

REUMAaVIISI

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

2 • 2021



Hyvää oloa
YRTEISTÄ

6



Kalsiumia ja
D-vitamiinia
luustolle

9



Syksyn
tapahtumat

16



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,
045 267 0404

info@turunreumayhdistys.fi
www.turunreumayhdistys.fi

Toimiston aukioloajat:

ma-ti 10-16, ke-to 10-14, pe suljettu

<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

Avoimena: ma – pe 8.00–16.00, myös ilta-aikoja.

Ajanvaraus: 0400 158 540

Fysioterapeutit:

Outi Pohjanjoki 050 300 0947
Sari Piili 046 920 5953
Petra Strahl äitiyslomalla
Ella Toiminen 046 920 5306

Sähköpostit: etunimi.sukunimi@fysior.fi

www.fysior.fi | facebook.com/fysio r

Potilasasiamies: Varatuomari Mikael Söderlund

Nuijamiestentie 7, 00400 Helsinki, 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

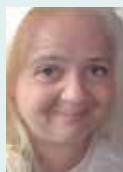


Kallioniemi Pirjo
040 565 1435

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, 045 267 0404

Paino: JP-Postitus, Turku

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

Ilmestyy 2022: ReumaAviisi ilmestyy vuonna 2022 keväällä ja syksyllä.

Painos: 2000 kpl

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

Kannen kuva: Roine Piirainen



Johanna Helin

Jäsenasiainhoitaja

050 410 6646

johanna.helin@turunreumayhdistys.fi

Betjäning på svenska:

Satu Gustafsson

Verksamhetsledare

045 267 0404

yhdistys@turunreumayhdistys.fi

Jäsenasiaa

Reumaliitto lähettää Turun seudun Reumayhdistyksen jäsenmaksut ja jäsenmaksu maksetaan laskussa mainitulle **Reumaliiton tilille**, josta ne tilitetään yhdistyksellemme.

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

- Reumaliitto on ottanut käyttöön <https://oma.reumaliitto.fi> -sivut, jossa pystyt päivittämään omia tietojasi. Sivulta löydät mm. jäsenkorttisi, jäsenmaksusi sekä jäsenedut. Jäsenrekisterissä tulee olla käytössä oleva sähköpostiosoite, jotta voit kirjautua oma.reumaliitto.fi -sivulle.
- Päivitäthän sähköpostiosoitteesi jäsenasiainhoitajalle; johanna.helin@turunreumayhdistys.fi tai lomakkeella yhdistyksen kotisivuilla www.turunreumayhdistys.fi kohdassa "jäsenasiat".
- Samalla lomakkeella voit myös ilmoittaa, jos haluat jatkossa ReumaAviisin sähköisenä.

Liity jäseneksi:

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



SYYSKOKOUS torstaina 25.11. klo 18.00

Kahvitarjoilu klo 17.30 alkaen.

Turun seudun Reumayhdistyksen toimisto,
Humalistonkatu 17 A, katutaso.

**Kokoukseen ilmoittautumiset
23.11. klo 12 mennessä**

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

turunreumayhdistys.fi/ilmoittautumislomakkeet tai
puhelimitse 045 267 0404.

Esillä sääntömääräiset asiat, ei valtakirjamenettelyä!

TERVETULOA!

Jäsenmaksu
vuonna 2021
28 €
/kalenterivuosi

Medlemsavgift
för 2021
28 €
/kalenderår



**Puheenjohtaja
Marjo Tuusa**

0400 824 868
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

040 552 0291
90heinonen@
gmail.com



**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

KAUNIS KIITOS 30 vuodesta

1.8.1991 oli odotettu ja jännittävä päivä, astuin uuteen työpaikkaani fysikaalinen hoitolaitos Reumalaan fysioterapeutin "saappaisiin". Siitä alkoi työurani Turun seudun Reumayhdistyksessä ensin fysioterapeuttina ja vuodesta 1992 myös toiminnanjohtajana. Olen viihtynyt työssäni nyt 30 vuotta, puolet elämästäni, enkä päivääkään vaihtaisi pois.

