

REUMA



aviisi

Turun seudun Reumayhdistys ry:n jäsenlehti | Åbonejdens Reumaförening rf:s tidning för medlemmar 1 • 2020

1950-luku 1960-luku 1970-luku
1980-luku 1990-luku
2000-luku 2010-luku
2020-luku

Perustamiskirja

Me allekirjoittaneet Suomen kansalaiset olemme tänään perustaneet yhdistyksen nimeltä Turun seudun Reumayhdistys-Åbonejdens Reumaförening ja hyväksyneet sille oheiset säännöt.

Turussa, toukokuun 25 päivänä 1950.

Akseli Lehtinen

Akseli Lehtinen

Huollontarkastaja T u r k u

Keijo Tuominen

Keijo Tuominen

Toimistonhoitaja T u r k u

Pentti Lindell

Pentti Lindell

Hankintapäällikkö T u r k u



WIKLUNDIN APTEEKKI

-ASIAANTUNTEVAA APTEEKKIPALVELUA

**Reumayhdistyksen yhteistyöapteekki
- runsaasti etuja yhdistyksen jäsenille**

LIITY KANTA-ASIAKKAAKSI!



**MEILTÄ SAAT
BONUSTA!**

**S-ETUKORTILLA
BONUSTA VAPAAN
KAUPAN TUOTTEISTA**



TERVETULO!



Wiklundin apteekki, Kauppiaskatu 7-9, 20100 TURKU

Avoinna: arkisin 9-21, lauantaisin 9-20, sunnuntaisin 11-18

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

**Julkaisija:**

Turun seudun Reumayhdistys ry
Åbonejdens Reumaförening rf

Päätoimittaja:

Satu Gustafsson, puh. (02) 277 7240

Taitto:

Rota-Mainos Oy, Mika Ojala

Paino:

JP-Postitus, Turku

Mainoshankinta:

Turun seudun Reumayhdistys ry
Puhelin (02) 277 7240
tiedotus@turunreumayhdistys.fi

Ilmestyy 2020:

ReumaAviisi ilmestyy vuonna 2020
KAKSI KERTAA, viikoilla 2 ja 34.
Aineistot: 2/2020 **3.8.**

Painos:

2000 kpl

Jakelu:

Turun seudun Reumayhdistyksen jäsenet,
lähiseudun apteekit, sairaalat ja terveys-
asemat ja muut sidosryhmät

**TURUN SEUDUN REUMAYHDISTYS RY
ÅBONEJDENS REUMAFÖRENING RF**

Humalistonkatu 17 a, katutaso,
20100 TURKU
Puhelin (02) 277 7240
info@turunreumayhdistys.fi
www.turunreumayhdistys.fi
facebook.com/turunreumayhdistys

Aukioloajat

ma – ti klo 10.00 – 16.00

ke – to klo 10.00 – 14.00

Kesäaukioloajat 1.6.-18.6.

ma-to klo 10 – 14

22.6.-2.8. toimisto suljettu

3.8.-30.8. ma-to klo 10 – 14

Perjantaisin toimisto suljettu.



Reumaliitto

SUOMEN REUMALIITTO RY

Iso Roobertinkatu 20 – 22 A,
00120 HELSINKI
Puhelin (09) 476 155



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

AVOINNA:

ma-pe klo 8.00–16.00
myös ilta-aikoja

AJANVARAUS:

0400 158 540

FYSIOTERAPEUTIT:

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

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

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

Petra Strahl 050 382 3428
petra.strahl@fysioreumala.fi



Yhdistyksen tietosuojaseloste
löytyy nettisivuiltamme:
www.turunreumayhdistys.fi

**Turun seudun Reumayhdistys ry****Koulutetut
tukihenkilöt****Utbildade stödpersoner**

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

Helin Johanna

040 513 6616
Nivelreuma, reumanuoret

Käpylä Toini

040 705 3410
Lastenreuma

Lindbom Siv

040 222 5099
Svenskspråkig stödperson

**FysioReumalan
potilasasiamies**

Asianajaja

Ismo Saarinen

Nuijamiestentie 5 B, 00400 Helsinki
Puh (09) 477 2356
ismo.saarinen@saarinenlaw.fi

**Koulutetut
kokemuskouluttajat****Helin Johanna**

040 513 6616
Lastenreuma, nivelreuma

Lehto Katja

040 562 2374
Lastenreuma, nivelreuma

**Yhdistyksen sääntömääräinen
KEVÄTKOKOUS**

Maanantaina 27.4. klo 18.00

yhdistyksen toimistolla,

Humalistonkatu 17 A, katutaso

Esillä sääntömääräiset asiat,

Reumaliiton liittovaaleja 2020 koskevat asiat,
ei valtakirjamenettelyä! Tarjoilua klo 17.30 alkaen.
Tervetuloa!



**Vuoden 2020
jäsenmaksu
27 € / kalenderivuosi
Medlemsavgift
för 2020
27 € / kalenderåret**

Maksamalla jäsenmaksusi eräpäivänä varmistat yhdistyksen palvelujen ja jäsenetujen lisäksi ReumaAviisin ja Reuma-lehden saannin!

- **Maksaessasi jäsenmaksusi, käytä viitenumeroa.**
- Jäsenkorttisi löydät jäsenmaksulomakkeen oikeasta yläkulmasta, leikkaa se talteen!
- Muista ilmoittaa, jos yhteystietosi ja / tai nimesi muuttuvat.
- Mikäli et halua jatkaa jäsenyyttäsi, ilmoita siitä viipymättä jäsenasiainhoitajalle tai yhdistyksen toimistoon.
- Huom! Maksa jäsenmaksusi eräpäivään mennessä!

Liity jäseneksi:

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

Johanna Helin

Jäsenasiainhoitaja

(02) 277 7245 johanna.helin@turunreumayhdistys.fi

**Med betalad medlemsavgift på förfallodagen
säkrar Du att Du får föreningens betjäningar,
medlemsförmåner, medlemsblad ReumaAviisi och
Reumaförbundets Reuma-blad!**

- Använd alltid referensnummer när Du betalar din medlemsavgift
- Medlemskortet fiins i högra hörnet, klipp ut och bevara det
- Kom ihåg att meddela adress - eller namnförändring
- Om Du inte vill fortsätta ditt medlemskap i vår förening, vänligen meddela till föreningens kansli
- OBS! Beta Din medlemsavgift på förfallodagen!

Bli medlem:

Du kan bli medlem på förenings kansli, Du kan ringa eller på vår nätsidorna: www.turunreumayhdistys.fi

Satu Gustafsson

Verksamhetsledare

(02) 277 7240 yhdistys@turunreumayhdistys.fi

**Arvoisa lukija,
oletko itse yrittäjä tai
tunnetko yrittäjän?**

Tavoita asiakkaasi ReumaAviisissa!

Mainostamalla olet tukemassa yhdistyksemme tiedotustoimintaa 1500 jäsenellemme ja yhteistyökumppaniemme kautta suurelle yleisölle.

Lisätiedot ja mediakortti yhdistyksen toimisto

puh. 02 277 7240 tai

yhdistys@turunreumayhdistys.fi

Hallitus 2020

Puheenjohtaja

Marjo Tuusa

0400 824 868 | puheenjohtaja@turunreumayhdistys.fi

Jäsenet

Katri Alajärvi

0400 818 648 | katri.alajarvi@gmail.com

Jarno Heinonen

040 552 0291 | jarno.heinonen@pp8.inet.fi

Johanna Helin

040 513 6616 | johanna.helin@turunreumayhdistys.fi

Toini Kypylä

040 705 3410 | toini.kapyla@pp.inet.fi

Katja Lehto

040 562 2374 | katja.lehto@hotmail.com

Saara Loiske

040 522 0592 | sloiske@gmail.com

Pirjo Miettinen

045 218 6010 | pirjo_miettinen@hotmail.com

Timo Pöllä

0400 782 312

Marita Raininsalo

0400 551 236 | marita.raininsalo@turunreumayhdistys.fi

Teija Tiusanen

040 719 0536 | tiusanenteija@gmail.com

Hallituksen sihteeri

Satu Gustafsson

(02) 277 7242 | satu.gustafsson@turunreumayhdistys.fi

Vuosi

2019 oli antoisa

ja hyvää mieltä tuottava vuosi;

vuorovaikutusta hyvää mieltä jakaen ja sitä myös saaden. Useat jo vakiintuneet tapahtumat keräsivät mukavasti osallistujia, ja vuosi kului nopeasti.

Nyt on aika suunnata kohti uutta vuotta, ja menneen vuoden olemme hallituksessa jo sitä mutustelleet tänä vuonna olevan juhluvuoden suunnittelussa.

Kiitollisena kuluneesta puheenjohtaja-vuodesta toivon Marjolle iloa ja menestystä juhluvuoden puheenjohtajuuteen.

Kiitän kaikkia yhdistyksen jäseniä, ja toivotan hyvää ja onnekasta vuotta 2020!

Saara

Kuva: Katri Alajärvi



Vuoden 2019 puheenjohtaja Saara Loiske ja vuoden 2020 puheenjohtaja Marjo Tuusa.

Uusi vuosi

Olen saanut luottamuksen osoituksen ja tullut valituksi yhdistyksen uudeksi puheenjohtajaksi. Kiitos.

Olen yrittäjä, mutta pääasiassa olen äiti ja 7 lapsenlapsen iso-äiti. Olen sairastunut reumaan ollessani 1-vuotias, eli sairaus on seurannut vierelläni aina, ja kokemusta reumasta minulla riittää.

Alkava uusi vuosi 2020 on yhdistyksen juhluvuosi. Yhdistys täyttää upeat 70 vuotta, sille kannattaa kohottaa malja. Lähden siis innokkain mielin luotsaamaan yhdistystämme uudelle vuosikymmenelle.

Suuret kiitokset kuuluvat erityisesti kaikille jäsenille, henkilökunnalle, vapaaehtoisille sekä hallituksen väelle, jotka ovat yhdistyksen sydän ja sielu, ja heidän ansiostaan yhdistyksemme toiminta on mahdollista.

Ilman jäsenistöä ja vapaaehtoisten panosta ei ole yhdistystä. Suomen Reumaliiton teema vuodelle 2020 on "vapaaehtoisuus vahvistaa". Teemasta on hyvä lähteä kehittämään ja suunnittelemaan uusia, jännittäviä ja mielenkiintoisia tapahtumia. Tarvitsemme toisiamme viedäksemme yhdistystä eteenpäin ja kehittääksemme toimintaamme edelleen 2020-luvulle. On tärkeää puhalttaa yhteen hiileen ja kulkea käsikädessä yhtä matkaa, kuten on tehty jo mahtavat 70 vuotta.

Tulevaisuus tuo tullessaan uusia haasteita, maailma muuttuu ja kehittyy. On tärkeää, että jäsenistö on haasteissa mukana, ottaa osaa tapahtumiin ja ilmaisee toiveensa siitä, mitä voitaisiin yhdessä tehdä.

Vetoan myös reumalasten vanhempiin ja nuoriin reumaa sairastaviin jäseniimme. Ymmärrän toki, että vanhemmalla ja nuoremmalla polvella on erilaiset toiveet ja ajatukset siitä, mitä järjestetään. Tästä syystä olisi aivan ihanaa, jos saisimme nuorten ja lasten toiveita tapahtumista, joihin he haluavat osallistua.

Juhlavuosi tuo tullessaan monenlaisia tapahtumia ja tilaisuuksia. Toivon jäsenistön osallistuvan innolla järjestettäviin tilaisuuksiin, sillä tapahtumat ovat teitä varten ja teidän iloksenne keskeksi.

Juhlavuoden tapahtumat kruunaa tietysti 25.5.2020 pidettävä juhlatilaisuus, jonne toivomme runsasta osallistumista. On ihanaa järjestää jäsenistölle juhla, josta kaikki voivat nauttia. Aviisin sivuilta löydätte mielenkiintoisia artikkeleita ja paljon mukavia tapahtumia pitkin kevättä.

Upeaa alkanutta uutta vuotta kaikille, tavataan tapahtumissa.

Marjo

Pidä huolta itsestäsi

Lämpimät onnittelut 70-vuotiaalle Turun seudun Reumayhdistykselle. Kaikki yhdistyksen vapaaehtoistyöhön osallistuvat ansaitsevat suuren kiitoksen. Teidän tekemänne työ on arvokasta ja merkityksellistä koko yhteiskunnalle, mutta erityisesti sillä on suuri merkitys jokaiselle ihmiselle, joka vapaaehtoistyöstä saa nauttia.

