

**REUMA**

2024



# AVIISI

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



[www.turunreumayhdistys.fi](http://www.turunreumayhdistys.fi)



# WIKLUNDIN APTEEKKI

**-ASIAANTUNTEVAA APTEEKKIPALVELUA**

**Reumayhdistyksen yhteistyöapteekki  
- runsaasti etuja yhdistyksen jäsenille**

**LIITY KANTA-ASIAKKAAKSI!**



**MEILTÄ SAAT  
BONUSTA!**

**S-ETUKORTILLA  
BONUSTA VAPAAN  
KAUPAN TUOTTEISTA**



**TERVETULO!**



**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/> Hae: turunseudunreumayhdistys



### Fysio R

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

**Ajanvaraus: 0400 158 540**

**www.fysior.fi**

### Fysioterapeutit:



Petra Strahl  
050 382 3428



Ella Toiminen  
046 920 5306



Venla Teräväinen  
050 300 0947



Jaakko Kanninen  
046 920 5953

### Potilasasiamies:

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

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



**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



Hei! Olen Pirjo Kallioniemi, kolmatta vuotta mukana hallituksessa ja nyt aloittelen uutena jäsenasianhoitajana Johanna Helinin opastamana. Toimin myös vertaistukijana sekä vedän Torstaikaffet-ryhmää.

### **Pirjo Kallioniemi**

jäsenasiainhoitaja

040 565 1435

jasenasiat@turunreumayhdistys.fi

Jäsenmaksu  
vuonna 2024  
**32 €**  
/kalenterivuosi

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

Maksamalla tulee käyttää laskussa olevaa viitenumeroa, näin maksu kirjautuu suoritetuksi. Jäsenkorttisi löydät laskun oikeasta yläkulmasta, leikkaa se talteen!

Maksamalla jäsenmaksun varmistat yhdistyksen palveluiden ja jäsenetujen lisäksi ReumaAviisin ja Reuma-lehden saannin!

Reumaliitto on ottanut käyttöön <https://oma.reumaliitto.fi>-sivut, jossa pystyt päivittämään omia tietojasi.

Sivuilta löydät mm. jäsenkorttisi, jäsenmaksusi sekä jäsenedut. Jäsenrekisterissä tulee olla käytössä oleva sähköpostiosoite, jotta voit kirjautua oma.reumaliitto.fi-sivulle.

### **LIITY JÄSENEKSI:**

Yhdistyksen jäseneksi voit liittyä yhdistyksen toimistolla, puhelimitse 045 267 0404 sekä nettisivuillamme [www.turunreumayhdistys.fi](http://www.turunreumayhdistys.fi)

### **Betjäning på svenska Satu Gustafsson**

Verksamhetsledare

045 267 0404

toimisto@turunreumayhdistys.fi

## **PÄIVITÄTHÄN SÄHKÖPOSTIOSITTEESI**

Kehitämme yhteydenpitoamme ja keräämme jäsenistön sähköpostiosoitteita.

Päivitäthän sähköpostiosoitteesi jäsenasiainhoitajalle;

[jasenasiat@turunreumayhdistys.fi](mailto:jasenasiat@turunreumayhdistys.fi) tai lomakkeella yhdistyksen kotisivuilla [www.turunreumayhdistys.fi](http://www.turunreumayhdistys.fi) kohdassa "jäsenasiat".

Samalla lomakkeella voit myös ilmoittaa, jos haluat jatkossa jäsenlaskusi ja/tai ReumaAviisin sähköisenä.



*Kiitos yhteisistä vuosista, monista yhteydenotoista ja hyvistä keskusteluista.  
Halauksin, Johanna Helin*

## Puheenjohtaja

**Marjo Tuusa**

0400 824 868

puheenjohtaja@turunreumayhdistys.fi

## Varapuheenjohtaja

**Saara Loiske**

040 522 0592

sloiske@gmail.com

## Jäsenasiainhoitaja

**Pirjo Kallioniemi**

040 565 1435

pirjo.kallioniemi@yahoo.com

jasenasiat@turunreumayhdistys.fi

## Hallituksen sihteeri

**Satu Gustafsson**

045 267 0404

satu.gustafsson@turunreumayhdistys.fi

## Jäsenet

**Katri Alajärvi**

0400 818 648

katrialajarvi@gmail.com

**Pirkko Hiitola**

050 520 3913

pirkkohiitola05@gmail.com

**Ilona Piira**

044 363 3090

lounatuuli9@gmail.com

**Tiina Prusila**

045 116 9045

tiinaprusila@gmail.com

**Miia Niutanen**

040 515 8774

mii.niutanen@gmail.com

**Teija Tiusanen**

040 719 0536

tiusanenteija@gmail.com

## Koulutetut vertaistukijat

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



**Helin Johanna**

040 513 6616

Nivelreuma, reumanuoret



**Kallioniemi Pirjo**

040 565 1435

Nivelreuma



**Tuusa Marjo**

0400 824 868

Nivelreuma

## Koulutetut kokemustoimijat

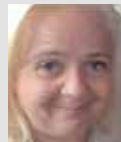
Kokemustoimija on tehtävään koulutettu henkilö, jolla on omaa kokemusta pitkäaikaisairaudesta. Voit pyytää meitä kertomaan kokemuksistamme esim. oppilaitoksiin ja työpaikoille.



**Helin Johanna**

040 513 6616

Lastenreuma, nivelreuma



**Lehto Katja**

040 562 2374

Lastenreuma, nivelreuma

# Kesä loppuillaan, syksy aluillaan

**H**yvin vaihteleva kesä on kohta ohi ja syyskausi alkamassa.

Haluan ihan ensin kiittää kaikkia teitä, jotka olette toimineet ja toimitte vapaaehtoisina yhdistyksen toiminnassa. Ilman teidän panostanne emme pystyisi järjestämään näin monipuolista toimintaa jäsenistölle. Kiitos!

