REUMA aviisi

2023

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

www.turunreumayhdistys.fi

WIKLUNDIN APTEEKKI

-ASIANTUNTEVAA APTEEKKIPALVELUA

Reumayhdistyksen yhteistyöapteekki
- runsaasti etuja yhdistyksen jäsenille

LIITY KANTA-ASIAKKAAKSI!

MEILTÄ SAAT BONUSTA!

S-ETUKORTILLA BONUSTA VAPAAN KAUPAN TUOTTEISTA

TERVETULOA!

Wiklundin apteekki, Kauppiaskatu 7-9, 20100 TURKU

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

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

Turun seudun Reumayhdistys ry | Åbonejdens Reumaförening rf

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

info@turunreumayhdistys.fi | www.turunreumayhdistys.fi

Toimiston aukioloajat:
ti 12-16, ke-to 10-14

https://www.facebook.com/turunreumayhdistys
https://www.instagram.com/turunreumayhdistys
https://www.youtube.com/channel/UCl6lBj65nqjzyDbX2Scdx9A

Fysio R
Humalistonkatu 17 a A 5, 2. krs., HISSI
Avoinna: ma – pe 8.00-16.00, myös ilta-aikoja.
Ajanvaraus: 0400 158 540

Fysioterapeutit:

Sari Piili	046 920 5953
Petra Strahl	050 382 3428
Ella Toiminen	046 920 5306
Venla Teräväinen	050 300 0947

Sähköpostit: 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: JP-Postitus, Turku
Mainoshankinta: Turun seudun Reumayhdistys ry
Puhelin 045 267 0404, toimisto@turunreumayhdistys.fi
Painos: 1500 kpl
Jakelu: Turun seudun Reumayhdistyksen jäsenet, lähiseudun apteekit, sairaalat ja terveysasemat ja muut sidosryhmät

JÄSENASIAA

Johanna Helin
Jäsenasiainhoitaja
040 513 6616
jasenasiat@turunreumayhdistys.fi

Betjäning på svenska
Satu Gustafsson
Verksamhetsledare
045 267 0404
toimisto@turunreumayhdistys.fi

Jäsenmaksu vuonna 2023
28 €
/kalenterivuosi

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

Liity jäseneksi:

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

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

Helin Johanna
040 513 6616
Nivelreuma, reumanuoret

Kallioniemi Pirjo
040 565 1435
Nivelreuma

Tuusa Marjo
0400 824 868
Nivelreuma

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

Hyvää vointia hyvinvointialueella!

Vuotta 2023 ovat väistämättä hallinneet mm. sote-uudistuksen voimaantulo, hyvinvointialueille siirtyminen, eduskuntavaalit, uusi hallitus ja sen laatima hallitusohjelma.

Tuntosarvemme ovat valppaina seuratessamme erityisesti sote-uudistuksen ja VARHA:an (Varsinais-Suomen hyvinvointialue) siirtymisen tuomien muutosten kehitystä ja vaikutuksia sote-palveluissa.

Kuten oli aavistettavissa, ei kaikki ole mennyt "kuin Strömsössä".

Tietoteknisiä ongelmia esiintyy edelleen tietojärjestelmissä, henkilökunta pula erityisesti hoitajien osalta on suorastaan katastrofaalinen, hoitoon pääsy on monilla viivästynyt kohtuuttoman pitkäksi jne.

Muistetaan kuitenkin, että tämä valtavan suuri muutos on elänyt arkea vasta vajaan vuoden.

Olemassa olevia ongelmia on osittain tunnistettu ja niitä korjataan toivottavasti kohtuullisessa ajassa. Erityisesti hoitohenkilöstön resurssipulaan on löydyttävä ratkaisu, jotta sote-palvelumme voivat jatkossa toimia laadukkaasti, tehokkaasti ja oikea-aikaisesti.

Järjestöjen ja paikallisyhdistysten vahva vaikuttamistyö on avainasemassa!

Kaikenlainen hyvinvointi on meille elintärkeää. Muista, että jokaisen polku hyvinvointiin on yksilöllinen, ja on tärkeää löytää juuri itselle sopivat tavat edistää omaa hyvinvointia.

Tiedämme, että oikeanlaiset ravintotottumukset luovat pohjan fyysiselle energisyydelle. Ravinnon kohdalla asiantuntijoiden ohjeistus; kohtuullisuus, säännöllisyys, monipuolisuus, laadukkuus ja sopiva nesteytys antavat hyvät "eväät" energiaa tuottavan ravitsemuksen saamiseksi.

Hyvinvoinnin kannalta tärkeänä asiana pidän ihmissuhteita ja niistä huolehtimista. Kunnossa olevilla ihmissuhteilla niin työssä, kotona kuin ystävien parissa on merkittävä vaikutus kaikkiin hyvinvointimme osa-alueisiin.

Liikkuminen on parasta kehon ja mielen huoltoa. Jokainen voi liikkua tavalla tai toisella, omat resurssit huomioiden. Kun pysyt aktiivisena, myös kehosi toimii ja voi paremmin.

Kaiken rasituksen vastapainoksi tarvitaan palautumista, unta ja rentoutumista. Palautumisen tulee siis olla sekä fyysistä että psyykkistä. Uni on ihmiselle välttämättömyys. Riittävä unensaanti tulee taata, jotta voit voida hyvin.

Oltuani koko kesän sairauslomalla uuden lonkkaniveleni kanssa olen päättänyt opetella arvostamaan itseäni ja sitä kautta kohentamaan kaikenlaista hyvinvointiani. Olen päättänyt ryhdistäytyä ravintotottumuksissani. Olen päättänyt huolehtia paremmin tärkeistä ihmissuhteistani. Olen päättänyt liikkua, jotta pysyn liikkeessä. Olen päättänyt huolehtia riittävästä unesta ja rentoutumisesta. Olen päättänyt opetella olemaan terveellä tavalla itsekäs. Kaikkiin edellä mainittuihin päätöksiini voin itse vaikuttaa.

