

REUMA AVIISI

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

1 • 2021



Hannu Tiusanen
- työni reumaortopedina

6



Kerhot ja liikunta

10



Tapahtumat

15



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

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



Turun seudun Reumayhdistys ry | Åbonejdens Reumaförening rf

Humalistonkatu 17 A, katutaso, 20100 Turku, puhelin 045 267 0404

Koronarajoitusten takia yhdistyksen toimisto on suljettu toistaiseksi.

Palvelemme puhelimitse numerossa 045 267 0404
ma klo 12 – 18, ti – to klo 9 – 15

**KESÄLLÄ TOIMISTO ON SULJETTU
31.5. – 1.8.2021**

info@turunreumayhdistys.fi

www.turunreumayhdistys.fi

<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 klo 8.00 – 16.00, myös ilta-aikoja.

Ajanvaraus: 0400 158 540

Fysioterapeutit:

Outi Pohjanjoki 050 300 0947

Sari Piili 046 920 5953

Petra Strahl 050 382 3428 (äitiysloma alk. 22.5.)

Ella Toiminen 046 920 5306

Sähköpostit: etunimi.sukunimi@fysior.fi

www.fysior.fi | facebook.com/reumala

Potilasasiamies: Varatuomari Mikael Söderlund

Nuijamiestentie 7, 00400 Helsinki, puh. 010 327 5220

Koulutetut tukihenkilöt

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

Lastenreuma, reumanuoret, nivelreuma



Käpylä Toini
040 705 3410

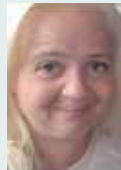


Helin Johanna
040 513 6616

Koulutetut kokemustoimijat

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

Lastenreuma, reumanuoret, nivelreuma



Lehto Katja
040 562 2374

Helin Johanna
040 513 6616



Julkaisija: Turun seudun Reumayhdistys ry
Åbonejdens Reumaförening rf

Päätoimittaja: Satu Gustafsson, puh. 045 267 0404

Paino: JP-Postitus, Turku

Mainoshankinta: Turun seudun Reumayhdistys ry
Puhelin 045 267 0404, tiedotus@turunreumayhdistys.fi

Ilmestyy 2021: Reuma-Aviisi ilmestyy vuonna 2021
kevällä ja syksyllä, mikäli koronapandemia näin sallii.

Painos: 2000 kpl

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



Johanna Helin

Jäsenasiainhoitaja

050 410 6646

johanna.helin@turunreumayhdistys.fi

Betjäning på svenska:

Satu Gustafsson

Verksamhetsledare

045 267 0404

yhdistys@turunreumayhdistys.fi

Jäsenmaksu
vuonna 2021
28 €
/kalenterivuosi

Medlemsavgift
för 2021
28 €
/kalenderår

Olethan
muistanut maksaa
jäsenmaksusi vuodelle
2021 sekä ilmoittaa
yhteystietosi
muutoksista mm.
sähköpostiosoitteesi?

Jäsenasiaa

Tämän vuoden alusta Reumaliitto on lähettänyt Turun seudun Reumayhdistyksen jäsenmaksut ja jäsenmaksu maksetaan laskussa mainitulle Reumaliiton tilille. Kirjatut maksusuoritukset tilitetään tämän jälkeen yhdistyksellemme.

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

Liity jäseneksi:

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



KEVÄTKOKOUS

maanantaina 26.4. klo 18.00
Kokous toimitetaan Teams-kokouksena.

Kokouksella pitää olla myös fyysinen kokouspaikka, joka on Turun seudun Reumayhdistyksen toimisto, Humalistonkatu 17 A, katutaso. Osallistujia kehoitetaan kuitenkin osallistumaan kokoukseen etänä.

Kokoukseen ilmoittautumiset
26.4. klo 12 mennessä

s-postitse; info@turunreumayhdistys.fi,
Kotisivujemme kautta:

turunreumayhdistys.fi/ilmoittautumislomakkeet
tai puhelimitse 045 267 0404.

Esillä sääntömääräiset asiat,
ei valtakirjamenettelyä!



**Puheenjohtaja
Marjo Tuusa**

0400 824 86
puheenjohtaja@
turunreumayhdistys.fi



**Varapuheenjohtaja
Saara Loiske**

040 522 0592
sloiske@
gmail.com



**Rahastonhoitaja
Saana Lehtinen**

050 518 1774
rahastonhoitaja@
turunreumayhdistys.fi



Katri Alajärvi

0400 818 648
katri.alajarvi@
gmail.com



Jarno Heinonen

040 5520291
jarno.heinonen@
pp8.inet.fi



**Jäsenasiainhoitaja
Johanna Helin**

040 513 6616
johanna.helin@
turunreumayhdistys.fi



Toini Käpylä

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



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**

045 267 0404
satu.gustafsson@
turunreumayhdistys.fi

PUHEENJOHTAJALTA ▶

Kevättä rinnassa



Aurinko paistaa, linnut tekevät kovaa vauhtia muuttopuuhia ja Reuma-Aviisi on ilmestynyt pitkän tauon jälkeen. Vuosi on vaihtunut ja korona tuo elämäämme edelleen kaikenlaista harmia ja rajoituksia. Selviämme niistä ja suunnistamme kohti uusia tuulia. Yhdistys

toimii ja keksii meille kaikille erilaisia tapahtumia. Aviisin sivuilta löydät monenlaista mielenkiintoista luettavaa ja seurattavaa. Tapahtumista saa tietoa myös yhdistyksen nettisivuilta, somen eri kanavilta, Facebookista jne. Digirastit ovat käynnissä netissä ja syksyllä yritetään käynnistää reumatroppi nettissä ja livenä, perinteisiä tapahtumia

unohtamatta. Kannattaa osallistua. Ja jos somemaailma on vieras, niin pyydä apua lapsilta tai lapsenlapsilta, niin minäkin teen.

Toivotan teille ihanaa kevään ja kesän odotusta, yksin ei kannata jäädä, rohkeasti mukaan ja unohdetaan koronan tuoma mielipaha.

