

REUMA aVIISI

2025



Turun seudun Reumayhdistys ry:n jäsenlehti



www.turunreumayhdistys.fi



WIKLUNDIN APTEEKKI

-ASIAANTUNTEVAA APTEEKKIPALVELUA

**Reumayhdistyksen yhteistyöapteekki
- runsaasti etuja yhdistyksen jäsenille**

LIITY KANTA-ASIAKKAAKSI!



**MEILTÄ SAAT
BONUSTA!**

**S-ETUKORTILLA
BONUSTA VAPAAN
KAUPAN TUOTTEISTA**



TERVETULOA!



Wiklundin apteekki, Kauppiaskatu 7-9, 20100 TURKU

Avoinna: arkisin 9-20, lauantaisin 10-19, sunnuntaisin 11-18

puh. 02-214 4400, fax 02-214 4410 • puhelin lääkäreille 02-214 4411 • puhelin kosmetologille 02-214 4412



Turun seudun Reumayhdistys ry | Åbonejdens Reumaförening rf

Humalistonkatu 17 a, katutaso, 20100 Turku, puh. 045 267 0404
info@turunreumayhdistys.fi | www.turunreumayhdistys.fi

Toimiston aukioloajat:

ti ja to 10.00-14.00

Puhelinpalvelut:

ti-to 10.00-14.00

<https://www.facebook.com/turunreumayhdistys>

<https://www.instagram.com/turunreumayhdistys>

<https://www.youtube.com/Hae:turunseudunreumayhdistys>



Fysio R

Humalistonkatu 17 a A 5, 2. krs., HISSI
Avoimna: ma – pe 8.00–16.00, myös ilta-aikoja.

Ajanvaraus: 0400 158 540

www.fysior.fi

Fysioterapeutit:



Petra Strahl
050 382 3428



Jaakko Kanninen
046 920 5953



Ella Toiminen
Vanh. vapaalla



Venla Teräväinen
Vanh. vapaalla

Potilasasiamies:

Varatuomari
Mikael Söderlund
Nuijamiestentie 7,
00400 Helsinki,
puh. 010 327 5220

Sähköpostit: etunimi.sukunimi@fysior.fi | **facebook.com/fysio r** | **instagram.com/fysiorturku**



Julkaisija: Turun seudun Reumayhdistys ry

Päätoimittaja: Satu Gustafsson, 045 267 0404

Paino: JP-Postitus, Turku

Mainoshankinta: Turun seudun Reumayhdistys ry
Puhelin 045 267 0404, toimisto@turunreumayhdistys.fi

Painos: 1500 kpl

Jakelu: Turun seudun Reumayhdistyksen jäsenet, lähiseudun apteekit, sairaalat ja terveysasemat ja muut sidosryhmät



Pirjo Kallioniemi

jäsenasiainhoitaja

040 565 1435

jasenasiat@turunreumayhdistys.fi

Betjäning på svenska

Satu Gustafsson

verksamhetsledare

045 267 0404

toimisto@turunreumayhdistys.fi

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

- Maksassa 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!



LIITY JÄSENEKSI:

Yhdistyksen jäseneksi voit liittyä yhdistyksen toimistolla, puhelimitse 045 267 0404 sekä nettisivuillamme www.turunreumayhdistys.fi

- 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-sivulle.
- Päivitähän sähköpostiosoitteesi jäsenasiainhoitajalle;
- jasenasiat@turunreumayhdistys.fi tai lomakkeella yhdistyksen kotisivuilla
- www.turunreumayhdistys.fi kohdassa "jäsenasiat".
- Samalla lomakkeella voit myös ilmoittaa, jos haluat jatkossa ReumaAviisin sähköisenä

HALLITUS 2025

Puheenjohtaja

Marjo Tuusa

0400 824 868

puheenjohtaja@turunreumayhdistys.fi

Varapuheenjohtaja

Saara Loiske

040 522 0592

sloiske@gmail.com

Jäsenasiainhoitaja

Pirjo Kallioniemi

040 565 1435

pirjo.kallioniemi@yahoo.com

jasenasiat@turunreumayhdistys.fi

Hallituksen sihteeri

Satu Gustafsson

045 267 0404

satu.gustafsson@turunreumayhdistys.fi

Jäsenet

Katri Alajärvi

0400 818 648

katri.alajarvi@gmail.com

Ingamaaria Hjelt

050 544 8724

ingamaaria.hjelt@gmail.com

Miia Niutanen

040 515 8774

miia.niutanen@gmail.com

Teija Tiusanen

040 719 0536

tiusanenteija@gmail.com

Koulutetut vertaistukijat

Meille voit soittaa, jos jokin asia askarruttaa tai haluat vertaistukea.



Helin Johanna

040 513 6616

Nivelreuma, reumanuoret



Kallioniemi Pirjo

040 565 1435

Nivelreuma



Tuusa Marjo

0400 824 868

Nivelreuma



Raininsalo Marita

0400 551 236

Nivelreuma

Koulutetut kokemustoimijat

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



Helin Johanna

040 513 6616

Lastenreuma, nivelreuma



Lehto Katja

040 562 2374

Lastenreuma, nivelreuma

Turun seudun Reumayhdistys ry 75 vuotta – Hyvinvointia, voimaa ja vertaistukea

Vuonna 1950 perustettu Turun seudun Reumayhdistys ry juhlii tänä vuonna 75 vuoden taivaltaan. Yhdistys on ollut merkittävä osa Varsinais-Suomen reumapotilaiden tukea ja toimintaa, tarjoten vertaistukea, liikuntaa, tietoa, virkistystä ja vaikuttamista jo useiden sukupolvien ajan.

Juuret sodanjälkeisessä Suomessa

Turun seudun Reumayhdistys ry perustettiin aikana, jolloin reumasairaudet alkoivat saada yhteiskunnallista huomiota. Lääkkeitä ja hoitomuotoja oli tuolloin vielä vähän, mutta tarve vertaistuelle ja kokemusten jakamiselle oli suuri. Alusta lähtien yhdistyksen toiminta nojasi vahvasti vapaaehtois-ten voimaan ja jäsenten aktiivisuuteen.

Kasvua ja kehittymistä vuosikymmenten varrella

Vuosien mittaan yhdistys on laajentanut toimintaansa merkittävästi. Fyysinen ja henkinen hyvinvointi ovat olleet toiminnan kulmakiviä – liikuntaryhmät, vertaistukitapaamiset, luennot ja virkistystapahtumat ovat keränneet osallistujia niin Turusta, kuin ympäristökunnista. Oma fysikaalinen hoitolaitoksemme Fysio R (ent. Reumala) on tarjonnut laadukkaita, asiantuntevia kuntoutuspalveluja reuma- ja muita tuki- ja liikuntaelinsairauksia sairastaville jo vuodesta 1985.