Yhdistyksemme syksyn ohjelma tarjoaa taas mahdollisuuksia erilaisiin aktiviteetteihin ja pyrkii näin kannustamaan Sinua huolehtimaan omasta hyvinvoinnistasi.

Tule mukaan liikkumaan, vertaisryhmiin, tilaisuuksiin, tapahtumiin – Reumayhdistys on Sinua varten!

Satu Gustafsson
toiminnanjohtaja

HALLITUS 2023

Puheenjohtaja
Marjo Tuusa
0400 824 868
puheenjohtaja@turunreumayhdistys.fi

Varapuheenjohtaja
Saara Loiske
040 522 0592
sloiske@gmail.com

Jäsenasiainhoitaja
Johanna Helin
040 513 6616
jasenasiat@turunreumayhdistys.fi

Hallituksen sihteeri
Satu Gustafsson
045 267 0404
satu.gustafsson@turunreumayhdistys.fi

Jäsenet
Katri Alajärvi
0400 818 648
katrialajarvi@gmail.com
Jan Ekholm
0400 833 885
vaskitsa.ekholm@gmail.com
Pirjo Kallioniemi
040 565 1435
pirjo.kallioniemi@yahoo.com
Toini Käpylä
040 705 3410
toinikapyla06@gmail.com
Ilona Piira
044 363 3090
lounatuuli9@gmail.com
Miia Niutanen
040 515 8774
miia.niutanen@gmail.com
Teija Tiusanen
040 719 0536
tiusanenteija@gmail.com

---

pieni ele

Suuret, lämpimät kiitokset lahjoittajille ja vapaaehtoisille onnistuneesta pieni ele -keräyksestä!

Kiitämme teitä kaikkia eduskuntavaaleissa toimineita vapaaehtoisia pieni ele – lipaskerääjiä Turussa, Raisiossa, Kaarinassa ja Ruskolla. Teidän lahjoittamanne aika mahdollisti jälleen onnistuneen keräyksen ja tuen yhdistyksemme toiminnalle.

Seuraava pieni ele -vaalikeräys, jossa olemme jälleen mukana, alkaa tammikuussa 2024 presidentinvaalien ennakkoäänestyspaikoilla. Tule Sinäkin mukaan ja ilmoittaudu vapaaehtoiseksi lipaskerääjäksi yhdistyksen toimistoon; 045 267 0404, info@turunreumayhdistys.fi

IN MEMORIAM

Martti ”Masi” Sirkiä
1945 – 2022

Yhdistyksemme entinen, pitkäaikainen puheenjohtaja Martti Sirkiä on poissa.

Martti sairastui nivelreumaan armeija-aikanaan 60-luvun alkupuolella. Melko pian sairastuttuaan hän liittyi Turun seudun Reumayhdistykseen ja toimi yhdistyksessä aktiivisesti aina vuoteen 2022 saakka.
Martti oli yhdistyksen hallituksessa vuodesta 1990 vuoteen 2016, joista puheenjohtajana vuodet 2004 – 2012.

Moni meistä muistaa Masin aktiivisena, hyväsydämisenä, herkkänä, huumorilla varustettuna, pyöräilevänä puheenjohtajana. Hänelle Reumayhdistys, sen toiminta, jäsenistö, vapaaehtoiset ja henkilöstö olivat tärkeitä. Masi oli lähes aina mukana reumayhdistyksen järjestämissä tapahtumissa. Liikunta oli hänelle elämäntapa, niinpä hän oli mm. perustamassa 70-luvun lopulla reumayhdistyksen selkäryhmää, joka toimii edelleen.

Masi jätti lähtemättömän jälkensä yhdistykseemme, jota kunnioitamme ja vaalimme jatkossakin. Hän tapasi sanoa ”kaikesta selvitään” ja tuo lausahdus säilyy vahvasti muistoissamme ja mukanamme.

Kaikki elon siteet kerran häviää, muistojen kauniit kiteet ainiaaksi jää.

Masia kaikesta kiittäen ja hyvää taivasmatkaa toivottaen,
Turun seudun Reumayhdistys ry

Hyvän unen avaimet

- Apua unettomuuteen itsehoidosta

Uni on herkkä terveysmittari. Hyvät yöunet eivät aina ole itsestäänselvyys, sillä esimerkiksi psyykkiset ja fyysiset kuormitustekijät arjessa häiritsevät herkästi unta. Unella on elvyttävä vaikutus niin fyysisen kuin psyykkisenkin palautumisen kannalta. Säännölliset elämäntavat, terveellinen ravinto, painonhallinta, liikunta ja haitallisten nautintoaineiden välttäminen vähentävät merkittävästi unihäiriöiden mahdollisuutta.

Unettomuus tarkoittaa kyvyttömyyttä nukkua. Se on häiriötila, joka voi ilmetä nukahtamisvaikeutena, vaikeutena pysyä unessa tai liian varhaisena heräämisenä. Usein unettomuudesta kärsivän ihmisen voi olla haastavaa huomata omia haitallisia unettomuutta ylläpitäviä tapoja, rutiineja sekä ajatusmalleja ja muuttaa niitä. Muutoksen toteuttaminen edellyttää uusien tapojen ja taitojen tietoista harjoittelua.

Tilapäinen unettomuus kuuluu kuitenkin normaaliin elämään esimerkiksi tavallista stressaavammassa elämäntilanteessa. Tällöin unettomuus helpottaa yleensä itsestään, kun stressiä aiheuttavat tekijät vähenevät. Jos unettomuus syystä tai toisesta pitkittyy, sen hoito on ensisijaisesti lääkkeetöntä. Pitkäkestoisen unettomuuden lääkkeet-

tömässä hoidossa tutkituimpia ja tehokkaimmaksi osoittautuneita hoitokeinoja ovat kognitiivis-behavioraaliset menetelmät.