Marjo Tuusa



Hannu Tiusanen

- työni reumaortopedina

Suomenlinnassa syntynyt ja Helsingin Lauttasaassa nuoruutensa asunut mies lähti Ouluun lukemaan lääketiedettä ja valmistui lääkäriksi Oulusta 1981. Työskentelin matkan varrella Psykiatrialla, Anestesiologialla ja Kirurgialla ja päädyin Turkuun erikoistumaan kirurgiksi. Urani aikana olen työskennellyt Mäntän alue-sairaalassa, Keski-Suomen keskussairaalassa, Oulun ja Turun yliopistollisissa sairaaloissa ja kandiavaiheessa mm ruumiinavaajana Helsingin Yliopiston oikeuslääketieteen laitoksella. Kirurgian eri-

koislääkäriksi valmistuin 1986 ja lähdin erikoistumaan ortopediksi Invalidisäätiölle nykyiseen Ortoniin, josta valmistuin 1992. Siellä sain reumaortopedisen koulutuksen dosentti Veijo Vahvasen alaisuudessa. Väitöskirjatutkimukseni aloitin Invalidisäätiöllä selkäortopediasta dosentti Seppo Seitsalon ohjaamana 1990 ja 1997 väittelin Helsingin yliopistossa. Reumaortopedian erityispätevyyden sain 2002 ja Suomen toistaiseksi ainoan reumaortopedian dosentin pätevyyden sain Turun yliopistosta 2017. Työn ohessa olen toiminut Suomen Ortopedi yhdistyksessä hallituksen jäsenenä vuosina 2000–

2003 ja Suomen reumaortopedisen yhdistyksen puheenjohtajana 2002–2006, sekä hallituksen jäsenenä vuonna 2001 ja 2006–2020.

1993 aloitin siis Paimion sairaalassa tekemään reumaortopediaa ja sille tielle jäin aina eläkkeelle jäämiseeni saakka kesäkuun alkuun 2020. Valitettavasti Reumasairauksien hoitoyksikkö lakkautettiin Paimiossa ja huhtikuussa 2013 ja reumaortopedia siirrettiin TYKS:n kirurgiseen sairaalaa dosentti Petri Virolaisen alaisuuteen. Tuolloin perustettiin reumaortopedian vastuualue, jonka vastuualuejohtajana toimin. Jäätyäni



Paimio 50-luku.

eläkkeelle kesällä 2020 lopetettiin reumaortopedian vastuualue ja Tyks:n reumaortopedia toimii nykyisin omana prosessina jakautuneena eri vastuualueille. Turun yliopistollisessa sairaalassa ei siis enää ole monniammattillista reumanhoitoyksikköä.

Nivelreuma on merkittävin tulehdussellinen reumasairaus ja sitä esiintyy vajaalla 1 %:lla aikuisväestöstä. Harvinaisuudestaan huolimatta nivelreuman kansanterveydelliset vaikutukset ovat suuret johtuen runsaista tutkimus- ja hoitokustannuksista sekä työkyvyn menetyksestä johtuvista kustannuksista. Vielä 1900 luvun alkupuolella niveltulehdukset johtivat jopa 40 %:lla vaikeaan vammautumiseen. Nivelreuman aiheuttama invalidisoituminen on harvinaistunut ja 1990-luvun alussa liikuntakyvyttömiä reumapotilaita oli enää prosentti ja vaikeaa toimintakyvyn heikkenemistäkin vain 11 %:lla. Nivelreuman aiheuttama niveltuho ja toimintakyvyn heikkeneminen ovat lievittyneet merkittävästi tehokkaan lääkehoidon, reumaortopedian ja kuntoutuksen ansiosta. Uusien biologisten lääkkeiden käyttöönotto on vähentänyt nivelreuman aiheuttamaa niveltuhoa yli 70 % 1980-luvun alkuun verrattuna.

Reumakirurgian tavoitteena on potilaan toimintakyvyn säilyttäminen tai parantaminen kipua lievittämällä ja vir-

heasentoja korjaamalla. Reumakirurgiset toimenpiteet voidaan jakaa ehkäiseviin (nivelten ja jänteiden puhdistukset), nivelten luudutusleikkauksiin, tekonivel-



Paimio 80-luku.

kirurgiaan ja muihin kirurgisiin toimenpiteisiin (esim. hermojen vapautukset, reumakyhmyjen poistot, ihonalaisten kalkkeutumien poistot).

Tehokkaan hoidon ansiosta reumaortopedisten toimenpiteiden tarve on vähentynyt lukuun ottamatta tekonivelleikkauksia. Vaikka biologiset lääkkeet ovat vähentäneet leikkaustarvetta, työt

ovat lisääntyneet, koska potilasaineisto muuttuu koko ajan haastavammaksi ja olemme siirtyneet "seuraavalle tasolle". Osalle potilaista tarvitaan monen leikkauksen ohjelma, jonka suunnittelu, ajoitus ja toteuttaminen vaativat erityistä ortopedistä perehtyneisyyttä. On tunnettava toimenpiteiden tärkeysjärjestys, toipumisaika ja yhdistelmämahdollisuus. Reumakirurgista taitoa on teknisen osaamisen lisäksi reumaattisille sairauksille spesifisten leikkausindikaatioiden tunteminen ja leikkausten oikea ajoitus suhteessa muuhun nivelreumapotilaan hoitoon. Reumaortopedia tarvitsee moniammatillista osaamista ja reumatauteja sairastavien hoitoon perehtyneet ortopedit toimivat kiinteässä yhteistyössä muiden ammattilaisten kanssa (reumatologit, toimintaterapeutit, fysioterapeutit, sairaanhoitajat, ravitsemusterapeutit, jalkaterapeutit....)