Vaikka maailma on tullut ”hulluksi” ja meihin kaikkiin vaikuttavat asiat ovat vaikeutuneet ja mutkistuneet hyvinvointialueilla, terveydenhuollossa, vanhustenhoidossa, järjestöjen toiminnan tukemisessa, on näistä huolimatta yritettävä ajatella positiivisesti. Kuluvan vuoden aikana olemme saaneet myös suru-uutisia pitkäaikaisten ystävien menehtymisistä. Se mitä huomina tuossa tullessaan on arvoitus, mutta on onneksi asioita, jotka pysyvät ja tukevat meitä.

Syyskausi alkaa yhdistyksessä monenlaisen tekemisen ja harrastusten myötä. Erilaisista ryh-

mistä ja tapahtumista löytyy varmasti jokaiselle jotakin mukavaa, eikä kenenkään tarvitse olla yksin. Ohjelmassa on liikuntaa, vertaisryhmiä, kulttuurista, retkiä jne. Yhdistyksen toimintaa suunniteltaessa on ajateltu teitä kaikkia ja toivommekin saavamme ryhmiin, tilaisuuksiin ja tapahtumiin runsaasti osallistujia.

Vuosi 2025 on yhdistyksen 75-vuotisjuhla-vuosi, jonne jo suuntaamme katseemme. Vietetään ja juhlitetaan ensi vuonna juhlavuottamme yhdessä!

Ihanaa alkavaa toiminnallista syksyä ja joulun odotusta.

Ystävyydellä  
**Marjo Tuusa**  
puheenjohtaja



## Suuret, lämpimät kiitokset lahjoittajille ja vapaaehtoisille onnistuneesta pienellä keräyksestä!

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

**Järjestämme lipaskerääjille KIITOS-kahvituksen maanantaina 30.9. klo 17–19 yhdistyksen toimitiloissa, Humalistonkatu 17 a, katutaso. Ilmoittaudu mukaan 26.9. mennessä [info@turunreumayhdistys.fi](mailto:info@turunreumayhdistys.fi) tai 045 267 0404. Lämpimästi tervetuloa!**

## IN MEMORIAM



# Sari Piili

1965 – 2024



Fysio R:n pitkäaikainen fysioterapeutti Sari Piili on poissa. Hän menehtyi vaikean sairauden uuvuttamana.

Sari toimi pidettynä, arvostettuna, asiantuntevana, sitoutuneena, empaattisena fysioterapeuttina ja työkaverina Reumalassa, sittemmin Fysio R:ssä vuosina 2004– 2024. Kiitämme Saria yhteisistä vuosista, ystävydestä, tuesta, ilosta, positiivisuudesta, ihan kaikesta.

Saria syvästi kaivaten ja hyvää taivasmatkaa toivottaen,  
Turun seudun Reumayhdistys ry / Fysio R

# Riitta Soini

1939 – 2024

Riitta toimi 1990-luvulta alkaen aktiivisena yhdistyksemme jäsenenä. Hän oli yksi fibromyalgia-ryhmän perustajista ja vetäjistä, hän toimi yhdistyksen hallituksessa ja liikuntavastaavana.

Kiitollisuudella Riittaa muistaen,  
Turun seudun Reumayhdistys ry

# Riikka Jussila

1947 – 2024

Ei läheinen arvaa, ei silmä nää miten lähellä onkaan määrämpää. Joka päivä voi olla viimeinen, jokainen hyvästijättö ikuinen.

Riikkaa lämmöllä muistaen,  
Ompeluseura

# Lääkkeetön kivunhoito

## Helpotusta arkeen keskeisimmillä kivunhoidon lääkkeettömillä menetelmillä

Jokainen meistä on kohdannut kipua jossakin elämänsä vaiheessa. Aikuisista 35 % on kokenut vähintään kolme kuukautta kestänyttä kipua viimeisen vuoden aikana. Kroonisen kivun (yli 3 kk kestänyt kipu) esiintyvyyttä aikuisväestössä on 14 %. Tuki- ja liikuntaelinten sairaudet ovat yleisin kipua aiheuttava ja eniten työstä poissaoloon johtava pitkäaikaisairauksien ryhmä. Erityisesti pitkäaikaisissa tuki- ja liikuntaelinten sairauksissa tulisi käyttää lääkkeettömiä kivunhoitomenetelmiä.

Kehomme kudoksissa on kipuhermopäätteitä, jotka vaurion sattuessa aktivoituvat ja lähettävät kipuviestiä selkäytimen kautta aivoihin. Aivot tulkitsevat saapuvan kipuviestin sijainnin, keston ja voimakkuuden mukaan. Ne käsittelevät myös kivun synnyttämiä tunteita. Kipu on siis luonnollinen reaktio kudosvaurioon, mutta myös yksilöllinen aisti- ja tunnekokemus.

*Kipu on epämiellyttävä kokemus, joka liittyy kudosvaurioon tai sen uhkaan tai jota kuvataan kudosvaurion käsittein.”*

(Käypä hoito -suositus, 2017)



Lääkkeettömät keinot ovat kivunhoidon perusta, ja niitä tulee käyttää aina, kun mahdollista. Lääkkeettömän kivunhoidon tavoitteita ovat kivun lievittyminen, toimintakyvyn koheneminen ja elämänlaadun paraneminen, mitkä edellyttävät potilaan aktiivista osallistumista omaan hoitoonsa. Lääkehoito yhdistetään tarvittaessa lääkkeettömiin menetelmiin. Keskeisimpiä lääkkeettömiä hoitomuotoja ovat liikunta, kylmä- ja lämpöhoito, terapeutinen harjoittelu, kognitiivis- behavioraalinen terapia ja TNS.

