

REUMA aVIISI

2026 

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





WIKLUNDIN APTEEKKI

-ASIAANTUNTEVAA APTEEKKIPALVELUA

**Reumayhdistyksen yhteistyöapteekki
- runsaasti etuja yhdistyksen jäsenille**



LIITY KANTA-ASIAKKAAKSI!



**MEILTÄ SAAT
BONUSTA!**

**S-ETUKORTILLA
BONUSTA VAPAAN
KAUPAN TUOTTEISTA**



TERVETULOA!



Wiklundin apteekki, Kauppiaskatu 7-9, 20100 TURKU

Avoinna: arkin 9-20, lauantaisin 10-19, sunnuntaisin 11-17

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



Turun seudun Reumayhdistys ry

Humalistonkatu 17 a (katutaso), 20100 TURKU, puh. 045 267 0404
info(at)turunreumayhdistys.fi / toimisto(at)turunreumayhdistys.fi

www.turunreumayhdistys.fi

Toimisto on avoinna torstaisin klo 10-14

Puhelimitse palvelemme tiistaisin ja torstaisin klo 10-14

<https://www.facebook.com/turunreumayhdistys>
<https://www.instagram.com/turunreumayhdistys>
Turun seudun Reumayhdistys ry - YouTube



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

Ajanvaraus: 0400 158 540

www.fysior.fi



Petra Strahl
050 382 3428



Venla Teräväinen
050 300 0947



Ella Toiminen
046 920 5306



Jaakko Kanninen
045 304 4972

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



Julkaisija: Turun seudun Reumayhdistys ry

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



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

- **Maksaessa 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 ReumaAvisin ja Reuma-lehden saannin!

Ole rohkeasti yhteydessä, jos jokin mietityttää – puhelimeen en aina pysty vastaamaan, mutta jos laitat tekstiviestin, tiedän soittaa takaisin :)

Pirjo Kallioniemi

040-5651435

jasenasiat@turunreumayhdistys.fi

Jäsenmaksu

2026

32€

- Reumaliitto on ottanut käyttöön <https://oma.reumaliitto.fi>-sivut, jossa pystyt päivittämään omia tietojasi.
- Sivulta löydät mm. jäsenkorttisi, jäsenmaksusi sekä jäsenedut. Jäsenrekisterissä tulee olla käytössäsi 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 ReumaAvisin sähköisenä.

Liity jäseneksi:

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

HALLITUS

Puheenjohtaja

Marjo Tuusa
0400 824 868
puheenjohtaja@turunreumayhdistys.fi

Varapuheenjohtaja:

Teija Tiisanen
040 719 0536
tiisanenteija@gmail.com

Jäsenasiainhoitaja

Pirjo Kallioniemi
040 565 1435
pirjo.kallioniemi@yahoo.com
jasenasiat@turunreumayhdistys.fi

Jäsenet

Katri Alajärvi
0400 818 648
katri.alajarvi@gmail.com

Ingamaaria Hjelt
050 544 8724
ingamaaria.hjelt@gmail.com

Miia Niutanen
040 515 8774
miia.niutanen@gmail.com

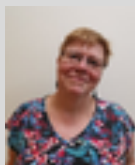
Toini Käpylä
040 705 3410
toinikapyla06@gmail.com

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



Raininsalo Marita
0400 551 236
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
Nivelreuma,
reumanuoret



Lehto Katja
040 562 2374
Lastenreuma,
nivelreuma

Kiitos yhteisestä matkasta – 35 vuotta Turun seudun Reumayhdistyksessä

Kun astuin 1. elokuuta 1991 ensimmäisen kerran Turun seudun Reumayhdistyksen fysikaalinen hoitolaitos Reumalan ovesta sisään lääkintävoimistelijan (Päivi Joukamaa) sijaiseksi, en osannut kuvitellakaan, että edessäni olisi 35 vuoden mittainen työura saman yhdistyksen palveluksessa. Vielä vähemmän osasin arvata, kuinka paljon iloa, haasteita, ystävyyttä ja unohtumattomia muistoja nuo vuodet toisivat mukanaan.