Reumaortopedia yleistyi 1950-luvulla. Tähän vaikutti huomattavasti Professori Kauko Vainion elämätyö Heinolassa. Heinolaa voidaan syystä pitää Reumaortopedian Mekkana, jonne myös Turun seudulta ohjattiin reumapotilaita. Kaikki eivät kuitenkaan halunneet matkustaa Heino-laan asti ja Turussa tarjoutui mahdollisuus reumaortopedian kehitykseen, kun



Erilaisia proteeseja.

Paimion sairaalaan luotiin ortopedinen yksikkö. Yksikköä veti alun perin dosentti Pauli Torppi 1964–1967 ja hänen jälkeensä vetovastuun otti dosentti Sakari Einola, joka toimi virassaan 1968–1987.

Varsinaiset reumaortopediset leikkaukset aloitettiin Paimiossa 1973. Leikkaukset olivat erilaisia jänteiden ja nivelten puhdistusleikkauksia sekä nivelten luudutusleikkauksia. Tuohon aikaan oli tyyppillistä, että potilaat tulivat sairaalaan 2–3 vrk:ta ennen toimenpidettä, jolloin aloitettiin leikattavan raajan huolelliset pesut infektorisikin alentamiseksi. Raajaa saatettiin liottaa saippuavesiliuoksessa puolisen tuntia, jonka päälle raja vielä suihkutettiin ja sama uusittiin vielä illalla. 1980-luvun lopulla Sakari Einola jäi Turkuun leikkaamaan ja tilalle tuli muita ortopedejä: Mika Suominen, Pekka Jokipii, Pekka Jussila ja varsinkin Esa Sipola ja Tuomas Yli-Jama, jotka vuosia leikkasivat Paimiossa kahtena päivänä viikossa.

Suuri edistysaskel reuman hoidossa tapahtui, kun professori Timo Möttönen otti Paimiossa vetovastuun 1990 luvun alussa. 1990-luvulla kaikki sairaanhoi-

topiirit alkoivat säästösyistä perustaa omia reumaortopedisia yksiköitä, mikä oli osasy syy Heinolan konkurssiin 2010.

1993 palkattiin allekirjoittanut tekemään reumaortopedisia leikkauksia Paimioon ja purkamaan tekoniveljonoja Raision sairaalaan. Ensimmäinen nivelproteesi Paimion sairaalassa asennettiin polven 9.5.1995. Vuosien saatossa tekonivelkirurgia laajeni käsittämään olkapään, kyynärpään, ranteen, sormien, lonkan, polven ja nilkan tekonivelleikkaukset. Esa Sipola palasi Paimioon 2000 ja myöhemmin myös ortopedi Tuomas Yli-Jama palasi Paimioon. Myöhemmin myös ortopedi Helka Koivu aloitti tekemään reumajalan ortopediaa.

2003 Paimion sairaalaan perustettiin Tyks:n reumasairauksien hoitoyksikkö, jolloin yhdistettiin reumatologia ja reumaortopedia saman katon alle. Yksikön johtajana toimi reumatologian professori Timo Möttönen ja apulaisylilääkärinä allekirjoittanut. Tämä helpotti huomattavasti reumapotilaiden hoitoa yhteisten kiertojen ja hyvien konsultaatiomahdollisuuksien myötä. Samalla reumaortopedia siirtyi hallinnollisesti keuhkoklinikasta sisätautiklinikkaan. 2005 saatiin perustettua uusi reumaortopedin virka ja virkaan valittiin reumaortopedi Pjotr Sarantsin.

2000-luvun lopulla saatiin Paimion sairaalaan reumaortopedian suppean viran koulutusvirka ja reumaortopedian erityispätevyyden ovat Paimiossa allekirjoittaneen ohjauksessa suorittaneet Pjotr Sarantsin, Hannu Mustonen, Kari Kangassalo ja Konsta Pamiola ja Tyks Ortoossa Miika Stenholm ja Olli Birling.

Timo Möttösen nivelreumaa ja sen hoitoa koskevat tutkimukset ovat vailla vertaa ja tunnetaan laajalti maamme rajojen ulkopuolella. Reumaortopedistä tutkimusta on tehty vuosien mittaan Paimion aineistosta lähinnä allekirjoittaneen johdolla. Toimenpiteiden ja erityisesti laajan protetiikan ansiosta reumanhoitoyksikössä vieraili vuosien saatossa laaja joukko niin ulkomaisia kuin kotimaisia kollegoja, kaukaisin aina Etelä-Afrikasta.

Suurimmat epäonnistumisen/epätönnön hetket olen työssäni kokenut vuoden 2008 tietämissä, tällöin paljastui AES nilkkaproteeseihin liittyvät laajat osteolyysiongelmat. Nilkan tekonivelen ympärillä havaittiin liki 30% potilaista erittäin laaja-alaiset osteolyysiontelot ja osa tekonivelistä irtosi ja jouduttiin tekemään lukuisia vaikeita nilkan luudutusleikkauksia kantapää ydinnaulaa käyttäen. Näitä AES tekoniveliä ehdittiin asentaa liki 150 kpl ennen kuin tämä ongelma ilmaantui. Pelkona tuolloin oli, että joudutaanko kaikki nämä tekonivelt poistamaan ja nilkat luuduttamaan. Onneksi aivan näin ei kuitenkaan käynyt, mutta tuo aika oli allekirjoittaneelle henkisesti tosi raskasta, kuten tietysti myös potilaille. Vietin asiaa pohtiessani lukuisia unettomia öitä. Yritimme tehdä potilasasiamiehen kautta ryhmäkannetta tekonivelen valmistajaa vastaan, jotta potilaat olisivat saaneet korvausta viallisesti tekonivelestä, mutta se ei onnistunut, vaan jokaisen potilaan olisi erikseen pitänyt haastaa tämä proteesin valmistaja oikeuteen ja vielä ranskan maalla. Tämä olisi kaatunut mahdottomuuteen, joka masensi lisää.