### Liikunta

On tavallista, että liikkuminen muuttuu, vähenee tai jää kokonaan pois kivusta kärsivän elämästä. Yksilöllisesti suunnitellulla liikunnalla voidaan kuitenkin usein vähentää kipuja ja parantaa elämänlaatua. Kipua saa liikkeessä tuntua jonkin verran. Harjoitusta tehdessä on hyvä arvioida, pysyykö kipu siedettävänä ja suoritustekniikka hyvänä. Mi-





## Kivun hoitaminen on aina yksilöllistä ja usein vasta kokeilemalla selviää, mikä auttaa kenelläkin.

käli näin on, voi liikkumista jatkaa pienen kivun läpi. Hyvän mittarina voidaan pitää sitä, miltä tuntuu seuraavana päivänä. Jos kipu ei pahene normaalityylään verrattuna, on harjoittelu todennäköisesti ollut sopivalla tasolla.

### **Kylmä- ja lämpöhoito**

Kylmä- ja lämpöhoidot soveltuvat hyvin kivun itsehoitoon, sillä ne ovat helposti saatavilla, niitä on helppo toteuttaa itsenäisesti kotona ja niillä on vain vähän mahdollisia haittavaikutuksia. Se, toimiiko lämpö- vai kylmähoito parhaiten, on yksilöllistä ja selviää vain kokeilemalla. Tulehduksellisen kivun ja turvotuksen sekä akuutin kivun hoitoon suositellaan ensisijaisesti kylmähoitoa sen turvotusta ehkäisevän vaikutuksen vuoksi. Tieteellinen näyttö kylmähoidon vaikuttavuudesta on kuitenkin vähäistä. Lämpöhoito taas vilkastuttaa verenkiertoa, avaa hiussuonia, lisää kudosten venyvyyttä ja aineenvaihduntaa sekä rentouttaa lihaksia.

### **Akupunktio**

Akupunktio on vanha kiinalainen hoitomenetelmä, jossa aktivoidaan pienillä neuloilla kehon akupunktiopisteitä. Länsimaissa akupunktiota käytetään laajasti erilaisten kiputilojen ja kehon epätasapainotilojen hoitoon. Akupunktiota käytetään esim. migreenin ja nivelrikkokivun hoidossa. Positiivisina oheisvaikutuksina akupunktio usein rentouttaa ja tuo mielihyvää sekä saattaa parantaa unen laatua.

### **Terapeuttinen harjoittelu**

Terapeuttinen harjoittelu on aktiivista liiketerapiaa, jota ohjaa useimmiten fysioterapeutti joko ryhmämuotoisena tai yksilöllisesti toteutettuna. Terapeuttisen harjoittelun avulla edistetään kuntoutumisprosessia kehittämällä sekä fyysisiä että kognitiivisia osa-alueita, helpottamalla oireita ja vaikuttamalla niiden syihin, ottaen kuitenkin huomioon sairauden tai vamman aiheuttamat yksilölliset rajoitteet.

### **Kognitiivis-behavioraalinen menetelmä**

Kognitiivis-behavioraalinen menetelmä tarkoittaa terapiamuotoa, jossa tutkitaan yksilön mielen toimintamallien sekä niistä johtuvien toimintatapojen vaikutusta kivun kokemiseen. Toisaalta tarkastelun kohteena ovat myös hoidon myötä tapahtuvat muutokset yksilön kivun kokemisen tavassa sekä käyttäytymisessä. Menetelmän tavoitteena ovat esimerkiksi kivun kanssa toimeen tuleminen, pystyväisyyskäsitysten parantaminen, kivunhallintakeinojen oppiminen ja kärsimyksen tuntemuksen vähentäminen.

### **TENS**

TENS (transkutaaninen sähköinen hermostimulaatio) perustuu kudoksen ja hermojen sähköiseen stimulaatioon. TENS toimii lähettämällä pieniä sähköimpulsseja iholle asetettujen elektrodien kautta, jotka stimuloivat kipua aiheuttavia mekanismeja.

### **Kaikki keinot käyttöön kivunhoidossa**

Lääkkeetön kivunhoito voi olla myös paljon muuta. Esimerkiksi vertaistuella, lemmikeillä, unella ja palautumisella, rentoutumisella, kosketuksella sekä oikealla tiedolla on merkitystä kivun hallinnassa. Mikäli olet kokenut jonkin keinon helpottavan kipua tai tunnet hallitsevasi kipua paremmin jonkin keinon avulla, toimi jatkossakin sinulle sopivalla tavalla.

TULE-tietokeskus

*Jenna Waldén*

**koordinaattori, fysioterapeutti (YAMK)**

Fysio R

*Petra Strahl*

**fysioterapeutti**

# Fysio R

**M**eillä Fysio R:ssä on laaja kokemus kuntoutuksesta ja sen toteuttamisesta kokonaisvaltaisesti ja nykyaikaisin menetelmin. Fysioterapeuttimme ovat erikoistuneet tuki- ja liikuntaelimestön fysioterapiaan. Olet aina tervetullut myös ilman lääkärin lähetettä.

Fysioterapiassa arvioidaan kuntoutujan terveyttä, liikkumista, mahdollista kipua, toimintakykyä ja toiminnan rajoitteita hänelle tärkeissä ympäristöissä. Käytössämme on lukuisia erilaisia kuntoutusmenetelmiä, joista asiakkaalle parhaiten sopivat valitaan yhteistyössä asiakkaan kanssa.

Fysioterapian lisäksi palveluvalikoimaamme kuuluvat mm. hieronta, akupunktio, lymfaterapia, huippukylmähoito, faskiamanipulaatio, kinesioteippaukset sekä spiraalistibilaatio.

Ole meihin yhteydessä matalalla kynnyksellä! Vastaamme kaikenlaisiin kysymyksiin ja rää-



täilimme kanssasi juuri sinulle sopivan palvelun sisällön.

Lämpimästi tervetuloa, meillä olet osaavissa käsissä!