Vapaaehtoistoiminta ja vertaistuki tarjoaa mahdollisuuden auttaa ja tulla autetuksi. Se mahdollistaa rinnalla kulkemisen ja vertaistuen, jota mikään laki tai raha ei voi korvata.

Osallistuminen lisää sekä vapaaehtoisten itsensä että vapaaehtoistoiminnan kohteena olevien hyvinvointia, terveyttä ja yhteisöllisyyden kokemusta. Reumayhdistyksen toiminnalla on myös tärkeä terveyttä edistävä merkitys.

On tärkeää, että yhteiskunta aktiivisesti edistää vapaaehtoistoiminnalle suotuisien toimintaympäristöjen rakentumista. Meidän tulee aktiivisesti kehittää julkisen ja kolmannen sektorin yhteistyötä. Verkostoituminen, koulutus, yhteiset tilaisuudet ja hyvien käytänteiden jakaminen ovat tärkeitä toiminnan kehittämisessä.

Noin kolmasosa suomalaisista aikuisista osallistuu johonkin vapaaehtoistoimintaan. Kun katsoin Turun seudun Reumayhdistyksen nettisivuja, melkein teki mieli muuttaa Turkuun, sen verran houkuttelevaa toiminta oli.

Yhteiskunta ei toimisi ilman vapaaehtoisten työpanosta. Järjestötoiminta vie mukanaan, mutta joskus se vie liiankin paljon ja uuvuttaa vapaaehtoisen. Sinä, Turun seudun vapaaehtoistoimija, muista pitää huolta myös itsestäsi.

Menestyksen mitta ei ole euro, vaan hyvä elämä. Kaikkien kansalaisten hyvinvoinnin ja ihmisarvoisen elämän edistäminen on yhteiskuntapolitiikan luovutta-

maton ja itseisarvoinen päämäärä. Sitä ei voi alistaa muille päämäärille.

Suomalaisen yhteiskunnan suurin haaste ei ole talous, vaan sosiaalinen eriytyminen. Euroopassa on tehty pankkien stressitestejä, yhteiskuntapolitiikassa olisi syytä tehdä säännöllisin väliajoin ihmisten hyvinvoinnin stressitesti.

Miten hyvin yhteiskunnan turvajärjestelmät vastaavat ihmisen elämän riskitilanteissa hätään, joka syntyy, kun turvallinen arki muuttuu esimerkiksi sairastuessa.

Tulevan sosiaali- ja terveysuudistuksen nimissä rakennetaan tulevaisuuden terveyskeskuksia. On tärkeää, että terveyden edistäminen, perusterveydenhuolto, erikoissairaanhoido ja kuntoutus nivotaan saumattomasti yhteen. Yhtä tärkeää on muistaa, että järjestöillä on terveyden edistämisessä ohittamaton rooli.

Tarja Filatov
kansanedustaja
Reumaliiton valtuuston puheenjohtaja



Ta hand om dig själv

Varmaste gratulationer till den 70-åriga Åbonejdens Reumaförening. Alla ni som deltar i föreningens volontärarbete förtjänar ett särskilt tack. Det arbete som ni gör är värdefullt och betydelsefullt för hela samhället, men det betyder särskilt mycket för de människor som har fått chansen att njuta av ert volontärarbete.

Volontärarbete och kamratstöd ger möjligheter att både ge och få hjälp. Ingen lag eller mängd med pengar kan ersätta

den gemenskap och det stöd som ni ger.

Deltagandet i volontärverksamhet ökar välbefinnandet, hälsan och gemenskapskänslan för både volontärer och människor som får stöd och hjälp. Dessutom har Reumaföreningens verksamhet en viktigt hälsofrämjande betydelse.

Det är viktigt att samhället aktivt främjar utvecklingen av verksamhetsmiljöer som gynnar volontärverksamhet. Samarbetet mellan den offentliga och tredje sektorn måste effektivt utvecklas. Nätverk, utbildningar, gemensamma ak-

tiviteter och utbyte av goda erfarenheter spelar en viktig roll i utvecklingen och förnyelsen av verksamheten.

Cirka en tredjedel av de finländska vuxna deltar i volontärverksamhet. När jag tittade på hemsidorna för Åbonejdens Reumaförening, ville jag nästan själv flytta till Åbo för att ni erbjuder så inbjudande aktiviteter här.

Samhället skulle inte fungera utan volontärernas arbetsinsats. Föreningslivet för lätt med sig och ger massor, men samtidigt kan det ibland bli tungt och krafterna tar slut. Du, som engagerar dig i Reumaföreningens verksamhet, kom ihåg att ta hand om dig själv.

Måttet på framgång är inte pengar, utan ett bra liv. Främjandet av välbefinnande och ett människovärdigt liv för alla medborgare är ett obestridligt mål av vederbörliga värden inom socialpolitiken. Detta kan inte underställas andra målsättningar.

Den största utmaningen i det finländska samhället är inte ekonomin utan den sociala segregationen. I Europa har man stresstestat bankernas likviditet och inom socialpolitiken borde man med jämna mellanrum stresstesta människors välbefinnande.

Hur väl fungerar de sociala stödsystemen då människan hamnar ut för risker, till exempel när hen insjuknar?

Nu byggs redan framtidens vårdcentraler för den kommande social- och hälsovårdsreformen. Det är viktigt att främjandet av hälsa, primärvård, specialistvård och rehabilitering är sömlöst sammankopplade. Det är lika viktigt att komma ihåg att organisationer har en mycket stark roll i främjandet av människors hälsa.

Tarja Filatov
Riksdagsledamot
Reumaförbundets fullmäktiges ordförande

Tarja Filatov



HYVÄN OLON LOMA

Ruissalon Kylpylässä virkistyvät sekä keho että mieli.
Rentoudu hemmottelevissa hoidoissa ja lämpimissä altaissa.
Merellinen saaristo ja ympäröivä luonnonpuisto tarjoavat
upeat puitteet virkistävään ulkoiluun.



RUISSALO
SPA & HOTEL

ruissalospa.fi | p. 02 44 55 100
Ruissalon puistotie 640, Turku

Vapaaehtoisuus vahvistaa

Suomen Reumaliiton teema vuodelle 2020 on ” vapaaehtoisuus vahvistaa”. Vapaaehtoistyöhön lähdetään tai ajaututaan, viime kädessä kaiken perustana ovat kuitenkin jokaisen omat mielenkiinnon kohteet.

Teksti: Marita Raininsalo

Kuvat: Johanna Helin ja Marita Raininsalo

Jutun haastateltavana on Marjo Tuusa. Hän tekee vapaaehtoistyötä sellaisissa yhdistyksissä, joiden asiat sekä aiheet ovat hänelle tärkeitä ja lähellä sydäntä.

Marjolle vapaaehtoistyö antaa vastapainoa omaan ammattiin ja työhön. Hänelle toisenlainen toiminta on tapa irtautua arjen työstä ja sen luomista paineista.

Reumayhdistyksen lisäksi hän käy kerran kuukaudessa MLL:n perhekahvilassa Liedon perhepesällä valmistamassa lounasta lapsille sekä heidän vanhemmilleen. Tästä toiminnasta tulee todella hyvä mieli. Samalla saa nauttia lasten sekä aikuisten aurinkoisista ilmeistä ja täysistä vatsoista.

Marjo on kuulunut Turun seudun Reumayhdistykseen niin kauan kuin muistaa. Hän kokee yhdistystoiminnan tärkeäksi, vaikka ei ole aina ollutkaan kovin aktiivinen. Vuosien myötä kiinnostus on vahvistunut ja aktiivisuuskin lisääntynyt. Marjo kuuluu yhdistyksen hallituksen lisäksi talous- ja tiedotustoimikuntiin.

Toiveenaan Marjo esittää, että yhä useammat yhdistyksen jäsenet osallistuisivat tapahtumiin sekä vapaaehtoistoimintaan, kaikki halukkaat mahtuvat varmasti mukaan! Tässä lehdessä on paljon mielenkiintoisia teemavuoden tapahtumia, joilla juhlimme 70-vuotiasta Reumayhdistystä.

Olet lämpimästi tervetullut jo meillä pyöriiviin kerhoihin, tai jos haluaisit perustaa jonkun uuden kerhon, ota rohkeasti yhteyttä toimistoon. Vai onko sinuakin puraissut vapaaehtoistyön karpänen? Tule toimistolle, niin etsitään sinulle mielekästä vapaaehtoistyötä. **Yhdessä olemme enemmän!**



Haastattelutilanteessa on hyvä ottaa kädet mukaan, jotta tulee ymmärretyksi.



Tämäkin PopUp-kahvilan pöytä on loihdittu vapaaehtoistyöllä.

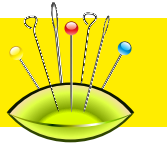
Kevätkausi alkaa viikolla 3, katso oman kerhosi kohdalta aloituspäivä!

Pulina-klubi



Tervetuloa niin naiset kuin miehetkin iloiseen ja rentoon porukkaan mukaan. Ikäjakama on noin 40 ikävuodesta noin 70 ikävuoteen saakka ja kaikkia siltä väliltä. Yhdessä päätämme mitä milloinkin teemme, toisinaan vaan pulisemme. Kerho kokoontuu tiistaisin klo 18.00: 21.1., 18.2., 17.3., 21.4. Yhteyshenkilönä on Johanna Helin 040 513 6616, johanna.helin@turunreumayhdistys.fi

Ompelu-seura



Kokoonnumme keskustelemaan, vaihtamaan kuulumisia ja juomaan kupposet kahvia/teetä toistemme seurassa. Jutustelun lomassa, jos haluat, voit tehdä käsitöitä omista materiaaleistasi tai kerhon materiaaleista. Kaikki ovat tervetulleita ompeluseuraamme! Tärkeintä on mukava yhdessäolo! Ompeluseuramme kokoontuu viikoittain torstaisin klo 10.00. Kevätkausi alkaa 16.1.

Kilpikonna-klubi



(sklerodermaa ja muita harvinaisia reumatauteja sairastavat)

Keväällä kokoonnumme maanantaina 20.4. klo 18.00. Tiedustelut ja lisätiedot: Marjo Mäkelä 040 738 3563 tai marjo70.makela@gmail.com

Skärgårds-sektionen



Vi är en sektion i Åbonejdens Reumaförning som har svenskspråkig verksamhet. Hos oss kan du få stöd och råd om du har insjuknat i en reumatisk sjukdom. På våra möten träffar du andra med liknande sjukdomar och kan få kamratstöd i gruppen. Vi är verksam i Pargas. Om du är intresserad av vår verksamhet ta kontakt eller kom med i gruppen! Vi träffas några gånger per termin. Vi börjar med vattengymnastiken den 7 januari kl 14-15.

Det blir 15 gånger på våren. Platsen är terapibassängen i Folkhälsanhuset. Kom i god tid för avklädning och inskrivning. Alla höstens deltagare får fortsätta. Om du blir borta en längre tid, vänligen anmäl till undertecknad. Även nya medlemmar kan anmäla sig till mej. Kondoleans och gratulationsadresser fås av Eja Gerkman 040 523 6988 och undertecknad. Vi annonserar i Pargas Kungörelser "föreningsnytt" veckan innan mötena försiggår. Välkommen med i föreningen! Ansvarsperson Siv Lindbom tfn 045 222 5099 e-post siv.lindbom@gmail.com

Tiistai-tiimi



Me ikääntyvät naiset kokoonnumme kahvikupposen ääressä vaihtamaan kuulumisia ja kokemuksia, muistelemaan menneitä, saamaan toisiltamme kaivattua vertaistukea ja joskus myös kuuntelemaan asiantuntijan luentoa tai esittelyä. Kokoonnumme parittomien viikkojen tiistaisin klo 13. Vuoden ensimmäinen kokoontuminen on 14.1. TERVETULOA MUKAAN!

Korttipeli-kerho



Pelaamme korttia kaksi kertaa kuukaudessa, emme niin tosissamme vaan iloisin mielin. Väliin hörppäämme kahvit / teet pikku purttavan kera. Viime aikoina olemme pelanneet canastaa. Kokoonnumme parittomien viikkojen maanantaisin klo 13 - 16 13.1., 27.1., 10.2., 24.2., 9.3., 23.3., 6.4., 20.4., 4.5. ja 18.5. Yhteyshenkilö: Marita Raininsalo 0400 551 236, marita.raininsalo@turunreumayhdistys.fi

Reumalasten ja -vanhempainkerho



"Kaikki hauska on hyvää vatsalle"
Muumimamma

Lauantaina 28.3. klo 16.00

Turun filharmonikkojen

MUUMIPERHEEN LAULURETKI -konsertti

Turun konserttitalossa.