Kognitiivis-behavioraalisen menetelmän avulla keskitytään tutkimaan yksilön mielen toimintamallien sekä niistä johtuvien toimintatapojen vaikutusta unettomuuteen. Tarkastelun kohteena ovat myös hoidon myötä tapahtuvat muutokset yksilön kokemisen tavassa sekä käyttäytymisen vaikutus uneen ja hyvinvointiin. Kognitiivis-behavioraaliset menetelmät vaikuttavat unettomuutta ylläpitäviin tekijöihin ja niiden vaikutus säilyy myös hoidon lopettamisen jälkeen. Tämän menetelmän avulla pyritään löytämään ne mekanismit, jotka ylläpitävät kyseisen yksilön unettomuutta ja katkaisemaan niiden kierre. Samalla tähdätään elämäntapamuutoksilla unirytmin säännöllistämiseen sekä nukkumista helpottavien ulkoisten olosuhteiden luomiseen.

Kognitiivis-behavioraalisia menetelmiä käytettiin Turun seudun Reumayhdistyksen ja TULE-tietokeskuksen yhteistyönä syksyllä 2022 järjestämässä ryhmässä. Ryhmä oli samalla Turun ammattikorkeakoulun ylemmän ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyö. Ryhmän tarkoituksena oli perehtyä unettomuuden lääkkeettömiin itsehoitomenetelmiin. Ryhmän osallistujat saivat kuuden viikon aikana syventyä unenhuoltoon sekä kokeilla käytännössä erilaisia unenhuollon menetelmiä. Osallistujien tyytyväisyys kasvoi omaa nukkumistaan kohtaan kurssin aikana. He myös kokivat huolestuneisuutensa uniongelmaansa kohtaan vähentyneen. Jokaisen osallistujan kohdalla oli kuuden viikon aikana nähtävissä selkeä positiivinen suunta uniongelmien kulussa. Osallistujat myös kertoivat huomanneensa uniongelmiensa helpottaneen ja kokivat voivansa saamillaan keinoilla konkreettisesti vaikuttaa omaan uneensa. Seuraavista kappaleesta löydät neljä unenhoitokeinoa, joita osallistujat muun muassa hyödynsivät ryhmän aikana.

Huolihetkiharjoitus on keino purkaa päivän tapahtumien ja huolien aiheuttama ylivireys ennen nukkumaanmenoa. Varaa hyvissä ajoin päivällä tai varhain illalla aikaa huolihetkelle noin 15-30 minuuttia. Kirjaa paperille kaikki mieleen tulevat huolet ja murheet. Kun olet kirjannut huolet ylös, pohdi jokaisen kohdalla muun muassa sitä, miksi huoli on tärkeä, olenko ollut vastaavanlaisessa tilanteessa aiemmin ja miten silloin toimin, milloin asialle voi tehdä jotain, miten toimin, jos asialle ei voi tehdä mitään ja mitä tarkoittaa, jos huoli toteutuu. Ratkaisemattomien huolien pohtiminen mielessä aktivoi tunteita ja sitä kautta koko kehoa ja viivästyttää nukahtamista tai yöllisen heräilyn yhteydessä vaikeuttaa uudelleen nukahtamista.

4-7-8 harjoitus on rentoutuskeino, jossa ensin hengitetään nenän kautta sisään neljän (4) sekunnin ajan, pidätetään hengitystä seitsemän (7) sekuntia ja lopuksi hengitetään ulos suun kautta kahdeksan (8) sekunnin ajan. Harjoituksen tarkoituksena on rauhoittaa mieli sekä rentouttaa kehoa.

Säännöllisen harjoittelun myötä taito rentoutua paranee, jolloin usein käy niin, että lihasten ja mielen rentouttaminen onnistuu ilman syvää sisäänhengitystä kiinnittämällä pelkästään huomio hetkeksi omaan luonnolliseen hengitykseen.

Uniärsykkeen hallintamenetelmällä opitaan välttämään liiallista vuoteessa valveilla olemista ja vuoteen assosioimista valvomiseen. Tarkoituksena on varata vuode vain nukkumista varten. Mikäli uni ei illalla tai yöllä heräämisen jälkeen tule 15-30 minuutin kuluessa, nouse vuoteesta ja palaa sinne vasta, kun koet voivasi nukahtaa uudelleen. Mikäli uni ei tule, nouse vuoteesta uudestaan.

Menetelmällä vahvistetaan vuoteen ja nukkumisen välistä yhteyttä katkaisemalla negatiivinen ehdollistuminen. Aluksi unen määrä saattaa vähentyä ja menetelmän toteuttaminen vaatiikin järjestelmällistä toteuttamista.

Päiväunilla on usein virkistävä vaikutus, mikäli ne ovat lyhyet, enintään 20-30 minuutin kestoiset. Tätä pidemmät päiväunet usein siirtävät illalla nukahtamisaikaa myöhäisemmäksi ja aiheuttavat näin unettomuuden kierteen pahenemista. Pyri tarvittaessa ottamaan torkut alkuiltapäivästä, sillä liian myöhään nukutut päiväunet saattavat häiritä seuraavan yön unta.

Jenna Walldén
koordinaattori, fysioterapeutti, TULE-tietokeskus
YAMK-opiskelija, Terveyden edistäminen, Turku ammattikorkeakoulu

Ritva Laaksonen-Heikkilä
yliopettaja, koulutusvastaava, Master School, Turun ammattikorkeakoulu

Vertaistukijana ja tuen saajana

Sairastuminen on aina ikävää. Kun kyseessä on vakava autoimmuunisairaus, ei siitä parane parin päivän levolla, vaan diagnoosi jää pysyväksi osaksi elämää. Syntyy monenlaisia kysymyksiä, joihin ei välttämättä lääkärillä tai hoitajalla ole vastauksia. Vaikka diagnoosin olisi saanut jo vuosia aikaisemmin, voi elämäntilanne olla sellainen, että haluaa tuntea, ettei ole oman diagnoosinsa kanssa yksin. Vertaistuella voi tällöin olla suuri merkitys sekä tuen saajalle, että tuen antajalle. Vertaistuesta on ollut monessa kohtaa myös minulle suuri apu. Kysyin parilta vertaistukijaksi ryhtyneiltä heidän näkemystään asiasta.