Yhdistys on ollut myös aktiivinen vaikuttaja reumapotilaiden etujen ja oikeuksien kehittämisessä sekä paikallisesti että alueellisesti.

Yhteistyö Reumaliiton ja muiden potilasjärjestöjen kanssa on ollut tiivistä. Vuosien varrella yhdistys on ollut mukana useissa yhteisissä tilaisuuksissa, joiden tavoitteena on ollut lisätä tietoisuutta reuma- ja muista tuki- ja liikuntaelinsairauksista sekä niiden oikea-aikaisen, laadukkaan hoidon merkityksestä.

Jäsenet kaiken keskiössä

Turun seudun Reumayhdistyksessä tärkeintä ovat sen jäsenet – niin nuoret kuin pitkän linjan konkariakin. Yhdistys tarjoaa yhteisön, jossa ei tarvitse selittää kipua tai väsymystä – kokemus ja ymmärrys löytyvät läheltä. Monille jäsenille yhdistyksen toiminta on ollut elintärkeä osa arjessa selviytymistä ja hyvinvoinnin ylläpitämistä.

Katse tulevaisuuteen

Järjestötoiminnan tulevaisuuden epävarmuus nykyisten eriasteisten säästötoimenpiteiden seurauksena asettaa myös omalle yhdistyksellemme ja sen olemassaololle haasteita. Katseemme on kuitenkin eteenpäin ja luotamme, että järjestöjen korvaamaton tieto, taito ja tuki säilyy kansalaisten saatavilla.

Keskeisiä tavoitteita tuleville vuosille ovat teknologian hyödyntäminen, nuorten parempi tavoittaminen ja vaikuttamistyön jatkaminen.

Turun seudun Reumayhdistys ry:n viesti on selkeä: Olemme olemassa, jotta kenenkään ei tarvitse sairastaa yksin – yhdessä voimme rakentaa voimavaroja ja hyvinvointia.

Kaunis, iso kiitos teille jäsenille, vapaaehtoisille, luottamustoimijoille ja henkilökunnalle! Juhlista-kaamme yhdessä yhdistyksemme 75-vuotista olemassaoloa!



Satu Gustafsson
Toiminnanjohtaja

Tervehdys juhlavuotta viettävälle Turun seudun Reumayhdistykselle

Lämpimät onnittelut Turun seudun Reumayhdistykselle merkittävästä 75 vuoden taipaleesta! Yhdistyksenne on vuosikymmenten ajan ollut korvaamaton tuki reumasairauksien kanssa elävien arjessa – tarjoten tietoa, vertaistukea ja yhteisöllisyyttä, joka kantaa.

Yhdistys on aina siellä toimivien ihmisten näköinen. Turun seudun Reumayhdistys on yksi Suomen suurimmista ja vireimmistä reumayhdis-

tyksistä. Perinteisen yhdistystyön lisäksi olen opinut arvostamaan yhdistystänne laaja-alaisesta yhteistyöstä monien toimijoiden kanssa – olette olleet siellä, missä ihmisiä kohdataan ja ohjataan, missä hoitoa kehitetään ja missä asioista päätetään. Tunnen yhdistyksenne vireästä vastuun kantamisesta liiton luottamustehtävissä ja aivan erityisesti uniikista työstänne fysioterapian parissa. Tämä työ on ollut konkreettista, vaikuttavaa ja ennen kaikkea inhimillistä.

Pitkäjänteinen työnne terveyden, hyvinvoinnin ja osallisuuden edistämiseksi ansaitsee suurta arvostusta. Juhlavuosi on hieno hetki pysähtyä juhlimaan saavutuksia, mutta myös katsoa luottavaisesti tulevaan kaikkien muutostenkin keskellä. Teidän työnne on ollut enemmän kuin toimintaa – se on lisännyt elämänlaatua, osallisuutta ja toivoa. Vapaaehtoisten, luottamushenkilöiden, vertaistukijoiden ja työntekijöiden panos on ollut mittaamattoman arvokas – yhdessä olette rakentaneet yhteisön, joka on jo vuosikymmeniä ollut tukena reumasairauksien kanssa eläville.

Juhlavuonna on hyvä pysähtyä, kiittää ja juhlia. Toivon, että tämä merkkipaalu tuo iloa, ylpeyttä ja uusia unelmia tulevaisuuteen. Toivotan teille arjen yläpuolelle nostavaa tunnelmaa juhlanne keskelle – sekä menestystä ja merkityksellisiä hetkiä myös tuleville vuosikymmenille!

Lämpimin terveisin
Anu Uhtio
toiminnanjohtaja
Suomen Reumaliitto ry



Kurkistus Varhan TYKS Reumapoliklinikan toimintaan

Reumatologia on keskeinen sisätautien erikisoala, jolle reumatologisten sairauksien lisäksi kuuluu monimutkaisten immunologisten häiriöiden ja harvinaisten autoimmuuni- ja autoinflammatoristen sairauksien diagnostiikka ja hoito.

Reumapoliklinikalla hoidetaan tulehduksellisia reumasairauksia, kuten nivelreuma, selkäranganreumaryhmän sairaudet ja psoriasikseen liittyvä niveltulehdus. Tärkeitä hoitokohteita ovat myös systeemiset sidekudossairaudet, jotka ovat harvinaisempia (kuten systeeminen skleroosi, myosiitit tai lihastulehdukset, vaskuliitit eli verisuonitulehdukset, SLE systeeminen lupus erythematosus jne.)

Viimeisen 20 vuoden aikana reumatologia on kehittänyt vahvasti: reumanhoitoon on saatu uusia immunologisia lääkkeitä, jolloin hoito on siirtynyt pääsääntöisesti avohoitopainotteiseksi.

Turunmaan sairaalan sulkemisen jälkeen Turunmaan reumavastaanotto ja reumahoitaja siirtyivät kantasairaalan kanssa samoihin tiloihin palvelemaan myös ruotsinkielistä väestöä.

TYKS Kantasairaalassa toimii 10-12 vastaanottoa arkipäivinä ja lisäksi poliklinikat Salon sairaalassa, Vakka-Suomen sairaalassa ja Loimaan sairaalassa. Lisäksi 2 vuodeosastopaikkaa keuhko-reumaosastolla, jossa toimii myös konsultoiva lääkäri. Päiväosastolla diagnosoidaan ja hoidetaan vaikeita ja monimutkaisia reumatologisia sairauksia.

Yhteensä 12 lääkärinä, ylilääkärinä, osaston ylilääkärinä, 6 erikoislääkärinä ja 3 erikoistuvaa lääkärinä. Sairaanhoidajia 9, osastonsihteereitä 2 1/2, osastanhoitajia ja apulaisosastanhoitajia. Moniammatillinen yhteistyö fysioterapeuttien, toimintaterapeutin, sosiaalihoitajien tms. kanssa.