Työni punaisena lankana on aina ollut ihminen. On ollut ilo kohdata lukuisia reumasairaita ja heidän läheisiään, kulkea heidän rinnallaan ilon ja surun hetkissä sekä nähdä, kuinka vertaistuki, liikunta ja yhdessä tekeminen voivat parhaimmillaan muuttaa elämää.

Vaikka työ on ollut välillä kiireistä ja haasteitakin on riittänyt, on huumori kulkenut mukana. Työpäivän sisältö saattoi vaihtua nopeammin kuin Suomen kesää – eikä se oikeastaan koskaan tuntunut tylsältä.

Mieleen ovat jääneet 90-luvun useat ulkomaanmatkat, joilla koettiin yhdessä uusia elämyksiä ja naurettiin enemmän kuin matkasuunnitelmaan oli ehkä kirjattu. Muistan vilkkaat markkinat ja myyjäiset, joissa talkoohenki oli parhaimmillaan. Muistan yhdistyksen vuosijuhlat, tanssiaiset, retket, luennot, liikuntaryhmät ja lukemattomat kohtaamiset, joissa aisti, kuinka tärkeä yhteisö yhdistys jäsenilleen on. Iloista, onnistumisista ja vaikeammistakin ajoista rakentui itselleni työ, jolla on ollut merkitys. Siitä tunnen suurta kiitollisuutta.

Nyt on aika sulkea työhuoneen ovi viimeisen kerran ja aloittaa uusi elämänvaihe – eläkeläisen arki. Ensimmäistä kertaa vuosikymmeniin voin katsoa kalenteria ilman kokousmerkintöjä tai määräaikoja.

Haluan sydämestäni kiittää kaikkia, joiden kanssa olen saanut kulkea tämän 35 vuoden matkan. Kiitos jäsenille luottamuksesta, vapaaehtoisille pyyteettömästä työstä, hallituksille tuesta, työtovereille yhteistyöstä ja ystävyydestä, yhteistyökumppaneille yhteisestä matkasta sekä kaikille niille ihmisille, joiden kanssa olen saanut jakaa niin työn kuin ilonkin hetkiä.

Lähden siis eläkkeelle mieli täynnä kiitollisuutta ja vähän haikeutta. Vaikka työ päättyy, muistot kulkevat mukana. Turun seudun Reumayhdistys on ollut paljon enemmän kuin työpaikka, se on ollut toinen kotini.

Tove Janssonia lainaten: ”Ellei joku satu tietämään, mitä eläkkeelle pääseminen tarkoittaa, niin kerrottakoon asia: Kun ihminen elää tarpeeksi vanhaksi, hän saa kaikessa rauhassa tehdä juuri mitä haluaa.”

Kiitos ihan kaikesta!

Toivon teille kaikille aktiivisia ja antoisia tulevia vuosia!

Hymyillään, kun tavataan!

Satu Gustafsson

Eläkeläinen



Turun seudun Reumayhdistys ry 75 v.

Lauantaina 4.10.2025 vietimme ikimuistoisen, iloisen iltapäivän
yhdistyksen
75-vuotisjuhlan ja valtakunnallisen reumaviikon avajaisten merkeissä.
Sydämellinen kiitos kaikille mukana olleille ja kaikille yhdistystä
muistaneille!



Olemme saaneet kaivatun jalkaterapeutin tiloihimme

Jalkaterapeutti (AMK) Säde Brandt aloitti vastaanoton elokuussa Fysio R:n kanssa samoissa tiloissa, Humalistonkatu 17 a A 5, 2. kerros.

Haastattelussa kohtaan sydämellisen, lämminhenkisen ja iloisen ihmisen. Ennen jalkaterapeutinkoulutusta Säde on toiminut kemian alan laboranttina ja kartuttanut alalta monipuolisen työkokemuksen. Työskennellessään jalkojenhoitoalan asiakaspalvelutehtävissä hän kohtasi paljon erilaisia jalkaterveyden haasteita, kuten virheasentoja, turvotusta ja kipuja.



