

REUMAaVIISI

1 • 2022



Turun seudun Reumayhdistys ry:n jäsenlehti | Åbonejdens Reumaförening rf:s tidning för medlemmar



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 9-19, lauantaisin 10-18, sunnuntaisin 12-18

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:

ma-ti 10-16, ke-to 10-14, pe suljettu

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

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

<https://www.youtube.com/channel/UCI6lBj65nqzyDbX2Scdx9A>



Fysio R

Humalistonkatu 17 a A 5, 2. krs., HISSI

Avoimna: ma – pe 8.00–16.00, myös ilta-aikoja.

Ajanvaraus: 0400 158 540

Fysioterapeutit:

Outi Pohjanjoki 050 300 0947

Sari Piili 046 920 5953

Petra Strahl hoitovapaalla

Ella Toiminen 046 920 5306

Sähköposti: etunimi.sukunimi@fysior.fi

www.fysior.fi | facebook.com/fysio r

Potilasasiamies:

Varatuomari Mikael Söderlund

Nuijamiestentie 7, 00400 Helsinki,

puh. 010 327 5220



Julkaisija: Turun seudun Reumayhdistys ry | Åbonejdens Reumaförening rf

Päätoimittaja: Satu Gustafsson, 045 267 0404

Paino: Winbase, Turku

Mainoshankinta: Turun seudun Reumayhdistys ry

Puhelin 045 267 0404, yhdistys@turunreumayhdistys.fi

Painos: 1500 kpl

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

JÄSENASIAA



Jäsenmaksu
vuonna 2022
28 €
/kalenterivuosi

Johanna Helin

Jäsenasiainhoitaja

040 513 6616

johanna.helin@turunreumayhdistys.fi

Liity jäseneksi:

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

Reumaliitto lähettää Turun seudun Reumayhdistyksen jäsenmaksut ja jäsenmaksu maksetaan laskussa mainitulle **Reumaliiton tilille**, josta ne tilitetään yhdistyksellemme.

- Maksaessa tulee jokaisen käyttää laskussa olevaa henkilökohtaista viitenumeroa, näin maksusi kirjautuu suoritetuksi.
- Jäsenkorttisi löydät jäsenlaskun tai sähköpostilaskun liitteen oikeasta yläkulmasta, leikkaa se talteen!
- Maksamalla jäsenmaksusi varmistat yhdistyksen palvelujen ja jäsenetujen lisäksi ReumaAviisin ja Reuma-lehden saannin!

- Reumaliitto on ottanut käyttöön <https://oma.reumaliitto.fi> -sivut, jossa pystyt päivittämään omia tietojasi. Sivulta löydät mm. jäsenkorttisi, jäsenmaksusi sekä jäsenedut. Jäsenrekisterissä tulee olla käytössä oleva sähköpostiosoite, jotta voit kirjautua oma.reumaliitto.fi -sivulle.
- Päivitähän sähköpostiosoitteesi jäsenasiainhoitajalle; johanna.helin@turunreumayhdistys.fi tai lomakkeella yhdistyksen kotisivuilla www.turunreumayhdistys.fi kohdassa "jäsenasiat".
- Samalla lomakkeella voit myös ilmoittaa, jos haluat jatkossa ReumaAviisin sähköisenä.

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



Kallioniemi Pirjo

040 565 1435

Nivelreuma

Koulutetut tukihenkilöt

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



Helin Johanna

040 513 6616

Nivelreuma, reumanuoret



Käpylä Toini

040 705 3410

Lastenreuma

Jan Ekholm Reumayhdistyksen toimistosta esittäytyy

Hei kaikki tutut ja tuntemattomat! Nimeni on Jan Ekholm ja aloitin palkkatuetun työskentelyn Reumayhdistyksessä huhtikuussa. Alku oli jännittävä. Huomasin, etten tiennyt mitään reumasta, järjestöistä tai fysioterapiasta. Oppimiskäyrä oli siis jyrkkä. Onneksi yhdistyksen ihanat jäsenet ovat perehdyttäneet minua. Työ Reumayhdistyksessä sopii minulle hyvin, koska tykkään vaihdella työnkuvaani. Täällä saan toteuttaa itseäni monipuolisesti tekemällä toimistotöitä, osallistumalla tapahtumien järjestämiseen ja kerhoihin. Järjestöasiat ovat tulleet tutuksi ja korttipelikerhossa olen oppinut pelaamaan canasta.