Turun seudun Reumayhdistyksen vertaistukijoina toimivat Pirjo Kallioniemi ja Johanna Helin ovat käyneet virallisen vertaistukijan koulutuksen. Vertaistukijaksi päätymisestä he kertovat seuraavaa. Pirjo kertoo saaneensa oman diagnoosinsa jo 40 vuotta takaperin. Nyt ollessaan eläkkeellä Pirjolle jäi aikaa annettavaksi. Koronan aikana hän keksi lähteä mukaan yhdistystoimintaan ja löysi ensin tiensä Reumaliiton järjestämään vertaistukijakoulutukseen ja sitä myöten vertaistukijaksi.

Johanna puolestaan on ollut vertaistukija helmikuusta saakka. Tosin hän on toiminut vastaavassa roolissa jo 1990 luvulta lähtien Nuorten tukiystävä nimellä. Nyt Johannan oli helppo päivittä vertaistukijan koulutus, sillä se käytiin verkossa. Hänkin oli ns. yhdistysaktiivi jo valmiiksi.

Johannan ja Pirjon mielestä vertaistuessa on ensisijaisesti kyse toisen kuuntelemisesta. Vertaistukija kuuntelee Pirjon mukaan omien kokemuksiensa kautta. Neuvojakin annetaan pyydettäessä, mutta tällöin on oltava tarkka siitä, että jakaa varmasti oikeaa tietoa. Johannalle itselle kertyneen tiedon jakaminen eteenpäin on tärkeää, ja hän on toiminut vertaistukijatoiminnan lisäksi monien erilaisten ryhmien vetäjänä yhdistyksessä. Useimmin yhteydenotto tapahtuu puhelimella. Johanna on useimmiten puhunut reumalasten vanhempien kanssa. Hän kertoo, että yleisesti soitetaan vertaistukijalle vain kerran, mutta joskus sama soittaja soittaa montakin kertaa. Pirjo muistuttaa myös verkosta löytyvästä Reumaliiton järjestämästä Reumaklubista, jossa on aina eri teemoihin liittyen keskustelua verkkoympäristössä. Jutun lopusta löydät vertaistukijoiden yhteystiedot sekä verkko-osoitteen reumaklubille.

Pirjo kertoi vielä eräästä mieleensä jääneestä kohtaamisesta henkilön kanssa, joka oli reumaklubilla jutellut hänen kanssaan. Vertaistukea ei ollut löytynyt omalta paikkakunnalta, eikä henkilö nyt enää tarkkaan muistanut, kuka Pirjo oli. Hän muisti kuitenkin Pirjon kertoneen olevansa Turusta. Hän oli soittanut Turun yhdistyksen numeroon. Puhelu osui erään Turun torilla olleen tapahtuman aikaan.

Aivan sattumalta Pirjo seisoi puhelun tullessa toimiston matkapuhelimeen ihan toimistohenkilön vieressä keskellä toria. Tukipuhelu järjestyi siis yllättäen vähän mutkan kautta.

Kun itse sairastuin 12-vuotiaana, olin silloin mukana reumalasten toiminnassa. Nyt aikuisena koen saavani paljon sisältöä elämääni ihmisiltä, jotka tietävät omakohtaisesti, miltä autoimmuunisairauden kanssa eläminen tuntuu. En ole aina ollut yhtä aktiivisesti toiminnassa mukana, sillä elämätilanteet ja tuen tarve ovat vaihdelleet. Oman kokemukseni mukaan vertaisilta saamani vinkit eri tukimuodoista ja byrokratian koukeroiden ymmärtämiseksi, ovat olleet korvaamattomia. Joskus on helpottanut ihan se, että tietää sen, ettei kamppaile asioiden kanssa yksin. Tämä tunne on yhteinen sekä vertaistukijoille, että tuen saajille.

Teksti. Ilona Piira

Turun seudun Reumayhdistys ry

Koulutetut vertaistoimijat

Helin Johanna	040 513 6616	lastenreuma, nivelreuma
Kallioniemi Pirjo	040 565 1435	nivelreuma
Tuusa Marjo	0400 824 868	nivelreuma

Vertaisryhmät ja kerhot löytyvät yhdistyksen verkkosivuilta
Lisätietoja saat puhelimitse kerhojen ja ryhmien yhteyshenkilöiltä tai yhdistyksen toimistosta 045 267 0404.

Reumaliitto - Reumaklubi
https://reumaklubi.reumaliitto.fi/ui/#/

Syksyn liikuntaryhmät alkavat viikolla 36.
LISÄTIEDOT JA ENNAKKOILMOITTAUTUMISET:

info@turunreumayhdistys.fi tai 045 267 0404.
Ilmoittautumisen yhteydessä kerro oma yhdistyksesi.
Lukukausimaksu maksetaan yhdistyksen tilille FI30 5716 9020 0008 11, viite; ryhmäsi nimi, esim. selkäryhmä syksy 2023

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

RUUSUKORTTELIN HYVINVOINTIKESKUKSEN LIIKUNTASALI JA ALLASOSASTO (Puistokatu 11) OVAT ESTEETTÖMÄT
Parkkipaikkoja (maksullisia) löytyy Puistokadun puolelta sekä muutama aikarajoitteinen paikka Ruusukorttelin pihan puolelta (käynti Koulukadun puolelta)

RUUSUKORTTELISSA TOTEUTETTAVAT LIIKUNTARYHMÄT:

SELKÄ- KEHONHALLINTA - JA VENYTTELYJUMPPA

tiistaisin klo 17.30, alkaen 5.9.
Lukukausimaksu **80 € / 15 x**. Ohjaajana fysioterapeutti Ella Toiminen.
Ryhmävastaava Heikki Vuori, 040 538 3828.
Jumppa on kokonaisvaltaista lihaskuntoa ja -venyvyyttä kohentavaa ja tasapainoa kehittävää liikuntaa. Liikkeet toteutetaan seisten ja makuulla oman kuntotason ja tuntemusten mukaan. Tunti soveltuu kaiken tasoisille, jotka pääsevät itsenäisesti lattiatasolle. Mukaan tarvitset oman jumppamaton.