Erityisesti yksi asiakkaiden kysymys jäi mieleen. "Pystytkö auttamaan minua?" Se sai Säteän pohtimaan, voisiko hän auttaa asiakkaita vielä paremmin. Aito halu ymmärtää ja hoitaa erilaisia jalkaongelmia johdatti hänet jalkaterapeutin 3,5-vuotiseen koulutukseen.

Helposti lähestyttävä Säde kohtaa jokaisen asiakkaan yksilöllisesti ja huomioi tämän tarpeet kokonaisvaltaisesti. Hän työskentelee tarkasti ja huolellisesti, ja erityisen tärkeänä hän pitää aseptiikkaa ja välinehuollon korkeaa hygieniatasoa.

Säteän jalkaterapiapalvelut ovat monipuoliset ja laaja-alaiset. Jalkojenhoidon lisäksi hän tarjoaa jalkaterapeutin konsultaatiota, johon kuuluvat tutkiminen, arviointi, ohjaus ja yksilöllisen hoitosuunnitelman laatiminen.

Palveluihin kuuluvat myös kynnen oikaisu titaanilangalla, jota tehdään tällä hetkellä Vahdon hyvinvointikeskuksessa ja joka tulee lähiaikoina myös Turun vastaanotolle. Lisäksi Säde tekee syylän poistoja Verrutop-liuoksella sekä yksilöllisiä silikoniortooseja varpaiden virheasentoihin. Palveluvalikoimaa täydentävät alaraajojen hieronnat sekä tukisukkien mittaus ja käytön opastus

Säteän sanoin: tutkin, hoidan, kuntoutan ja edistän jalkaterveyttä kokonaisvaltaisesti.

Säde antaa Turun seudun Reumayhdistyksen jäsenille -10 % alennuksen.

Lämpimästi tervetuloa
Jalkaterapiapalvelu Sädehtivät Jalat ja Säde



JALKATERAPEUTTI PÄHKINÄNKUORESSA

- jalkaterveyden ja kliinisen jalkojenhoidon ammattilainen.
- selvittää jalkavaivojen taustalla olevia syitä ja suunnittelee hoidon yksilöllisesti.
- tukee liikkumista, ehkäisee vaivojen uusiutumista ja auttaa tekemään jokaisesta askeleesta varmemman.

Jalkaterapeutin konsultaatio kynnen oikaisu titaanilangalla

- tutkiminen (Vahto, tulossa Turkuun)
 - ohjaus syytän poisto Verrutop-liuoksella
 - arviointi yksilöllinen silikoniortoosi
 - hoitosuunnitelma varpaiden virheasentoihin
- alaraajahieronnat
tukisukkien mittausta ja käytön opastus

Säde Brandt Jalkaterapeutti (AMK)

Ajanvaraus kotisivulla <https://sadehtivatjalat.fi>
olevan linkin kautta
tai
puhelimitse 040 736 2921

Sähköposti:
jalkaterapiapalvelu@sadehtivatjalat.fi

FB: Jalkaterapiapalvelu Sädehtivät Jalat
IG: @jalkaterapiasadehtivatjalat

Teksti ja kuvat Marita Raininsalo

VERTAISRYHMÄT

**Kokoontuvat yhdistyksen toimitiloissa,
Humalistonkatu 17 a, katutaso,
ellei toisin mainita.**

Lisätiedot: turunreumayhdistys.fi/ryhmat/

TORSTAITREFFIT

(kaikille avoin vertaisryhmä)

torstaisin klo 12.00.

Tavataan kahittelun ja yhdessäolon merkeissä. Halutessasi voit samalla tehdä käsitöitäsi.

Yhteyshenkilö:
Pirjo Kallioniemi 040 565 1435

KORTTIPELIKERHO

Pelaamme Canasta korttipeliä parittomien viikkojen

ma klo 12.00-15.00

Aloitamme 5.10.

Pelin lomassa nautimme päiväkahvit.

Yhteyshenkilö:
Marita Raininsalo 0400 551 236,
yhdistys.raininsalo@gmail.com

HARVINAISET JA ROHKEAT

(sklerodermaa ja muita harvinaisia reumatauteja sairastavat)

maanantaina 28.9. klo 18.00.