Reumalapsi ILMAISEKSI

yhden maksavan aikuisen kanssa (aikuisten lippu 18 €). Lippuja varattu 10 lasten ja 10 aikuisten lippua!

Sitovat varaukset 18.2. mennessä info@turunreumayhdistys.fi

Ota yhteyttä ja liity sähköpostilistalle! Seuraa myös ilmoittelua yhdistyksen nettisivuilta tai facebookista; Varsinais-Suomen reumalapset tai Turun seudun Reumayhdistys ry Yhteyshenkilö: Laura Nuotio, laura.nuotio@gmail.com

Kerhot kokoontuvat yhdistyksen toimitiloissa, Humalistonkatu 17 a, katutaso

Fibrojen päiväpysäkki



Kokoontuu joka keskiviikko klo 12.00.
Kaikenikäiset fibromyalgiaa sairastavat naiset ja miehet ovat tervetulleita. Kokoonnumme vertaistuen, päiväkahvin ja iloisen yhdessäolon merkeissä. Tarkoituksena on saada keskustella sairaudesta ja jakaa kokemuksia keskenään. Tervetuloa joukkoomme!

Aloitamme kevätkauden 15.1.

Yhteyshenkilöinä:

Merja Silvanti 040 590 0928,

m.silvanti@gmail.com

Rauno Malminen,

pakanpoika55@gmail.com

Kuivakukka- klubi



(Sjögrenin syndroomaa ja SLE:tä sairastavat)

Kerhon toiminta on toistaiseksi tauolla.

SAIRASTATKO BORRELIOOSIA?

**Haluaisitko jakaa
ajatuksia samaa
sairautta sairastavien
kanssa?**

**Yhdistyksemme kartoittaa
tarvetta ja kiinnostusta
borrelioosia sairastavien ja
heidän läheistensä
vertaistukiryhmälle.**

**Jos kiinnostuit, ota yhteyttä
toimistoomme;
02 277 7240 tai
info@turunreumayhdistys.fi**



Vesiliikuntapäivä

la 25.1., la 8.2., la 29.2. klo 13.00 - 16.00

Paikka: Suvituulitalo, Suvilinnantie 2, 20900 TURKU

Hinta: Jäsenille hinta 10 €/aikuinen ja 5 €/lapsi. Jos ilmoittaudut kaikille kolmelle kerralle, niin hinta yhteensä aikuiset 20 € ja lapset 10 €.

Tule yksin, ystävän, koko perheen ja isovanhempien tai yhdistyksesi kanssa.

Päivä sopii myös vesiliikuntaryhmien ohjaajille ideapäiväksi.

Ohjelma:	Klo 13.00 - 13.45	4-6-vuotiaiden Vesitaiturit
	Klo 13.45 - 14.30	7-11-vuotiaiden Vesitaiturit
	Klo 14.30 - 15.15	Uintia (vapaata uintia)
	Klo 15.15 - 16.00	12-16-vuotiaiden Vesitaiturit
	Klo 16.00 - 17.00	Aikuisten kunnonkohotustunti

Jokaisessa lapsille suunnatussa Vesitaiturit-ryhmässä harjoitellaan veteen totuttelua, kehonhallintaa vedessä, oikean uintiasennon ottamista, erilaisia sukelluksia, hyppyjä. Kerätään rohkeutta olla reippaita toimijoita vedessä. Leikkien kautta kerrataan opittuja asioita. Ryhmissä on myös pieni osio vesipelastusta. Opetuksen sisältö ja opetustahti määrittyy tietysti lasten iän ja lähtötason mukaan.

Aikuisten kunnonkohotustunnilla nostetaan sykettä intervallitreenin avulla. Osa harjoitteista tehdään paikallaan ja osa allasta ympäri liikkuen. Mitään välineitä ei käytetä, vaan oma keho toimii vastuksena. Tuntiin on sisällytetty myös lyhyt osio uintiin liittyvistä asioista (mm. oikea uintiasento, kasvojen veteenlaitto, käsiveto, kellunta ym.). Tällä tunnilla kaikki kehon lihakset pääsevät töihin, sydän ja hengityselimistö saa erinomaisen harjoituksen. Kukin toki päivän kunnon mukaan. Kouluttajana toimii Linda Saari.

Varustus: Ota mukaasi uimavarusteet, pyyhe ja vaatteet, joihin on mukava pukeutua uintiharjoitusten jälkeen. Varaa itsellesi myös pientä evästä mukaan.

Ilmoittaudu 10.1. mennessä.

<https://www.reumaliitto.fi/fi/reumaliitto/tapahtumat>

Lisätiedot: tinja.saarela@reumaliitto.fi tai p. 040 821 5567

Tämän mainoksen kuvat: Frank McKennan Unsplash.com ja Riitta Katko, Reumaliitto

Kevään liikuntaryhmät alkavat viikolla 3 ja päättyvät viikolla 17-18 riippuen juhlapyhien takia siirretyistä kerroista. Lue tarkkaan oman ryhmäsi aloitusajankohta.

Ilmoittautuminen ja lukukausimaksujen perintä tapahtuvat liikuntapaikoilla ryhmien alkamispäivinä n. ½ tuntia ennen liikunnan alkamista.

Lukukausimaksu sisältää 15 kertaa, ellei toisin mainita.

Vain maksamalla lukukausimaksun ryhmän alkamispäivänä varmistat paikkasi ko. ryhmässä.

Maksu käteisellä, varaathan tasarahan!

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

HUOM! Ei liikuntaryhmiä hiihtolomaviikolla 8.

PHYSIOPILATES yhteistyössä Turun Seudun Selkähdistyksen kanssa

Physiopilates on liikuntamuoto, joka vahvistaa keskivartalon lihaksia, kehittää tasapainoa sekä parantaa liikkuvuutta, ryhtiä ja kehonhallintaa. Tunnilla keskitytään rauhalliseen liikkumiseen ja painotetaan erityisesti liikkeiden oikeaa suorittamista. Tämä tunti sopii kaikenkokoisille ja -kuntoisille.

Tule mukaan **tiistaisin klo 18.30-19.30** Ruusukorttelin liikuntasalissa **alkaen 14.1.**

Ohjaajana fysioterapeutti, physiopilatesohjaaja Afrisa Kapella.

Lukukausimaksu: 85 €

Ryhmään otetaan kaikkiaan 18 osallistujaa ja se toteutuu, mikäli ilmoittautuneita on vähintään 11.

SELKÄ- KEHONHALLINTA - JA VENYTTELYJUMPPA

tiistaisin klo 17.30 – 18.25 Ruusukorttelissa **alkaen 14.1.** Ohjaajana fysioterapeutti Ella Toiminen.

Lukukausimaksu: 65 €.

Ryhmävastaava: Heikki Vuori, 040 538 3828.

Selkärühmä 40 u.

Selkärühmä on kokoontunut tauotta jo 40 vuotta. Alusta asti ryhmän ”pomona” on toiminut Heikki Vuori.

Juhlia vietettiin lauantaina 19.10. iloisissa tunnelmissa jumppaajien ja ohjaajien kesken.

Onnittelut kaikille ohjaajille ja jumppaajille! Paljon mukavia, reippaita, huumorilla höystettyjä jumppavuosia lisää!



Selkärühmä 40 vuotta.

LAVIS

Lavis on hauska, helppo ja hikiinenkin liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiaskelien ja jumpan välimuotoon. Lavista tanssitaan yksin. Tämä Lavis-ryhmä on suunnattu TULE -oireisille ja -sairaille!

Torstaisin klo 17.45-18.30 Ruusukorttelin liikuntasalissa **alkaen 16.1.** Ohjaajana lavis-ohjaaja / fysioterapeutti Sari Piili.

Lukukausimaksu: 65 €

VESIVOIMISTELUT

CARIBIA (vesivoimisteluallas, altaan veden syvyys 130 cm)

maanantaisin klo 14.00 - 14.45, alkaen 13.1.

keskiviikkoisin klo 19.00 - 19.45, alkaen 15.1.

Lukukausimaksu: 75 €.

PETRELIUKSEN UIMAHALLI

keskiviikkoisin klo 13.00 - 13.45 alkaen 15.1.

Lukukausimaksu: 75 €.

RUUSUN VESIVOIMISTELU

torstaisin klo 14.15 - 15.00 alkaen 16.1.

Lukukausimaksu: 75 €.

Ryhmävastaava: Katja Lehto puh. 040 562 2374.

Ryhmään otetaan 15 osallistujaa. Ryhmä toteutuu, mikäli ilmoittautuneita on 10.

ESTEETÖN KUNTOSALI VISIITTI KAARINASSA

Rantayrtykatu 1, Kaarina

maanantaisin klo 17.15 - 18.30 alkaen 13.1.

Visiittikortti kaarinalaisille eläkeläisille, pitkäaikaissairaille ja erityisryhmiin kuuluville, 35€/ kausi ulkopaikkakuntalaisille em. perustein 40€/ kausi. Visiittikortti oikeuttaa määrättömään kuntosalin käyttöön.

Ryhmä toteutetaan yhdessä Turun Seudun Nivelyhdistyksen kanssa. Reumayhdistyksestä mahtuu mukaan 8 henkilöä.

Ryhmävastaava: Johanna Helin, 02 277 7245, johanna.helin@turunreumayhdistys.fi

GEOKÄTKÖILY

Geokätköilyryhmän kevään ensimmäinen tapaaminen Reumayhdistyksen toimistossa **to 2.4. klo 17.17.**

Jatkamme eksymistä ja löytämistä. Uudet lajista kiinnostuneet ovat tervetulleita. Oma puhelin tarvitaan mukaan.

TULE-YHDISTYSTEN KAIKILLE AVOIMET LIKUNTARYHMÄT

Luusto-, Nivel-, Selkä- tai Reumayhdistyksen jäsenenä voit osallistua kaikkien edellä mainittujen yhdistysten liikuntaryhmiin jäsenhintaan.

Reumayhdistys: lavis, selkä-, keuhonhallinta- ja venyttelyjumppa, physiopilates, kuntosali ja vesivoimistelut.

Selkäyhdistys: selkäryhmät, physiopilates, tasapainoryhmä sekä vesivoimistelut.

Nivelyhdistys: asahi/lihasvenyttely, fasciamethod, niveljumppa, kuntosaliharjoittelut, äijäjooga, lavisjumppa, niveljooga, physiopilates/pilatestyyppinen jumppa, vesijummat sekä sauvakävelyt.

Luustoyhdistys: kuntosaliharjoittelut.

Ota yhteyttä ja kysy lisää!

Nivelyhdistys: toimisto@nivelposti.fi | 040 351 3833

Luustoyhdistys: ritva.makela-lammi@pp.inet.fi | 040 537 3508

Reumayhdistys: info@turunreumayhdistys.fi | 02 277 7240

Selkäyhdistys: toimisto@turunselkayhdistys.fi | 040 525 1739





TURUN SEUDUN REUMAYHDISTYS

*Reumatyötä 70 vuotta,
eikä päivääkään suotta*

70-vuotisen toimintansa aikana on Turun seudun Reumayhdistys seurannut ja pyrkinyt vastaamaan eri aikakausina niin yhteiskunnan kuin kaiken ikäisen jäsenistön tarpeisiin ja haasteisiin.

Sotien jälkeiseen aikakauteen 50-luvulla sijoittuu monen kansanterveysjärjestön synty mm. Reumaliiton.

Turkuun reumayhdistys on perustettu 25.5.1950, ja yhdistys sai nimekseen Turun seudun Reumayhdistys – Åbonejdens Reumaförening. Perustamiskirjan ovat allekirjoittaneet huollontarkastaja Akseli Lehtinen, toimistonhoitaja Keijo Tuominen ja hankintapäällikkö Pentti Lindell, Turusta.

1950-luvulla yhdistyksen toimintaa leimasi vahva ”taistelu”- ja yhteishenki. Reumaliiton suunnalta ohjeistettiin jäseniä ja jäsenyhdistyksiä ”taistelevaan yhteistyöllä kasvavaa viholista reumaa vastaan irrottautumalla henkilökohtaisen edun tavoittelusta”



Vuoden 1951 Reumaliiton suurkeräysauto.