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:

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

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

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

Jaakko Kanniainen 046 920 5953  
jaakko.kanniainen@fysior.fi

Hoitomuodot:

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

HOITOHINNOISTA -10 % YHDISTYKSEN JÄSENILLE

# Fysio R:ssä huippukylmähoitoa X°Cryo™-laitteella

**M**eitä löytyy nyt maailmallakin suosioon noussut ja markkinoiden monipuolisin sekä tehokkain X°CRYO™-kylmähoitolaite. Huippukylmähoidosta on hyötyä esimerkiksi lihashuollossa tai hieronnan yhteydessä, tuki- ja liikuntaelimestön kivun hoitoon, urheilusuorituksista palautumiseen ja ihon hoidossa. Hoito on erityisen suosittu polville, nilkoille, ranteille ja kyynärpäille.

Hoidot X°CRYO™-laitteella ovat helppoja, turvallisia ja nopeita. Suositeltu hoidon kesto on vain 1–3 minuuttia. Erilaiset hoitopäät auttavat kohdistamaan hoidon lähes mihin tahansa kehon osaan ja maksimoimaan huippukylmähoidon hyödyt. Huippukylmähoitoa voidaan antaa myös kasvoil-

le cryo-kasvomaskin avulla, joka on yksi X°CRYO™-laitteen monista hoitopäistä.

Niin kutsuttu lämpöshokki saavutetaan turvallisesti hoidettavalla alueella ilman paleltumien tai muiden sivuvaikutusten riskiä.

## **Mahdolliset terveyshyödyt:**

- Auttaa krooniseen kipuun ja niveltulehduksiin.
- Edistää vammoista ja leikkauksista toipumista.
- Lievittää turvotusta ja nesteen kertymistä.
- Voi auttaa lievittämään päänsärkyä ja migreeniä
- Lievittää stressiä ja ahdistusta.
- Helpottaa ihosairauksien kuten psoriasisksen ja aknen oireita.
- Parantaa suorituskykyä.



## **SYYSKUUN TARJOUS: SARJAKORTIN OSTAJALLE ILMAINEN LISÄKERTA!**

Sarjakortti (5x) 90 € + ilmainen lisäkäynti (arvo 25€).

Ostaaksesi sarjakortin, lähetä sähköpostiviesti osoitteeseen [toimisto@fysior.fi](mailto:toimisto@fysior.fi).  
Ajanvaraus: <https://varaa.nettijat.fi/1813/> tai soita numeroon 0400 158 540.

# Fysioterapeuttien viisi vinkkiä pystyssä pysymiseen

**T**asapaino ei ole pysyvä ominaisuus, vaan sen hallinta vaatii kehon eri säätelyjärjestelmien yhteistyötä. Tuki- ja liikuntaelimistö, keskushermosto, hermo-lihasjärjestelmä sekä eri aistikanavat kuten sisäkorvan tasapainoelin, näkö- ja tuntoaisti osallistuvat tasa-

painon hallintaan. Keho tekee siis jatkuvasti töitä, jotta tasapainoa olisi mahdollista pitää yllä.

Suurimman osan kaatumisista ajatellaan johtuvan tasapaino-ongelmista ja heikoista alaraajojen lihaksista. Kaatumisten vaaratekijöitä on kuitenkin useita ja ne jaetaan sisäisiin ja ulkoisiin



vaaratekijöihin sekä tilanne- ja käyttäytymistekijöihin. Sisäiset vaaratekijät ovat henkilöön itseensä liittyviä, kuten sairaudet, tasapainovaikeudet ja heikentynyt lihasvoima. Ulkoisiin vaaratekijöihin luetaan esimerkiksi liukkaus ja huonot jalkineet, kun taas tilanne- ja käyttäytymistekijöitä ovat esimerkiksi kiiruhtaminen, huolimattomuus ja heikentynyt vireystila. Positiivista kaatumisten ehkäisyssä on se, että suurimpaan osaan vaaratekijöistä voidaan itse vaikuttaa.

Seuraavien viiden vinkin avulla voit pohtia, ovatko kyseiset asiat kohdallasi kunnossa.

### **Ota askellusharjoittelu osaksi liikkumista**

Askellusharjoittelu vahvistaa dynaamista (liikkeen aikana tapahtuvaa) tasapainoa ja parantaa reaktioaikaa tilanteissa, joissa kaatuminen on todennäköisintä. Usein harjoitteleme tasapainoa paikallamme (staattinen tasapaino) esimerkiksi yhdellä jalalla seisten, mutta arjen tilanteissa olemme kuitenkin liikkeessä, jolloin askellusharjoittelusta on meille hyötyä. Ota siis reippaaseen tahtiin askeleita eri suuntiin: eteen, sivulle, ristiin taakse tai pyydä jotakuta kertomaan seuraavan askeleen suunta. Näin joudut askeleella reagoimaan yllättävään tilanteeseen. Askellusharjoittelu kehittää muun muassa reaktionopeutta, tasapainoa ja kävelynopeutta.

### **Tehosta alaraajojen lihasvoimaharjoittelua**

Lihaskuntoa tulee liikkumisen suositusten mukaan harjoittaa vähintään kahdesti viikossa. Tasapainon ylläpitämisen ja kaatumisten ehkäisyyn näkökulmasta lihasvoimaharjoitteet on hyvä keskittää alaraajojen lihaksiin sekä keskivartalon alueen lihaksiin. Toteutat harjoitteita sitten kuntosalilla tai kotona, kiinnitä huomiota harjoittelun tempoon. Horjahdus tapahtuu nopeasti, jolloin myös lihaksista tulee löytyä nopeusvoimaa asennon korjaamiseksi ja kaatumisen välttämiseksi. Harjoittele siis hallitusti, mutta myös nopealla tempolla.

### **Huolehdi nilkkojen liikkuvuudesta**

Nilkkojen ojennus- ja koukistusvoimaan sekä liikkuvuuteen on hyvä kiinnittää huomiota, sillä nilkan toiminta on keskeisessä asemassa pystyasennon

hallinnassa. Nilkan alueen harjoitteilla pyritään säilyttämään tai palauttamaan nilkan liikkuvuutta ja tasapainottamaan lihastoimintoja sekä kehittämään tasapainoa ja nilkkanivelen liike- ja asennotuntoa. Ojenna ja koukista nilkkoja sekä kierrä jalkaterää nilkasta ikään kuin kurkistaisit jalkapohjan alle jalkaterän sisäsyryjän ja vastaavasti myös ulkosyryjän kautta. Harjoitteita on hyvä tehdä sekä vastuskuminauhalla että ilman. Tee myös varpaille nousuja hallitusti.