Tiedustelut;
Marjo Mäkelä 040 738 3563 tai
marjo70.makela@gmail.com

PULINAKLUBI

Tervetuloa mukaan iloiseen ja rentoon porukkaan "pulisemaan" diagnoosista ja iästä riippumatta.

**Ryhmä kokoontuu
kuukauden kolmas tiistai
klo18.00.**

Syyskausi aloitetaan 15.9.

Yhteyshenkilö:
Johanna Helin 040 513 6616,
yhdistys.johannahelin@gmail.com

NIVELKAFFET

(vertaisryhmä nivelsairaille)

Kokoonnumme **kuukauden ensimmäisenä tiistaina klo 15 ja kuukauden toisena tiistaina klo 17**

Syyskausi alkaa 1.9.

Ryhmän vetäjä:
Teija Tiusanen
erikoissairaanhoitaja, ttm



LOUNASTREFFIT

Kokoonnumme kerran kuussa omakustanteisesti eri lounaspaikoissa ruuan ja jutustelun merkeissä seuraavasti:

ma 14.9. klo 12.00
Ravintola Pikkupihvi,
Viilarinkatu 5.
Ilmoittaudu 10.9. mennessä.

ke 14.10. klo 12.00
Kortteliravintola Kerttu,
Läntinen pitkäkatu 35.
Ilmoittaudu 9.10. mennessä.
Huom. ei esteetön, wc alakerrassa.

ke 11.11. PIKNIK-RISTEILY
(erillinen mainos)

ma 7.12. klo 18.00 Perinteinen joulupöytä, Ruusukortteli.
(erillinen mainos)

Tervetuloa mukaan ruokailemaan!
Tiedustelut ja ilmoittautumiset;
Marita 0400 551 236

PIKNIK RISTEILY 11.11.

RuokaKerho järjestää kaikille avoimen piknik-risteilyn Viking Line:lla
Lähtö Turusta klo 8.45, Premium aamiainen Kobbassa klo 9.30, laivan vaihto Maarianhaminassa klo 14.10 ja paluu Turkuun klo 19.50. Käytössämme on inva-hytti tavaroiden säilytykseen mennessä.

Hinta 40 €

Sitovat ilmoittautumiset: Marita Raininsalo 0400 551236 tai marita.raininsalo@gmail.com

4.10. mennessä, jolloin saat maksutiedot.

Syksyn liikuntaryhmät alkavat viikolla 36.

Lisätiedot ja ennakoilmoittautumiset:
info@turunreumayhdistys.fi tai 045 267 0404.
Lukukausimaksu maksetaan yhdistyksen tilille
FI30 5716 9020 0008 11
viesti; ryhmäsi nimi, esim. Ruusu syksy 2026

Mikäli keskeytät ryhmässä käynnit kesken lukukauden, ei lukukausimaksua 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 alkaen 1.9.

Lukukausimaksu 85 € / 15 x.

Ohjaajana fysioterapeutti Saima Kokkonen.

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.

ESTEETÖN KUNTOSALI VISIITTI KAARINASSA Rantayrttikatu 1, Kaarina

maanantaisin klo 16.30 - 18.00 yhteisvuoro Turun seudun Nivelyhdistyksen kanssa 7.9.2026 alkaen.

Kuntosalin käyttö edellyttää henkilökohtaisen rannekkeen ostamista Kaarinan uimahallista, rannekkeen hinta on 40 € / 4 kk + ensimmäisellä kerralla rannekemaksu 8 €.

Tule-tietokeskuksen fysioterapeutti Ina Vihilehti paikalla ohjaamassa ja antamassa harjoitteluvinkkejä 7.9.2026 klo 16.30 - 17.15.

Lisätiedot: Johanna Helin, 040 513 6616,
yhdistys.johannahelin@gmail.com

VESILIIKUNTA

CARIBIA

maanantaisin klo 14.00, alkaen 31.8.

Huom! Syyslomaviikolla ei vesijumppaa!

Ohjaajana fysioterapeutti Venla Teräväinen, joka ohjaa 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.