Työvuosiini mahtuu paljon ihania kohtaamisia, hoitosuhteita, keskusteluja, iloa, naurua, joskus hammas-ten kiristystä, surua, kyyneleitä, onnea, onnistumisia, epäonnistumisia, selviytymisiä, halauksia, kuuntelua,

läsnäoloa, tukea, toimintaa, ystäviä. Työni ja sen sisältö ovat "imaisseet" minut totaalisesti. Merkittävimmät syyt pitkään työuraani Reumayhdistyksessä ovat vaihteleva, monipuolinen työ erilaisten ihmisten kanssa sekä hyvä, avoin työyhteisö.

Olen saanut olla mukana koke-
massa yhdistyksemme kasvua ja kehitystä 7 puheenjohtajan ja erilaisten hallitusten johdolla. Kaikki ovat jättäneet jälkensä niin yhdistykseen, kuin minuunkin, olen siitä kiitollinen!

Vapaaehtoistoiminta ja vapaaehtoisuus ovat vuosien saatossa muuttaneet muotoaan, mutta ovat edel-

leen yhdistyksemme ydintoimintaa. Joku viisas on sanonut, että "vapaaehtoistoiminta on liimaa, joka tekee yhteiskunnasta yhtenäisemmän, se lisää luottamusta ja antaa tilaa unelmoida parempaa tulevaisuutta." Vapaaehtoisuus vahvistaa! Vahvistutaan yhdessä jatkossakin.

Kaunis kiitos teille jokaiselle, jotka olette olleet tavalla tai toisella mukana 30 vuotisen työurani aikana.

Te kaikki olette osaltanne vaikuttaneet siihen, millainen olen nyt 60-vuotiaana, myhäilen onnesta!

Satu Gustafsson

Hyvää oloa yrteistä!

Yrteistä on moneen ja tässä muutamia vinkkejä, miten voit lisätä yrttien käyttöä arjessasi. Yrttejä voit käyttää niin mausteena, teenä kuin ulkoisissa hoidoissakin. Kasvi ja yrtti itsessään on aina enemmän kuin siitä eristetty vaikuteaine. Siksi kannattaa suosia tuoreita ja kuivattuja yrttejä sekä niistä valmistettuja tuotteita. Mikäli olet allerginen kasveille tai olet raskaana/imetät, nämä täytyy aina huomioida, kun valitset sinulle sopivia yrttejä.

Sopivasti villit vinkit yrttien käytön lisäämiseksi

- Syö enemmän kasveja ja värejä
- Juo enemmän lehtiä (yrttitee tavaksi)
- Itsehoitorutiinit osaksi arkea

Suosi ruokaa, joka tulee maasta, ei tehtaasta. Yrtit kuuluvat tähän ja mitä villimpi sitä parempi. Siispä muista myös villiyrtit kuten esimerkiksi nokkonen tai voikukka. Ja nämä löytyvät usein omasta pihapiiristä.

Yrttimausteet edistävät ruuansulatusta. Ruokiin voi lisätä viherjauheita tai tuoreyrttejä. Erityisesti mausteyrtit (basilika, timjami, rosmariini, salvia ym.) tukevat sekä ruuansulatusta että hengitysteitä. Eli jos flunssa on tulossa, lisää näitä runsaasti mausteina ruokaan tai nauti yrttiteenä.

Yrteistä saa myös erinomaista kevytvoina.

Yrttisen kevytvoin ohje:

1 osa voita

1 osa öljyä esim. oliiviöljyä

1 osa vettä

yrttejä, mausteita, viherjauhetta oman maun mukaan.

Esim. tuoretta timjamia, persiljaa ja valkosipulia.

Laita kaikki aineet blenderiin ja tee massa, jonka laitat kylmään.



Yrttiteellä voit korvata kahvia ja muita juomia. Käytä kuivattua irtoyrttiteetä. Silloin ei tarvitse liottaa kuumassa vedessä naria tai teepussia. Jossain teepussissa voi olla myös muovia. Myös kuivan yrttimassan määrä pussissa voi olla olematon verrattuna irtotavaraan. Yrttiteetä voi valmistaa kerralla enemmän – ja helposti! Käytä apunasi pressopannua. Pressopannu on joko lasinen tai teräksinen

kannu, jossa suodattimena käytetään teräksistä määntää.