Yhdistyksen tuli järjestää erilaisia ”valistustilaisuuksia”; esitelmiä, filmiesityksiä ja musiikkiohjelmaa. 50-luvun lopulla aloitettiin askarteluillat, joissa aika ajoin oli myös ”viihdytysohjelmaa”. Reumayhdistyksen ylläpitämä Reumatoimisto perustettiin 1953 Turun Lääninsairaalaan (nykyinen TYKS), jossa toimivat lääkäri, sosiaali- ja laboratorionhoitajatar sekä lääkitysvoimistelija. Toiminta oli merkittävää reumapotilaille, ja Turun Reumatoimistosta tuli pian maamme suurin.

1960–1970-luvuilla yhdistykseen perustettiin erilaisia kerhoja ja ryhmiä mm. Reumakerho, Nuorten jaosto, Kuntopiiri. Järjestettiin erilaisia retkiä ja hengellisiä iltoja. Yhdistykselle osoitetut lahjoitukset ja vapaaehtoisten rahankeräykset mahdollistivat yhdistystoiminnan ylläpitämisen, jatkumisen ja kehittämisen. Vuonna 1978 perustettiin selkärankareumaatikkojen ryhmä.

1980-luku oli suuren muutoksen ja kasvun aikaa. Reumatomisto lakkautettiin vuonna 1982, ja reumapoliklinikka siirtyi TYKS:n piiriin. Samana vuonna yhdistys sai Turun kaupungin kanssa tehdyllä vuokrasopimuksella toimitilat osoitteesta Sairashuoneenkatu 1. Yhdistys keskitti voimavaransa liikuntaryhmien kehittämiseen. Näin selkärankareumaatikkojen ryhmä sai rinnalleen uusia ryhmiä mm. vesivoimistelu- ja kuntojumpparyhmät.

Reumalasten ja -nuorten tilanne nousi myös voimakkaasti esiin. Päätettiin perustaa Turkuun Suomen ensimmäinen Reumalasten vanhempainkerho, joka aloitti toimintansa 23.1.1982. Sen toiminta oli vilkasta ja aktiivista. Muukin kerhotoiminta aktivoitui: mm. Tiistaitiimi ja Päiväkerho olivat hyvin suosittuja. Yhdistys kantoi erityistä huolta reumapotilaiden kuntoutuksesta ja suunnitteli omaa fysikaalista hoitolaa. Sinnikkään työn tuloksena sai yhdistys 8.1.1985 luvan Reumala -nimisen yksityisen sairaanhoito- ja tutkimuslai-



Tunnelmaa yhdistyksen Ruiskävelystä vuodelta 1992.

toksen perustamiselle, ja fysikaalinen hoitolaitos Reumala pääsi aloittamaan toimintansa 1.3.1984. Toiminnan jatkuvasti laajentuessa ja Reumalan saamiseksi ajanmukaisiin tiloihin hankittiin uudet toimitilat osoitteesta Humalistonkatu 17. Uudet toimitilat antoivat tukipilarin, jonka turvin oli hyvä jatkaa tärkeää työtä reuma- ja tuki- ja liikuntaelinsairaiden parissa.

1990-luku alkoi uudella palvelulla, kun reumalääkärit aloittivat vastaanoton reumayhdistyksen tiloissa. Reumalääkäreiden vastaanottoa oli pitkään toivottu, ja niinpä se lähti nopeaan kasvuun. Myös fysikaalinen hoitolaitos Reumalan asiakas- ja henkilöstömäärät kasvoivat. Liikunta- ja kerhotoimintoja kehitettiin ja laajennettiin. Toimintansa aloittivat myös Askartelukerho, Fibromyalgia-ryhmä, Kilpikonnaklubi, Kuivakukkaklubi, Nuorten aikuisten kerho nyk. Pulinaklubi, Skärgårdskretsen Paraisilla sekä Turun Perhoset (SLE-ryhmä). Yhdistyksen toiminta tavoitti yhä useamman reuma- ja tuki- ja liikuntaelinsairaana, ja jäsenmäärämme kasvoi. Maamme taloudellinen lama iski myös järjestö- ja yhdistystoimintaan. Toiminta-avustukset pienenivät merkittävästi, ja oli löydettävä uusia keinoja toimintaedellytysten ylläpitämiseen. Toiminnasta ei kuitenkaan haluttu tinkiä, ja niinpä järjestettiin erilaisia varainhankintatilaisuuksia ja -tapahtumia mm. konsertteja. Taloudellisesti tiukoista vuosista huolimatta vuosikymmenen loppupuolella yhdistyksen ja Reumalan toiminnat olivat laajentuneet sekä monipuolistuneet, ja yhteiset tilat kävivät ahtaiksi. Heräsi haave isommista toimitiloista.

2000-luvun vaihteessa juhlittiin yhdistyksen 50-vuotista taivalta. Pääjuhlaa vietettiin 50-luvun hengessä Turun VPK:n talolla. Toimitilahaaveet olivat edelleen vahvat, ja niinpä vuonna 2001 ”polkaistiin käyntiin” toimitilahanke. Monien vaiheiden jälkeen vuoden 2002 lopussa saimme uudet toimitilat entis-

ten tilojen alapuolelta katutasosta, jonne keskitettiin yhdistystoiminta. Reumala sai entiset toimitilat kokonaisuudessaan ehostettuina käyttöönsä. Haaveesta tuli totta, ja siitä suurimmat kiitokset kuuluvat Raha-automaattiyhdistykselle, luottamusjohdolle, henkilökunnalle ja lukuisille remonttitalokoolaisille. Uudet tilat mahdollistivat toiminnan kehittämisen niin yhdistyksen kuin Reumalan osalta. Uutena palveluna tioloissamme aloitti jalkojenhoitaja, jonka palveluja oli pitkään kaivattu. 2000-luvulla tietokoneet, sähköiset viestimet ja sosiaalinen media tulivat mukaan yhdistystoimintaan. Niiden myötä tiedottamisen ja vaikuttamisen mahdollisuudet lisääntyivät, ja niitä hyödynnettiin myös omassa yhdistyksessämme. Oma jäsenlehtemme koki muodon- ja nimenmuutoksen 2012. Yhdistyksen nimi vaihtui jo 2000-luvun alkupuolella Turun Reumayhdistys - Åbo Reumaförening ry:stä takaisin alkuperäiseen muotoonsa Turun seudun Reumayhdistys - Åbonejdens Reumaförening ry. Nimenmuutoksella haluttiin osoittaa, että palvelemme myös ympäristökuntien väestöä. Koko 2000-luvun aina näihin päiviin asti ovat kerho- ja liikuntatoiminta olleet aktiiviset ja vilkkaat. Erityisesti jäsenistöllemme suunnattu liikuntatarjonta on monipuolistunut, ja se pyrkii edelleen kannustamaan liikunnan pariin. Toimintamme ja tilojemme kehittämisen kannalta merkittävä tapahtuma oli vuonna 2014 saatu testamenttilahjoitus. Sen ansiosta Reumala sai uuden viihtyisän ilmeen. Yhdistyksen toimisto ja kerhotila ovat myös saaneet uuden ilmeen.

Turun seudun Reumayhdistys on koko toimintansa aikana seurannut ja pyrkinyt vastaamaan eri aikakausina niin yhteiskunnan kuin jäsenistön tarpeisiin ja haasteisiin. Kautta vuosien suurin yhdistyksen voimavara on ollut jäsenistö ja erityisesti vapaaehtois- ja vertaistoimijat, jotka tunteja laskematta ovat olleet ylläpitämässä ja kehittämässä yhdistystämme. Ei myöskään unohdeta sitoutunutta ja ammattitaitoista henkilökuntaamme, jonka asiantuntemus on tunnettua ja arvostettua.

Samalla kun yhdistyksen perinteinen tehtävä reumaa ja muita tuki- ja liikuntaelinsairauksia sairastavien ihmisten liikunta-, virkistys- ja kerhotoiminnan areenana säilyy, on sen rinnalle tullut voimakkaasti kasvava etujen ja oikeuksien valvonta niin yleisellä kuin yksilötasolla. Yhdistykselle on jatkossakin tarvetta ja työsarkaa!

Nyt on kiitosten ja juhlan aika! Lämpimät ja sydämelliset kiitokset kaikista kuluneista toimintavuosista jäsenistölle, entisille ja nykyiselle hallitukselle sekä koko henkilökunnalle, Suomen Reumaliitolle, Turun kaupungille, ympäristökunnille ja kaikille yhteistyökumppaneille!

Tästä on hyvä jatkaa yhdessä, yhteisesti eteenpäin!

Turun seudun Reumayhdistys ry, Hallitus



Pintaa syvemmälle

-yleisötilaisuus 7.10.2019

Kaikki ei aina näy päällepäin ja siksi pitääkin katsoa PINTAA SYVEMMÄLLE. Reumatologi Markku Mali, psykologi Merja Engström, uniasiantuntija Ritva Gluth, reumahoitaja Outi Reunanen ja kokemusasiantuntija Johanna Helin luennoivat kivunhoidosta, sairauteen sopeutumisesta ja unen merkityksestä terveyteen Turun seudun Reumayhdistyksen ja Sanofi Genzymen järjestämässä Pintaa Syvemmälle - yleisötilaisuudessa kansallisella reumaviikolla lokakuussa 2019.

Monenlaista kipua (Markku Malin luento)

Kipu on meille jokaiselle kokonaisvaltainen kokemus. Kipu suojelee meitä vammoilta ja ohjaa käyttäytymistämme. Häiriintyneenä ja kroonistuneena siitä voi kehittyä koko elämää hallitseva vihollinen.

Kivun pitkittyessä tapahtuu usein aivojen kipujärjestelmän herkimistä ja aktivoitumista. Tällöin kipua tuntuu enemmän ja laajemmin kuin ärsyksen perusteella voisi olettaa. Tapahtuu eräänlainen keskushermoston kiputermostaatin yleinen herkistyminen, kivun

sentralisoituminen. Tavallinen syy kivun sentralisaatiolle on pitkittynyt paikallinen kipuoire tai kipusyndrooma. Tämä on juuri yleistä reumassa ja nivelrikossa. Myös riittämätön uni ja lepo, ylipaino, liikumattomuus, stressi ja toivottomuus, tapaturmat ja toimenpiteet, infektiot tai hormonaaliset muutokset voivat olla kivun herkimiselle altistavia tai pahentavia kuormitustekijöitä.

Hoidossa itsehoitokeinot (erit. liikunta ja kunnon kohotus) sekä opastus kivun herkimismekanismeista ovat ensisijaiset. Kiputermostaattiin vaikuttavia

lääkkeitä pienillä annoksilla voidaan koella itsehoidon tukena.

Koska aivojen kipujärjestelmät säätelevät myös mielialaa, unta, vireystilaa ja ajattelua, voidaan näillä samoilla toiminnoilla säädellä kivun tuntemusta myös toisinpäin eli niiden avulla voidaan hillitä ja hallita myös kipua. Tähän perustuu myös kivun itsehoitokeinot.

Reumatologi Markku Mali painottikin luennoissaan, että itsehoito on onnistuneen kivunhoidon perusta kaikissa kiputyypeissä.

Onnistuneen kivunhoidon perusta on hyvä itsehoito:

1. positiivinen elämänsenne ja stressin välttäminen
2. riittävä uni ja lepo
3. säännöllinen liikunta ja kunnon kohottaminen
4. negatiivisten ajatusten ja tapojen tietoinen muuttaminen
+ terveet elintavat eli painonhallinta (ravitsemus), tupakka pois ja tapaturmien välttäminen.

Ihmiset pitäisi herättää nukkumaan (Ritva Gluthin luento)

Uni on elimistölle välttämätöntä luennoi uniasiantuntija Ritva Gluth ja ihmiset pitäisikin herättää nukkumaan painottaa Gluth. Yksi tunti lisää unta yössä olisi hyvä tavoite kaikille, koska unen aikana elimistö parantaa itseään. Virkistävän unen määrä on kuitenkin hyvin yksilöllistä, mutta useimmilla se asettuu n. 7-9 tunnin välille.

Nukkuminen on elimistön fyysisen ja psyykkisen palautumisen lepoaika. Sinä aikana aivojen välitilan tilavuus laajenee, jolloin erilaiset kuona-aineet poistuvat aivoista. Unessa keho lepää, mutta aivot ovat aktiivisessa toiminnassa. Päivän aikaiset kokemukset ja tunnetilat kertautuvat ja järjestäytyvät uudelleen. Uni toimii näin aivojen puhdistusmekanismi.