SYKSYN UUDET RUUSUKORTTELIN ALLASJUMPPARYHMÄT (ryhmiin mahtuu 8 henkilöä/ryhmä)

RYHMÄ 1 torstaisin klo 13.45 - 14.30, alkaen 3.9.

RYHMÄ 2 torstaisin klo 15.00 - 15.45, alkaen 3.9.

Pukutiloihin pääsee 15 min. ennen ryhmän alkua!

Ohjaajana fysioterapeutti Jaakko Kanninen, 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. Altaaseen pääsee laakeita portaita pitkin. Parkkialue ja invapaikat Ruusukorttelin pihan puolella.

PETRELIUKSEN ALLASJUMPPARYHMÄ ON TAUOLLA IMPIVAARAN UIMAHALLIREMONTIN AJAN

ASAHI

ke 14.10. klo 16.30 yhdistyksen toimitiloissa

Hinta 5€

Tutustuminen Asahi terveysliikuntaan
vetäjänä Risto Lehto.

Ilmoittaudu pe 2.10. mennessä

s-postitse; info@turunreumayhdistys.fi

puhelimitse: 045 267 0404



Liikunta tuo iloa ja voimaa arkeen

Liikkeellä kumppanuusyhdistysten liikuntaryhmissä

Säännöllinen liikkuminen kantaa hedelmää. Päivi (nimi muutettu) on löytänyt itselleen täydellisen tavan pitää huolta kunnostaan TULE-tietokeskuksen kumppanuusyhdistysten (Turun Seudun Luustoyhdistys, Nivelyhdistys, Reumayhdistys & Selkäyhdistys) liikuntaryhmissä. Ryhmissä liikutaan monipuolisesti tuki- ja liikuntaelinoireet huomioiden.

Päivi jumppaa kahdesti viikossa.

"Matalan kynnyksen ryhmiin oli

helppo tulla. Loistava yhteishenki ja tutut kasvat motivoivat", Päivi kertoo. Säännöllinen harjoittelu on vähentänyt hänen niska-hartiavaivojaan, parantanut kestävyyskuntoa ja unta sekä laskenut stressiä. Tunneilla keskitytään monipuolisesti lihas- ja kestävyyskuntoon, liikkuvuuteen ja tasapainoon. "Liikkeet voi tehdä oman kunnon mukaan ja ohjaajilta saa tarvittaessa vaihtoehtoja", Päivi kiittelee.

Liikunta on tehokkain keino ylläpitää tuki- ja liikuntaelimestön toimintakykyä ja ehkäistä sairauksia. Liikkumisen suositukset antavat hyvän suunnan sille, millainen määrä ja laatu liikuntaa tukevat hyvinvointia ja jaksamista. Liikkumisen suositus aikuisille sisältää vähintään 2,5 tuntia reipasta kestävyysliikuntaa ja ainakin kaksi lihaskunto- sekä liikehallintaharjoitusta viikossa. Yli 65-vuotiailla korostuu myös tasapainoharjoittelun merkitys.

Kumppanuusyhdistykset tarjoavat Turun alueella viikoittain yli 20 vesiliikuntaryhmää, yli 10 ryhmäliikuntatuntia sekä yli 10 kuntosalivuoroa. Laajasta valikoimasta löytyy jokaiselle sopiva ryhmä.

Löydät koostilistan ryhmistä helposti TULE-tietokeskuksen verkkosivuilta: www.tule.fi

Liikunnan iloa jokaiselle!

Jenna Walldén
koordinaattori, fysioterapeutti (YAMK)
TULE-tietokeskus



Tiesitkö tämän
jäsenyydestäsi?

Yksi jäsenyys riittää:

Olet jäsenenä yhdessä neljästä kumppanuusyhdistyksestä.

Kaikki liikuntaryhmät käyttöön:

Voit osallistua kaikkien neljän kumppanuusyhdistyksen liikuntaryhmiin.

Enemmän valinnanvaraa:

Saat laajemman lajitarjonnan ilman useita jäsenmaksuja.