Vastaan yhdistyksen puhelimeen ja sieltä minut saakin kiinni toimiston aukioloaikoina. Pestini kestää ensi vuoden huhtikuuhun.

Soitelkaa tai pistäytykää toimistossa!

HALLITUS 2022

Puheenjohtaja

Marjo Tuusa

0400 824 868 /

puheenjohtaja@turunreumayhdistys.fi

Jäsenet

Katri Alajärvi

0400 818 648 /

katri.alajarvi@gmail.com

Johanna Helin

040 513 6616 /

johanna.helin@turunreumayhdistys.fi

Toini Käpylä

040 705 3410 /

toini.kapyla@pp.inet.fi

Saara Loiske

040 522 0592 /

sloiske@gmail.com

Marita Raininsalo

0400 551 236 /

marita.raininsalo@turunreumayhdistys.fi

Hallituksen sihteeri

Satu Gustafsson

045 267 0404 /

satu.gustafsson@turunreumayhdistys.fi

Jarno Heinonen

040 552 0291 /

90heinonen@gmail.com

Pirjo Kallioniemi

040 565 1435 /

pirjo.kallioniemi@yahoo.com

Saana Lehtinen

050 518 1774 /

lehtinensaana@gmail.com

Miia Niutanen

040 515 8774 /

miia.niutanen@gmail.com

Teija Tiusanen

040 719 0536 /

tiusanenteija@gmail.com

Tyksorto lonkkapotilaan digihoitopolku

Terveyskylän Omapolku on terveyden- ja sosiaalihuollon digitaalinen palvelukanava, joka täydentää perinteistä erikoissairaanhoidoa ja vastaanottokäyntejä. Omapolku käyttää vahvaa tunnistautumista ja on siis tietoturvallinen verkkopalvelu. Omapolku-palvelukanavalta löytyvät sekä lähetteellä toimivat digihoitopolut että kaikille avoimet omahoito-ohjelmat. Digihoidopolkuja on useille potilasryhmille useissa eri yliopistosairaaloissa.

TyksOrtossa on keväällä 2021 otettu käyttöön lonkkapotilaan digihoitopolku. Se on maksuton verkkopalvelu, joka tarjoaa kattavan ja luotettavan tietopaketin lonkan sairauksista ja toimenpiteistä, leikkaukseen valmistautumisesta ja kuntoutumisesta. Digihoidopolultamme löytyy oma ohjeistus tekoniivelleikkaukseen tuleville sekä lonkan tähytys- tai lonkkamaljan asennonkorjausleikkaukseen liittyen. Sieltä löytyy tietoa myös kivunhoidosta, anestesiaumuodoista sekä leikkausten jälkeiset harjoitusohjelmat. Lisäksi on linkejä palveluihin, joista voi etsiä vielä lisää tietoa aiheeseen liittyen.

Digihoidopolulla voi ottaa kiireettömissä asioissa yhteyttä Tyks Orton lonkkaleikkauksiin perehtyneeseen hoitajaan viestit-toiminnolla. Viesteihin vastaamme kolmen arkipäivän sisällä. Digihoidopolulta löytyvät myös usein kysytyt kysymykset. Tiedot jotka potilas kirjaa digihoidopolulle, näkyvät aina vain hoitaville terveydenhuollon ammattilaisille.

Lonkan digihoidopolku avataan potilaalle, kun hänelle TyksOrtoon saapuneen lähteen perusteella varataan aika ortopedin vastaanotolle. Potilas saa tästä tiedon tekstiviestillä. Lisäksi hän saa asiasta lisätietoa kutsukirjeessä. Kirjaututtuaan pankkitunnuksilla tai mobiilivarmenteella digihoidopolulle, potilas voi tutustua tarjolla olevaan materiaaliin kaikessa rauhassa, juuri silloin kun hänelle parhaiten sopii. Asioita voi matkan varrella, hoidon eri vaiheissa kerrata useamminkin kerran, kunhan käytössä on verkkoyhteys, tietokone, tabletti tai älypuhelin. Digihoidopolku jää potilaan käyttöön, vain viestit-toiminto sulkeutuu jälkitarkastuksen yhteydessä.