Reumaortopediassa minua kiehtoo erityisesti työn monipuolisuus, ei leikata pelkästään yhtä niveltä, vaan hoidetaan ihminen kokonaisuudessa, tämä vaatii tietysti pitkää jatkuvaa opiskelua ja perehtyneisyyttä reumaortopedian saloihin. Myös reumaa sairastava potilas on oma lukunsa. He ovat pääosin tosi mukavia, sopeutuvia ja ovat uskomattoman positiivisia vaikeasta sairaudesta huolimatta ja sitten vielä toipuvat vaikeista leikkauksista käsittämättömän hyvin. Kiehtovaa ovat myös olleet työn mukanaan tuomat lukuisat leikkausdemonstraatiomatkat ympäri Eurooppaa, varsinkin nilkan tekonivelen suhteen. On ollut hienoa käydä katsomassa ulkomaista sairaudenhoitoa ja keskustella lukuisten eri maiden kollegojen kanssa, se vasta avartaa.

Hannu Tiusanen

Ortopedi, reumaortopedian erityispätevyys, reumaortopedian dosentti

Annatko tieteelle luvan edistää terveyttä?

Biopankkiin kerätään ja siellä säilytetään suostumuksen antaneiden henkilöiden biologisia näytteitä ja niihin liittyviä tietoja tulevaa lääketieteellistä tutkimusta varten. Reumataudit ovat biopankkitutkimuksen kiinnostuksen kohteena hyvästä syystä. Autoimmuunisairauksien aiheuttajia ei vielä tarkkaan tunneta ja yksilöllisesti oireilevan sairauden sopivan lääkehoidon löytäminen voi olla monien lääkekokeilujen takana.

Biopankkinäytteiden avulla tutkitaan sairauksien taustalla olevia syitä, perintö- ja ympäristötekijöitä sekä elintapojen välisiä suhteita. Biopankkinäytteillä tehtävä lääketieteellinen tutkimus pyrkii kehittämään uusia hoitomuotoja ja lääkkeitä sekä yksilöllisempää diagnostiikkaa ja hoitoa.

Auria Biopankki on osa Tyksä ja toimii Varsinais-Suomen, Satakunnan ja Vaasan sairaanhoitopiirien alueilla. Biopankin näytteissä henkilötunniste on korvattu koodilla ja näytteet sekä niihin liittyvä tieto säilytetään sairaalan palomuurien sisällä. Tietoja ei anneta käyttöön vakuutusyhtiölle, pankille, työnantajalle tai rikostutkintaan vaan ainoastaan erikseen arvioituihin, eettisesti hyväksyttyihin tutkimustarkoituksiin.

Biopankkiaineiston luvaton käyttö on rikos. Toimintaa ohjaa ja valvoo Lääkealan turvallisuus- ja kehittämiskeskus, Fimea, joka myös ylläpitää valtakunnallista biopankkirekisteriä.

Biopankkien tavoitteena on, että tutkimuksen tarvitsemat biologiset näytteet löytyvät valmiina biopankista ja mahdollisimman kattavasti eri sairausryhmistä. Suostumukset eivät ikävä kyllä jakaudu tasaisesti sairausryhmittäin, mikä voi vaikeuttaa tutkimusmahdollisuuksia. Esimerkiksi reumasairauksia sairastavien suostumuksia ja näytteitä on vain vähän.

Jokaisella on mahdollisuus olla mukana tukemassa oman sairausryhmänsä tutkimusta. Biopankkinäytteen luovuttaminen edellyttää kirjallista suostumusta, jolla annat luvan näytteidesi ja niihin liittyvien tietojen käyttämiseen lääketieteellisissä tutkimus- ja kehityshankkeissa. Biopankkisuostumus on vapaaehtoinen ja sen saa halutessaan perua. Auria Biopankkiin suostumuksen on antanut jo noin 105 000 ihmistä. Aurian suostumus on mahdollista tehdä sähköisesti osoitteessa www.suostumus.fi.

Biopankkinäyte, yksi 10ml näyteputki, voidaan ottaa suostumuksen antaneelta Varsinais-Suomen alueella kaikissa Tykslabin toimipisteissä maanantaista



torstaihin. Näyte otetaan muun sairautteen tai sen hoitoon liittyvän näytteenoton yhteydessä, jotta siitä ei aiheutuisi ylimääräisiä pistoja tai käyntejä. Biopankkinäyte otetaan aina viimeisenä, jotta kaikki sairauden hoidon kannalta tärkeät näytteet saadaan varmasti ensin talteen. Näyte ei vaadi ravinnotta oloa ja myös lääkkeet voi ottaa tavalliseen tapaan.

Nykyiset hoitomenetelmät ovat pitkän tutkimustyön tulosta. Biopankkitutkimus voi mahdollistaa tulevaisuuden, jossa kiipeitä ja pitkäaikaisia sairauksia voidaan hoitaa paremmin ja yksilöllisemmin. Tässä jokaisen näyte on tärkeä.

Riikka Taina, tutkimushoitaja
Auria Biopankki



Kerhotoimintamme on loppukevään ja kesän tauolla. Syyskausi alkaa viikolla 36, mikäli koronatilanne sallii.

Tiedustele oman kerhosi kokoontumisista kerhon vetäjältä tai yhdistyksen toimistosta.

Ompeluseura

Kokoonnumme keskustelemaan, vaihtamaan kuulumisia ja juomaan kupposet kahvia/teetä kerran viikossa. Jos haluat, voit tehdä käsitöitä omista materiaaleistasi tai kerhon materiaaleista.

Tärkeintä on mukava yhdessäolo!

Yhteyshenkilö:

Riikka Jussila 045 880 9510

Pulinaklubi

Tervetuloa niin naiset kuin miehetkin iloiseen ja rentoon porukkaan mukaan kerran kuukaudessa.

Yhteyshenkilö:

Johanna Helin 040 513 6616,

johanna.helin@turunreumayhdistys.fi

Kuivakukkaklubi

Sjögrenin syndroomaa ja SLE:tä sairastaville.

Tiistaitiimi

Me ikääntyvät naiset kokoonnumme kahvikupposen ääressä vaihtamaan kuulumisia ja kokemuksia joka toinen viikko.