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/tapahtumat/
s-postitse; info@turunreumayhdistys.fi
puhelimitse; 045 267 0404

**HUOMIOI TAPAHTUMAKOHTAISET ILMOITTAUTUMISTEN
MÄÄRÄAJAT!**

Lisätiedot: www.turunreumayhdistys.fi/tapahtumat

Kysy reumahoitajalta

Keskiviikkona 9.9. klo 17.00 – 18.00

Tule keskustelemaan ja kysymään reumasairauksiin ja sairastamiseen liittyvistä asioista. Asiantuntijana on TYKS:n reumahoitaja Miia Niutanen



10.10. – 17.10. Reumaviikko

- Kahvila ma 12.10. klo 14 – 17
- Asahi ke 14.10. klo 16.30



Pop-up kahvila

ma 12.10. klo 14 – 17

Myynnissä suolaista ja makeaa.
Tule tutustumaan yhdistykseen ja
juttulemaan kahvikupin ääressä.
Varaa mukaan käteistä arpajaisia
varten!

AVOIN YLEISÖLUENTO

**ke 4.11.2026
klo 17.00**

Tyks T-sairaala

Hämeentie 11, Turku
Risto Lahesmaa -sali

Hyvinvoivat jalat – avain arjen liikkumiseen

professori, jalkaterapeutti Minna Stolt,
hoitotieteen laitos, Turun yliopisto, Satakunnan hyvinvointialue

Nilkan ja jalkaterän alueen nivelrikko ja hoito

LT, Ortopedi, jalkakirurgian dosentti Helka Koivu, eurooppalainen
nilkka- ja jalkateräkirurgian erityispätevyys

TERVETULOA!



KULTALAMPI Raision teatterissa

Su 15.11.2026 klo 13.00

Juhaninkuja 3 Raisio

23 €

(hinta sisältää teatterilipun
sekä kahvin ja pienen suolaisen)

Ilmoittaudu 7.10.2026 mennessä

Katri 0400 818648

Ilmoittautumisen jälkeen maksu välittömästi
tilille Turun Seudun Selkäyhdistys ry,
FI42 5710 0440 1072 25, viitenro 3159.



Retki Tallinnan joulutorille

Teemme päivaretken Tallinnaan joulutorille **la 28.11.**

Lähtö Turun linja-autoaseman tilausajolaiturista (no 10) klo 7.00.
Paluu Turkuun n. klo 22

Retken hinta riippuu lähtijöiden määrästä **130€ - 150€**. Lähtijöitä
pitää olla vähintään 10 ja enintään 18.

Hinta sisältää auto- ja laivamatkat, brunssin laivalla sekä kyydin
torille ja takaisin laivalle.



Mukaan mahtuu 18
ensimmäiseksi
ilmoittautunutta.

Ilmoittautuminen alkaa
1.10. ja viimeistään 20.10.

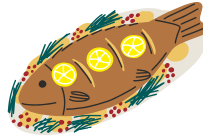
Ilmoittaudu: sähköpostilla
info@turunreumayhdistys.fi
puhelimitse 045 267 0404

Joulubingo

keskiviikkona 2.12. klo 17
Bingolipun hinta 5€ (käteinen),
sisältää glögin ja piparin.
Tervetuloa!



Joulujuhla



PERINTEINEN JOULUBUFFET RUOKAILU maanantaina 7.12. klo 18.00

Omakustanteinen, runsas ja perinteinen joulupöytä on
katettuna Ruusukorttelin juhlasaliin,
Puistokatu 11, sisäänkäynti Koulukadun puolelta.



Tarjoiluista vastaa pitopalvelu Rami Tapper Sauvosta.
Ilta sisältää jouluista ohjelmaa ja arpajaiset.

Hinta 39 € maksetaan paikan päällä.

Sitovat ilmoittautumiset 27.11. mennessä.

Marita Raininsalo 0400 551236 tai
marita.raininsalo@gmail.com



TULOSSA kevätkaudella 2027

- risteily Kaamoksen katkaisu
- savipaja tms.
- ystävänpäiväbingo
- **vuosikokous keskiviikkona 17.3. klo 17.30**
- vierailu Reumaliittoon? Nuutajärvelle?