Unella on kokonaisvaltainen merki-



tys meidän terveytemme ylläpidon kannalta ja sillä on elintärkeitä tehtäviä. Uni voi vähentää mm. kroonista hiljaista tulehdusta, mikä on merkittävä riskitekijä monissa sairauksissa. Sydän ja verenkiertoelimistö sekä rasva-aineenvaihdunta hyötyvät hyvin nukutuista öistä, Infektioherkkyys vähenee ja verensokeriarvot paranevat.

Unen aikana aivot lataavat energiaa ja palauttaa voimia elimistöön. Aivot lajittelevat päivän aikana käytyjä asioita läpi. Unen aikana opetellut asiat siirtyvät pitkäkestoiseen muistiin, josta ne myöhemmin pystymme palauttamaan mieleen. Uni tekee hyvää mielelle, stressin sieto paranee ja jaksamme paremmin ulkoapäin tulevia paineita. Kaiken kaikkiaan sen avulla voidaan ennaltaehkäistä sairauksia ja pidettyä yllä terveyttä ja hyvinvointia.

HYVÄN UNEN RESEPTI:

- Jätä työasiat työpaikalle. Työpäivän lopuksi listaa seuraavan päivän tärkeimmät tehtävät. Listan avulla töitä on helppo jatkaa aamulla.
- Ole päivällä sopivasti aktiivinen, mutta älä sorru liialliseen suorittamiseen.
- Älä juo kahvia enää kahden jälkeen iltapäivällä.
- Juo riittävästi vettä päiväsaikaan.
- Anna itsellesi lupa tehdä kivoja asioita.
- Liiku säännöllisesti ja sopivissa määrin.
- Jos jokin asia huolestuttaa, kirjoita se paperille tai keskustele läheisen kanssa asiasta.
- Rauhoita iltasi.
- Älä käytä alkoholia unilääkkeenä.
- Syö proteiini- ja hidashiilihydraattipitoinen iltapala.



Krooniseen sairauteen sopeutuminen ja sen hyväksyminen voi olla pitkä ja monivaiheinen tie. Psykologi Merja Engström korosti armollisuutta itseään kohtaan ja antaa itsellensä aikaa sopeutumiseen. Lisää aiheesta voit lukea osoitteesta www.sopeutumisopas.fi.

Reumahoitaja Outi Reunasen ja kokemusasiantuntija Johanna Helinin mietteitä ja ajatuksia itsehoidosta ja oman elämän asiantuntijuudesta reumasairauden osalta voit myös käydä katso-massa ja kuuntelemassa Pintaa Syvem-mälle nivelreuman tietoisuuskampanjan nettisivustolta www.syvemalle.fi.

Kutsu

TURUN SEUDUN REUMAYHDISTYS RY 70 vuotta

maanantaina 25.5.2020 klo 17.00
Ravintola Suomalaisella Pohjalla, Aurakatu 24 A, Turku

Tervehdysten vastaanotto ja kahvitarjoilu klo 15.30 alkaen

TERVETULOA!

OHJELMA

TERVEHDYSSANAT

MUSIIKKIA

Veeti Kallio

TURUN KAUPUNGIN TERVEHDYS

TÄL JA TOISPUAL JOKKE

Turun opas Anu Salminen

JUHLAPUHE

Suomen Reumaliitto ry:n valtuuston puheenjohtaja,
kansanedustaja
Tarja Filatov

MUSIIKKIA

Veeti Kallio

ANSIOMERKKIEN JAKO

AAMU AIRISTOLLA

yhteislaulu

Ilmoittautumiset juhlaan 29.4. mennessä
sähköpostitse; info@turunreumayhdistys.fi
puhelimitse: 02 277 7240

Mahdolliset muistamiset pyydämme osoittamaan yhdistyksemme
toiminnan tukemiseen tilille: FI30 5716 9020 0008 11

Kas, kas, kasviksia Kokkausilta

29.1.2020 klo 17-20

Lounais-Suomen
Marttojen tiloissa,
Yliopistonkatu 33 G, 3. krs.

Valmistamme alkuruoka-pääruoka-
jälkiruoka -aterian, ja saamme vinkkejä mm.
kasvisten monipuoliseen käyttöön.

Reseptivihko kotiin viemiseksi.
Mukaan omat sisäkengät ja iloinen mieli!

Hinta: 40 €.

Ilmoittautumiset 22.1. mennessä
yhdistyksen toimistoon p. 02 2777 240 tai
info@turunreumayhdistys.fi

Toimistolta saadun varausvahvistuksen
jälkeen maksu yhdistyksen tilille
FI 57 5710 7020 0238 70,
viite 2480

Ilta uusille jäsenille

keskiviikkona 12.2. klo 18.00
yhdistyksen toimitiloissa,
Humalistonkatu 17 A, katutaso

Paikalla ovat puheenjohtaja,
jäsenasiainhoitaja ja reumahoitaja kertomassa
yhdistyksen toiminnasta ja vastaamassa
kysymyksiin.

Ilmoittaudu iltaan 10.2. mennessä
(02) 277 7240 tai info@turunreumayhdistys.fi
Kakuitarjoilu! Tervetuloa!



45€

TEATTERIMATKA RAUMAN TEATTERIIN

"Myydään 3h + keittiö"
26.2.2020

Sitovat ilmoittautumiset 3.2.2020
mennessä 040 705 3410

Ilmoittautumisen jälkeen maksu tilille
Turun Seudun Selkäyhdistys
FI42 5710 0440 1072 25, viitenro 3175

Lähtö klo 10.30
Turun linja-autoasema, tilausajolaituri 9

Hinta sisältää teatterilipun, bussikuljetuksen ja
ruokailun ravintola Buena Vistassa.

HELMIBINGO

torstaina 27.2. klo 12.00
yhdistyksen toimitiloissa,
Humalistonkatu 17 A, katutaso

Bingolipun hinta 3€.
Tervetuloa!

Keltaisen nauhan päivä 18.3.

Tervetuloa aloittamaan
iloinen päivä Tyks Orton ja
Turun seudun Reumayhdistyksen
kanssa

Medisiina D Lauren-saliin
klo 9.00-12.00.

Osoite Kiinamylynkatu 10, Turku.
Yleisöluennolla mukana Tyks Orton
lääkärit, fysio- ja toimintaterapeutit.

Muista tauon taika

Yhdistys on esittelemässä ja
ohjaamassa taukojumppaa
kauppakeskus Skanssissa
klo 13.30 – 16.00



MUISTAN VIISI-KYMMEN-LUVUN
Turku
Sigyn-sali
30.3.20 klo 18

HANNU LEHTONEN
SEPPO HOVI
JARNO KUUSISTO

Liput 22 € yhdistyksemme jäsenille, 25 € ei-jäsenille.
Sivovat varaukset 25.2. mennessä yhdistyksen toimistoon
p. 02 2777 240 tai info@turunreumayhdistys.fi
Toimistolta saadun varausvahvistuksen jälkeen
maksu reumayhdistyksen tilille: FI57 5710 7020 0238 70, viite 2545
Lippujen jako Sigyn-salin aulassa ennen konserttia klo 17.15 alkaen.

BACKMAN – PERSSON HEDENIUS – RHEBORG – BUCHT

Mies, joka rakasti järjestystä

Lämmin komedia sääntöjen ja kunnollisten
työkalujen tärkeydestä

OHJAUS MARCUS GROTH
ELEVIOKEIKSIA VALVOO SUOMEN TEATERITOIMISTO

Turun Kaupunginteatterin pienellä näyttämöllä perjantaina 20.3. klo 14.00

Lämminhenkinen huumorin värittämä draamakomedia.
Äkäinen, mutta ehdottomasti valloittava.

Monologirooli: Taneli Mäkelä

**Liput 45 € sisältäen esityksen, väliaikatarjoilun
ja noin klo 16.30 alkavan talokierroksen.**

Sivovat ilmoittautumiset 18.2. mennessä
yhdistyksen toimistoon p. 02 2777 240 tai
info@turunreumayhdistys.fi.

Toimistolta saadun varausvahvistuksen jälkeen
maksu reumayhdistyksen tilille
FI57 5710 7020 0238 70, viite 2558
Lippujen jako teatterin aulassa ennen esitystä
klo 13.15 alkaen.



Forum Marinum ja Meyer Turku -telakkakierros torstaina 23.4.

Aloitamme Forum Marinumista, jossa perehdymme laivanrakennuksen menneisyyteen ja nykypäivään. Jatkamme opastetulle kiertoajelulle Meyer Turun telakalle. Turvallisuussyistä koko telakkakierros tehdään bussilla.

Lähtö bussilla Turun päärautatieaseman edestä klo 13.
Hinta 35 € sisältäen bussikuljetukset, sisäänpääsymaksut ja opastukset. Kesto noin 2 tuntia.

Sitovat varaukset yhdistyksen toimistoon 7.4. mennessä p. 02 2777 240 tai info@turunreumayhdistys.fi
Toimistolta saadun varausvahvistuksen jälkeen maksu reumayhdistyksen tilille FI57 5710 7020 0238 70, viite 2529.

Huom. Retki toteutuu vain, jos osallistujia on vähintään 21.



Avoimet ovet 26.-28.5.

Juhlaviikollamme olet tervetullut tutustumaan yhdistyksemme toimitiloihin ja toimintaamme toimistomme aukioloaikoina.

Kahvitarjoilu!
TERVETULOA!



Humalistonkatu 17 a, katutaso,
20100 TURKU

KÄSSÄFESTARIT 2020

la 9.5., Kaapelitehdas, Helsinki

Käsillä tekemisen riemua, ideoita, inspiraatiota, hyvää mieltä, mielenkiintoisia demoesityksiä, ajankohtaisia luentoja, kutkuttavia keskusteluita, toiminnallisia workshopeja, tarvike- ja materiaalimyyntiä.
Tule, näe ja koe!

Lähtö klo 10 Turun päärautatieaseman edestä, paluu noin klo 18.

Hinta 40 € sisältäen pääsylipun ja edestakaisen bussikuljetuksen.

Sitovat ilmoittautumiset 1.3. mennessä yhdistyksen toimistoon p. 02 2777 240 tai info@turunreumayhdistys.fi
HUOM! Matka toteutuu vain, jos ilmoittautuneita on vähintään 15.

KESÄRETKI Mathildedaliin ke 3.6.

Aloitamme lounaalla ravintola Ruukin Krouvissa, minkä jälkeen oppaan johdolla tutustumme kulttuurihistoriallisesti arvokkaaseen ruukkikylään sekä sen historiaan. Tutustumme vanhoihin rakennuksiin ja "Teijon Tehtaat Vuosisatojen Saatossa"-historianäyttelyyn. Näemme kylällä laiduntavat alpakat, ja käymme alpakakehäämössä.

Ostosmahdollisuus kylän puodeissa.
Päätteeksi nautimme kahvit kahvila Kyläkonttorissa.

Paluumatkalla poikkeamme Design Hill -myymälään Halikossa.

Hinta 65 € sisältäen bussikuljetukset, oppaan palvelut kohteessa, lounaan ja iltapäiväkahvin.

Lähtö Turun päärautatieaseman edestä klo 10, paluu noin klo 18.

Ilmoittautumiset 14.5. mennessä yhdistyksen toimistoon p. 02 2777 240 tai info@turunreumayhdistys.fi
Toimistolta saadun varausvahvistuksen jälkeen maksu yhdistyksen tilille FI57 5710 7020 0238 70, viite 2493.
HUOM! Matka toteutuu vain, jos osallistujia on vähintään 35.

1950-luku



Silakkalaatikko

- | | |
|-------|-------------------------------|
| 16 | suolasilakkaa |
| 100 g | rasvaista sianlihaa |
| 2 | sipulia |
| 1 | muna |
| ½ l | maitoa |
| 2 rkl | vehnäjuuhoja |
| 1 tl | suolaa |
| ¼ tl | valkopippuria |
| 1 ½ l | raakoja peruna-
viipaleita |

Silakoita liotetaan kylmässä vedessä muutamia tunteja. Jos ne ovat kovin suolaisia, ne saavat liota yön. Sianliha leikataan viipaleiksi, ja niitä ruskistetaan hiukan.