Reumalasten ja -vanhempainkerho

Seuraa ilmoittelua yhdistyksen verkkosivuilta tai facebookista; Varsinais-Suomen reumalapset tai Turun seudun Reumayhdistys ry.

Yhteyshenkilö:

Saana Lehtinen,

lehtinensaana@gmail.com

Korttipelikerho

Pelaamme Canastaa joka toinen maanantai, pilke silmäkulmassa.

Tervetuloa mukaan!

Yhteyshenkilö:

Marita Raininsalo 0400 551 236,

marita.raininsalo@turunreumayhdistys.fi

Kilpikonnaklubi

Sklerodermaa ja muita harvinaisia reumatauteja sairastaville.

Tiedustelut ja lisätiedot:

Marjo Mäkelä 040 738 3563,

marjo70.makela@gmail.com

Fibrojen päiväpysäkki

Kaikenikäiset fibromyalgiaa sairastavat naiset ja miehet ovat tervetulleita.

Kokoonnumme vertaistuen, päiväkahvin ja iloisen yhdessäolon merkeissä kerran viikossa.

Yhteyshenkilöinä:

Merja Silvanti 040 590 0928,

m.silvanti@gmail.com ja

Rauno Malminen,

pakanpoika55@gmail.com

Reuma- KLUBI

Reumaklubin kerhotoiminta, tavataan verkossa

Koronarajoitusten takia emme voi kohdata kasvokkain, oletko kiinnostunut kerhotoiminnasta etänä verkossa?

Nyt on mahdollisuus osallistua verkossa Reumaklubilla

<https://reumaklubi.reumaliitto.fi/ui/#/> Turun seudun Reumayhdistyksen huoneessa vaihtamaan kuulumisia.

Ota rohkeasti yhteyttä, niin sovitaan ajankohta, jolloin treffataan.

Yhteydenotot yhdistyksen toimistoon: info@turunreumayhdistys.fi / 045 267 0404.

Kaikki liikuntapaikoilla tapahtuvat kevään ryhmät ovat peruttu.



**NYT TARJOAMME MAHDOLLISUUDEN
ETÄJUMPPAAN!** Ilmoittaudu mukaan!

TIISTAIJUMPPA Teamsissä

Tiistaisin klo 17.30 – 18.15 tutun fysioterapeuttimme Ella Toimisen vetämänä.

Etäjumppa alkaa 27.4. ja päättyy 15.6.

Hinta: 20 €/ 8 kertaa

Ilmoittaudu mukaan s-postitse: info@turunreumayhdistys.fi ja saat paluupostissa osallistumislinkin jump-paa edeltävänä päivänä.

Maksamalla 22.4. mennessä osallistumismaksun 20 € yhdistyksen tilille FI57 5710 7020 0238 70, viitenro: 2464 varmistat paikkasi iloisessa jumpassa!

Syksyn liikuntaryhmät alkavat viikolla 36, mikäli koronatilanne sallii!

Lisätietoja alkavista liikuntaryhmistä elokuussa!

KAIKKIIN SYKSYN LIIKUNTARYHMIIN ILMOITTAUTUMINEN YHDISTYKSEN TOIMISTOON 24.8. MENNESSÄ

p. 045 267 0404 tai s-postitse: info@turunreumayhdistys.fi.

(HUOM! TOIMISTO ON SULJETTU 31.5. – 31.7. VÄLISEN AJAN)

YHDISTYSTEN TOIMINTA

ON TURVATTAVA



Kuntastrategiassa, suunnitelmissa ja käytännön toimissa on hyvä varmistaa, että:

1.

Yhdistykset saavat rahoitusta toimintaansa ja tiloja käyttöönsä

Ilman taloudellista tukea paikallisten yhdistysten on vaikea toimia. Vaikka vapaaehtois-toiminta on vastikkeetonta, toiminnan organisointiin, ylläpitämiseen ja kehittämiseen tarvitaan resursseja. Yhdistysten harrastus- ja liikuntatoiminnan mahdollistamiseksi tarvitaan mm. ilmaisia tiloja.

2.

Kunnassa tehdään yhteistyötä ja kuullaan yhdistyksiä

Kunta hyötyy yhteistyöstä yhdistysten kanssa, sillä niissä on paljon tietoa paikallisten ihmisten tarpeista. Yhdistyksiä olisi hyvä kuulla kunnan kehittämisessä. Niiden toiminnan voisi ottaa osaksi hoitopolkua ohjaamalla ihmisiä yhdistysten toimintaan ja palveluiden piiriin.

3.

Kunnassa ymmärretään yhdistysten tärkeys hyvinvoinnin ja terveyden edistäjinä

On tärkeää, että kuntapäätäjät ja viranomaiset tietävät paikallisten yhdistysten toiminnasta kuten vertaistuesta, neuvonnasta sekä liikunta- ja harrastusryhmistä. Yhdistykset tarjoavat kuntalaisille tukea ja palveluja, johon viranomaiset eivät yksin pysty.

Kuntavaaliviestillämme haluamme herättää keskustelua reuma- ja muille tuki- ja liikuntaelinsairaille sekä paikallisille yhdistyksille tärkeistä asioista. Haluamme, että näkemyksemme kirjataan kuntastrategiaan, suunnitelmiin ja huomioidaan kunnan tulevaisuuden suunnittelussa sekä käytännön toimissa.

Edustajamme jatkavat Suomen Reumaliiton luottamustoimissa kaudella 2021-2023

Reumaliiton uusien sääntöjen mukaiset ensimmäiset liittovaalit järjestettiin syksyllä 2020.

Vaaleissa valittiin Reumaliiton uusi valtuusto. Varsinais-Suomen edustajana valtuustossa jatkaa **Johanna Helin**.

Uusi valtuusto valitsi ensimmäisessä kokouksessaan 30.1.2021 Reumaliitolle uuden hallituksen.

Reumaliiton hallituksen puheenjohtajana jatkaa **Satu Gustafsson**.

Turun seudun Reumayhdistys onnittelee edustajiamme ja toivottaa onnea, intoa ja voimia tärkeään luottamustoimeen.