Tavanomaisena viikkona vastaanottokäyntejä kantatalon poliklinikalla (ilman vuodeosastoa) on noin 180, ja etäkontakteja noin 240-250. Yh-

teensä käyntejä reumatologian palvelualueella oli vuonna 2023 n. 13500.

TYKS:n reumatologialla on erityistä osaamista kansallisen THL:n lakisääteisen reuman laaturekisterin suhteen, lisäksi meillä on kansalliset asiantuntijat lihastautien, vaskuliittien, systeemisen skleroosin ja SLE:n osalta. Yhteistyötä on kehitetty myös reumatalo.fi hankkeen osalta. Reumatologian ylilääkäri on Turun yliopiston reumatologian erikoislääkäriskoulutuksen vastuukouluttaja. **Koko yksikkö osallistuu aktiivisesti erikoislääkärien ja hoitotyön ammattilaisten koulutukseen.**

Yleistä reumatologian polikliinisen työn sisällöstä:

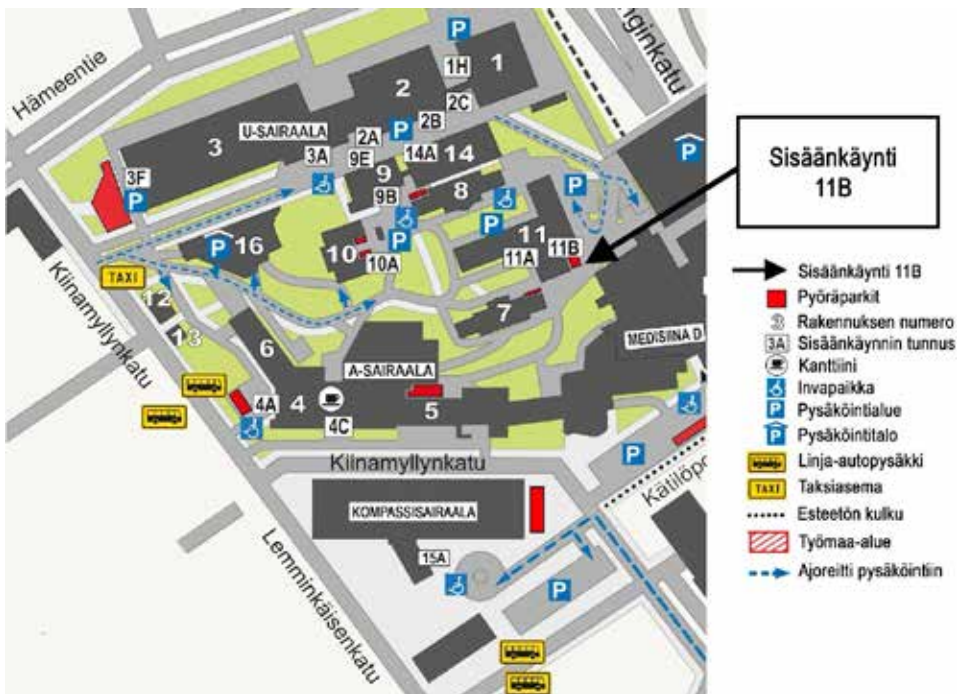
Vaatii lääkärin ja hoitajan jatkuvaa ja saumatonta yhteistyötä ja toisinaan myös yhteisvastaanottoa.

Reumatologisen potilaan lääkärin vastaanoton perusasioihin kuuluvat kunnollinen status, mukaan lukien ultraäänitutkimukset ja nivelpistokset, harkinnan mukaan myös kynsivallien tarkastelu digitaalilla mikroskooppilla (videokapillaroskopia).

Reumapoliklinikan soittoajat ovat vaativia hoitokontakteja. Sisältää esim. MRI-, PET-, TT-vastauksen, laboratoriotulosten tulkinnan ja näiden pohjalta lääkehoidon suunnitelman tekemisen ja jatkoseurannan ohjelmoimisen. Kuvantamistuloksista konsultoitava usein muita erikisoaloja.

Iltapäivät ovat kiireisiä, soittoajat vievät ison osan aikaa ja tarve perehtyä seuraavan päivän potilaisiin, vastata hoitajan konsultaatioihin ja usein vielä perehtyä tarkemmin kirjallisuuden avulla haastavien potilaiden hoitoon.

Erikoistuvien lääkärin ohjaaminen oman työn ohella on haastavaa, alkuvaiheessa annettava ohjausta ja pisto-opetusta, niin ultraäänen käytössä, kuin päätöksenteossa.



Kantasairaalan reumapoliklinikka suoritti muuton U-sairaalaan 11B – rakennukseen helmikuussa 2025. Uusi osoite on: Rakennus 11B, ilmoittautuminen 1. krs., Kiinamyllynkatu 4–8, 20520 Turku.

Saira- ja reumahoitajat antavat lääkeopetusta, laaja-alaista potilasohjausta, toteuttavat reumatologien määräyksiä. Ohjattavien määrää ei voi ennustaa etukäteen. Reumahoitajalla on myös itsenäistä vastaanottotoimintaa, jossa mm. seurataan potilaiden vointia. Digipolkuviestit - ja takaisinsoittajärjestelmän potilasyhteydenottojen purkamista, haastavien potilaiden hoitoa reuman vuodeosastolla, seurantalistaa reumalääkkeiden turvakokeista, infuusiona annettavien reumalääkkeiden seurantalistaa.

Reumapoliklinikalla toimivalta sairaanhoitajalta odotetaan kliinistä erityisosaamista. Tällaista ovat reumahoitajan osaamiskartan mukaisesti reumapotilaan lääkehoidon erityisosaaminen (mm. perinteiset antireumaatit, biologiset lääkkeet ja biosimilaarit, JAK-estäjät), lääkärin työparina työskentely (mm. nivelpistoksissa avustaminen, schirmer ja leposyljeneritysmittaukset), reumapotilaan ohjausosaaminen (mm. tietoa eri reumasairauksista ja niiden hoidosta), moniammatillinen yhteistyö-

osaaminen ja ammatillinen kehittämisosaaminen (mm. tiedon haku reumaliitosta, reumatalosta, tutkitun tiedon hyödyntäminen).

Terveyskylän reumatolo.fi –hankkeella on ollut TYKS:n erikoislääkäri projektipäällikkönä. Hanke tarjoaa myös perusterveydenhuollolle työkaluja ja keinoja hoitaa reumatologisia potilaita ja edistää tietotaitoa.

Reumatolo.fi on avoin myös reumapotilaille tiedonhakuun lähes kaikissa reumaan liittyvissä asioissa.

Virka-aikaan saatavilla reumatologin puhelin-konsultaatio-mahdollisuus, jota hyödyntävät perusterveydenhuollon, yksityissektorin ja erikoissairaanhoidon lääkärit.

