dyrekin suosittu farssikomedia on suunnattu aikuisille ja tarjoaa naurut kaikille!  
**Liput: 34 €**  
**Varaukset 23.4. mennessä.**

### KOKO PERHEEN OHJELMALLINEN KESÄPÄIVÄ KESÄKUUSSA!

Ajankohta ja ohjelma tarkentuvat kevään aikana! Seuraa ilmoitteluaamme netissä ja somessa.

## JÄSENASIAA



Pirjo Kallioniemi  
jäsenasiainhoitaja  
040 565 1435  
jasenasiat@turunreumayhdistys.fi

**JÄSENMAKSU  
VUONNA 2025  
32 €/  
kalenterivuosi**

Reumaliitto lähettää Turun seudun Reumayhdistyksen jäsenmaksut, jotka siis maksetaan laskussa mainitulle **Reumaliiton tilille**. Liitto tilittää yhdistykselle sille kuuluvan osan.

Tänä vuonna maksupäivä on maaliskuussa.

- Maksaessa tulee käyttää laskussa olevaa viitenumeroa, näin maksu kirjautuu suoritetuksi
- Jäsenkorttisi löydät laskun oikeasta yläkulmasta, leikkaa se talteen!
- Maksamalla jäsenmaksun varmistat yhdistyksen palveluiden ja jäsenetujen lisäksi ReumaAviisin ja Reuma-lehden saannin!
  
- Reumaliitto on ottanut käyttöön <https://oma.reumaliitto.fi>-sivut, jossa pystyt päivittämään omia tietojasi. Sivuilta löydät mm. jäsenkorttisi, jäsenmaksusi sekä jäsenedut. Jäsenrekisterissä tulee olla käytössä oleva sähköpostiosoite, jotta voit kirjautua [oma.reumaliitto.fi](https://oma.reumaliitto.fi)-sivulle.
- Päivitäthän sähköpostiosoitteesi jäsenasiainhoitajalle; [jasenasiat@turunreumayhdistys.fi](mailto:jasenasiat@turunreumayhdistys.fi) tai lomakkeella yhdistyksen kotisivuilla [www.turunreumayhdistys.fi](http://www.turunreumayhdistys.fi) kohdassa "jäsenasiat".
- Samalla lomakkeella voit myös ilmoittaa, jos haluat jatkossa ReumaAviisin sähköisenä.

## LIITY JÄSENEKSI:

Yhdistyksen jäseneksi voit liittyä yhdistyksen toimistolla, puhelimitse 045 267 0404 sekä nettisivuillamme [www.turunreumayhdistys.fi](http://www.turunreumayhdistys.fi)

## YHTEYSTIEDOT

### Turun seudun Reumayhdistys ry – Åbonejdens Reumaförening rf

Humalistonkatu 17 a, katutaso, 20100 Turku  
puh. 045 267 0404  
[info@turunreumayhdistys.fi](mailto:info@turunreumayhdistys.fi)  
[www.turunreumayhdistys.fi](http://www.turunreumayhdistys.fi)

**TOIMISTO AVOINNA: ti klo 12–16, ke-to klo 10–14**

[www.facebook.com/turunreumayhdistys](https://www.facebook.com/turunreumayhdistys)

[www.instagram.com/turunreumayhdistys](https://www.instagram.com/turunreumayhdistys)

[www.youtube.com](https://www.youtube.com) hae: turunseudunreumayhdistys



# Reumaliiton toiminnan tarkoitus on, että kenenkään ei tarvitse sairastaa yksin.



Yhdistyksen jäsenenä sinulla on oikeus

- osallistua yhdistyksen päätöksentekoon vuosikokouksissa
- osallistua yhdistyksen toimintaan juuri sinulle sopivassa määrin
- hyödyntää yhdistyksen tarjoamat jäsenedut

Ainoana velvollisuutenasi on suorittaa yhdistyksesi jäsenmaksu.