Kesävaalit 2021

Kuntavaalit siirrettiin koronapandemian takia pidettäväksi 13.6., ennakkoäänestys 26.5.-8.6.

Olemme jälleen mukana Pieni ele - keräyksessä kotimaisen vammais- ja terveystyön hyväksi! Keräyspaikkakuntamme ovat Kaarina-Piikkiö, Lieto, Rusko, Raisio ja Turku. Koronatilanteen vuoksi tarvitsemme sinua entistä enemmän!

Tule mukaan talkoisiin ja ilmoittaudu vapaaehtoiseksi lipaskerääjäksi yhdistyksen toimistoon; 045 267 0404, info@turunreumayhdistys.fi

pieni **ele**



MITÄ OVAT TULES-DIGIRASTIT?

TULES-digirastit ovat Turun seudun Reumayhdistyksen järjestämiä ja Turun kaupungin rahoittamia kuukausittaisia **ilmaisia** verkkotapahtumia.

Digirastien sisällöt vaihtelevat luennoista virkistäviin aiheisiin, kuten yhteislauluun, tanssihetkeen ja kokkausiltaan.

TULES digirasteil-tapahtuman tunnistat logosta!

Seuraa tiedotusta some-kanavillamme,
käy kurkkimassa lisätietoja yhdistyksemme verkkosivuilta
<https://www.turunreumayhdistys.fi/>

tai

tiedustele toimistosta p. 045 267 0404

#turkutekeehyvää



HUHTIKUU

22

“Kevät laulaen tulevi” -yhteislaulua verkossa

Rami Tapperin johdolla 22.4. klo 14 – 15

Ilmoittaudu mukaan 20.4. klo 16 mennessä s-postitse:

info@turunreumayhdistys.fi tai kotisivujemme kautta

turunreumayhdistys.fi/ilmoittautumislomakkeet.

Tervetuloa mukaan iloiseen lauluhetkeen.

Ilmoittautuessa kerro mahdolliset laulutoiveesi!



TOUKOKUU

“Luonnollista hyvinvointia yrteistä” – verkkoluento tiistaina 11.5. klo 18-19.30

11



Luento perehdyttää osallistujat
yrttien ja villiyrttien mahdollisuuksiin
tukea hyvinvointia sekä antaa
vinkkejä yrttien käyttämiseen
itsehoidossa.

Luennon pitää yrttiterapeutti
Liisa-Maija Verainen.

Ilmoittaudu mukaan 6.5. klo 16 mennessä
s-postitse: info@turunreumayhdistys.fi tai
kotisivujemme kautta turunreumayhdistys.fi/
ilmoittautumislomakkeet.





KESÄKUU

KesäLavis verkossa

10

Tule mukaan KesäLavikseen, hauskaan ja helppoon liikuntamuotoon! Nyt voit osallistua itsellesi sopivassa paikassa! KesäLaviksen pyörteisiin pääset torstaina 10.6. klo 17.30, ohjaajana fysioterapeutti ja Lavisohjaaja Sari Piili.

Ilmoittautumiset 9.6. mennessä kotisivujemme kautta turunreumayhdistys.fi / ilmoittautumislomakkeet tai s-postitse; info@turunreumayhdistys.fi



SYYSKUU

Edunvalvontavaltuutus – miksi ja miten se tehdään? Mitä pitää ottaa huomioon?

2

torstaina 2.9.2021 klo 18.00, asiantuntijana lakimies Kaisa Mähkä Asianajotoimisto Kailiala Oy:stä. Edunvalvontavaltuutus on asiakirja, jolla henkilö voi itse määrätä asioidensa hoidosta siltä varalta, että tulee myöhemmin kykenemättömäksi hoitamaan asioitaan.

Ilmoittautumiset 31.8. mennessä kotisivujemme kautta turunreumayhdistys.fi / ilmoittautumislomakkeet tai s-postitse; info@turunreumayhdistys.fi



DIGIRASTIT JATKUVAT SYKSYLLÄ

Syyskuussa

jumpataan fascia-metodin mukaan Anne Purasen johdolla.

Lokakuussa

reumaviikolla kuullaan reumatologin alustus.

Marraskuussa

kokataan kokin johdolla.

Joulukuussa

askarrellaan koko perheen voimin.



ELOKUU

Elokuinen päivällisristeily

lauantaina 7.8. klo 16

Tervetuloa viettämään lauantain alkuiltaa päivällisristeilylle m/s Rudolfinalle. Nautitaan hyvästä ruuasta, saaristomaisemista ja iloisesta yhdessäolosta.

7

Hinta: 29 €, sisältäen ruuan ja risteilyn (n. 2 h).
Ilmoittautumiset 22.6. mennessä Toini Käpylälle
s-postitse; toini.kapyla@pp.inet.fi,
puhelimitse; 040 705 3410 sekä
kotisivujemme kautta turunreumayhdistys.fi/
ilmoittautumislomakkeet

**MUISTA ILMOITTA MAHDOLLISET
RUOKA-AINEALLERGIAT!**



Eloisat synttärikestit

tiistaina 17.8. klo 18-20

Rauhaniemessä
Vanuttajankatu 5, Kaarina

17

Musiikkia

**Puuharasteja
lapsille**

Arpajaiset

**Tarjolla
makkaraa, salaattia ja
itsepaistettuja munkkeja**

Ilmoittautua voit 2-8.8. välisenä aikana

puhelimella
Marita 044 304 9525

s-postilla
info@turunreumayhdistys.fi

Kotisivujemme kautta
turunreumayhdistys.fi/ilmoittautumislomakkeet

**MUISTA ILMOITTA HENKILÖMÄÄRÄ,
OSALLISTUVIEN LASTEN IÄT SEKÄ
MAHDOLLISET RUOKA-AINEALLERGIAT**



SYYSKUU

Virkistyspäivä

18.9. klo 10.30–17.00

20€

Tervetuloa!