RAUHALLINEN MATALAN KYNNYKSEN LIIKUNTARYHMÄ

tiistaisin klo 18.45, alkaen 5.9.
Lukukausimaksu: **90 € / 15x**. Ohjaajana Minna Kuusisto.
Ryhmässä liikutaan seisten, rauhallisesti, yksinkertaisin liikkein, hengityksen ja kehon kannattelemina omakuntotaso ja mahdolliset rajoitteet huomioiden. Tarkoituksena on saavuttaa mukavan, helpon liikunnan avulla hyvä olo ja mieli. Tähän ryhmään ei ole osallistumiskynnystä, soveltuu kaiken tasoisille, jotka pystyvät liikkumaan seisten.

RUUSUKORTTELIN VESIVOIMISTELU

(veden syvyys altaan reunoilla 120 cm, keskellä 140 cm)
torstaisin klo 15.15, alkaen 7.9.
Lukukausimaksu: **85 € / 15x**.
Ryhmävastaava Katja Lehto puh. 040 562 2374.
Ohjaajana fysioterapeutti, joka ohjaa tunnin altaan reunalta.
Ryhmä soveltuu kaiken tasoisille ja ryhmään voi ottaa mukaan oman avustajan.
Ryhmässä harjoitellaan liikkuvuutta, tasapainoa ja lihasvoimaa hyödyntäen altaan reunalla olevaa kaidetta.

VESIVOIMISTELUT MUUALLA:

CARIBIA
(vesivoimisteluallas, altaan veden syvyys 130 cm), **allasalue ei ole esteetön.**
maanantaisin klo 14.00, alkaen 4.9.
Lukukausimaksu: 85 € / 15x. Ohjaajina Caribian vesivoimisteluohjaajat, jotka ohjaavat tunnin altaan reunalta.
Ryhmä soveltuu hyvän tai hieman alentuneen toimintakyvyn omaaville.
Ryhmässä keskitytään lihasvoima- ja liikkuvuusharjoituksiin. Liikkeet tehdään vapaassa vedessä sekä hyödyntäen altaan seinäkaidetta tai kelluttavia apuvälineitä.
Tunnilla tehtävät harjoitteet voi tehdä kevyesti tai reippaasti oman kuntotason mukaisesti.
Maksullinen parkkialue invapaikkoineen kylpylähotellin edessä.

PETRELIUKSEN UIMAHALLI
(altaan veden syvyys 100-220 cm), **uimahalli ei ole täysin esteetön**.
keskiviikkoisin klo 13.00, alkaen 6.9.
Lukukausimaksu: **85 € / 15x**. Ohjaajana fysioterapeutti, joka ohjaa tunnin altaan reunalta.
Ryhmä soveltuu hyvän tai hieman alentuneen toimintakyvyn omaaville.
Ryhmässä harjoitellaan monipuolisesti lihasvoimaa, liikkuvuutta ja tasapainoa kehittäviä liikkeitä. Liikkeet tehdään vapaassa vedessä sekä hyödyntäen altaan seinäkaidetta tai kelluttavia apuvälineitä.
Isoon/syvään altaaseen ei ole esteetöntä pääsyä (jyrkät portaat tai allastikkaat).
Parkkialue ja invapaikat uimahallin takana.

ESTEETÖN KUNTOSALI VISIITTI KAARINASSA Rantayrttikatu 1, Kaarina

maanantaisin klo 16.30–18.00, alkaen 4.9., mikäli remontti on valmistunut.
Varmista aloitusajankohta yhteyshenkilöltä.
Visiittikortti kaarinalaisille eläkeläisille, pitkäaikaissairaille ja erityisryhmiin kuuluville, 35 € / kausi ulkopaikkakuntalaisille em. perustein **40 € / kausi**.
Yhteyshenkilö Johanna Helin, 040 513 6616, jasenasiat@turunreumayhdistys.fi

VERTAISRYHMÄT

Kokoontuvat pääsääntöisesti yhdistyksen toimitiloissa, Humalistonkatu 17 a, katutaso. Lisätiedot: turunreumayhdistys.fi/ryhmat/

Korttipelikerho

Pelaamme korttia parittomien viikkojen **maanantaisin klo 13.00 - 16.00, alkaen 11.9.** Väliin hörppäämme kahvit / teet pikku purtavan kera.
Yhteyshenkilö: Marita Raininsalo
0400 551 236, yhdistys.raininsalo@gmail.com
Tervetuloa mukaan!

Pulinaklubi

Tervetuloa mukaan iloiseen ja rentoon porukkaan! Yhdessä päätämme mitä milloinkin teemme, toisinaan vaan pulisemme. Ryhmä kokoontuu **kuukauden kolmas tiistai klo 18.00, alkaen 19.9. HUOM! lokakuussa poikkeuksellisesti TI 10.10.**
Yhteyshenkilö: Johanna Helin 040 513 6616, yhdistys.johannahelin@gmail.com.

Ompeluseura

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

Fibrojen päiväpysäkki

kokoontuu **joka toinen keskiviikko klo 12.00., alkaen 6.9.** Kaikenikäiset fibromyalgiaa sairastavat ovat tervetulleita.
Yhteyshenkilö: Rauno Malminen, pakanpoika55@gmail.com.