Texti perustuu ylilääkäri Laura Pirilän 2024 reumapoliklinikan toimintakertomukseen, reumapoliklinikan sairaanhoitajan tehtäväkuvaukseen.

Kirjoittajat reumahoitaja Miia Niutanen ja reumatologi Johanna Palta.

**Kokoontuvat yhdistyksen toimitiloissa,
Humalistonkatu 17 a, katutaso, ellei toisin mainita.
Lisätiedot: turunreumayhdistys.fi/ryhmat/**

Lounastreffit

Kokoonnumme kerran kuussa Turussa omakustanteisesti eri lounaspaikoissa ruuan ja jutustelun merkeissä seuraavasti:
ma 15.9. klo 12.00 Ravintola Napoli, Puutarhakatu 20. Ilmoittaudu 11.9. mennessä.
ti 14.10. klo 12.00 Ravintola Ruben, Kakolankatu 14. Ilmoittaudu 10.10. mennessä.
ke 12.11. klo 12.00 Ravintola Viides näyttämö, Itäinen Rantakatu 14. Ilmoittaudu 10.11. mennessä. **Tiedustelut ja ilmoittautumiset; Marita 0400 551 236**

To 4.12. Ruokakerho järjestää **kaikille avoimen** piknik-risteilyn Viking Line:lla Lähtö Turusta klo 8.45, **jouluihin Buffet-lounas** klo 12.00, laivanvaihto Maarianhaminassa klo 14.10 ja paluu Turkuun klo 19.50. Käytössämme on inva-hytti tavaroiden säilytykseen mennen tullen.
Hinta 46 €
Sitovat ilmoittautumiset
Marita Raininsalo 0400 551236 tai marita.raininsalo@gmail.com
4.11. mennessä, jolloin saat maksutiedot.

Korttipelikerho

pelaamme korttia **parittomien viikkojen maanantaisin klo 12.00–15.00 (HUOM! muuttunut klo-aika!)**. Aloitamme **ma 25.8.** Pelin lomassa hörppäämme kahvit / teet pikku purtavan kera.
Yhteyshenkilö: Marita Raininsalo 0400 551 236, yhdistys.raininsalo@gmail.com

Pulinaklubi

Tervetuloa mukaan iloiseen ja rentoon porukkaan ”pulisemaan” diagnoosista ja iästä riippumatta. Ryhmä kokoontuu **kuukauden kolmas tiistai klo 18.00.** Syyskausi aloitetaan **16.9.**
Yhteyshenkilö: Johanna Helin 040 513 6616, yhdistys.johannahelin@gmail.com

Torstaitreffit

(kaikille avoin vertaisryhmä)
Kokoonnumme torstaisin klo 12.00–14.00, alkaen 5.9. Tavataan kahvittelun ja yhdessäolon merkeissä. Halutessasi voit tehdä käsitöitäsi.
Yhteyshenkilö: Pirjo Kallioniemi 040 565 1435, pirjo.kallioniemi@yahoo.com

Harvinaiset ja rohkeat

(sklerodermaa ja muita harvinaisia reumatauteja sairastavat)
Kokoonnumme **ma 6.10. klo 18.00**, tervetuloa!
Tiedustelut; Marjo Mäkelä 040 738 3563 tai marjo70.makela@gmail.com.

UUTTA! Fibromyalgiaryhmä

Tule mukaan viiden kerran fibromyalgiaryhmään! Fibromyalgiaryhmässä opit lisää omasta sairaudestasi, sen omahoidosta ja pääset keskustelemaan vertaisten kanssa. Teemoina tapaamisissa ovat muun muassa kipu, liikunta ja siitä palautuminen, yli- ja alivireys, sekä stressi ja rentoutuminen.
Kokoonnumme syyskuun maanantaisin klo 17.00–19.00 seuraavasti: 1.9., 8.9., 15.9., 22.9. ja 29.9.
Ilmoittautumiset yhdistyksen toimistoon info@turunreumayhdistys.fi tai 045 267 0404.

Reumatroppi

Reumatroppi on iloinen, hersyvä ja helposti mukaan tultava. Tapaamiskertojen sisältö rakentuu reumatropin kulmakivien (luonto, liikunta, kulttuuri) ympärille. Ryhmään voit osallistua juuri sellaisena kuin olet.

Reumatroppi starttaa taas 18.9. klo 15.00.

Ryhmään sitoudutaan koko kaudeksi.

Yhteyshenkilö: Saana Lehtinen 050 518 1774, lehtinensaana@gmail.com

Nivelkaffet

kokoontuu pääsääntöisesti **kuukauden ensimmäisenä tiistaina klo 17.00.**

HUOM! Syyskausi alkaa poikkeuksellisesti maanantaina 1.9.

Tervetuloa mukaan keskustelemaan, jakamaan kokemuksia ja saamaan vertaistukea.

Ryhmän vetäjä: Ttm, erikoissairaanhoitaja Teija Tiisanen.

Turun seudun Reumayhdistys ry kaipaa tukeasi!

AUTA MEITÄ VARAINKERUUSSAMME

Voit tilata mitä tahansa satojen yleishyödyllisten tai erikoisempien tuotteiden joukosta ja tuotteet postitetaan sinulle heti. Saamme joka tuotteesta **15-60%** palkkion.

Jaathan linkkiä tai näytä tätä lappua myös kaikille lähipiirisi potentiaalisille tukijoille!

Kiitos kun autat 



**Skannaa & tue
tiimiämme**

tuetiimia.fi/tiimi/hq1056

Turun seudun Reumayhdistys ry



TUETIIMIÄ.FI
SUOMEN HELPOINTA VARAINHANKINTAA

Syksyn liikuntaryhmät alkavat viikolla 36.

Lisätiedot ja ennakkoilmoittautumiset:

info@turunreumayhdistys.fi tai 045 267 0404.

Lukukausimaksu maksetaan yhdistyksen tilille FI30 5716 9020 0008 11 viesti; ryhmäsi nimi, esim. Petrelius syksy 2025

Mikäli keskeytät ryhmässä käynnit kesken lukukauden, ei lukukausimaksua tai sen osaa palauteta tai korvata!

RUUSUKORTTELIN HYVINVOINTIKESKUKSEN LIIKUNTASALI (PUISTOKATU 11) ON ESTEETÖN

Parkkipaikkoja (maksullisia) löytyy Puistokadun puolelta sekä muutama aikarajoitteinen paikka Ruusukorttelin pihan puolelta (käynti Koulukadun puolelta)

SELKÄ- KEHONHALLINTA - JA VENYTTELYJUMPPA

tiistaisin klo 17.30.

Lukukausimaksu **85 € / 15 x**. Ohjaajana fysioterapeutti Saima Kokkonen.

Ryhmävastaava Heikki Vuori, 040 538 3828.