Varsinais-Suomen ja Satakunnan
reumayhdistysten alueelliseen virkistyspäivään
Hotelli Hiittenharjuun, Hiittenharjuntie 1,
Harjavalta

ARPAJAISET

18



Sivis

OHJELMASSA

- 10.30 Ilmoittautuminen ja kahvi
- 11.00 Tervetuloa ja Reumaliiton terveiset, Satu Gustafsson
- 11.30 Pariasiaa parisuhteesta, Tarja Salmi
- 12.30 Lounas
- 14.00 Tinjan huoltamo huoltaa ja liikuttaa (kevyttä jumppaa)
- 15.00 Imitaattori Martti Koivisto
- 16.00 Kahvit ja tanssit Martti Koiviston tahdissa

Ilmoittautumiset 1.8.2021 mennessä:

Johanna p. 040 513 6616

Katri p. 0400 818 648

Kerro myös ruoka-allergiat ja erityisruokavaliot

Järjestää: Varsinais-Suomen ja Satakunnan alueellinen työryhmä

Pidätämme oikeuden tilaisuuden perumiseen mahdollisten koronalinjausten johdosta.

Paikkoja
rajoitetusti,
kysele
kimpakyytiä.



SYYSKUU

20

Kranssi- kurssi

maanantaina 20.9. klo 18 – 20

yhdistyksen toimitiloissa,
Humalistonkatu 17 A, katutaso.
Opetuksesta vastaa Lily Design.
Kurssin hinta: 50 € sisältäen tarvikkeet ja
opetuksen.

Ilmoittautumiset 1.9.mennessä
kotisivujemme kautta
turunreumayhdistys.fi/
ilmoittautumislomakkeet, s-postitse;
info@turunreumayhdistys.fi tai
puhelimitse; 045 267 0404



TULOSSA SYKSYLLÄ



Reumatroppi-toiminnan tavoitteena on innostaa etsimään, kokeilemaan ja löytämään erilaisia lääkkeettömiä keinoja oman terveyden ja hyvinvoinnin tukemiseksi. Osallistumalla kiinteään 10 kerran ryhmään pääset testaamaan erilaisia liikuntaan, kulttuuriin ja luontoelämyksiin liittyviä asioita rennosti ja ilon kautta, yksilöt huomioiden. Ryhmään on helppo lähteä mukaan matalalla kynnyksellä juuri sellaisena kuin olet.

Oma ryhmämme starttaa syksyllä.
Seuraa tarkempaa tiedotusta lähempänä.

Lisätietoja ohjaajilta: Saana Lehtinen 050 518 1774
Marjo Tuusa 0400 824 868



Reumaviikolla 10.-17.10.

ohjelmassa mm. verkkoluentoja ja PopUp-kahvila

Teatterimatka Tampereelle

Tampereen Komediateatterissa lauantaina 30.10.

"Levätkää rauhassa komisario Palmu"

Ilta uusille jäsenille

Arvoisa lukija, oletko itse yrittäjä tai tunnetko yrittäjän?

Tavoita asiakkaasi ReumaAviisissa!

Mainostamalla olet tukemassa yhdistyksemme tiedotustoimintaa
1500 jäsenellemme ja yhteistyökumppanimme kautta suurelle yleisölle.
Lisätiedot ja mediakortti toiminnanjohtaja Satu Gustafsson p. 045 267 0404
tai satu.gustafsson@turunreumayhdistys.fi



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



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



**Kotimyymäälä avoinna
huhti-elokuussa**

ma-ke	7-15
to-pe	7-17
la	8-14

Rungontie 105, 21500 Piikkiö



Lindroosin Puutarha
puhdasta tuoretta lähiruokaa



FysioReumala on nyt F Y S I O • R

Humalistonkatu 17 a A5
20100 Turku
2. kerros, hissi

Avoinna ma – pe klo 8.00 – 16.00

Sopimuksen mukaan
myös ilta-aikoja.
toimisto@fysior.fi
www.fysior.fi

Ajanvaraus
0400 158 540

Fysioterapeutit:

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

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

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

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

Hoitomuodot:

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

HOITOHINNOISTA -10 % YHDISTYKSEN JÄSENILLE



Aimo Uttula

Miesten asusteliike
Läntinen pitkäkatu 22
-10%

EA-terveydenhoitomyymälä

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
-10% norm. hinnoista, myös ruoista

Ritva Sjöblom

Parturi-kampaamo I Kauneushoitola
Brahen katu 7 C 56
-10%

Puutarhuri Snellman Oy

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

Fysio R

Humalistonkatu 17 a, 2.krs
-10%

Medimagnet.fi verkkokauppa

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

Parturi-Kampaamo GEILI

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

Wiklundin- ja Humaliston Apteekki

tarjoavat mm. Jäsen- tai kanta-asiakasetuja.

DentSpa suuhygienistipalvelut

Aurakatu 14 B 13
-10%

Respecta

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

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
-15 %

Suomen Reumaliiton tarjoamia etuja

Tietoa:

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

Terveyden- ja sosiaalihuollon kysymykset

Reumahoitoon ja sosiaaliturvaan liittyvissä asioissa saa tietoa lähettämällä sähköpostiviestiä palveluneuvonta@reumaliitto.fi

Puhelinpalvelut jäsenille

Puhelut ovat luottamuksellisia.

Yhdistys- ja vapaaehtois- toiminnan asiat

- järjestötoiminnan asiantuntija Jaana Sinervuo-Tarula, puh. 044 549 0344
- kansalaistoiminnan asiantuntija Sini Hirvonen, puh. 044 901 7232

Liikunta-asiat

- liikunnan ja terveyden asiantuntija Tinja Saarela, puh. 040 821 55 67

Taloudellista turvaa

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

Alennusta / tarjouksia mm.