### **Unohda kiire**

Talvi yllättää – tänäkin vuonna. Joka kuudennessa liukastumisessa syynä on kiire. Toisaalta kiire lisää kaatumisvaaraa kaikissa olosuhteissa, ei vain talven liukkailla. Myös esimerkiksi märät lehdet asfaltilla tai suojatien valkoisen viivat sateen jälkeen voivat olla petollisen liukkaita. Varaa siis riittävästi aikaa, jolloin sinun on mahdollista ennakoida ja varautua tasapainon säilyttämiseen yllättävissäkin tilanteissa. Kun sinulla on riittävästi aikaa, voit valita reittisi paremmin ja pysyä pystyssä.

### **Tarkasta liukusteiden ja nastakenkien kunto**

Talvisaikaan on hyvä käyttää ulkoillessa liukusteitä tai nastakenkiä, sillä ne ehkäisevät liukastumisia tehokkaasti. Hyvät liukusteet ovat tyyppi- ja tarkastettuja ja sertifioituja tuotteita, joista löytyy CE-merkintä. Parhaimman pidon antavat mallit, jotka peittävät koko kengän pohjan alueen. Milloin viimeksi kurkkasit liukusteidesi tai nastakenkiesi pohjaa? Tarkasta tasaisin väliajoin, että liukusteet tai nastakengät ovat hyvässä kunnossa ja tarvittaessa uusi kuluneet matalalla kynnyksellä.

### **Muista, että tasapainoasioissakin ammattilaiset ovat apunasi tarpeen vaatiessa!**

*Jenna Walldén*

**fysioterapeutti (YAMK), koordinaattori**

TULE-tietokeskus

### **Fysioterapeutti**

*Petra Strahl, Venla Teräväinen, Ella Toiminen*

Fysio R

Humalistonkatu 17 a, Turku

0400 158 540

# Syksyn liikuntaryhmät alkavat viikolla 36. VARMISTA RUUSUKORTTELIN LIIKUNTARYHMÄN ALOITUS AJANKOHTA

**Lisätiedot ja ennakoilmoittautumiset: [info@turunreumayhdistys.fi](mailto:info@turunreumayhdistys.fi) tai 045 267 0404.  
Lukkausmaksu maksetaan yhdistyksen tilille FI30 5716 9020 0008 11  
viite; ryhmäsi nimi, esim. Petreliuksen vesijumppa syksy 202**

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

**RUUSUKORTTELIN HYVINVOINTIKESKUKSEN LIIKUNTASALI (Puistokatu 11) ON ESTEETÖN**  
Parkkipaikkoja (maksullisia) löytyy Puistokadun puolelta sekä muutama aikarajoitteinen paikka Ruusukorttelin pihan puolelta (käynti Koulukadun puolelta)

## SELKÄ- KEHONHALLINTA - JA VENYTTELYJUMPPA

**tiistaisin klo 17.30.**

Lukkausmaksu **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 tarvitsen oman jumppamaton.

## VESIJUMPAT

**Ruusukorttelin allasosasto on kokonaan poissa käytöstä, joten Ruusun vesijumpparyhmä ei toteudu! Kts. Muut vesijumpparyhmämme**

**CARIBIA**

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

**maanantaisin klo 14.00**

Lukkausmaksu: **95 € / 15x**.

Ohjaajina Caribbean 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.

**Huom! Syyslomaviikon ma 14.10. ei vesijumppaa!**

## PETRELIUKSEN UIMAHALLI

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

**keskiviikkoisin klo 13.00**

Lukukausimaksu: **95 € / 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**

**Ilmoittautumiset 30.8. mennessä ja lisätiedot; Johanna Helin, 040 513 6616,**

**yhdistys.johannahelin@gmail.com**



# TUOLIPILATES

Tuolipilates parantaa keskivartalon hallintaa ja selkärangan liikkuvuutta sekä opastaa hyvään hengitystekniikkaan.



## HENGITYSHARJOITUS

Laita rintakehän ympärille kuminauha tai huivi. Istu tuolin etureunalla selkä suorana, nilkat ja polvet päällekkäin. Hengitä sisään nenän kautta siten, että rintakehä laajenee kuminauhaa vasten. Hengitä ulos hitaasti kapean huuliraon läpi antaen kuminauhan kaventaa rintakehää. Nosta harjoituksen ajan alavatsaa lempeästi sisään ylös ja keskity pitämään hartiat rentoina.

## SELKÄRANGAN RULLAUS

Istu tuolin etureunalla jalat haara-asennossa ja kädet polvien päällä. Sisäänhengityksellä pidennä rankaa istuma-asennossa. Uloshengityksellä nyökkää leukaa kohti rintaa ja rullaa nikama nikamalta eteen ja alas polvien väliin. Pidä sisäänhengityksellä ranka pyöreänä paikallaan ja keskity venyttämään selkää lempeästi. Uloshengityksellä rullaa nikama nikamalta takaisin pystyasentoon.



## TUOLIKYYKKY

Istu tuolin etureunalla ryhdikkäästi lantion levyisessä asennossa. Sisäänhengityksellä ojenna selkä suoraksi ja uloshengityksellä nojaa eteenpäin lonkista kurottaen käsillä etuviistoon ja ponnista hallitusti ylös seisomaan. Sisäänhengityksellä työnnä lantio taakse ja istu hitaasti takaisin tuolin reunalle. Pyri pitämään selkä suorana sekä polvet ja varpaat samassa linjassa.