Kilpikonnaklubi

(sklerodermaa ja muita harvinaisia reumatauteja sairastavat)
Syksyn tapaaminen pidetään ulkoillen Turun keskustassa **keskiviikkona 20.9. klo 17.30**. Tavataan Tuomiokirkon edessä.
Etsitään geokätköjä ja lopuksi mennään kahville.
Tiedustelut; Marjo Mäkelä 040 738 3563 tai marjo70.makela@gmail.com.

SLE Perhoset

Tämä kerho on Sinulle, joka sairastat SLE:tä, toki kaikki asiasta kiinnostuneet ovat tervetulleita. Kerhossa saat kaipaamaasi vertaistukea ja voit vaihtaa kokemuksia ja ajatuksia.
Kokoonnumme **joka kuukauden viimeinen keskiviikko klo 18.00, alkaen 27.9.**
Yhteyshenkilönä toimii Ilona Piira
044 363 3090.

Vertaisryhmä nivelsairauksia sairastaville

Kokoonnumme **kuukauden ensimmäisenä tiistaina klo 17.30, alkaen 5.9.**
Tervetuloa mukaan keskustelemaan, jakamaan kokemuksia ja saamaan vertaistukea.
Ryhmän vetäjä: TYKS/Orton osastonhoitaja Teija Tiusanen.
Lisätietoja yhdistyksen toimistosta 045 267 0404.

PÄIVITÄ SÄHKÖPOSTIOSOITTEESI

Kehitämme yhteydenpitoamme ja keräämme jäsenistön sähköpostiosoitteita. Päivitäthän sähköpostiosoitteesi jäsenasiainhoitajalle; jasenasiat@turunreumayhdistys.fi tai lomakkeella yhdistyksen kotisivuilla www.turunreumayhdistys.fi kohdassa "jäsenasiat". Samalla lomakkeella voit myös ilmoittaa, jos haluat jatkossa jäsenlaskusi ja/tai ReumaAviisin sähköisenä.

VERTAISRYHMÄT

Reumatroppi

Turun seudun reumatroppi toiminta pohjautuu oman elämänlaadun parantamiseen itselle sopivin keinoin. Ryhmä on iloinen, herskyvä ja helposti mukaan tultava. Tapaamiskertojen sisältö rakentuu ryhmäläisten toiveiden pohjalta, reumatropin kulmakivien (luonto, liikunta, kulttuuri) ympärille.
Kerrat voivat sisältää mm. vierailua museoissa, kahviloissa ja luonto kohteissa. Kertoja siivittää monenlaiset tehtävät, joita tehdään yhdessä tapaamiskerroilla sekä "kotitehtävänä" kotona. Ryhmään voit osallistua juuri sellaisena kuin olet. Mielekäs hyvinvoinnin edistäminen jatkuu **torstaina 14.9.23 klo 16.30** yhdistyksen toimitiloissa.
Ryhmään ovat tervetulleet aivan kaikki.
Ilmoittautumiset ma 11.9. mennessä
Saanalle 0505181774 / lehtinensaana@gmail.com.

Reumatroppi for kids

Alakouluikäisille suunnattu Reumatroppi for kids – ryhmä aloittaa syyskuussa Turun seudun Reumayhdistyksessä. Ryhmässä herätellään luovuutta, tutkitaan luontoa, etsitään liikkumisen iloa ja mietitään yhdessä mistä hyvä olo syntyy. Tiedossa siis kivaa tekemistä ja uusia kavereita! Ryhmä kokoontuu eri teemoin aina **kuukauden ensimmäisenä torstaina.**
Ensimmäinen tapaamisemme on 7.9. klo 18.00–19.30. Lisätietoja ja ilmoittautumiset ryhmän ohjaajalta Saanalta 050 518 1774 tai lehtinensaana@gmail.com.

PEKONI-KANTARELLI MUFFINSIT 12 kpl

Pohja

100 g voita
3 dl vehnäjauhoja
1 tl suolaa
1 kananmuna

Täyte

½ l – 1 l kantarelleja maun mukaan (tuore, pakastettu tai säilötty)
1 rkl voita
1 sipuli
5 -8 pekonisiivua maun mukaan
200 gr tuorejuustoa
2 dl creme fraichea
2 kananmunaa
1 dl parmesaaniraastetta

Pehmennä voi. Sekoita voihin jauhot ja suola. Lisää kananmuna, sekoita tasaiseksi taikinaksi. Taputtele taikina voideltuihin muffinssivuokiin, reunat ylös asti. Nosta vuoat jääkaappiin odottamaan. Kuumenna voi pannulla, lisää puhdistetut sienet. Paista sieniä, kunnes neste haihtuu. Lisää joukkoon silputtu kesäsipuli varsineen. Nosta pannu liedeltä. Paista pekonisiivut rapeiksi. Nosta ne talouspaperin päälle ja anna rasvan valua pois.

Sekoita kulhossa tuorejuusto ja creme fraiche tasaiseksi seokseksi. Vatkaa joukkoon kananmunat. Raasta parmesaani hienoksi raasteeksi, pilko sienet ja pekoni pieniksi ja sekoita kaikki seokseen. Levitä täyte pohjan päälle. Halutessasi ripottele parmesaania pinnalle. Paista 200 asteessa uunin keskitasoa alemmalla tasolla n. 25-35 min. Anna jäähtyä 15 minuuttia ja tarjoile. Voit tehdä tällä ohjeella myös piirakan 24 cm vuokaan.

JUUSTOKAKKU LASISSA

Muutamalle vieraalle juustokakun voi tehdä näppärästi laseihin.

Lasin pohjalle **marjoja, hedelmäsosetta tai jotain hilloa.**

Juustokakkutäyte:

2 dl kermaa vaahdoksi
200 g tuorejuustoa tai marcarponea, notkista
1 dl tomusokeria
1 sitruunan mehu ja kuori

Yhdistä täytteen ainekset.
Päälle lempikeksiäsi muruina ja siinä se!
Luo makuyhdistelmiä mielesi mukaan!
Täytteeseen voit kokeilla vaikkapa ranskankermaa tai smetanaa.