Digihoidopolulla ei ole potilastietoja eikä digihoidopolun käyttäminen vaikuta annettuun hoitoon. Digihoidopolun käyttäminen on tietysti vapaaehtoista eikä sen käyttö ole edellytys hoidon suunnittelulle ja toteutukselle Tyksissä. Digihoidopolun lisäksi annamme aina potilaalle ohjausta myös yksilöllisesti sekä poliklinikalla että leikkaukseen valmistavan käynnin tai soiton ja vuodeosastohoidon aikana.

Lonkan digihoidopolkumme on siis varsin uusi ja kehitämme sitä edelleen paremmin potilaita palvelevaksi. Toistaiseksi palvelu on saatavilla vain suomenkielisenä. Myös polven tekoniivelpotilaan digihoidopolku on valmistumassa yksikössämme lähiaikoina.

Sairaanhoitaja, endoproteesihoitaja

Hanna Metsämäki,

TyksOrto, tekoniivlekirurgian yksikkö



Syksyn liikuntaryhmät alkavat viikolla 36 ja päättyvät viikolla 50-51.

KAIKKIIN LIIKUNTARYHMIIN ENNAKKOILMOITTAUTUMISET;

info@turunreumayhdistys.fi tai 045 267 0404.

Lukukausimaksu maksetaan ennen ryhmän alkamista yhdistyksen tilille FI30 5716 9020 0008 11, viite; liikuntaryhmäsi nimi, esim. vesivoimistelu Caribia.

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

LAVIS

8.9. alkaen torstaisin klo 17.45. Ruusukorttelissa, Puistokatu 11.

Ohjaajana lavis-ohjaaja / fysioterapeutti Sari Piili. Lukukausimaksu 75 € / 15 x.

SELKÄ- KEHONHALLINTA - JA VENYTTELYJUMPPA

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

Lukukausimaksu 75 € / 15 x. Ryhmävastaava Heikki Vuori, 040 538 3828.

VESIVOIMISTELUT

CARIBIA (vesivoimisteluallas, altaan veden syvyys 130 cm)

5.9. alkaen maanantaisin klo 14.00

Lukukausimaksu: 85 € / 15x.

PETRELIUKSEN UIMAHALLI

7.9. alkaen keskiviikkoisin klo 13.00

Lukukausimaksu: 85 € / 15x.

RUUSUKORTTELIN VESIVOIMISTELU

8.9. alkaen torstaisin klo 15.15

Lukukausimaksu: 85 € / 15x.

Ryhmävastaava Katja Lehto puh. 040 562 2374.

ESTEETÖN KUNTOSALI VISIITTI KAARINASSA Rantayrttikatu 1, Kaarina

5.9. alkaen maanantaisin klo 16.30–18.00

Visiittikortti kaarinalaisille eläkeläisille, pitkäaikaissairaille ja erityisryhmiin kuuluville, 35 € / kausi ulko-paikkakuntalaisille em. perustein 40 € / kausi.

Yhteyshenkilö Johanna Helin, 040 513 6616, johanna.helin@turunreumayhdistys.fi

ASAHIA TUKI- JA LIIKUNTAELINSAIRAILLE JA -OIREISILLE

Asahi on seisten tehtävää suomalaista terveysliikuntaa, joka sopii kaikille ikään, sukupuoleen tai kuntoon katsomatta!

HUOM! 27.9. ALKAEN tiistaisin klo 18.30 Ruusukorttelissa, Puistokatu 11.

Ohjaajana asahi-ohjaaja Minna Kuusisto. Lukukausimaksu: 70 € / 10x.

Kokoontuvat yhdistyksen toimitiloissa, Humalistonkatu 17 a, katutaso.