## RANGAN KIERTO

Istu tuolin etureunalla ryhdikkäästi kädet ristissä rintakehän päällä. Sisäänhengityksellä pidennä rankaa ja uloshengityksellä kierrä rintakehää vasemmalle aktiivoiden vatsalihaksia niin kuin puristaisit tiskirättiä kuivaksi. Pidä katse vaakatasossa ja hartiat keskenään samalla korkeudella. Sisäänhengityksellä palaa takaisin alkuasentoon ja uloshengityksellä toista toiselle puolelle.





## C-KIRJAIN VATSARUTISTUS

Istu tuolin etureunalla selkä suorana ja kädet reisien päällä. Hengitä sisään rintakehä leveäksi ja selkäranka pitkäksi. Uloshengityksellä vedä vatsaa sisään ja pyöristä selkä C-kirjaimen muotoiseksi. Pidä pyöristyksessä lantio ja hartiat päällekkäin ja jätä tilaa leuan ja rinnan väliin. Sisäänhengityksellä palaa alkuasentoon. Pidä hartiat alhaalla.



## RISTIKKÄINEN VATSALIHASLIIKE

Istu ensin tuolin etureunalla ja nojaa siitä hallitusti taakse kunnes lapaluut ovat tuolin selkänojaa vasten. Selkä on C-kirjaimen muotoinen ja vatsa aktiivinen koko ajan. Tuo kädet pään taakse tai ristiin rintakehän päälle. Uloshengityksellä kurota ristikkäistä kyynärpäätä ja polvea toisiaan kohti. Pidä rintakehä avoimena kierron aikana. Sisäänhengityksellä palaa takaisin keskelle lavat selkänojaa vasten. Uloshengityksellä tee kierto toiselle puolelle.

## KYLKIVENYTYYS

Istu tuolin oikeassa reunassa ja ojenna oikea jalka suoraksi sivulle. Tue vasemmalla kädellä tuolin reunasta. Sisäänhengityksellä kurota oikea käsi pään yli vartalon jatkoksi ja taivuta vartaloa vasemmalle sivulle kylkivenytykseen. Uloshengityksellä palaa takaisin alkuasentoon. Tee kylkivenytykset myös toiselle puolelle.



## SELÄN JA HARTIOIDEN VAHVISTUS

Istu tuolin etureunalla jalat reilussa haara-asennossa kädet polvien päällä. Taivuta ylävartaloa lonkista eteenpäin ja pidä selkä mahdollisimman suorana. Vedä vatsaa sisäänpäin ja tukeudu käsillä polviin. Uloshengityksellä kurota oikea käsi vartalon jatkoksi korvan viereen ja sisäänhengityksellä palauta käsi polven päälle. Seuraavalla uloshengityksellä kurota vasen käsi vartalon jatkoksi ja sisäänhengityksellä palauta käsi polvelle.

## RINNAN AVAUS

Istu ryhdikkäästi selkä tuolin selkänojaa vasten. Tuo kädet rintakehän päälle. Sisäänhengityksellä pidennä selkää, nosta rintaa ja taivuta yläselkää tuolin reunan yli taaksepäin. Uloshengityksellä palaa alkuasentoon. Varmista, että tuoli ei pääse keikahtamaan taakse.



# VERTAISRYHMÄT

**Kokoontuvat yhdistyksen toimitiloissa,  
Humalistonkatu 17 a, katutaso, ellei toisin mainita.  
Lisätiedot: [turunreumayhdistys.fi/ryhmat/](http://turunreumayhdistys.fi/ryhmat/)**

## Pulinaklubi

Tervetuloa mukaan iloiseen ja rentoon porukkaan! Yhdessä päätämme mitä, milloinkin teemme, toisinaan vaan pulisemme. Ryhmä kokoontuu **kuukauden kolmas tiistai klo 18.00.** **Syyskausi aloitetaan 17.9.** Yhteyshenkilö: Johanna Helin 040 513 6616, [yhdistys.johannahelin@gmail.com](mailto:yhdistys.johannahelin@gmail.com)

## Lounastreffit

Kokoontumme kerran kuussa Turussa omakustanteisesti eri lounaspaikoissa ruuan ja jutustelun merkeissä. Syksyn ensimmäinen kokoontumisemme on **maanantaina 16.9. klo 12 Bistrot Ellissä**, S-hotelli Kupittaa, Kupittaaan asema. **Ilmoittaudu 11.9. mennessä Maritalle 0400 551 236.** Ilmoitamme seuraavan kokoontumisen ajasta ja paikasta TS yhdistykset-palstalla, netti- ja some-sivuillamme! **TERVETULO MUKAAN!**

## SLE Perhoset

(SLE:tä sairastaville ja muille kiinnostuneille) kokoontuu **kuukauden viimeinen keskiviikko klo 18.00.** Yhteyshenkilö: Ilona Piira 044 363 3090.

## Fibrojen päiväpysäkki

On tauolla.

## Kilpikonnaklubi

(sklerodermaa ja muita harvinaisia reumatauteja sairastavat) Tiedustelut; Marjo Mäkelä 040 738 3563 tai [marjo70.makela@gmail.com](mailto:marjo70.makela@gmail.com)

## Korttipelikerho

pelaamme korttia **parittomien viikkojen maanantaisin klo 13.00–16.00.** **Aloitamme ma 9.9.** Väliin hörppäämme kahvit / teet pikku purtavan kera. Yhteyshenkilö: Marita Raininsalo 0400 551 236, [yhdistys.raininsalo@gmail.com](mailto:yhdistys.raininsalo@gmail.com)

## Nivelkaffet

kokoontuu pääsääntöisesti **kuukauden ensimmäisenä tiistaina klo 17.00. Syyskausi alkaa 3.9.** Tervetuloa mukaan keskustelemaan, jakamaan kokemuksia ja saamaan vertaistukea. Ryhmän vetäjä: TYKS/Orton osastonhoitaja Teija Tiusanen.