PARSAKAALI-KARPALOSALAATTI

300 g parsakaalia
1 dl kuivattuja karpaloita
1 dl kokonaisia, kuorellisia manteleita tai mantelilastuja

Kastike

1 valkosipulinkynsi pienittynä
4 rkl majoneesia
1 rkl punaviinietikkaa
1 tl (sormi)suolaa
1 tl sokeria
½ tl valkopippuria

Paloittele parsakaali nupuiksi, myös varren voi paloitella. Keitä muutama minuutti ja jäähdytä kylmässä vedessä.
Tee kastike ja yhdistä aineet. Säilyy hyvin muutaman päivän ja maku vaan paranee.

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:

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

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

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

Venla teräväinen 050 300 0947
venla.teravainen@fysior.fi

Hoitomuodot:

Fysioterapia I Lymfaterapia I Fysikaaliset hoidot I Cryo-kylmähoito I Akupunktio
Fasciamanipulaatio I Kinesioteippaus I Parafiinihoidot I Suspensio I Manuaaliset käsittelyt

HOITOHINNOISTA -10 % YHDISTYKSEN JÄSENILLE

SYKSYN TAPAHTUMAT

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

ILMOITTAUTUMISOHJEET KAIKKIIN TAPAHTUMIIN
(ellei tapahtuman kohdalla toisin mainita)

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

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

14
SYYS

TERVE ASKEL- YLEISÖLUENTO

torstaina 14.9. klo 18.00
Luennoitsija: ortopediteknikko Tommi Haapalainen
"Kaikilla on yksilölliset jalat ja yksilöllinen keho. Ongelmakohdat ja kivut ovat myös yksilölliset. Yksilöllinen korjaus on ratkaisu ongelmiin."
Ilmoittautumiset 11.9. mennessä.
Tervetuloa kuulemaan mukaansa tempaavaa jalka- luentoa!
Luennon jälkeen mahdollisuus lyhyeen omien jalkaongelmien arviointiin.

26
SYYS

KORUPAJA

Tiistai 26.9.2023 klo 18-20
Tule mukaan tekemään astiakoruja vanhoista astioista, voit ottaa mukaan oman lempiastiasi niin halutessasi.
Ohjaajana toimii Henriikka Hyttinen.
Hinta: 29 € sisältää opastuksen, materiaalit kahteen koruun (korvakorut ovat yksi) ja kahvit.
Ilmoittautumiset 18.9. mennessä.

SYKSYN TAPAHTUMAT

SYYS

YHTEINEN ELOKUVAELÄMYS SYYSKUUSSA!

Yhteinen elokuvaelämys syyskuussa! Näytöksestä ja hinnasta tiedotetaan verkkosivuillamme lähempänä ajankohtaa.

10

LOKA

AVOIMET OVET SEKÄ KAHVILA

Tiistaina 10.10. klo 12–16
Tule tutustumaan toimintaamme ja herkuttelemaan kahvilamme antimilla. Myynnissä suolaista ja makeaa. Iloisiin tapaamisiin!

11

LOKA

Avoin yleisöluento

OSTEOPOROOSI JA ELINTAVAT

11.10.2023 klo 18
Oma Säästöpankin tilat,
Yliopistonkatu 21, Turku.
Kahvitarjoilu klo 17.30 alkaen

Luennoitsijoina:

Professori Hannu Aro:
"Elintapojen vaikutus luun haurastumiseen"

Kokemusasiantuntija
Irmeli Hujala:
"Liikkuminen ja osteoporoosi"

TURUN SEUDUN NIVELYHDISTYS RY
ÅBONEJDENS ARTROSFÖRENING RF

Turun Seudun Luunsairaiden ry

TULE TIETOKESKUS

Turun Seudun Selkäyhdistys

TURUN SEUDUN REUMAYHDISTYS

SYKSYN TAPAHTUMAT

25 LOKA

REUMAHOITAJAN KYSELYILTA

keskiviikkona 25.10. klo 17
TYKS:n reumahoitaja Miia Niutanen johdattelee aiheeseen ja vastaa kysymyksiisi

29 LOKA

HALLOWEEN LAUTAPELITAPAHTUMA

sunnuntaina 29.10. klo 14 alkaen
Karmiva halloween ja hauskat lautapelit, onko parempaa yhdistelmää.
Tule viettämään mukavaa päivää lautapelien parissa. Pelejä on koko perheelle ja myös aikuisten kesken pelattavaksi.
Buffetissa myynnissä pientä herkkua pelaamisen kyytipojaksi. Naamiaisasuun pukeutuneille pieni yllätys!
Ilmoittautumiset 25.10. mennessä. Tervetuloa mukaan!

2 MARRAS

”PIKKU NAISIA” TURUN KAUPUNGINTEATTERISSA

Torstaina 2.11. klo 19
Rakastettu tarina tytöistä, jotka eivät epäröi etsiä omaa polkuaan. Turun kaupunginteatterin uusi sovitus klassikosta.
Lipun hinta 37 €
Lippuvaraukset yhdistyksen toimistosta 30.9. mennessä, 045 267 0404 / info@turunreumayhdistys.fi.

22 MARRAS

SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN SYYSKOKOUS JA MARRASBINGO

Keskiviikkona 22.11. klo 17
Esillä sääntömääräiset asiat. Ei valtakirjamenettelyä.
Syyskokouksen jälkeen pääsemme bingoilemaan.
Bingolippu 5 €.

SYKSYN TAPAHTUMAT

27
MARRAS

JOULUINEN ASKARTELUPAJA

maanantaina 27.11. klo 17 alkaen
Tehdään yksilöllisiä, kivoja ja kauniita heijastimia huovuttamalla ja koristelemalla heijastavilla helmillä ym.
Pajan hinta on 10 € sisältäen materiaalit sekä ohjauksen.
Ilmoittautumiset 20.11. mennessä.
Tervetuloa mukaan!