- Holiday Club Resorts kylpylöissä
- Scandic hotelleissa
- Nowene hyvinvointikeskuksessa
- Hotelli Helkassa
- Vierumäen Urheiluopistossa
- Cumulus Resort Siuntiossa
- Sokos hotelleissa
- Spa Hotel Kuntorannassa
- Tallink Siljan ja Viking Linen laivoilla
- Avis autovuokraamoissa
- Synsam liikkeistä
- Apukaupan verkkokaupasta

**Leikkaa jäsenkortti talteen jäsenmaksulomakkeen oikeasta yläkulmasta!
Käytä jäsenetuja hyväksesi!**

TULE-TIETOKESKUS | KEVÄT 2021

Teemapäivät toteutetaan etäyhteydellä tai TULE-tietokeskuksessa ajanvarauksella.

Etäyhteydellä toteutettaviin teemapäiviin voit osallistua osoitteessa <https://zoom.us/j/96368698222>, TULE-tietokeskuksen Facebook-sivuilla tai oheisella QR-koodilla.

TULE-tietokeskuksessa toteutettaviin teemapäiviin voit varata ajan numerosta 044 744 7085.

HUHTIKUU

- Ke 7.4.** klo 12.00 Keppijumppa (n. 20 min) **ETÄYHTEYDELLÄ!**
klo 17.00 Keppijumppa (n. 20 min) **ETÄYHTEYDELLÄ!**
- Ti 13.4.** klo 12.00 Ikääntyneen voimaharjoittelu –miniluento ja liikunnan palveluohjausta. Luennoitsija projektipäällikkö Saija Kultala/Turun kaupunki liikuntapalvelukeskus. **ETÄYHTEYDELLÄ!**
- Ke 14.4.** klo 15–18 Kehonkoostumusmittauksia, yhteistyössä Studio One. **AJANVARAUKSELLA!**
Ti 20.4. klo 12.00 Lantionpohja – tietoa toiminnasta ja vinkkejä harjoitteluun –miniluento. Luennoitsija fysioterapeutti, pilatesopettaja Leena Syrjälä/Oasis pilates & yoga. **ETÄYHTEYDELLÄ!**
- To 22.4.** klo 12.00 Nivelrikkaisen polven polvituet –miniluento. Luennoitsija Markus Lindeqvist/Turun Tukikohta. **ETÄYHTEYDELLÄ!**
- Ke 28.4.** klo 12.00 Suomalainen asahi – niskan ja hartian alueen hoitavat liikkeet (n. 45 min). Luennoitsija pääkouluuttaja Risto Lehto/Asahi Nordic. **ETÄYHTEYDELLÄ!**
- To 29.4.** klo 10–15 Mittauspäivä **AJANVARAUKSELLA!**

TOUKOKUU

- Ke 5.5.** klo 12–18 Opastusta painohulavanteen käytössä **AJANVARAUKSELLA!**
To 6.5. klo 12.00 Bäckebottenbesvär: Fysioterapeutens råd – föreläsning. Föreläsare fysioterapeut Elina Heikkilä/Åbolands sjukhus. **ETÄYHTEYDELLÄ!**
- Ma 10.5.** klo 12.00 Rentoutusharjoitus (n. 20 min) **ETÄYHTEYDELLÄ!**
Ti 11.5. klo 12.00 Biopankki osana terveydenhuoltoa –miniluento. Luennoitsija data-analyytikko Roosa Kallionpää ja tutkimuskoordinaattori Linda Laurén/Auria Biobankki. **ETÄYHTEYDELLÄ!**
- Ti 18.5.** klo 12.00 Aktiiviset jalkaterät –liikeharjoitteet (n. 20 min) **ETÄYHTEYDELLÄ!**
Ke 19.5. klo 15–18 TULE-mittauksia työikäisille **AJANVARAUKSELLA!**
Ti 25.5. klo 12.00 Onko minulla yliikkuvat nivelet? –miniluento **ETÄYHTEYDELLÄ!**
Ke 26.5. klo 12–18 Opastusta kahvakuulan käytössä **AJANVARAUKSELLA!**

KESÄKUU

- Ti 1.6.** klo 12.00 Mieli liikkeelle –jumppa (n. 20 min) **ETÄYHTEYDELLÄ!**
Ke 2.6. klo 12–18 Mittauspäivä **AJANVARAUKSELLA!**
Ti 8.6. klo 12.00 Aktiiviset kädet –liikeharjoitteet (n. 20 min) **ETÄYHTEYDELLÄ!**
Ke 16.6. klo 12.00 Rentoutusharjoitus (n. 20 min) **ETÄYHTEYDELLÄ!**
klo 17.00 Rentoutusharjoitus (n. 20 min) **ETÄYHTEYDELLÄ!**



Pidätämme oikeuden muutoksiin.



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

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





APUVÄLINEKAUPPA.FI

Laadukkaat, arkea helpottavat apuvälineet

- Apuvälineet
- Kuntoutustuotteet
- Hygieniatuotteet
- Tena-tuotteet
- Tuet ja ortoosit - myös urheilijoille

Kotimaiset Priot avaajat



Erilaiset ruokailun ja ruoanlaiton apuvälineet



Tuotteet löydät verkkokaupastamme osoitteesta

www.apuvalinekauppa.fi

Tuotteet perillä jopa seuraavana arkipäivänä!

Meiltä myös laadukkaat hengityssuojaimet!

Kirurginen suu-nenäsuojain
Tuoren, Type 2R



50 kpl
13€

FFP2-hengityssuojain
10 kpl

12€

Verkkokaupastamme löydät yli 500 erilaista tuotetta!



TULOSSA!

Avaamme uuden myymälän Turkuun!

Osoite on
Uudenmaankatu 19, Turku

**Avajaiset
ovat 6.4.**

Kivijalkamyymälämme löydät
Tampereelta ja Turusta,
joissa sinua palvelee asiantuntija.

Suomen Apuvälinekauppa.fi Oy

TAMPERE: Käpytie 6, p. 050 430 5850. AVOINNA: **ma 10-17, ti-pe 10-15**, info@apuvalinekauppa.fi

TURKU: Uudenmaankatu 19, p. 050 388 6540. AVOINNA: **ma-pe 9-16**, turku@apuvalinekauppa.fi