## Torstai-kaffet

Kokoontumme **torstaisin klo 12.00–14.00, alkaen 5.9.** Tule mukaan jutustelemaan ja kaffeellemaan rentoon porukkaamme. Halutessasi voit tehdä käsitöitä. Yhteyshenkilö: Pirjo Kallioniemi 040 565 1435, [pirjo.kallioniemi@yahoo.com](mailto:pirjo.kallioniemi@yahoo.com)

## Reumatroppi

Turun seudun reumatroppl- toiminta jatkuu. Ryhmä on iloinen, hersyvä ja helposti mukaan tultava. Tapaamiskertojen sisältö rakentuu reumatropin kulmakivien (luonto, liikunta, kulttuuri) ympärille. Ryhmään voit osallistua juuri sellaisena kuin olet. Syyskauden aloitamme **to 5.9. klo 15.00.** Ryhmään sitoudutaan koko kaudeksi. Yhteyshenkilö: Saana Lehtinen 050 518 1774, [lehtinensaana@gmail.com](mailto:lehtinensaana@gmail.com)

## 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](http://www.turunreumayhdistys.fi/ilmoittautumislomakkeet)  
s-postitse; [info@turunreumayhdistys.fi](mailto:info@turunreumayhdistys.fi)  
puhelimitse: 045 267 0404

**HUOMIOI TAPAHTUMAKOHTAISET ILMOITTAUTUMISTEN MÄÄRÄAJAT!**  
Lisätiedot: [turunreumayhdistys.fi/tapahtumat/](http://turunreumayhdistys.fi/tapahtumat/)

25

SYYS

### KYSY REUMAHOITAJALTA

**Keskiviikkona 25.9. klo 17.30**

Tule keskustelemaan ja kysymään reumasairauksiin ja sairastamiseen liittyvistä asioista.

Asiantuntijana on TYKS:n **reumahoitaja**

**Miia Niutanen**, paikalla on myös vertaistomijoita.



## 7. - 13.10. REUMAVIIKKO

8

LOKA

### FYSIO R AVOIMET OVET

Tervetuloa **tiistaina 8.10.**

**klo 15.00–17.00**

tutustumaan Fysio R:n fysioterapeutteihin, tiloihin ja palveluihin. Pääset halutessasi kokeilemaan uutta Cryo-kylmähoitoa ja voit myös testauttaa puristusvoimasi. Tarjolla pientä suolaista ja mehua!

**Lämpimästi tervetuloa!**



9

LOKA

## TERVETULOA TEMPURILLE!

Reumayhdistyksen ja Tempurin yhteinen ilta  
**keskiviikkona 9.10. klo 18.30 – 20.30**  
Tempur Brand Store – myymälässä, Eerikinkatu 9.



Ohjelmassa: fysioterapeutti ja KNA Jaena Heinilän tervetulosanat ja iltapala, tietoisuus; Uni ja kipu – Miten optimoin levon ja palautumisen kipujen kanssa? sekä keskustelua aiheeseen liittyen.

Tutustutaan Tempur- tuotteisiin fysioterapeutin ja koulutetun nukkumisergonomian asiantuntijan kanssa. Osallistujille tarjous tuotteista illan aikana, ei ostovelvoitetta.

HUOM! Tarjoamme tunnin ilmaisen pysäköinnin Toriparkissa! Muista ilmoittaa autosi rekisterinumero illan aikana. Tule yksin tai ota ystäväsi mukaan!

**Ilmoittautumiset 4.10. mennessä [pirjo.kallioniemi@yahoo.com](mailto:pirjo.kallioniemi@yahoo.com) tai 040 565 1435**

9

LOKA

## ARTROSKVÄLLEN

**Onsdagen 9.10. klo 17.00**

Folkhälsans Kvartersklubb, Henriksg. 9  
Inspelad föreläsning och discussion om ARTROS, livskvalitet och psykiskt välbefinnande.

**Sjukskötare Petra Toivonen** behandlar dessa ämnen i sin föreläsning som spelades in i höstas.

Föreläsningen följs av en diskussion där deltagarna har möjlighet att dela med sig av sina egna erfarenheter och ge råd åt varandra.

Diskussionen leds av Hanna Okodugha och Satu Gustafsson.  
Öppet för alla! Ingen förhandsanmälan! Mer info: Nivelpostfi.fi



3

MARRAS

## HALLOWEEN LAUTAPELITAPAHTUMA

**sunnuntaina 3.11. klo 14.00 alkaen**

Karmiva halloween ja hauskat lautapelit! Tule viettämään mukavaa päivää lautapeliä parissa. Pelejä on koko perheelle ja myös aikuisten kesken pelattavaksi. Buffetissa myynnissä suolaisia ja makeita vohveleita.

**Ilmoittautumiset 28.10. mennessä.**

Tervetuloa mukaan!



6



MARRAS

# SYÖDÄKÖ VAI EIKÖ SYÖDÄ?

Avoim yleisöluento

**6.11.2024 klo 18.00**

Tyks T-sairaala, Risto Lahesmaa -sali  
Hämeenkatu 11, Turku  
Luennoitsijana ravitsemustieteen dosentti  
Hanna Lagström.

Tule tutustumaan yhdistystoimintaan  
ennen luennon alkua.  
Yhdistykset paikalla klo 17.30 alkaen.



27

## SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN SYYSKOKOUS JA JOULUINEN ILTA

**Keskiviikkona 27.11. klo 17**

Esillä sääntömääräiset asiat, PRH:n hyväksymät  
yhdistyksen säännöt, ei valtakirjamenettelyä!

**Kokouksen jälkeen  
joulupuuro- ja glögitarjoilu  
sekä yhteislaulua.**



MARRAS

30

## ABBA – DANCING QUEEN

**Lauantaina 30.11. klo 18.00**

**Turun konserttitalossa**

Koe Abban tarina uudelleen!  
Upea musiikki, loistavat laulajat ja  
tanssijat sekä sirkustaitelija saavat  
aikaan sellaisen ilotulituksen, että  
katsojat tempaistaan keskelle  
Abba-humaa.