8
JOULU

KESKI-IKÄ-NÄKÖ, ENTISTEN NUORTEN KOMEDIA TURUN KAUPUNGINTEATTERISSA

perjantaina 8.12. klo 18.30
Tervetuloa viettämään iltaa huippusuositun "Keski-ikä-näkö" -komedian pariin. Esitys pureutuu nykyajan ilmiöihin ja tarkastelee niitä tietenkin komedialinssien läpi. Krempoista huolimatta, muun muassa näitä ilmiöitä lavalla tarkastelevat tuttuun tapaan; Karolina Blom ja Valtteri Roiha!
Liput 37 €, lippuja rajoitetusti.
Ilmoittautumiset 30.9.2022 mennessä Katri Alajärvelle 0400 818 648.
Varmista lippusi suorittamalla maksu:
Turun Seudun Selkäyhdistys FI42 5710 0440 1072 25, viite 4048

9
JOULU

JOULUINEN ILTA

Lauantaina 9.12. klo 17–22
Lounatuulet yhteisötalon Pihlajasalissa, Läntinen Pitkäkatu 33.
Tule virittäytymään joulun tunnelmaan! Nautitaan mukavasta yhdessäolosta, hyvästä jouluisesta ruuasta, live-musiikista Rami Tapperin johdolla ja vaikkapa tanssahdellaankin. Arpajaiset.
Pääsymaksu sisältäen ruuan ja ohjelman:
30 € jäseniltä, 35 € muilta
Ilmoittautumiset 27.11. mennessä.

TULE-TIETOKESKUS

apua tuki- ja liikuntaelinoireisiin

TULE-tietokeskuksesta saat apua tuki- ja liikuntaelimistön hyvinvointiin.

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

Toimintamme on kaikille avointa.

YHTEYSTIEDOT

TULE-tietokeskus
Humalistonkatu 10
20100 Turku

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

AUKIOLOAJAT

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

PALVELUT

YKSILÖOHJAUS

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

TEEMAPÄIVÄT

Viikoittain vaihtuvien teemapäivien avulla saat tietoa tuki- ja liikuntaelinterveydestä teoriatiedon ja käytännön harjoitteiden avulla. Teemapäiviin voit osallistua paikan päällä TULE-tietokeskuksessa tai etäyhteydellä. Teemapäiviin osallistuminen on maksutonta.

HYVINVOINTIHETKET

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

UNIKOULU

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

LUENTOTILAISUUDET

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

KOULUTUSTILAISUUDET

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

TULOSSA SYKSYLLÄ

Koulutustilaisuuksia:

klo 15-17

19.9. Kipeän olkapään itsehoito (verkossa)
17.10. Kipeän selän itsehoito (verkossa)
21.11. Faskian merkitys ja toiminta (verkossa)
4.12. Kaatumisten ehkäisy (tietokeskuksessa)

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

TEKEMÄLLÄ OSTOKSIA, TUET YHDISTYSTÄMME

Turun seudun Reumayhdistys ry on toiminut jo 73 vuotta reuma- ja muita tuki- ja liikuntaelinsairauksia sairastavien tukena.
Yhdistys tarjoaa tietoa, tukea ja ystäviä, ettei kenenkään tarvitse jäädä sairautensa kanssa yksin.
Yhdistyksemme kerää varoja toiminnan tukemiseen käyttämällä TUETIIMIÄ.FI palvelua.
Olisi mahtavaa, jos voisit tukea meitä tilaamalla jotakin kivaa itselle tai lahjaksi tai vaikka jo joulua ajatellen.

Tilaamaan pääset osoitteessa:
https://tuetiimia.fi/tiimi/hq1056/?ref=1056&k=TURUNREUMA

Ellet halua kirjoittaa pitkää osoitetta, voit kirjoittaa vain: **www.tuetiimia.fi** ja sieltä valitset verkkokaupan.
Ei muuta kuin ostoksille!

HUOM! Varmista, että "ostoskorissasi" tilauksesi yhteydessä näkyy tiimikoodi: TURUNREUMA.
Vain tällöin tuotto ohjautuu meille. Tuotteet saat itsellesi nopeasti 1-3 päivässä. Lisäksi näet sentilleen, paljonko yhdistyksemme saa tukea.

Sydämelliset kiitokset jo etukäteen tuestasi.
Turun seudun Reumayhdistys ry

JÄSENEDUT Turun seudun Reumayhdistys ry

Aimo Uttula,
miesten asusteliike
Läntinen pitkäkatu 22
-10 %

EA – terveydenhoitomyymälä
Yliopistonkatu 28
-20 %

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

Kukkahuone Hortensia
Humalistonkatu 14
-10 %

Sandberg kaihdinliike
Nuppulantie 33
-10 -20 % tuotteesta riippuen

Jalkahoitola Kymppi
Brahenkatu 14, valopiha
Saara Lummi-Kauristo
044 976 3630
Jalkahoidoista **– 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
-10 % normaalihinnoista

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

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

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

Svola parturi-kampaamo
Kaskenkatu 11
-10 %

Asianajotoimisto Kailiala Oy
Tuureporinkatu 6
www.asianajotoimistokailiala.fi
testamentin ja edunvalvontaval-tuutuksen laatiminen **-15%**

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

Wiklundin ja Humaliston Apteekki
tarjoavat mm jäsen- ja kan-ta-asiakasetuja.

DentSpa Suuhygienistipalvelut
Viilarinkatu 5
-10 %

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

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

Design Optikko Hakula
Yliopistonkatu 27 b
p. 020 734 7111
-25 % sinulle ja perheellesi kaikista normaalihintaisista tuotteista,

Apuvälinekauppa.fi
Humalistonkatu 10
p. 050 388 6540
-10 %

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

JÄSENEDUT REUMALIITTO

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

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

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

Alennusta / tarjouksia: tarkasta jäsenedut sivulta www.reumaliitto.fi/jasenedut