Jumppa on kokonaisvaltaista lihaskuntoa ja -venyvyyttä kohentavaa ja tasapainoa kehittävää liikuntaa.

Liikkeet toteutetaan seisten ja makuulla oman kuntotason ja tuntemusten mukaan.

Tunti soveltuu kaiken tasoisille, jotka pääsevät itsenäisesti lattiatasolle.

Mukaan tarvitetset oman jumppamaton.

VESIJUMPAT

CARIBIA

(vesivoimisteluallas, altaan veden syvyys 130 cm), **allasalue ei ole esteetön.**

maanantaisin klo 14.00

Lukukausimaksu: **110 € / 15x.**

Ohjaajana fysioterapeutti, joka ohjaa tunnin altaan reunalta.

Ryhmä soveltuu hyvän tai hieman alentuneen toimintakyvyn omaaville.

Ryhmässä keskitytään lihasvoima- ja liikkuvuusharjoituksiin. Liikkeet tehdään vapaassa vedessä sekä hyödyntäen altaan seinäkaidetta tai kelluttavia apuvälineitä.

Tunnilla tehtävät harjoitteet voi tehdä kevyesti tai reippaasti oman kuntotason mukaisesti.

Huom! Syyslomaviikon ma 13.10. ei vesijumppaa!

PETRELIUKSEN UIMAHALLI

(altaan veden syvyys 100–220 cm), **uimahalli ei ole täysin esteetön.**

keskiviikkoisin klo 13.00

Lukukausimaksu: **110 € / 15x**. Ohjaajana fysioterapeutti, joka ohjaa tunnin altaan reunalta.

Ryhmä soveltuu hyvän tai hieman alentuneen toimintakyvyn omaaville.

Ryhmässä harjoitellaan monipuolisesti lihasvoimaa, liikkuvuutta ja tasapainoa kehittäviä liikkeitä.

Liikkeet tehdään vapaassa vedessä sekä hyödyntäen altaan seinäkaidetta tai kelluttavia apuvälineitä.

Isoon/syvään altaaseen ei ole esteetöntä pääsyä (jyrkät portaat tai allastikkaat).

Parkkialue ja invapaikat uimahallin takana.

ESTEETÖN KUNTOSALI VISIITTI KAARINASSA Rantayrttikatu 1, Kaarina

maanantaisin klo 16.30–18.00 yhteisvuoro Turun Seudun Nivelyhdistyksen kanssa.

Tule-tietokeskuksen fysioterapeutti Ina Vihilehti on paikalla maanantaina 22.9. klo 16.30–17.15.

Lisätiedot; Johanna Helin, 040 513 6616, yhdistys.johannahelin@gmail.com



Esittelyssä SUSPENSIO- TERAPIA



Suspensiossa harjoitukset toteutetaan painovoima eliminoituna raaja- tai raajat kohotettuna alustasta. Raajat tuetaan katossa olevaan ritilään erilaisin hihnoin ja liinoin, jolloin harjoittelu ilman nivelkuormitusta mahdollistuu. Harjoituksia on mahdollista tehdä osa-, puoli- tai kokoriipunnassa. Suspensioterapia on hyvä menetelmä silloin, kun liikkuminen esimerkiksi seisten on kivuliasta tai raskasta, jolloin harjoituksen kesto jää lyhyeksi. Suspensiossa

harjoittelua pystytään keventämään ja toisaalta myös tehostamaan erilaisin lisäpainoin.

Suspensiossa voi olla esimerkiksi ns. kävely- tai juoksuharjoittelua kuormittamatta niveliä, jolloin myös sydän- ja verenkiertoelimistö saa harjoitusta. Kokoriipunnassa voidaan parantaa ryhtiä esim. selkärankareumassa. Suspensioharjoittelu on myös hyvä vaihtoehto vesiliikunnalle, mikäli ihon tai infektioiden takia vesivoimistelu ei sovi.



Humalistonkatu 17 a A5
20100 Turku
2. kerros, hissi

Avoinna ma – pe klo 8.00 – 16.00

Sopimuksen mukaan
myös ilta-aikoja.
toimisto@fysior.fi
www.fysior.fi

**Ajanvaraus
0400 158 540**

Fysioterapeutit:
Petra Strahl 050 382 3428
petra.strahl@fysior.fi
Ella Toiminen 046 920 5306
ella.toiminen@fysior.fi
Venla teräväinen 050 300 0947
venla.teravainen@fysior.fi
Jaakko Kanninen 046 920 5953
jaakko.kanninen@fysior.fi

Hoitomuodot:

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

HOITOHINNOISTA -10 % YHDISTYKSEN JÄSENILLE



Rutsu

Turun seudun Reumayhdistys ry 75 vuotta ja valtakunnallisen reumaviikon avajaiset

lauantaina 4.10. klo 15.00

**Hyvinvointikeskus Ruusukorttelin juhlasalissa
Puistokatu 11, Turku**

Tervehdysten vastaanotto ja kahvitarjoilu klo 13.30 alkaen

Ohjelma

Juhlan avaus

Tervehdyssanat

Turun seudun Reumayhdistys ry:n puheenjohtaja Marjo Tuusa

Täl ja Tois puol jokke

Turku-opas Anu Salminen

Tervehdyspuhe

Tanssiesitys

Juhlapuhe

Suomen Reumaliitto ry:n valtuuston puheenjohtaja, kansanedustaja Paula Werning

Ansiomerkkien jako

Reumaviikon avaus

Suomen Reumaliitto ry:n hallituksen puheenjohtaja Satu Gustafsson

Musiikki Impro

Nuppu Ervasti ja Antti Ainola

Aamu Airistolla

Yhteislaulu

Ilmoittautumiset 12.9. mennessä.

Sähköpostitse: info@turunreumayhdistys.fi

puhelimitse: 045 267 0404

**Mahdolliset muistamiset pyydämme osoittamaan yhdistyksemme
toiminnan tukemiseksi tilille; FI30 5716 9020 0008 11**

Tapahtumat ja tilaisuudet järjestetään pääsääntöisesti yhdistyksen toimitiloissa Humalistonkatu 17 a, ellei toisin mainita.

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

**Ilmoittautumisvaihtoehdot:
kotisivujen kautta; www.turunreumayhdistys.fi/ilmoittautumislomakkeet
s-postitse; info@turunreumayhdistys.fi
puhelimitse: 045 267 0404**

**HUOMIOI TAPAHTUMAKOHTAISET ILMOITTAUTUMISTEN MÄÄRÄAJAT!
Lisätiedot: turunreumayhdistys.fi/tapahtumat/**

11

Koruntekokurssi

Päästä sisäinen designerisi irti korukursilla
torstaina 11.9. klo 17.30-20.00
Helmikauppa Blingissä, Humalistonkatu 5.
Kurssimaksu 25€/hlö +
materiaalit maksetaan paikan päällä.
Ilmoittautumiset 8.9. mennessä.
TULE MUKAAN ILOISEEN ILTAAN!