Korttipelikerho

Kokoonnumme parittomien viikkojen
maanantaisin klo 13.00 - 16.00, alkaen 26.9.
Yhteyshenkilö: Marita Raininsalo 0400 551 236,
marita.raininsalo@turunreumayhdistys.fi

Pulinaklubi

Tervetuloa niin naiset kuin miehetkin iloiseen ja
rentoon porukkaan mukaan.
Kerho kokoontuu **kuukauden kolmas tiistai**
klo 18.00 seuraavasti; 20.9., lokakuussa
osallistumme yhdistyksen järjestämälle
luennolla 11.10. (katso tarkemmat tiedot
mainoksesta), **15.11., 17.1.2023.**
Yhteyshenkilö: Johanna Helin 040 513 6616,
johanna.helin@turunreumayhdistys.fi

Kuivakukkaklubi

(Sjögrenin syndroomaa ja SLE:tä sairastaville)
Kerhon toiminta on edelleen tauolla. Voit olla
yhteydessä kerhon vetäjään
Seppo Pihlajasaloon 0400 978 697

Reumalapsille, -nuorille ja reumalasten vanhemmille

Seuraa ilmoittelua yhdistyksen verkkosivuilta tai
Facebookista; Varsinais-Suomen reumalapset tai
Turun seudun Reumayhdistys ry. Yhteyshenkilö:
Saana Lahtinen, lehtinensaana@gmail.com

Ompeluseura

Kokoonnumme **torstaisin klo 10.00, alkaen 8.9.**
Halutessasi voit tehdä käsitöitä omista tai kerhon
materiaaleista.
Yhteyshenkilö: Riikka Jussila 045 880 9510

Fibrojen päiväpysäkki

kokoontuu **joka keskiviikko klo 12.00, alkaen**
7.9. Kaikenikäiset fibromyalgiaa sairastavat ovat
tervetulleita. Yhteyshenkilöinä:
Merja Silvanti 040 590 0928,
m.silvanti@gmail.com
Rauno Malminen, pakanpoika55@gmail.com

Kilpikonnaklubi

(sklerodermaa ja muita harvinaisia reumatauteja
sairastavat)
kokoontuu **ke 2.11. klo 18.00.**
Tiedustelut ja lisätiedot Marjo Mäkelä
040 738 3563 tai marjo70.makela@gmail.com

UUSI vertaisryhmä nivelsairauksia sairastaville

Aloitamme **tiistaina 6.9. klo 17.30** kerran kuussa
kokoontuvan avoimen vertaistukiryhmän nivel-
sairauksia sairastaville. Tiedossa on mukavaa yh-
dessäoloa, vertais-
tukea ja sopivassa
suhteessa myös
ryhmäläisten toi-
vomaa asiasisältöä.
Ryhmän vetäjänä
toimii yhdistyksen
hallituksen jäsen
Teija Tiusanen. Teija
on koulutukseltaan
sairaanhoitaja ja
tervetytieteiden maisteri ja työskentelee osaston-
hoitajana Tyks Ortossa. Teija on ns. hybridivetäjä,
sillä ammatillisen osaamisen lisäksi Teija sairastaa
nivelerumaa.
Rohkeasti mukaan! Juuri Sinä olet tervetullut suun-
nittelemaan ryhmän toimintaa!





Reumatroppi pyörähti käyntiin Turun seudulla viime keväänä. 10 tapaamiskerran aikana ehdimme vierailulla mm. Turun pääkirjastossa, kasvitieteellisessä puutarhassa ja apteekkimuseossa. Ryhmän vieraana kävi ammattivalmentaja kertomassa ruokavalion ja oman tasaisen liikunnan merkityksestä. Lisäksi teimme erilaisia tehtäviä, visailimme musiikin parissa, nauroimme ja nautimme toistemme hyvästä seurasta. Kevään ryhmätapaamiset



huipentuivat osallistujien toiveesta yhteiseen piknikisteilyyn.

Samaa rentoa hyvinvoinnin edistämistä haluamme jatkaa myös nyt syksyllä.

Uusi 10 kerran ryhmä starttaa torstaina 29.9.22 klo 16.30 yhdistyksen toimitiloissa.

Ryhmään ovat tervetulleita kaikki!

Ilmoittautumiset ti 20.9. mennessä

Saanalle; 050 518 1774,

lehtinensaana@gmail.com

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!

20

SYYSKUU

TURUN UUDEN KAUPPATORIN AVAJAISVIIKKO

Turun seudun Reumayhdistys ry esittäytyy uudella kauppatorilla **tiistaina 20.9. klo 10–16**. Paikalla myös TULE-huoltamo, tule testaamaan oma TULE-kuntosi!



