

JÄSENKIRJE 2026

Turun seudun Reumayhdistys ry Åbonejdens Reumaförening rf

Puheenjohtajan tervehdys

TUE TURUN SEUDUN REUMAYHDISTYKSEN PAIKALLISTA TOIMINTAA

Viime vuodet ovat olleet erittäin haastavia 75-vuotiaalle yhdistyksellemme. Korona-aikana jouduimme turvautumaan lomautuksiin ja supistamaan toimintaamme. Pandemian hellitettyä huomasimme olevamme talousvaikeuksissa. Yhdistyksen taloutta ovat kuormittaneet yleiset kohonneet kustannukset ja erilaisten avustusten merkittävä pieneneminen. Järjestökenttä Suomessa on vaikeuksissa, toimintaedellytyksiä on heikennetty ja heikennetään edelleen merkittävästi.

Olemme pohtineet erilaisia mahdollisuuksia tilanteen korjaamiseksi. Kuluja on karsittu, on kilpailutettu eri palveluita, toimitilamme ovat myynnissä ja toiminnanjohtaja on toistaiseksi osa-aikainen.

Käännymme nyt teidän puoleenne ja pyydämme apuanne tässä kovin poikkeuksellisessa tilanteessa. Haluamme edelleen järjestää reumasairauksia sairastaville vertaistukea, liikuntaryhmiä, neuvontaa, luotettavaa tietoa ja virkistystapahtumia. Ylimääräinen tukenne mahdollistaisi toimintamme jatkuvuuden.

Mahdollisen tuen voi maksaa yhdistyksen tilille:

FI30 5716 9020 0008 11

viesti: tuki reumayhdistykselle

Toivotaan alkaneesta vuodesta parempaa meille kaikille!

Marjo Tuusa
puheenjohtaja

”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 viikolla 3. Tiedustele paikkoja ja loppulukukauden hintoja: info@turunreumayhdistys.fi tai 045 267 0404.

SELKÄ-, KEHONHALLINTA - JA VENYTTELYJUMPPA

tiistaisin klo 17.30 Ruusukorttelissa, Puistokatu 11. Ohjaajana fysioterapeutti Saima Kokkonen.

VESIJUMPAT

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

Ohjaajana fysioterapeutti Jaakko Kanninen



PETRELIUKSEN UIMAHALLI

keskiviikkoisin klo 13.00

Ohjaajana fysioterapeutti Jaakko Kanninen

ESTEETÖN KUNTOSALI VISIITTI

Rantayrttikatu 1, Kaarina

Kuntosali tällä hetkellä poissa käytöstä, mutta ryhmä jatkaa kevään 2026 aikana

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

HUOM! SYKSYN LIIKUNTARYHMÄT ALKAVAT VIKOLLA 36



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

Ajanvaraus: 0400 158 540

www.fysior.fi



Petra Strahl
050 382 3428



Venla Teräväinen
050 300 0947
vanhempain-
vapaalla



Ella Toimin
046 920 5306
vanhempain-
vapaalla



Jaakko Kanninen
045 304 4972

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

VERTAISRYHMÄT

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

TORSTAITREFFIT

(kaikille avoin vertaisryhmä)

torstaisin klo 12.00.

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

Yhteyshenkilö: Pirjo Kallioniemi 040 565 1435

HARVINAISET JA ROHKEAT

(sklerodermaa ja muita harvinaisia reumatauteja sairastavat)

maanantaina 23.3. klo 18.00.

Illan vieraana reumatologi Saara Kortelainen.

Lisätiedot; Marjo Mäkelä 040 738 3563 tai marjo70.makela@gmail.com

KORTTIPELIKERHO

parittomien viikkojen maanantaisin klo 12.00–15.00

Yhteyshenkilö: Marita Raininsalo 0400 551 236, yhdistys.raininsalo@gmail.com

PULINAKLUBI

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

Yhteyshenkilö: Johanna Helin 040 513 6616, yhdistys.johannahelin@gmail.com

REUMATROPPI

Ryhmä on iloinen, hersyvä ja helposti mukaan tultava.

Kevään ensimmäinen kokoontuminen torstaina 5.3. klo 15.00.

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

NIVELKAFFET (vertaisryhmä nivelsairaille) **kuukauden ensimmäisenä tiistaina klo 15.00.**

Tervetuloa mukaan ryhmän toimintaan! Ryhmän vetäjä: Teija Tiusanen esh, Ttm

KOLMEN KERRAN 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.

Kokoonnumme klo 13.00–15.00 maanantaisin seuraavasti; 2.3., 16.3. ja 30.3.

Vertaisohjaaja: Pirjo Kallioniemi 040 565 1435

LOUNASTREFFIT

Nautimme lounasta omakustanteisesti jutustelun siivittämänä kevätkaudella seuraavasti:

Maanantai 16.2. klo 13.00

Pegasus linja-autoasema, Brahenkatu 20 ilmoittautumiset 12.2. mennessä.

Maanantai 16.3. klo 12.30

Ravinteli Armas Verkahovin aukio, Verkatehtaankatu 4 ilmoittautumiset 12.3. mennessä.

Maanantai 13.4. klo 12.00

Ravintola Kippo Meri-Karinan tilat, Seiskarinkatu 35 ilmoittautuminen 9.4. mennessä.