SYYS

18

Oliiviöljy tutuksi

torstaina 18.9. klo 18.30

Mitä on laadukas ekstra-neitsytoliiviöljy ja miten ihmeessä sen karvas maku onkin hyvä asia? Entä miten oliiviöljy säilyy parhaiten ja kuinka sitä käytetään oikein? Näihin antaa vastauksen Heidi Amedeo (Villi Oliivi), joka kertoo myös oliivien sadonkorjuusta. Tilaisuudessa mahdollisuus maistaa eri oliiviöljyjä, myös myyntiä. (ja myynnissä myös huippulaatuisia italialaisia ekstra-neitsytoliiviöljyjä sekä lisäaineettomia balsamicoja.)



SYYS

5. - 12.10. REUMAVIIKKO

8

Kysy reumahoitajalta

Keskiviikkona 25.9. klo 17.30

Tule keskustelemaan ja kysymään reumasairauksiin ja sairastamiseen liittyvistä asioista.

Asiantuntijana on TYKS:n reumahoitaja **Miia Niutanen**.



LOKA

18



Rakkauskirjeitä

Turun kaupunginteatterissa **la 18.10. klo 18.**

Rakkauskirjeitä on kahden hengen näytelmä, jonka rooleissa nähdään nyt yhdet Suomen rakastetuimmista näyttelijöistä, **Seela Sella ja Esko Roine**.

Andrew ja Melissa ovat lapsuudenystäviä, jotka pitävät toisiinsa yhteyttä läpi vuosikymmenten kirjoittamalla kirjeitä. He elävät tahoillaan elämäänsä, rakentavat uraa ja parisuhteita, keski-ikäistyvät ja vanhenevat. Toisinaan jompikumpi ehdottaa tapaamista.

Lipun hinta: 44 € HUOM! Lippuja on myynnissä vain 10 + 2 pyörätuoli- ja 2 avustajapaikkaa. **Varaukset 18.9. mennessä.**

LOKA

19

LOKA

The Sound Of Music Salon Teatteri Provinssissa

Sunnuntaina 19.10. klo 15

Hinta: 55 € sisältäen teatterilipun, matkat ja
väliaikatarjoilun

Lähtö: klo 13.45 Turun linja-autoaseman
tilausajolaiturilta nro 9

Ilmoittautumiset 6.9. mennessä Pirjolle 040 565 1435. Ilmoittauduttuasi maksa
matka Turun Seudun Selkäyhdistyksen tilille FI42 5710 0440 1072 25 viite: 3117



23

LOKA



Kuva: Maija Holma, Alvar Aalto säätiö



Opastettu kierros Paimion parantolassa ja yleisöluento

”Reumayhteisön 75 Vuotta – vaikeuksista vahvuuksiin”

Torstaina 23.10. klo 17.00 alkaen.

Luennoitsijana toimii TYKS:n reumatologi Johanna Palta.

Tarjolla kahvia/teetä ja pientä purtavaa!

Tarvittaessa järjestämme yhteiskuljetuksen Turusta, maksu 5 €, lisätiedot ilmoittautuessa.

Ilmoittautumiset 9.10. mennessä

17

Avoim yleisöluento

Maanantaina 17.11. klo 17.00

Lehmusvalkaman juhlasali, Karviaiskatu 7, Turku.

Käden nivelrikko ja sen hoito kirurgisesti

Käsikirurgian erikoislääkäri Hanna-Stiina Taskinen

Sormien ja käden nivelrikon hoito toimintaterapian keinoin

Toimintaterapeutti AMK Heidi Löytönen

Luentoa ennen minimessut klo 16-17 sekä kahvila avoinna. Luennot taltioidaan ja jälkikäteen ne voi katsoa osoitteessa www.nivelverkko.fi.



MARRAS

26

Joulubingo

keskiviikkona 26.11. klo 18.00

Bingolipun hinta 5 €, sisältäen glögin.

Tervetuloa!



MARRAS

1

23 YÖTÄ JOULUUN

JOULU

12

JOULU-RETKI RAUMALLE 12.12.2025

Ohjelma:

- **Lähtö klo 10.00** Turun linja-autoaseman Tilausajolaiturista (no 10).
- **Fredmanin tehtaanmyymälä.** Yritys valmistaa suodatinpusseja, leivinpapereita ym. **Myymälässä käy vain korttimaksu!**
- **Kotipalvaamo Kivikylä.** Tarjolla buffet -lounas ja aikaa jää myös ostoksille
- **Raumalla opastettu kiertoajelu, jonka jälkeen omatoimista tutustumista Vanhan Rauman jouluun**
- **Kotiinlähtö n. klo 17.00**

Retken hinta: 30 € sisältäen matkat, lounaan sekä opastuksen.

Sitovat ilmoittautumiset 20.11. mennessä



JOULU

15

Kauneimmat joululaulut

Maanantaina 15.12. klo 17 alkaen

Virittäydytään joulun tunnelmaan joululaulujen merkeissä sekä nautitaan glögiä ja pipareita.



JOULU

LIIKUNTARYHMÄT alkavat kevätkaudella viikolla 3.
Muista ilmoittautua mukaan syyskauden 2025 lopussa.

Tapahtumia

- **Ma 26.1. klo 17.30** etuuswebinaari
- **Ke 11.2. klo 14** helmibingo
- **Ke 25.2. klo 15.30** Mielen hyvinvointi
- **18.3. klo 17.30** vuosikokous
- **maaliskuussa** kolmen kerran kipuryhmä
- **huhtikuussa** kukkasidontailta
- **ke 15.4. klo 17.30** reumahoitajan kyselyilta

ALKUVUOSI 2026



TULE-TIETOKESKUS

apua tuki- ja liikuntaelinoireisiin

TULE-tietokeskuksesta saat apua tuki- ja liikuntaelimestön hyvinvointiin.

Tarjoamme fysioterapeuttista ohjausta ja neuvontaa tuki- ja liikuntaelinoireiden ja -sairauksien itseoitoon, ennaltaehkäisyyn ja omatoimiseen kuntoutumiseen.

Toimintamme on kaikille avointa.

YHTEYSTIEDOT

TULE-tietokeskus
Humalistonkatu 10
20100 Turku

044 744 7085
toimisto@tule.fi
www.tule.fi

AUKIOLOAJAT

ma klo 10-15
ti klo 10-15
ke klo 11-18
to klo 10-15
muina aikoina sopimuksen mukaan

SYKSYN 2025

KOULUTUSTILAISUUDET

18.9. klo 15-17 Kipeän olkapään itsehoito (verkossa)
2.10. klo 15-17 Kipeän selän itsehoito (verkossa)
28.10. klo 17-19 Stressin vaikutus hermostoon ja palautumisen tukeminen (verkossa)
12.11. klo 9-11 Kaatumisten ehkäisy (TULE-tietokeskuksessa)

Ilmoittaudu mukaan: toimisto@tule.fi | 044 744 7085

PALVELUT

YKSILÖOHJAUS

Oireita lihaksissa, nivelissä tai luissa? Fysioterapeuttimme opastavat sinua tuki- ja liikuntaelimestön itsehoidossa ja auttavat sinua tekemään oivalluksia oman tule-terveytesi hyväksi. Yksilöohjaus on maksutonta.