Tutki myös ostamasi yrttiteen raaka-aineen kotimaata pakkauksesta. Kotimainen valmistaja ei tarkoita välttämättä suomalaista raaka-ainetta. Eroti siis pakkaaja/valmistaja vs. kotimainen raaka-aine. Yrttiteestä voi tehdä itselle soveltuvan sekoituksen. Erilaiset mintut tuovat mukanaan hyvää makua ja sitruunamelissa sopii hyvin rauhoittavaan iltateehen. Yleinen annostus kuivattua yrttiteetä on 1-2 tl/kuppi.

Yrtit sopivat mainosti myös erilaisiin ulkoisiin hoitoihin. Esimerkiksi saunan yhteydessä voit ottaa jalkakylvyn, jonne laitat sinulle sopivan lämpöistä vettä niin

että vesi ulottuu yli nilkan ja yrttejä. Yrtit voivat olla tuoreita ja kuivattuja. Mikäli sinulla on turvotusta, laita mukaan pari ruokalusikallista merisuolaa kylpyveteen yrttien joukkoon. Yrttijalkakylvyn jälkeen voit hieroa jalat hyvällä kasviöljyllä.

Mikäli haluat lisää sopivasti villejä yrttinvinkkejä, löydät niitä:

Facebookista – sopivastivilli, Tarinayrttitarha ja Yrttihoitola

Instagram @sopivasti_villi

Verkkosivuilta <https://sopivastivilli.fi>

Liisa-Maija Verainen

Yrttiterapeutti

*Tarinayrttitarha ja Yrttihoitola, Mynämäki
liisamaija.verainen@gmail.com*



Saunassa

Teksti: Terhi Pihlajaniemi

Saunominen on saanut todellisen lisäbuustin viime vuosina, kun julkisia eli nk. kaupallisia saunoja on rakennettu aivan ydinkaupungin alueille, kuten Helsingissä Löyly ja Tampereella saunaravintola Kuuma. Turun perinteikkäin sauna lienee Kurjenmäessä oleva forum Sauna vuodelta 1926.

Onko saunomista tutkittu?

Kyllä, ja vielä Suomessa. Tutkijat Tanjaniina Laukkanen ja Jari Laukkanen julkaisivat aiheesta kirjan vuonna 2020, jonka sisältö kuvaa saunomiseen liittyvän väestötutkimuksen kautta tehtyjä havaintoja. Sauna ja sydänterveys -hanke tuotti tieteellistä väestötutkimusta saunomisen terveysvaikutuksista ja herätti samalla kansainvälisen kiinnostuksen suomalaista saunomista kohtaan. Kirjan lopussa kirjoittajat kuvaavatkin oleellimmalla tuloksen, jonka mukaan suomalainen sauna on varsinainen terveyskylpylä tutkitusti ja kokemuksellisesti.

Onko saunominen terveellistä?

Kyllä, saunominen on sydänterveellistä. Puolen tunnin saunominen todellakin saa aikaan verenkierron tehostumisen ja sykkeen nousun lähtötasosta jopa 120 – 150 lyöntiin minuutissa. Saunomisen loppupuolelle ajoittuva sykkeen nousu vastaa reipasta lenkkiä, joskaan ei lihastyön avulla, vaan verenkierron viikastumisen myötä. Usein saunovat (4–7 kertaa viikossa) ehkäisevät jopa verenpainetau-



Kiuas sihahtaa ja kohta kuuma ilma virtaa kohti lauteilla istujaa. Saunojalla hikikarpalot nousevat ihon pintaan ja vähitellen mielikin rauhoittuu. Tässä lienee kuvattuna saunakokemus aidoimmillaan. Saunaan mennään rentoutumaan, vaikkakin saunomisella on useita tarkoituksia puhdistautumisen ohella. Se laitetaan päälle juhannuksen kunniaksi, hikilenkin jatkeeksi tai kylmän pakkaspäivän lämmikkeeksi. Suomalaiset oppivat saunomaan jo lapsuusvuosina, joten saunomiseen liittyy myös perinteitä.

din kehittymistä. Usein saunovilla oli 47 % pienempi riski verenpainetaudin kehittymiselle verrattuna harvoin saunoviin (yksi kerta viikossa). Puolen tunnin saunominen laskee ylä- ja alapainetta ja yläpaine

voi pysyä alhaalla jäähdyttelyn jälkeenkin. Lisäksi saunomisen on havaittu edesauttavan verisuonien sisäpinnan toimintaa eli lisäävän joustavuutta suonistoon. Tämä ehkäisee verenpainetaudin syntymistä. Puolen tunnin saunominen on toisesta hyvästä.