Keskiviikko 20.5. klo 12.00

Meidät on kutsuttu kylään Riitalle Kaarinaan. Ilmoittautumiset 15.5. mennessä.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset; Marita 0400551236



KEVÄÄN TAPAHTUMAT



ILMOITTAUTUMISOHJEET KAIKKIIN TAPAHTUMIIN
(ellei tapahtuman kohdalla toisin mainita)

Ilmoittautumisvaihtoehdot:

kotisivujen kautta;

www.turunreumayhdistys.fi/tapahtumat/

s-postitse; info@turunreumayhdistys.fi

puhelimitse; 045 267 0404

HUOMIOI

TAPAHTUMAKOHTAISET ILMOITTAUTUMISAJAT!

YSTÄVÄNPÄIVÄ-BINGO

keskiviikkona 11.2. klo 16.00, yhdistyksen toimitiloissa Humalistonkatu 17 a.
Bingolippu 5 € sisältäen kahvi-/ teetarjoilun.
Tule bingoon yksin tai ystäväsi kanssa!

MIELLEN HYVINVOINTI

keskiviikkona 25.2. klo 15.30, yhdistyksen toimitiloissa, Humalistonkatu 17 a.
Tervetuloa viettämään tuokiota Mielen hyvinvoinnin teeman ympärillä, vetäjinä SIPPE-
vapaaehtoiset. Kahvitarjoilu.

LANNESELÄN KIPU ORTOPEDIN JA FYSIOTERAPEUTIN NÄKÖKULMASTA

keskiviikkona 4.3. klo 17 TYKS, T-sairaalan Lahesmaa-Sali, Hämeentie 11
Asiantuntijoina ortopedi Kaarlo Halkilahti ja fysioterapeutti Hilikka Palosaari.

VUOSIKOKOUS

keskiviikkona 18.3. klo 18.00 yhdistyksen toimistolla, Humalistonkatu 17 a.
Esillä sääntömääräiset asiat, ei valtakirjamenettelyä! Tarjoilua klo 17.30 alkaen.
ARPAJAISET (varaa käteistä). Tervetuloa!

REUMAHOITAJAN KYSELYTUNTI

keskiviikkona 15.4. klo 17.30, yhdistyksen toimitiloissa, Humalistonkatu 17 a.
Asiantuntijana TYKS:n reumahoitaja Miia Niutanen.

KEVÄTRETKEI TAALINTEHTAALLE JA KUKKAISPÄIVILLE SÖDERLÅNGVIKIIN

lauantaina 23.5.

Lähtö: linja-autoaseman tilausajolaiturista (no 10) klo **9.00**. Paluu linja-autoasemalle n.17.30.

Hinta: 35 €, (30 €, jos omistat Museokortin) sisältäen bussimatkat, ruokailun Hotel Merikruunussa,
opastuksen Kemiön saarella ja Taalintehtaalla sekä museon Söderlångvikissä.

Ilmoittautuminen 24.4 mennessä. Muista ilmoittaa erityisruokavalio!

RETKI SALON ILTATORILLE

torstaina 13.8., esiintyjänä Marita Taavitsainen. Lisätietoja kevään aikana.

Ilmoittautumiset Marjo Tuusalle 10.6. mennessä tekstiviestillä puh. 0400 824 868.

JÄSENASIAA



Pirjo Kallioniemi
jäsenasiainhoitaja
040 565 1435
jasenasiat@turunreumayhdistys.fi

**JÄSENMAKSU
VUONNA 2026
32 €/
kalenterivuosi**

Reumaliitto lähettää Turun seudun Reumayhdistyksen jäsenmaksut, jotka maksetaan laskussa mainitulle **Reumaliiton tilille**. Jäsenmaksu 32 € sisältää sekä Reumaliiton, että Turun seudun Reumayhdistyksen jäsenmaksusuudet. Liitto tilittää yhdistykselle sille kuuluvan osan, joka on 21 € / jäsen.

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 ja Reumaliiton 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-sivulle.
- Päivitäthän sähköpostiosoitteesi jäsenasiainhoitajalle; jasenasiat@turunreumayhdistys.fi tai lomakkeella yhdistyksen kotisivuilla 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

YHTEYSTIEDOT

Turun seudun Reumayhdistys ry – Åbonejdens Reumaförening rf

Humalistonkatu 17 a, katutaso, 20100 Turku
puh. 045 267 0404

info@turunreumayhdistys.fi
www.turunreumayhdistys.fi

TOIMISTO AVOINNA: ti ja to klo 10–14

PUHELINPALVELU 045 267 0404: tiistaista torstaihin klo 10–14

www.facebook.com/turunreumayhdistys
www.instagram.com/turunreumayhdistys
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.

Litteenä 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 2026. 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

- Löydä vertaistukija -palvelu: yli sata koulutettua vertaistukijaa odottaa yhteydenottoasi osoitteessa reumaliitto.fi/vertaistuki.
- Oman hyvinvoinnin polulta löydät tietoa ja vinkkejä hyvinvointisi tueksi reumaliitto.fi/hyvinvoinnin-tueksi.
- Vaikeassa taloudellisessa tilanteessa olevat sairastavat voivat hakea avustusta Reumaliiton rahastoista. Avustusta voi hakea välttämättömään terveyttä, hyvinvointia ja toimintakykyä edistävään hankintaan tai palveluun. Lue lisää reumaliitto.fi/rahastot

Ajankohtaista 2026: järjestön vaalivuosi

Keväällä etsitään yhdistysten kautta ehdokkaita kolmisvuotiskaudelle Reumaliiton valtuustoon. Syksyllä on aika asettaa ehdolle liiton hallitukseen. Lisätietoa: reumaliitto.fi/liittovaalit

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.
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.