28

SYYSKUU

REUMALIITON 75-VUOTISKAHVIT JA YHTEISLAULUA

Juhlistetaan 75-vuotista Reumaliittoa kakkukahvien merkeissä **keskiviikkona 28.9. klo 13.30 – n. 15.30** yhdistyksen tiloissa, Humalistonkatu 17 a, katutaso. Ohjelmassa 75-vuotisjuhlan avajaiset etäyhteydellä Reumaliitosta, yhdistyksessä Rami Tapper esiintymässä ja laulattamassa juhlaväkeä! Arpajaiset! **LÄMPIMÄSTI TERVETULOA!**



VALTAKUNNALLINEN REUMAVIIKKO 10.10.–16.10.

10

LOKAKUU

SADONKORJUUJUHLAT

maanantaina 10.10. klo 11–14 yhdistyksen tiloissa,
Humalistonkatu 17 a, katutaso
Tarjolla kasviskeittoa ja saaristolaisleipää hintaan
6 €, kahvi ja keksi 1 €.
Voit ostaa keittoa myös mukaan omaan astiaasi!
Tervetuloa herkuttelemaan!



UNIKOULU

lääkkeettömällä unenhoitokeinoilla parempaan uneen –kurssi

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

Saat kurssista konkreettisia keinoja kohti parempaa
unta. **Sitoutumalla** tekemään tapaamisissa annettuja
harjoituksia, saat kurssista parhaimman hyödyn.

Kurssi kokoontuu Turun seudun Reumayhdistyksen tiloissa

11.10.2022	klo 13–14.30
18.10.2022	klo 13–14.30
25.10.2022	klo 13–14.30
1.11.2022	klo 13–14.30
8.11.2022	klo 13–14.30
15.11.2022	klo 13–14.30

Ilmoittautuminen ja lisätiedot
toimisto@tule.fi, 044 700 5106

Kurssi toteutetaan osana ylemmän ammattikorkeakoulun opinnäytetyötä.
Osallistujia ei ole mahdollista tunnistaa opinnäytetyöstä.



TURUN SEUDUN
REUMAYHDISTYS



TULE
TIETOKESKUS

**Paikkoja
rajoitetusti!**

LOKA- JA MARRASKUU

11

LOKAKUU



Avoim luento



Reumaviikolla ti 11.10. klo 18
Tyksin kipupoliklinikan psykologi Salla Salo

Krooninen kipu ja kivunhallinta

Risto Lahesmaa -sali, Tyksin T-sairaala,
Hämeentie 11, Turku

Järjestäjänä
Turun Seudun Nivelryhmä ry
Turun seudun Reumayhdistys ry



Luento taltioidaan Nivelverkko.fi-sivulle

13

LOKAKUU

REUMAHOITAJAN TIETO- JA KYSELYILTA

torstaina 13.10. klo 17

yhdistyksen tiloissa,
Humalistonkatu 17 a,
katutaso

TYKS:n reumahoitaja Miia
Niutanen johdattelee
aiheeseen ja vastaa
kysymyksiisi.



30

LOKAKUU

HALLOWEEN LAUTAPELITAPAHTUMA

Karmiva halloween ja hauskat lautapelit, onko parempaa yhdistelmää.
Tule viettämään mukavaa päivää lautapelien parissa yhdistyksen
toimitiloihin **sunnuntaina 30.10.22 klo 14 alkaen.**

Pelejä on perheen pienimmille, koko perheelle ja myös aikuisten kesken
pelattavaksi.

Buffetissa myynnissä pientä herkkua pelaamisen
kyytipojaksi. Naamiaisasuun pukeutuneille
pieni yllätys!
Tervetuloa mukaan!



12

MARRASKUU

TEATTERIMATKA UUTEENKAUPUNKIIN "TANKKI TÄYTEEN MAALLAMUUTTAJAT"

lauantaina 12.11. lähtö klo 11.30 linja-autoaseman tilausajolaiturilta.
Matkan hinta 52 € sisältäen kuljetuksen, teatterin ja ruoan Hotelli Aquariuksessa.
Näytös alkaa klo 13 ja ruokailu on näytöksen jälkeen.