**Liput: 43,50 €, lippuja rajoitetusti!  
Lippuvaraukset 7.10. mennessä.**



MARRAS



*Lohjan keskiaikaisella kirkonmäellä*  
**MENNEEN AJAN  
JOULUMARKKINAT**

## *Retki Lohjan menneen ajan joulumarkkinoille*

**lauantaina 14.12.**

Menneen ajan joulumarkkinoilta löydät käsintehtyät joululahjat sekä herkut joulupöytään ja pääset nauttimaan aidosta joulun tunnelmasta Lohjan keskiaikaisen Pyhän Laurin kirkon ympäristössä.

**Ohjelma:**

- lähtö klo 9.00 Turusta linja-autoaseman turistibussipysäkiltä.
- tutustuminen joulumarkkinoihin
- ruokailu
- paluumatkalla ”piipahdus” Kasvihuoneilmiössä
- paluu Turkuun n. klo 17.00

**Hinta sisältäen matkat ja ruokailun 40 €.**

Ilmoittautumiset 2.12. mennessä yhdistyksen toimistoon (kts. ohjeet tapahtumasivun alusta)

*Tervetuloa Menneen ajan joulumarkkinoille  
Lohjan keskiaikaiselle kirkonmäelle!*

## ALKUVUOSI 2025

**LIIKUNTARYHMÄT ALKAVAT KEVÄTKAUDELLA VIIKOLLA 2.**

**Ilmoittaudu mukaan syyskauden 2024 lopussa.**

**TAPAHTUMIA** yhdistyksen toimitiloissa, Humalistonkatu 17 a, katutaso.

### **HELMI – BINGO**

**keskiviikkona 12.2. klo 14**

Bingolippu 5 €.

Tervetuloa bingoilemaan yksin tai ystäväsi kanssa!

### **SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN VUOSIKOKOUS**

**keskiviikkona 26.3. klo 18, tarjoilu klo 17.30 alkaen.**

Esillä sääntömääräiset asiat, ei valtakirjamenettelyä. Tervetuloa!

# SYYSKUU 2024 | TEEMAPÄIVÄT

## TULE-TIETOKESKUS

Teemapäiviin voit osallistua TULE-tietokeskuksen tiloissa tai etäyhteydellä  
<https://us06web.zoom.us/j/83389461157>

**Teemapäivät pitää TULE-tietokeskuksen fysioterapeutti ellei toisin mainita**

- Ti 3.9.** klo 12.00 Kipeän niskan itsehoito –miniluento
- Ma 9.9.** klo 12.00 Liiku Turussa – kaupungin liikuntapalveluiden tarjonta tutuksi –miniluento (Topi Hella, Turun kaupungin liikuntapalvelut)
- Ke 11.9.** klo 12–18 TULE-terveyden mittauspäivä, osallistuminen vain TULE-tietokeskuksessa!
- Ma 16.9.** klo 12.00 Lihasvoimaharjoittelun merkitys tuki- ja liikuntaelinterveydelle –miniluento
- To 19.9.** klo 12.00 Asahi tutuksi –liikuntahetki (Risto Lehto, Asahi Nordic)
- Ma 23.9.** klo 10–15 TULE-terveyden mittauspäivä, osallistuminen vain TULE-tietokeskuksessa!
- Ke 25.9.** klo 15–18 Kehonkoostumusmittauksia (yhteistyössä Hyvinvointikeskus Avainn)  
*HUOM! Paikkoja rajoitetusti!*  
Varaa aika mittaukseen soittamalla p. 044 744 7085
- Ma 30.9.** klo 12.00 Kipeän polven liikeharjoitteet –toiminnallinen tietoisuus

**Fysioterapeutti tavattavissa aina aukioloaikoina maksuttomasti!**

### KOULUTUSTILAISUUDET

*Koulutustilaisuudet ovat kaikille avoimia ja maksuttomia. Niiden aikana syvennytään aiheeseen teorian ja käytännön harjoitteiden avulla.*

**Ilmoittaudu mukaan koulutustilaisuuksiin: [toimisto@tule.fi](mailto:toimisto@tule.fi) / 044 744 7085**

- Ti 24.9.** klo 15–17 Kipeän olkapään itsehoito (verkossa)
- Ti 22.10.** klo 15–17 Kipeän selän itsehoito (verkossa)
- Ti 19.11.** klo 15–17 Palautuminen ja stressinhallinta (verkossa)
- Ma 9.12.** klo 15–17 Kaatumisten ehkäisy (TULE-tietokeskuksessa)



TULE-tietokeskus  
Humalistonkatu 10, Turku  
044 744 7085  
[www.tule.fi](http://www.tule.fi)

**Aukioloajat:**  
Ma, ti & to klo 10–15  
Ke klo 11–18  
\* Muina aikoina sopimuksen mukaan

## JÄSENEDET Turun seudun Reumayhdistys ry

**Aimo Uttula,**  
miesten asusteliike  
Läntinen pitkäkatu 22  
**-10 %**

**EA – terveydenhoitomyymälä**  
Yliopistonkatu 28  
**-20 %**

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

**Kukkahuone Hortensia**  
Humalistonkatu 14  
**-10 %**

**Sandberg kaihdinliike**  
Nuppulantie 33  
**-10 -20 %** tuotteesta riippuen

**Jalkahoitola Kymppi**  
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, bioanalyttikko  
Ursininkatu 8  
p. 0400 218 879  
Suojatuotteet **-15 %**  
osa jalkineista **-10 %**

## JÄSENEDET REUMALIITTO

### Reumaliiton omat edut

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

### Neuvontaa;

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

### Taloudellista turvaa;

- järjestövakuutuksen turva liiton tai yhdistyksen liikuntatietoa; tilaisuussissa ja matkoilla ilman ikärajaa
- pieniä avustuksia sosiaalisin perustein reumasairauksia sairastaville

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