TEEMAPÄIVÄT

Viikoittain vaihtuvien teemapäivien avulla saat tietoa tuki- ja liikuntaelinterveydestä teoreettista tietoa ja käytännön harjoitteiden avulla. Teemapäiviin voit osallistua paikan päällä TULE-tietokeskuksessa tai etäyhteydellä. Teemapäiviin osallistuminen on maksutonta. Ajankohtainen ohjelma www.tule.fi/teemapaivat/

HYVINVOINTIHETKET

Hyvinvointihetket tarjoavat liikettä sisältäviä toiminnallisia tuokioita, jotka liikkeen kautta antavat keinoja huolehtia tuki- ja liikuntaelimestön terveydestä.

UNIKOULU

Ryhmämuotoinen Unikoulu koostuu neljästä tapaamiskerrasta, joiden aikana käsitellään unta ja vireyttä häiritseviä tekijöitä, pohditaan lääkkeettömiä keinoja vaikuttaa omaan uneen ja päiväaikaiseen vireyteen sekä pyritään saamaan aikaan muutos kohti parempaa unta.

LUENTOTILAISUUDET

Järjestämme tilauksesta luentoja erilaisille ryhmille. Luennot käsittelevät tuki- ja liikuntaelinterveyttä ennaltaehkäisyä ja itsehoidon näkökulmista.

KOULUTUSTILAISUUDET

Kaksituntisten koulutustilaisuuksien avulla pääset syventämään ymmärrystäsi tuki- ja liikuntaelinterveydestä teorian ja toiminnan avulla. Koulutustilaisuuksiin osallistuminen on maksutonta.

Lihamurekkeen
muunnelmia
Kortti nro 12

8

Aurinkopihvit



Aurinkopihvit

Lihamurekkeen
muunnelmia
Kortti nro 12

8

Maistuva ja hyvännäköinen itäpala voitelevan asemesta, mutta sopii hyvin myös lounas- tai päivällisruoaksi. Lisäkkeeksi riittää oikeastotaan päivälliseksi, voidaan ateria tietyksi tukevoida keitetyjen paturunoiden, riisin tai spagettin avulla.

Valmistusaika: n. 20 min

4 annosta varten tarvitaan:

400 g jauhettua naudanlihaa
1 rkl perunajauhoja
1 keltuainen
n. 1 1/2 dl vichyvetä t.
kylmää vettä
1/2 dl punaviiniä
2 rkl hienonnettua purjoa t.
tavallista sipulia
suolaa, valkopippuria
1/2 tl sellerin siemeniä
voita t. margariinia paistamiseen

Koristelu:

8–10 paprikatäytteistä oliivia
4 munaa

Hyviä lisäkkeitä:

Paahtoleipä ja jokin salaatti.

Valmistus:

1. Sekoita jauhelihaaikinan ainekset notkeaksi taikinaksi ja muodosta siitä 4 pyöreää pihviä.
2. Kuumenna rasva hyvin ja paista pihvit kauliin ruskeiksi molemmin puolin.
3. Viipaloi oliivit.
4. Paista munat ohukaispannussa. Pane oliivin viipaleet päälle ennen kuin valkuaiset ehtivät hyytyä.
5. Pane munat vastapaistettujen pihvien päälle ja tarjoa heti.

Hd: 28 RUOKAOHJEKIRJO MESTARIKOKKI

F 23

Manteliristikolla koristettu omenakakku

Kahvipöydän
parhaita
Kortti nro 26

17

Omenakakukme voidaan kyllä kypsäntää tavallisessa matalareunaisessa vuoassa, mutta jos käytettävissä on itoreunavuoka, tulos on paremman näköinen. Runsas hedelmätaite tekee kakusta mehukkaan, ja manteliristikon teko käy näppärästi, jos käytetään valmista mantelimassaa.

Valmistusaika: n. 1 1/2 t,
josta n. 45 min uunissa.

Uunin lämpö: 175°

10–12 palan kakkuun tarvitaan:

Muutakin:

3 1/2 dl vehnä jauhoja
2 rkl hienoa sokeria
150 g voita t. margariinia
1–2 rkl vettä
voita t. margariinia vuokaan

Täyte:

3–4 suurta omenaa
kanellia ja hienoa sokeria

Manteliristikko:

200 g valmista mantelimassaa
1 muna

Valmistus:

1. Valuaa yhteen jauhot, sokeri ja rasva, lisää vesi, jotta saat notkean taikinan. Sisusta siitä voidellun itoreunavuokaan pohja kokonaan ja reunaa jonkin verran ylöspäin.
2. Kuori omenat, poista siemenkoti, leikkaa ohuiksi lohkoiksi ja pane vuokaan. Ripota maun mukaan kanellia ja sokeria päälle.
3. Erotta keltuainen ja valkuainen toisistaan. Sekoita mantelimassa keltuaisen kanssa ja lisää sitten kovaksi vaahdoksi vatkattu valkuainen. Muodosta seoksesta ristikko omenien päälle.
4. Pane kakku uunin alaosaan ja paista kunnes omenat tuntuvat pehmeiltä ja taikina täysin kypsältä.

Gd: 18 RUOKAOHJEKIRJO MESTARIKOKKI

F 19

Manteliristikolla koristettu omenakakku

Kahvipöydän
parhaita
Kortti nro 26

17



Turun linnan silakkapiirakka

Maakuntaruokaohje Varsinais-Suomesta

Kortti n:o 24

30



Turun linnan silakkapiirakka

Maakuntaruokaohje Varsinais-Suomesta

Kortti n:o 24

30

Valmistusaika: 2 t, josta 1 1/2 t uunissa + suurimittainen liotus yön yli.