TULE



TIETOKESKUS

TULE-tietokeskuksesta saat apua tuki- ja liikuntaelimestön 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.

TULOSSA SYKSYLLÄ 2026

Koulutustilaisuuksia:
klo 15-17

8.9. Oireileeko olkapää? – keinoja itsehoitoon (etä)
29.9. Polven ja lonkan nivelrikon itsehoito (keskus)
22.10. Selkä- ja niskakivun itsehoito (etä)
12.11. Stressaako? – keinoja palautumisen tukemiseen (etä)

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

TULE- TIETOKESKUS

apua tuki- ja liikuntaelinoireisiin

PALVELUT

YKSILÖOHJAUS

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

TEEMAPÄIVÄT

Viikoittain vaihtuvien teemapäivien avulla saat tietoa tuki- ja liikuntaelinterveydestä teorian 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 liikuntaelimestön 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 ennaltaehkäisyä ja itsehoidon näkökulmista.

KOULUTUSTILAISUUDET

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

JÄSENEDET

Fysio R,

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

Jalkaterapiapalvelu

Sädehtivät jalat,

Humalistonk. 17 a A 5, 2.krs.
alennusta -10 %

Aimo Uttula,

Läntinen Pitkäkatu 22
Miesten asustusliike,
alennusta -10%

EA -

terveydenhoitomyymälä,

Yliopistonkatu 28
alennusta - 15 %

ETTONET

apuvälinekauppa,

Kauppakeskus Skanssi 1. krs.
alennusta - 10 %

JP-vaate Marilyn,

Humalistonkatu 13,
Naisten vaateliike, alennusta
- 20 % normaalihinnoista

Kukkahuone Hortensia,

Humalistonkatu 14
alennusta - 10 %

Sandberg kaihdinliike,

Nuppulantie 33
-10 - 20 % alennus
tuotteesta riippuen

Jalkahoitola Kymppi,

Brahenkatu 14, valopiha
5€ alennus jalkahoidoista.

Turun Tapetti ja Matto,

Orikedonkatu 2
- 10 % alennus varastossa
olevista tapeteista,
matoista ja
Värisilmämaaleista

Luontaistuotteiden

erikoisliike Jasmin,

Tullikatu 10, Naantali
alennusta -10%

Heirol Shop,

Kauppiaskatu 4
- 10 % alennus normaali
hinnoista

Luontaistuotteiden

erikoisliike Jasmin,

Tullikatu 10, Naantali
alennusta -10%

Ritva Sjöblom,

Brahenkatu 7 C 56
Parturi-kampaamo/
kauneushoitola, -10 % alennus

SVOLA,

Kaskenkatu 11
Parturi-kampaamo,
alennusta - 10 %

Asianajotoimisto Kailiala Oy,

Tuureporinkatu 6
testamentin ja
edunvalvontavaltuutuksen
laatiminen -15% alennuksella.

Medimagnet.fi

verkkokauppa

-10% alennus normaali hinnoista,
ilmoita jäsennumerosi tilauksen
viestikentässä
valitse maksutavaksi käteinen,
jolloin saata alennuksen
sähköpostilla

Wiklundin ja Humaliston

Apteekki

tarjoavat mm jäsen- ja kanta-
asiakasetuja.

DentSpa Suuhygienistipalvelut,

Viilarinkatu 5, Kauppakeskus
Länsi1
alennusta -10%

Turun alueen Silmäasemat,

alennusta silmälaseista - 25 % ja
aurinkolaseista - 15 %

Wekkisuodatin

www.wekkisuodatin.fi
ilmansuodattimista -10% alennus
koodilla: reuma

Jalkaklinikka Podogo,

Ursininkatu 8
Kirsi-Marja Oksanen, jalkahoidon
AT ja bioanalytiikko, p. 0400 218
879 Suojatuotteet -15% ja osa
jalkineista -10%

JÄSENEDET REUMALIITTO

Reumaliiton omat edut

- Reuma-lehti 4 kertaa
vuodessa
- Reumaliiton seminaareja
ja kursseja äsenetuhintaan
- 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 jäsenedet sivulta
www.reumaliitto.fi/
jasenedut