Ilmoittautumiset 14.10.
mennessä
Katri Alajärvelle
0400 818 648,
jonka jälkeen maksu
tilille Turun Seudun
Selkäyhdistys
FI42 5710 0440 1072 25
viite 3094.



14

MARRASKUU

JOULUKRANSSIKURSSI

maanantaina 14.11. klo 18 – n. 20

yhdistyksen toimitiloissa, Humalistonkatu 17 a, katutaso.

Kurssin hinta: 40 € (väh. 8 osallistujaa) sisältäen tarvikkeet ja opetuksen.

HUOM! Omat
työhanskat mukaan!

Ilmoittautumiset 31.10.
mennessä



23

MARRASKUU

SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN SYYSKOKOUS JA JOULUINEN ILTA keskiviikkona 23.11. klo 17 HUOM! Happy Housessa, Ursininkatu 11 Esillä sääntömääräiset asiat. Ei valtakirjamenettelyä. Ilmoittautumiset 21.11. mennessä.

Tarjolla ennen kokousta joulupuuroa ja kokouksen jälkeen glögiä sekä jouluista yhteislaulua Nupun johdolla.
TERVETULOA!



7

JOULUKUU

JOULUBINGO keskiviikkona 7.12. klo 18.00 yhdistyksen tiloissa, Humalistonkatu 17 a, katutaso.

Bingolipun hinta 5 €, sisältäen glögin.

Tervetuloa!



15

JOULUKUU

JOULUASKARTELUILTA Tontut tekevät jo ahkeraa tarkkailutyötä. Autetaan tonttuja ja kasvatetaan niiden lukumäärää.

Jouluisessa askartelupajassa
torstaina 15.12.22 klo 17 alkaen voi tehdä kolmenlaisia tonttuja oman valintansa mukaan.
Pajan hinta on 10 € sisältäen kolmen tontun materiaalit sekä ohjauksen.
Ilmoittautumiset 5.12. mennessä.
Tervetuloa mukaan!





Oletko ahkera kutoja?

Haluaisitko lahjoittaa reumayhdistykselle itsekudottuja villasukkia ja lapasia?

Myymme ne Fysio R:ssä paleleville varpaille ja sormille yhdistyksen hyväksi.

Viime talvena kysyntä oli suuri, erityisesti lasten ja miesten koot loppuivat kesken!

Kaikenkokoiset sukat ja lapaset ovat siis tervetulleita! Lisätietoja voit kysellä toimistosta puh. 045 267 0404.

Uusi tiedotuskanava

Rakennamme uutta nopean, helpon, ajankohtaisen asian jakoon käytettävää sähköpostiin perustuvaa tiedotuskanavaa!

Jos haluat liittyä Turun seudun Reumayhdistys ry:n ylläpitämään

sähköpostilistaan, niin käy täyttämässä kaavake verkkosivuillamme osoitteessa

<https://www.turunreumayhdistys.fi/yhteystiedot/postituslista/>

Näin saat Reumayhdistyksestä ajankohtaista infoa sähköisesti.



Haluaisitko vapaaehtoiseksi?

Toimintaamme voi lähteä mukaan oman kiinnostuksen ja mahdollisuuksien mukaan kertaluontoisesti, kurssimuotoisesti tai vaikkapa jatkuvana toimintana.

Kaipaamme lisää toimijoita erityisesti erilaisiin tilaisuuksiin ja tapahtumiin!

Kerro toiveistasi ja osaamisestasi, onko sinulla joku toiminta, harrastus, taito lähellä sydäntäsi, jonka haluaisit jakaa muiden kanssa?

Ota rohkeasti yhteyttä toimistoon puh. 045 267 0404, suunnitellaan yhdessä!

Tule mukaan, vapaaehtoisuus vahvistaa!



FYSIO • R

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:

Outi Pohjanjoki 050 300 0947
outi.pohjanjoki@fysior.fi

Sari Piili 046 920 5953
sari.piili@fysior.fi

Petra Strahl
hoitovapaalla

Ella Toiminen 046 920 5306
ella.toiminen@fysior.fi

Hoitomuodot:

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

HOITOHINNOISTA -10 % YHDISTYKSEN JÄSENILLE