Hienonnetut sipulit lisätään, ja myös ne saavat vähän ruskistua. Muna vatkataan kulhossa, tähän lisätään maito, vehnä jauhot ja mausteet.

Vuokaan pannaan kerroksittain perunaviipaleita ja ruodittuja silakoita, nahkapuoli alaspäin, sekä sipulia ja sianlihaa, pinnalle perunaviipaleita.

Maitoseos kaadetaan lopuksi vuokaan, korppujauhoja sirotellaan pinnalle ja vuokaa paistetaan 2 tuntia uunissa.

1960-luku



Appelsiiniriisi

- | | |
|---------|----------------------|
| 1 ½ dl | pitkäjyväistä riisiä |
| n. 7 dl | vettä |
| 2 dl | vispikermää |
| 2 rkl | sokeria |
| 3 tl | vanilliinisokeria |
| 3 | appelsiinia |

Keitä riisit kypsiksi pakkauksen ohjeen mukaisesti.
Huuhdo riisit siivilässä kylmällä vedellä, ja jäähdytä.
Vatkaa kerma vaahdoksi sokerin ja vanilliinisokerin
kanssa.

Kuori, ja pilko appelsiinit pieniksi paloiksi. Sekoita kaikki ainekset keskenään. Laita appelsiiniiriisi kylmenemään jääkaappiin ennen tarjoilua.

1970-luku

Ehdotus vappuaaton iltapalaksi

Nakkikiusaus
Illanistujaissalaatti
Paahdettu graham- ja ruisleipä
Kotikalja
Maustettu jäätelökahvi

Nakkikiusaus

(4-6 hengelle)

10	tavallista tai balka-
	ninnakkia
8	perunaa
1/2	purjoa tai 2 sipulia
	suolaa
	paprikajauhetta
	pizzamaustetta tai
	basilikaa
2 dl	maitoa
1 dl	kerman

Päälle: 1-2 dl juustoraastetta



1
Paloittele nakit. Raasta perunat ja sipulit karkeaksi raasteeksi. Leikkaa purjo viipaleiksi.

Levitä uunivuokaan kaikkia aineita kerroksittain siten, että alle ja päälle tulee perunaa. Ripotele väliin mausteita.

Kaada päälle kermamaito ja ripottele pinnalle juustoraaste.

Kypsennä kiusausta 200 °C:ssa n.

Vihje

1	kerä rapeaa keräsa-
1 pkt	laattia
2-3	pakastesalaatti-
	vihanneksia
	tomaattia
	hienonnettua tilliä

Kastike:
2 rkl ruokaöljyä
1 rkl viinietikkaa
suolaa, valkopippu-
ria,
valkosipulijauhetta
n. 1 1/2 tl sinappia

1980-luku

Mokkapalat

40 palaa

**Ainekset**

2 kananmunaa
 3 dl sokeria
 1 ½ dl maitoa
 n. 4 ½ dl vehnäjauhoa
 2 tl leivinjauhetta
 2 tl vaniljasokeria
 2 rkl kaakaojauhetta
 150 g voita tai margariinia

Kuorrute

4 rkl voita tai margariinia
 250 g kaakaotomusokeria
 (tai tavallista tomusokeria ja
 1-2 rkl kaakaojauhetta)
 3 rkl kylmää vahvaa kahvia
 2 tl vaniljasokeria

Koristeluun

1/2-1 dl kookoshiutaleita

Valmistus

Säädä uuni 225°C. Vatkaa munat ja sokeri kuohkeaksi vaahdoksi. Lisää maito. Sekoita jauhot, leivinjauhe, vaniljasokeri ja kaakaojauhe keskenään ja siivilöi ne seokseen.

Sulata rasva, ja anna sen jäähtyä hieman. Sekoita jäähtynyt rasva seokseen.

Kaada taikina leivinpaperilla vuorattuun syvään uunipeltiin (mitat noin 30x40 cm). Paista pohjaa uuniin keskiosassa 10-15 minuuttia.

Kuorrute

Sulata rasva, ja sekoita siihen tomusokeri, kahvi ja vaniljasokeri.

Levitä kuorrute lämpimän pohjan päälle.

Ripottele kuorrutteen päälle kookoshiutaleita, ennen kuin kuorrute on jähmettynyt, jotta ne tarttuvat siihen.

Paloittele, kun kuorrute on jähmettynyt.

1990-luku

Maailman paras porkkanakakku

Pohja

3 kananmunaa
 3 dl sokeria
 3 dl vehnäjauhoa
 2 tl leivinjauhetta
 1 ½ tl vaniljasokeria
 3 tl kanelia
 n. 4 dl porkkanaraastetta
 150 g voita (sulatettuna)

Kuorrutus

100 g voita
 200 g maustamatonta
 tuorejuustoa
 3 dl tomusokeria

Vaahdota ensin munat ja sokeri.

Yhdistä kuivat aineet keskenään, ja lisää muna-sokerivaahtoon varovasti vuorotellen jauhoseosta, porkkanaraastetta ja sulatettua rasvaa.

Sekoita tasaiseksi, ja lisää leivinpaperilla vuorattuun vuokaan tai uunipellille (uunipellille tehdessä kannattaa tuplata taikinamäärä).

Paista 200 asteessa noin 30 min, ja anna pohjan jäähtyä.

Vaahdota huoneenlämpöinen voi ja tuorejuusto, lisää vielä tomusokeri ja levitä kuorrute kakun päälle.

Halutessasi ripottele koristeeksi hasselpähkinä- tai mantelirouhetta.

Kuorrutustakin kannattaa jähmettää jonkun aikaa, jos on löysähköä.

HUOM! Porkkanakakusta saa helposti gluteenittoman vaihtamalla vain jauhot ja onnistuu hyvin, on testattu.



2000-luku

Sushi

2 annosta

1 pkt (10kpl) merileväärkkeja
 1 pkt keitettyä ja maustettua sushiriisiä
 n. 500 g tuoretta lohta
 1 kurkku
 1 avokado
 1 wasabitahna
 Soijakastiketta
 Sushi eli bambumatto

Valmista sushiriisi pakkauksen ohjeen mukaan.

Leikkaa kala ja vihannekset kapeiksi ja pitkiä suikaleiksi.

Aseta bambumatto tasaiselle alustalle, aseta yksi merileväärkki maton päälle, niin että kiiltävä puoli jää alas eli mattoa vasten.

Levitä sushiriisiä arkille tasaisesti ja kevyesti painaen, arkin yläosaan kannattaa jättää noin sentin rako, jotta riisi ei pursua ulos ja saat paremmin rullattua kiinni.

Tee sushiriisiin alaosaan, 1-2 cm alareunasta ylöspäin kolo, johon voit halutessasi laittaa wasabia, lisäksi asettele tasaisesti kala- ja vihannessuikaleet koloon.

Ota bambumaton alaosa kiinni, ja ala varovasti rullamaan, varmista, että täytteen jäävät rullan sisälle. Mikäli arkki ei tunnu ottavan kiinni, kostuta arkki hieman vedellä. Lopuksi purista hellästi mattoa, jotta arkki saa muotonsa.

Poista matto, ja leikkaa ohuella, terävällä veitsellä arkki 6-8 osaan. Veistä voi välillä pestä vedellä, varsinkin jos riisiä jää kiinni, näin saadaan tasainen lopputulos.

Tarjoile sushirullat soijakastikkeen sekä wasabin kanssa.

Vinkki: Täytteitä voidaan vaihdella esimerkiksi pelkkiin kasviksiin, jolloin ruuasta tulee vegaaninen. Kalan voi korvata äyriäisillä.



Vegaaninen lasagne

8 annosta

0,8 dl	oliiviöljyä
3	porkkanaa
3	varsiselleriä
2	kesäkurpitsaa
1	sipuli
4	valkosipulin kynttä
2 tl	tomaattipyreettä
700 g	hienoa tomaattisostetta
400 g	tomaattimurskaa
2	kasvisliemikuutiota
4	laakerinlehteä
	merisuolaa ja mustapippuria
6	lasagnelevyjä
50 g	mozzarellajuustoraastetta
30 g	parmesaanijuustoraastetta

Pinaattimaito:

250 g	pakastepinaattia
5 dl	maitoa
70 g	voita
50 g	vehnä jauhoja
¼ tl	muskottipähkinää



Kuori ja hienonna porkkana, varsiselleri ja sipuli, murskaa valkosipulin kynnet.

Leikkaa kesäkurpitsa noin 1 cm paksuisiksi levyiksi pituussuunnassa.

Lämmitä teelusikallinen öljyä paistinpannalla keskilämmöllä. Lisää porkkana, varsiselleri sekä sipuli, ja paista välillä sekoittaen 10 min tai kunnes vihannekset ovat pehmenneet. Lisää valkosipuli, ja paista sekoittaen minuutin verran. Lisää tomaattipyree, ja sekoita, kunnes pyree on sekoittunut joukkoon. Lisää tomaattisose, tomaattimurska, kasvisliemikuutio, laakerinlehdet ja 1 dl vettä. Kiehauta, usein sekoittaen 40 min tai kunnes seos on sakeutunut ja vihannekset ovat pehmeitä.

Mausta suolalla ja pippurilla.

Sillä aikaa kun seos on keittymässä, ota toinen paistinpannu ja lisää teelusikallinen öljyä keskilämmöllä. Lisää kesäkurpitsat sopivissa erissä pannulle, ja paista 2-3 minuuttia tai kunnes paistopuoli on keltainen, käännä ja toista. Tämän jälkeen siirrä paistetut kesäkurpitsat syrjään, ja toista lopuille kesäkurpitsaille sama. Lisää välillä öljyä.

Ota kulho, lisää maidon joukkoon sulanut pinaatti ja sekoita vispilällä, kunnes pinaatti on pehmeää ja seos on tumman vihreää. Sulata voi kattilassa, kunnes vaahtoa, lisää jauhot ja keitä sekoittaen 1-2 minuuttia, nosta levyltä. Kaada hitaasti joukkoon pinaattimaito samalla vispaten. Sekoita keskilämmöllä 5 minuuttia, tai kunnes seos paksune. Sekoita joukkoon muskottipähkinä, ja mausta suolalla sekä pippurilla.

Laita uuni lämpenemään noin 160 asteeseen kiertoilmalla.

Ota esille vähintään 5 cm syvä, noin 23 x 30 cm uuninkestävä vuoka. Voitele tai öljyä vuoan reunat.

Laita vuoan pohjalle hieman tomaattisekoitusta, peitä lasagnelevyillä, painele varovasti. Laita seuraavaksi puolet tomaattisekoituksesta ja puolet kesäkurpitsasuikaleista. Asettele lasagnelevyt, ja painele kevyesti. Tämän jälkeen laita loput tomaattisekoituksesta sekä kesäkurpitsaista. Lisää lasagnelevyt. Laita päälle pinaattimaito ja mozzarella- sekä parmesanraasteet. Paista uunissa 40-50 min, tai kunnes ruoka on kellertävää.

REUMAKLINIKAN ASIAANTUNTIJAT APUNASI



REUMAKLINIKALLA SAAT KOKONAISVALTAISTA HOITOA NOPEASTI

Turun Mehiläisessä reumalääkärin ja reumaortopedin päivittäisen vastaanoton lisäksi sinua palvelevat reumasairauksien hoitoon erikoistuneet hoitajat sekä fysio- ja toimintaterapeutit.

Muistathan, että nivelpistoaikoja on aina saatavilla nopeasti.

REUMAKLINIKKA

Mehiläinen Turku
Kauppiaskatu 8
010 414 00
www.mehilainen.fi



MEHILÄINEN
AINA LÄHELLÄSI

Turun Tukikohta

Yksilölliset- ja valmistukiratkaisut

■ Polvituet ■ Selkätuet ■ Rannetuet
■ Tukisukat ■ Tukipohjalliset...



► Myös verkkokauppa www.turuntukikohta.fi

Puutarhakatu 17, 20100 TURKU | P. 020 761 9030

AKTIVOI OMIEN LIHASTEN KÄYTTÖÄ

Olet itse tuolin ainoa moottori.
Vahvistaa lihaksia kuin huomaamatta.
Vahvistunut lihaskunto parantaa
tasapainoa ja vähentää kaatumisriskiä.

TEHTY SINULLE

Mittojen mukaan (mm. istuinkorkeus)
ja runsaasti verhoilu- ja
värivaihtoehtoja.

HYVÄ SELÄLLE

Erinomainen ristiselän tuki
yhdessä säädettävän (ylös/alas,
eteen/taakse) niskatuen kanssa
tarjoaa hyvän koko selän tuen.