## Liitteenä on yhdistyksesi jäsenmaksulasku

Reumaliitto avustaa jäsenyhdistyksiään hoitamalla laskutuksen keskitetysti. **Käytä laskussa olevaa tili- ja viitenumeroa.** Käyttämällä oikeita maksutietoja laskusi kirjautuu suoritetuksi ja jäsenmaksusi välittyy omalle yhdistyksellesi.

Reumaliiton osuus jäsenmaksustasi on 11 euroa vuonna 2025. Yhdistysten valitsema valtuusto vahvistaa liiton osuuden vuosittain. Liiton osuus jäsenmaksusta veloitetaan jokaisesta suoritetusta jäsenmaksusta ja liitto tilittää yhdistyksen osuuden jäsenmaksusta yhdistyksellesi. Mikäli sinulla on rinnakkaisjäsenyys toisessa yhdistyksessä, veloitetaan liiton jäsenmaksu vain yhden kerran.

Sinä olet yhdistyksen jäsen



Yhdistyksesi on Reumaliiton jäsen



Yhdessä me muodostamme reumayhteisön.



## Maksamalla jäsenmaksun

### SAAT:

- **Reuma-lehden vuosikerran.**
- **Valtakunnalliset jäsenedut:** alennusta tuotteista, majoituksesta ja matkoista yhteistyökumppaneiltamme.

### TUET:

- **Vaikuttamistoimintaa:** Reumaliitto tuo sairastavien äänen poliittiseen päätöksentekoon ja tekee työtä sairauden hyvän hoidon ja sosiaaliturvan toteutumiseksi – turvataksemme sinullekin hyvän elämän tuki- ja liikuntaelinsairaudesta huolimatta.
- **Reumaliiton palveluita jäsenyhdistyksellesi,** kuten neuvontaa ja koulutusta vapaaehtoistehtäviä hoitaville.

## Reumaliiton palveluita sairastaville.

- Reumaliiton tuottama tieto, kuten oppaat ja Reuma-aapisesta löytyvä tieto diagnooseista ja sairauksien hoidosta, sekä asiantuntijoiden kokoama sosiaali- ja terveystieto.
- Oman hyvinvoinnin polulta löydät tietoa ja vinkkejä hyvinvointisi tueksi reumaliitto.fi/hyvinvoinnin-tueksi.
- Löydä vertaistukija -palvelu: yli sata koulutettua vertaistukijaa odottaa yhteydenottoasi osoitteessa reumaliitto.fi/vertaistuki.

Ajankohtaista tietoa Reumaliiton toiminnasta ja vaikuttamistyöstä saat neljä kertaa vuodessa ilmestyvästä uutiskirjeestä. Tilaa osoitteessa: [uutiskirje.reumaliitto.fi](mailto:uutiskirje.reumaliitto.fi).

## Pidä yhteystietosi ajan tasalla: sähköinen jäsenpalvelu

Tutustu omiin jäsentietoihisi, päivitä yhteystiedot ja tarkista jäsenmaksusi tilanne sähköisessä jäsenpalvelussa. Sähköinen jäsenpalvelu toimii näin:

1. Mene verkossa osoitteeseen [oma.reumaliitto.fi](http://oma.reumaliitto.fi).
2. Ensimmäisen kerran kirjautuessasi anna oma jäsennumerosi (löytyy jäsenlaskusta) ja pyydä uutta salasanaa. Huomaa että sähköpostiosoitteesi tulee olla ilmoitettuna yhdistyksesi jäsenrekisterissä. Saat hetken kuluttua sähköpostiviestin, jossa on linkki salasanan luomiseksi.
3. Kirjautut sivulle jatkossa jäsennumerolla ja keksimälläsi salasanalla.

Sivulle kirjautuminen vaatii siis sen, että sinulla on yhdistyksen jäsenrekisterissä sähköpostiosoite. Mikäli yhteystiedoistasi puuttuu tämä tieto, ilmoitathan sähköpostiosoitteesi yhdistyksesi jäsenasioiden hoitajalle.

Mikäli et voi käyttää sähköistä palvelua, voit ilmoittaa yhteystietojen muutoksen yhdistyksesi jäsenasioiden hoitajalle.