Uunin lämpö: 200°

8 annosta varten tarvitaan:

- 1/2 dl ohrasuurimoita
- 4 kovaksi keitettyä muna
- 1 sipuli
- 2 rkl voita t. margariinia
- 750 g silakoita
- 500 g valmista voitaikinaa
- 2 rkl hienonnettua tilliä
- 2 tl suolaa
- 1/2 tl valkopippuria
- 1 muna voiteluun

Kestike:
1 1/2 dl kuutiokalsientia
100 g voi-t. margariiniliuosta
1 rkl hienonnettua tilliä

Valmistus:

1. Laita ohrasuurimot liikoamaan n. 3 dl:aan vettä. Keitä niitä seuraavana päivänä liotusvedessä n. 30 min.
2. Kuori ja rouhi munat. Kuori ja hienonna sekä ruskista kevyesti sipuli raivassa.
3. Perkaa ja fileoi silakat.
4. Kasviloit taikinaa suorakaiteen muotoiseksi väajaan 1 cm:n keskeksi levyksi. Pane seos rasuunimot ja sipuli. Mausta tillillä, suolalla ja pippurilla. Levitä munarouhe ja lopputiivisti. Voitele piirikka paista.
5. Valmista kastike yhdistämällä kiehuvan kalaliemen muut ainekset.

L-T RUOKAOHJEKERHO MESTARIKOKKI

FLA

Kylmä marjavanukas

Suussa sulavia jälkiruoka
Kortti n:o 32

23

Marjojen kypsessä syömme varmaan jälkiruokaa tavallista useammin. Mikä muu ruoka onkaan niin kesäisen hyvää kuin marjamahto tai marjapaistos? Pelkästään miedosti sokeroitua marjat rapeassa piirakkuudessa ovat ihmeellisen hyvä jälkiruoka. Ja jos viiltetään nähdä vähän enemmän väivaa, kaadetaan marjojen päälle mehu- tai viinihiytelö ja paistos pannaan hetkeksi jääkaappiin. Kun lisänä sitruunahiytelö ja paistos pannaan hetkeksi jääkaappiin. Kun lisänä sitruunahiytelö ja paistos pannaan hetkeksi jääkaappiin. Kun lisänä sitruunahiytelö ja paistos pannaan hetkeksi jääkaappiin.

Valmistusaika: n. 15 min + n. 4 t jäädyttämiseen

4 annosta varten tarvitaan:

- 3 keltuaista
- 3 rkl tomusokeria
- 1/2 sitruunan t. appelsiinin mehu ja raastettu kuori
- 3 dl erikoiskermää

Koristelu:

- 1/2 litraa tuoreita mustikoita
- 1 rkl hienoa sokeria
- 2 dl erikoiskermää

Valmistus:

1. Vatkaa keltuaiset ja tomusokeri oikein kuohkeaksi. Lisää hedelmämehua ja kuoriraaste. Vatkaa kerma vaahdoksi ja sekoita joukkoon.
2. Pane seos pienen sileään suorareunaiseen vuokaan ja pakasta n. 4 t. Älä hämmennä jäätelöseosta pakastamisen aikana.
3. Survo t. vajaa dl mustikoita hienon sokerin kanssa. Vatkaa koristelukerma.
4. Kumoa jäätelökakku kauniiseen tarjoiluastiaan. Sekoita kerma varovasti mustikkasurvojen kanssa ja levitä se "ilmavasti" jäätelön päälle. Pane mustikoita reunan ympärille koristekäsi.

F 27

la 85 RUOKAOHJEKERHO MESTARIKOKKI

Kylmä marjavanukas

Suussa sulavia jälkiruoka
Kortti n:o 32

23



JÄSENEDET Turun seudun Reumayhdistys ry

Aimo Uttula,
miesten asusteliike
Läntinen pitkäkatu 22
-10 %

EA – terveydenhoitomyymälä
Yliopistonkatu 28
-20 %

JP-vaate Marilyn,
naisten vaateliike
Humalistonkatu 13,
-20 % normaalihinnoista

Kukkahuone Hortensia
Humalistonkatu 14
-10 %

Sandberg kaihdinliike
Nuppulantie 33
-10 -20 % tuotteesta riippuen

Jalkahoitola Kymppi
Brahenskatu 14, valopiha
Saara Lummi-Kauristo
044 976 3630
Jalkahoidoista – **5 €**

Turun Tapetti ja Matto
Orikedonkatu 2
- 10 % varastossa olevista
tapeteista, matoista ja
Värisilmämaaleista

**Luontaistuotteiden
erikoisliike Jasmin**
Tullikatu 10, Naantali
-10 %

Heirol Shop
Kauppiaskatu 4
-10 % normaalihinnoista

Ritva Sjöblom
Parturi-kampaamo/
kauneushoitola
Brahenskatu 7 C 56
-10 %

Puutarhuri Snellman Oy
www.puutarhurisnellman.fi
p. 044 242 7123,
-15 % puutarha-alan palveluista

FysioR
Humalistonkatu 17 A, 2. krs.,
-10 %

Svola
parturi-kampaamo
Kaskenkatu 11
-10 %

**Asianajotoimisto
Kaitiala Oy**
Tuureporinkatu 6
www.asianajotoimistokaitiala.fi
testamentin ja
edunvalvontavaltuutuksen
laatiminen **-15 %**

**Medimagnet.fi
verkkokauppa**
-10 % normaalihinnoista,
ilmoita jäsennumerosi
tilauksen viestikentässä, valitse
maksutavaksi käteinen, jolloin
saat alennuksen sähköpostilla

**Wiklundin ja Humaliston
Apteekki**
tarjoavat mm jäsen- ja
kanta-asiakasetuja.

DentSpa
Suuhygienistipalvelut
Viilarinkatu 5
-10 %

**Turun alueen
Silmäasemat,**
silmälaseista **-25 %**
aurinkolaseista **-15 %**

Wekkisuodatin
www.wekkisuodatin.fi
ilmansuodattimista **-10 %**
koodilla: reuma

**Jalkaklinikka Podogo
Kirsi-Marja Oksanen**
Jalkahoidon AT,
bioanalytiikko
Ursininkatu 8
p. 0400 218 879
Suojatuotteet **-15 %**
osa jalkineista **-10 %**

JÄSENEDET REUMALIITTO

Reumaliiton omat edut

- Reuma-lehti 4 kertaa vuodessa
- Reumaliiton seminaareja ja kursseja jäsenetuhintaan
- Reumaliiton oppaita, kirjoja sekä muita jäsentuotteita jäsenetuhintaan

Neuvontaa;

- sosiaali- ja terveydenhuollon kysymykset voi lähettää osoitteeseen; palveluneuvonta@reumaliitto.fi
- yhdistys- ja vapaaehtoistoiminnan asiat: järjestötoiminnan asiantuntija Jaana Sinervuo-Tarula puh. 044 549 03 44
- liikuntatietoa; liikunnan ja terveyden asiantuntija Kirsi Kaipainen-Pyykkö puh. 044 434 15 88

Taloudellista turvaa;

- järjestövakuutuksen turva liiton tai yhdistyksen järjestämissä tilaisuuksissa ja matkoilla ilman ikärajaa
- pieniä avustuksia sosiaalisin perustein reumasairauksia sairastaville

Alennusta / tarjouksia:

**tarkasta jäsenedet sivulta
www.reumaliitto.fi/jasenedut**