AUTTAA YLÖS

Kallistuva istuin ja käsinojen
mekaniikka helpottavat seisomaan
nousemista, ja ohjaa nousemaan oikein.



Design by TAPIO ANTILA

HYVÄ NIVELILLE

Polviin, lonkkaan eikä selkärankaan
kohdistu kuormitusta, kipua
tai haitallisia kiertymiä.



Armi Aktiivituoli

auttaa ja kuntouttaa tuolilta ylös ja liikkeelle!

*Lisää
aktiivisia vuosia!*

Elämeikä kotona tai hoivakodissa,
meillä kaikilla on oikeus istua mukavasti
ergonomisessa nojatuolissa, nauttia
televisio-ohjelmista, lukea tai kutoa ja
päästä omin voimin pois tuolilta niin
kauan kuin voimia vähänkin riittää.
Pysyä toimintakykyisenä, ja olla aktiivisia
sekä itsenäisiä arjen perustoiminnoissa."

*Kotona
pitkään ja turvallisesti!*



AKTIIVITUOLI

Kysy lisää tai tilaa
maksuton kotiesittely
puh. 040 350 7117
www.armi-aktiivituoli.fi

HUOM! ARMI DESIGN
Reumayhdistyksen jäsenille:
+ istuintyyntyn
-10% kaupan päälle!
Tarjous voimassa helmikuun 2020 loppuun.

Tiliteema

Auktorisoitu tilitoimisto

Puh. 010 239 8390 | tiliteema.fi

Auktorisoitu
Taloushallintoliiton jäsen



Humaliston Apteekki

**Palvelemme sinua
joka päivä**

Arkisin ma-pe 8-20, la 10-18, su 12-20

Tällä kupongilla
yhdestä tuotteesta

-15%

Ei koske lääkkeitä, reseptivalmisteita
eikä jo alennettuja tuotteita.
Voimassa vuoden 2020 loppuun.



Humaliston Apteekki

Pulssin talossa, Humalistonkatu 11, 20100 Turku, puh. (02) 233 6677,
www.humalistonapteekki.fi



Laadukasta ja itsenäistä elämää

Apuvälineet arjen toimintakykyyn ja liikkumiseen.

Proteesit | Ortoosit ja tuet | Jalkineet ja pohjalliset
Liikkuminen | Terapiavälineet | Kodin apuvälineet
Ergonomia | Hygienia | Autoilun apuvälineet
Vuokraus | Huolto



Reumaliiton
jäsenille:
-20%
normaalihintaisista
valmistuotteista
Respecta Turun
myymälässä.

Respecta



Respecta

Joukahaisenkatu 6, Turku | ma-pe klo 9-17 | respecta.fi



Respecta.Vapaus.Liikkua

Partner of Clinical Services Network

ottobock.

Turun ydinkeskustassa, Kauppatorin laidalla

Palvelemme
ma-pe klo 8-20, la klo 9-18, su klo 10-18



**Linnan
Apteekki**

Kauppiaskatu 10 | p. 02 275 0400
www.linnanapteekki.fi



elfin
Sähköistä osaamista

K-SÄHKÖ

TERO KONTTO OY

Hiidenkatu 9, 20360 Turku
Puh: 0405355724

ANGORA LÄMMITTIMET

BIRKENSTOCK

TUKIPOHJALLISET



KOOT:
24-48!

Laadukkaat tukipohjalliset
jalkojen ja selän hyvinvointiin.



Paras anatominen muotoilu!
Suomen suurin valikoima!

JÄSENETUSI OVH **-20%** KAIKISTA TUOTTEISTA!



HARTJES®

Huippulaatua
Itävalasta!



*Thanan
pehmeät!*

www.ea.fi

Ea

terveydenhoitomyymälät

HELSINKI: Forum, Yrjönkatu • 045-6539110
TURKU: Yliopistonkatu 28 • 045-6539111

MEILTÄ MYÖS
niveltuet, jalkojenhoito-
tuotteet ym.



Suomalaista käsityötä vuodesta 1976.
ORTTO-KENKÄ

Yksilölliset ortopediset jalkineet
Yksilölliset ortopediset tukipohjalliset
Tilavat mittavalmisteiset jalkineet
Hoitokengät
Korotukset ja muut alan työt

Mitanottopisteemme sijaitsevat Tampereella,
Turussa ja Helsingissä.
Ajanvaraus sekä muut tiedustelut
numerosta 020 785 0790.

www.orttokenka.fi | orttokenka@co.inet.fi

SE AIDOSTI VÄLITTÄVÄ PANKKI!



POP Pankki

PIIKKIÖ Hadvalantie 10 / p. 020 7749880
KAARINA Oskarinaukio 1 / p. 020 7749880
www.poppankki.fi | facebook.com/PopPankkiPiikkio

Ripsi- ja kynsiteknikko
Katja Rintamäki

- Klassiset ripset
- Kestolakkaus

Puh. 044 983 9113
Humalistonkatu 17 a, Turku
(Turun seudun Reumayhdistyksen tiloissa)

Muista jäsenalennus -15%



**HUHKON
KARTANO**

Huhkontie 16, Raisio
p. 040 535 1134
huhkonkartano.com

**TREMEX
GROUP**



**UUDISRAKENTAMISESTA
REMONTINTIIN**

Palvelemme kaikilla rakennusalan osa-alueilla, oli sitten kyseessä koko taloyhtiön saneeraus, omakotitalon pystytys tai huoneistoremontti.

- UUDISRAKENTAMINEN
- REMONTTITYÖT JA SANEERAUS • ASBESTIPURKU
- KYLPYHUONEREMONTIT JA KUIVAUKSET
- KATTOREMONTIT

Ota yhteyttä ja pyydä tarjous!

TREMEX GROUP OY

Puh. 0400 215 244
www.tremexgroup.fi

ONGELMIA JALKOJEN KANSSA?



VARAA AIKASI ALARAAJATUTKIMUKSEEN!

Askelklinikka Turku
Sibeliuksenkatu 3, 3 krs. 20100 TURKU
Ajanvaraus p. 020 1122 420
info.turku@askelklinikat.fi
www.askelklinikkaturku.fi

ALARAAJOIHIN ERIKOISTUNUTTA FYSIOTERAPIAA
JA YKSILÖLLISIÄ TUKIPOHJALLISIA



Osaava ja
viihtyisä
hyvinvoinnin
keskus!

Tietoa, taitoa, vertaistukea hyvinvointiisi kuntoutuksesta!

Aikuisille

Moniammatillinen yksilökuntoutus
Reumakurssit
Nivelreuma-sopeutumisvalmennuskurssit

Nuorille

Sopeutumisvalmennuskurssit
Moniammatillinen yksilökuntoutus

Lapsille lastenkuntsari.fi

Sopeutumisvalmennuskurssit perhekurssina
Moniammatillinen yksilökuntoutus

Kuntoutus on asiakkaalle maksutonta!

Lisätietoa kuntoutussihteeriltä: p. 050 394 7524
tai kuntoutustoimisto@kuntke.fi

Polku parempaan.

Kelankaari 4 | puh. 02 57 333 | kuntke.fi





new feet
MEDICAL FOOTWEAR

Tervetuloa palveltavaksi
helppokulkuiseen myymäläämme
Humalistonkadulle!

Jalkojenhoidon asiantuntijan
avulla löydät sopivat kengät
juuri sinun jaloillesi.

Stella
JALKINELIIKE

Jalkineliike Stella Oy
Humalistonkatu 4
20100 Turku
p. 044- 025 1122
www.jalkineliike.fi



AVUSTAJAKESKUS
www.avustajakeskus.fi

Välittää AVUSTAJIA vapaaehtoistyöntekijöiksi ja palkkatyöhön

MA-TO klo 9-12 ja 13-15 puh. 02-2518549

Varsinais-Suomessa ja Eteläsatakunnassa

VAPAAEHTOISTYÖSSÄ

Asiakas korvaa avustajan kulut

Ei kodinhoidollisiin eikä sairaanhoidollisiin tehtäviin

Avustajapyyntö mielellään 3 päivää aikaisemmin

PALKALLISTA avustajaa haettaessa

päätös henkilökohtaisesta avustajasta tai vapaa-ajanavustajasta

Avustajakeskus – yhteistyötä yli rajojen

Leikkaa jäsenkortti talteen jäsenmaksulomakkeen oikeasta yläkulmasta! Käytä jäsenetuja hyväksesi!

Turun seudun Reuma-yhdistyksen jäsenkortilla

Aimo Uttula

Miesten asusteliike
Läntinen pitkäkatu 22

-10 %

EA-terveydenhoitomyymlä

Yliopistonkatu 28

-20 %

JP-vaate Marilyn

Humalistonkatu 13

-20 %

Kukkahuone Hortensia

Humalistonkatu 14

-10 %

Sandberg Kaihdinliike

Nuppulantie 33

-10 -20% tuotteesta riippuen

Jalkahoitola Kymppi

Brahenkatu 14, valopiha, p. 044 976 3630
Jalkahoidosta **-5 €**

Turun Tapetti ja Matto

Orikedonkatu 2

-10 % varastossa olevista tapeteista, matoista ja Värisilmä-maaleista

Luontaistuotteiden erikoisliike Jasmin

Tullikatu 10, Naantali

-10 %

Heirol Shop

Kauppiaskatu 4, Turku
Laasmaentie 6, Kaarina

-10% norm. hinnoista, myös ruoista

Ritva Sjöblom

Parturi-kampaamo | Kauneushoitola
Brahenkatu 7 C 56

-10 %

Puutarhuri Snellman Oy

-15 % puutarha-alan palveluista.
p. 044 242 7123
www.puutarhursnellman.fi

Medimagnet.fi verkkokauppa

-10 % norm. hinnoista
- ilmoita jäsennumerosi tilauksen viestikentässä
- valitse maksutavaksi käteinen, jolloin saat alennuslaskun sähköpostilla

Kauneushoitola Aurora

www.kauneusaurora.fi
Tuulensuunkatu 21, Naantali

-10% norm. hinnoista

Parturi-Kampaamo GEILI

Puistokatu 11 B/Ruusukorttelin
hyvinvointikeskus **-10 %**

Fysio Reumala

Humalistonkatu 17 a, 2.krs

-10 %

Wiklundin- ja Humaliston Apteekki

tarjoavat mm. Jäsen- tai kanta-asiakas-etuja.

DentSpa suuhygienistipalvelut

Aurakatu 14 B 13

-10 %

Respecta

Joukahaisenkatu 6 (Sairaala Neon talo)
-20 % myymälän norm. hintaisista tuotteista

Xanriina

Naisten vaateliike
Humalistonkatu 15

-10 %

Salon Inkeri Savola

Kaskenkatu 11

-10 %

Turun alueen Silmäasemat

silmälaseista **-25%**

aurinkolaseista **-15%**

Wekkisuodatin ilmansuodattimia

www.wekkisuodatin.fi

-10% alennus koodilla: reuma

Design Optikko Hakula

Yliopistonkatu 27 b, Turku
p. 020 734 7111

-25% sinulle ja perheellesi kaikista normaalihintaisista tuotteista

Ripsi- ja kynsiteknikko Katja Rintamäki

p. 044 9839113
Humalistonkatu 17 a, Turku
(Turun seudun Reumayhdistyksen tiloissa)

-15 %

Suomen Reumaliiton tarjoamia etuja

Tietoa:

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

Terveysten- ja sosiaalihuollon kysymykset

Reumahoitoon ja sosiaaliturvaan liittyvissä asioissa saa tietoa lähettämällä sähköpostiviestiä palveluneuvonta(a)reumaliitto.fi tai kysymällä numerosta 044 377 5610 arkisin klo 10.00-15.00.

Puhelinpalvelut jäsenille

Puhelut ovat normaalihintaisia.
Puhelut ovat luottamuksellisia.

Yhdistys- ja vapaaehtoistoiminnan asiat

- järjestösuunnittelija Outi Pautamo, puh. 040 414 13 31

Liikunta-asiat

- liikuntasuunnittelija Tinja Saarela, puh. 040 821 55 67
Jos numeroon ei vastata, jätä viesti vastaajaan.

Taloudellista turvaa

- Järjestövakuutuksen turva liiton tai yhdistyksen järjestämissä tilaisuuksissa ja matkoilla ilman yläikärajaa
- Pieniä avustuksia sosiaalisin perustein reumasairauksia sairastaville

Alennusta / tarjouksia

- Fenno Medicalin Medima-lämpötuotteista
- Omron -askelmittarista
- Kuntoutumiskeskus Apilan normaali-hintaisista palveluista
- Kylpylä Kivitipussa
- Restel Groupin hotelleissa viikonloppuyöpymisestä
- Spa Hotel Kuntorannassa
- Tallink Siljan ja Viking Linen laivoilla
- VIANOR-rengaspalveluista

Jäseneksi liittyminen
Jäsentietojen ilmoittaminen
Liityn Suomen Reumaliitto ry:n jäsenyhdistykseen
Turun seudun Reumayhdistys Ry, Humalistonkatu 17 a, 20100 Turku
Pakolliset tiedot
Nimi:
Osoitetiedot:
Vapaaehtoiset tiedot
(Alla olevien tietojen täyttäminen on vapaaehtoista. Niiden avulla voimme palvella Sinua paremmin. Kaikkia tietojasi käsitellään luottamuksellisesti.)
Puh. kotiin:
Puh. töihin:
Sähköposti:
Syntymäaika:
Arvo/ammatti:
Sukupuoli

- ☐
- Nainen
-
- ☐
- Mies

Äidinkieli

- ☐
- Suomi
-
- ☐
- Englanti
-
- ☐
- Ruotsi
-
- ☐
- Muu

Toimin tällä hetkellä

- ☐
- En ole työssä
-
- ☐
- Kokopäivätyössä
-
- ☐
- Opiskelen
-
- ☐
- Eläkkeellä
-
- ☐
- Osapäivätyössä
-
- ☐
- Muu

Koulutukseni

- ☐
- Ammattikorkeakoulu
-
- ☐
- Kansa/peruskoulu
-
- ☐
- Oppikoulu
-
- ☐
2. aste
-
- ☐
- Ammattikoulu
-
- ☐
- Korkeakoulu
-
- ☐
- Ylioppilas
-
- ☐
- Muu

Diagnoosini *(Merkitse alla olevien diagnoosien eteen: 1 = päädiagnoosi, 2 = 2. diagnoosi, 3 = 3. diagnoosi)*

- | | | |
|---------------------------|-----------------|---------------------|
| En sairasta | Fibromyalgia | Harvinainen sairaus |
| Kihti | Lastenreuma | Nivelreuma |
| Niska-hartiasaudun vaivat | Nivelpsoriaasis | Nivelrikko |
| Osteoporoosi | Polymyalgia | Selkärankareuma |
| Sjögrenin syndrooma | Skleroderma | SLE |
| Muu TULE-sairaus: | | |
| Muu sairaus: | | |

Pääsyy jäseneksi liittymiselleni on

- | | |
|--|---|
| ☐ Haluan Reuma-lehden | ☐ Olen tules-ammattilainen |
| ☐ Haluan paikallisyhdistyksen jäsenedut | ☐ Omaiseni/tuttavani sairastaa |
| ☐ Haluan toimia yhdistyksessä | ☐ Sairastan reumaa/muuta tules-sairautta |
| ☐ Lapseni sairastaa | ☐ Muu syy |

Sain tiedon mahdollisuudesta liittyä jäseneksi

- | | |
|---|--|
| ☐ Yhdistyksen kotisivut | ☐ Reumaliiton kotisivut |
| ☐ Muualta Internetistä | ☐ Liiton keskustuomistosta |
| ☐ Kuntoutumiskeskus Apilasta | ☐ Toisesta paikallisyhdistyksestä |
| ☐ Reumaliiton tapahtuma | ☐ Yhdistyksen tapahtuma |
| ☐ Tuttavalta/sukulaiselta | ☐ Lääkäri/hoitohenkilökunta |
| ☐ Reuma-lehti | ☐ Muu lehti |
| ☐ Olen ollut aikaisemmin jäsen | ☐ Työpaikalta |

Tällä lomakkeella antamani tietoja saa käsitellä vain luottamuksellisesti, säilyttää yllä mainitun yhdistyksen jäsenrekisterissä ja luovuttaa vain Suomen Reumaliitto ry:lle. Tietojani ei saa luovuttaa ulkopuolisille.

- ☐ **Reumaliitto ei saa käyttää yhteystietojani liiton omassa markkinoinnissa**
- ☐ **Nimeäni ja osoitettani ei saa käyttää eikä luovuttaa suoramarkkinointitarkoituksissa kolmannelle osapuolelle**

Allekirjoitus
Paikka ja päiväys

Bli medlem**Uppge medlemsuppgifter****Jag vill bli medlem i Reumaförbundet i Finlands medlemsförening****Åbonejdens Reumaförening Rf, Humlegårdsgatan 17 a, 20100 Åbo****Obligatoriska uppgifter****Namn:** _____**Adressuppgifter:** _____**Frivilliga uppgifter***(Det är frivilligt att fylla i uppgifterna nedan. Med hjälp av dessa uppgifter kan vi betjäna Dig bättre. Alla uppgifter behandlas konfidentiellt.)***Tel. hem:** _____**Tel. jobb:** _____**E-post:** _____**Födelseid:** _____**Titel/yrke:** _____**Kön**

- ☐
- Kvinna
-
- ☐
- Man

Modersmål

- ☐
- Finska
-
- ☐
- Engelska
-
- ☐
- Svenska
-
- ☐
- Annat

Nuvarande sysselsättning

- ☐
- Jag arbetar inte
-
- ☐
- Pensionerad
-
- ☐
- Heltidsarbete
-
- ☐
- Deltidsarbete
-
- ☐
- Jag studerar
-
- ☐
- Annan

Utbildning

- ☐
- Yrkeshögskola
-
- ☐
- Yrkesskola
-
- ☐
- Folk-/grundskola
-
- ☐
- Högskola
-
- ☐
- Läroverk
-
- ☐
- Student
-
- ☐
- 2:a stadiet
-
- ☐
- Annan

Diagnos (Anteckna före diagnoserna nedan: 1 = huvuddiagnos, 2 = 2:a diagnos, 3 = 3:e diagnos)

- | | | |
|--|--|---|
| ☐ Ingen sjukdom | ☐ Fibromyalgi | ☐ Sällsynt sjukdom |
| ☐ Gikt | ☐ Barnreuma | ☐ Ledgångsreuma |
| ☐ Besvär i nacke-skuldror | ☐ Psoriasisartrit | ☐ Artros |
| ☐ Osteoporos | ☐ Polymyalgi | ☐ Rygggradsreuma |
| ☐ Sjögrens syndrom | ☐ Sklerodermi | ☐ SLE |
| ☐ Annan sjukdom i rörelseorganen: _____ | | |
| ☐ Annan sjukdom: _____ | | |

Huvudorsak till medlemskap

- | | |
|---|--|
| ☐ Jag önskar få tidningen Reuma | ☐ Jag arbetar inom området rörelseorganens sjukdomar |
| ☐ Jag önskar få tillgång till lokalföreningens medlemsförmåner | ☐ En anhörig/bekant är sjuk |
| ☐ Jag önskar delta i föreningsverksamhet | ☐ Jag har en reumatisk sjukdom/annan sjukdom i rörelseorganen |
| ☐ Mitt barn har en reumatisk sjukdom | ☐ Annan orsak |

Här fick jag information om möjligheten att bli medlem

- | | |
|--|--|
| ☐ Föreningens webbplats | ☐ Reumaförbundets webbplats |
| ☐ Annat håll på Internet | ☐ Förbundets centralbyrå |
| ☐ Rehabiliteringscenter Apila | ☐ Annan lokalförening |
| ☐ Reumaförbundets evenemang | ☐ Föreningens evenemang |
| ☐ Bekant/släkting | ☐ Läkare/vårdpersonal |
| ☐ Tidningen Reuma | ☐ Annan tidning |
| ☐ Jag har varit medlem tidigare | ☐ Min arbetsplats |

Mina uppgifter får endast behandlas konfidentiellt, bevaras i ovannämnda förenings medlemsregister och lämnas ut till Reumaförbundet i Finland. Får ej lämnas ut till utomstående.

- ☐
- Reumaförbundet får inte använda mina kontaktuppgifter för förbundets egen marknadsföring.**
-
- ☐
- Mitt namn och min adress får inte lämnas ut till tredje part för direkt marknadsföring.**

Namnteckning_____, ____/____/_____
Ort och datum

Stora Robertsgatan 20-22 A, 00120 Helsingfors, växel (09) 476 155 (mån–fre kl. 9–15)

info@reumaliitto.fi

www.reumaliitto.fi

TULE-TIETOKESKUS | KEVÄT 2020

TULE-tietokeskus tarjoaa maksutonta ohjausta ja neuvontaa tuki- ja liikuntaelimestön (tule) hyvinvointiin liittyvissä asioissa.

TAMMIKUU

- Ke 8.1.** klo 12-18 Mittauspäivä
Ti 14.1. klo 12:00 Niskaterveys –miniluento
Ke 15.1. klo 12:00 Rentoutusharjoitus (n. 20 min)
klo 17:00 Rentoutusharjoitus (n. 20 min)
Ti 21.1. klo 12:00 Tasapainon merkitys –miniluento ja tasapainoharjoittelua
Ke 22.1. klo 12-18 Opastusta painohulavanteen käyttöön
Ke 29.1. klo 15:00 Turun kaupungin liikunnan palveluohjaus
klo 15-17 TULE-mittauksia työkäisille
klo 17:00 Työjalkineen hyviä ominaisuuksia –miniluento
To 30.1. klo 12:00 Keppijumppa ikääntyneille (n. 20 min)

HELMIKUU

- Ke 5.2.** klo 15-18 Kehonkoostumusmittauksia, yhteistyössä Studio One
Ajanvaraus 044 744 7085
To 6.2. klo 10:00 Turun kaupungin liikunnan palveluohjaus
klo 10-15 Mittauspäivä
Ti 11.2. klo 12:00 Ikäihmisten jalkojenhoito –miniluento. Luennoitsija Kinttupisteestä
Ke 12.2. klo 17:00 Kehollisia keinoja kivun hallintaan ja rentoutumiseen, ft Mira Berg
Ke 19.2. klo 12:00 Kuminauhajumppa (n. 20 min)
klo 17:00 Kuminauhajumppa (n. 20 min)
To 20.2. klo 12:00 Info Petrean Tules-kuntoutuksesta. Luennoitsija kuntoutuksen palvelupäällikkö Nina Vanhanen
Ke 26.2. klo 12-18 Tasapainomittauksia
To 27.2. klo 12:00 Eroon kivusta –miniluento. Luennoitsija TtM, kättilö-sh Hannele Kuoppala
Terveystekniikasta

MAALISKUU

- Ke 4.3.** klo 12-18 Mittauspäivä
To 5.3. klo 12:00 Jalkaterän toiminta ja jalkakivut –miniluento
Ti 10.3. klo 10-15 Opastusta painohulavanteen käyttöön
Ke 11.3. klo 17:00 Niskaterveys –miniluento
Ti 17.3. klo 10-15 Mittauspäivä
To 19.3. klo 12:00 Vinkit nukkumisergonomiaan –miniluento
Ke 25.3. klo 12:00 Harjoitteita lihaksille, nivelille ja faskialle (n. 20 min)
klo 17:00 Harjoitteita lihaksille, nivelille ja faskialle (n. 20 min)
To 26.3. klo 12-15 TULE-mittauksia miehille
klo 13:00 Turun kaupungin liikunnan palveluohjaus

**Aukioloaikoina
voit tulla
kysymään
neuvoa!**



TULE-tietokeskus
Humalistonkatu 10, Turku
044 744 7085
www.tule.fi

Aukioloajat:
Ma, ti & to klo 10-15
Ke klo 11-18



Reumalassa olet osaavissa käsissä

Ajanvaraus

0400 158 540

Fysioterapeutit:

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

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

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

Petra Strahl 050 382 3428
petra.strahl@fysioreumala.fi



Humalistonkatu 17 a A 5, 20100 Turku
2. kerros, hissi

Avoinna ma – pe klo 8.00 – 16.00
Sopimuksen mukaan myös ilta-aikoja.
toimisto@fysioreumala.fi
www.fysioreumala.fi

Hoitomuodot

Fysioterapia | Lymfaterapia | Fysikaaliset hoidot | Cryo-kylmähoito | Akupunktio
Fasciamanipulaatio | Intialainen päähieronta | Kinesioiteippaus | Parafiinihoidot | Suspensio