Vähentääkö sauna kipua?

Ehkä, sauna voi kokeilla lihaskipuihin, silloin kun ei ole muuta tulehdustilaa kehossa aktiivisena. Tähän kysymykseen on tietoa vähäisesti ja siitä syystä vastauskin varovaisen myönteinen. Nivelrikkokipu voi hyötyä lämmöstä samoin kuin lihaskipukin. Sen sijaan sauna ei ole suositeltavaa silloin, kun on akuutti tuore niveltulehdus. Joskus tavanomainen äkillinen nivelkipukin saattaa ärsyntyä lisää saunassa lämmön vaikutuksesta. Sen sijaan fibromyalgiaan liittyvistä oireista kärsivä voi hyötyä mietolämpöisen saunan ja vesivoimistelun yhdistelmästä. Saunassa kehon lämpötila nousee noin yhden asteen. Tämä lämpötilan nousu viikastuttaa jo lihaskudoksen verenkiertoa ja näin lihasjännitys lievenee. Sauna voi siis varovaisesti suositella tuki- ja liikuntaelinvaikeuksiin. Yhdistämällä saunomiseen kipupaikan viilennyksen paikallisella kylmähoidolla, saa saunomisesta melko todennäköisesti rentouttavan kokemuksen.

Lukuvinkki: Keho, sauna & mieli.

Tanjaniina Laukkanen, Jari Laukkanen. 2020. Docendo Oy. Jyväskylä

Kalsiumia ja D-vitamiinia luustolle

Teksti: TtM, laillistettu ravitsemusterapeutti Laura Heikkilä.

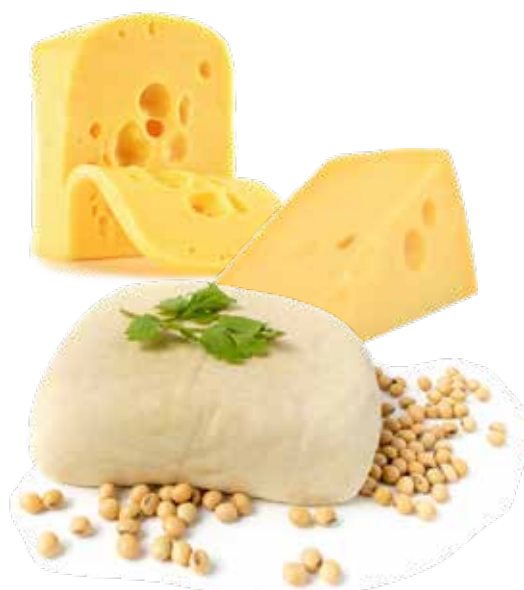
Tiedot tarkistanut 12/2020 ravitsemusterapian professori Ursula Schwab.

Kalsiumia tarvitaan luuston rakennusaineeksi sekä muun muassa lihasten, hermoston ja verenkiertoelimistön normaaliin toimintaan. Maitovalmisteet ovat hyviä kalsiumin lähteitä. Kalsiumia saadaan myös kalasta, kaalikasveista ja tofusta. Kalsiumin saantisuositus on 10–20-vuotiaille 900 mg/vrk ja aikuisille 800 mg/vrk. Aikuisilla päivittäisen tarpeen turvaa esimerkiksi 5–6 dl nestemäisiä maitovalmisteita ja 2–3 viipaletta juustoa. Alle on koottu hyviä kalsiumin lähteitä ja niiden sisältämät kalsiummäärät annoksessa.

Kalsiumin lähteitä

Maitoa, piimää	2 dl	240 mg
Jogurttia	200 g	240 mg
Maitorahkaa	1 dl	120 mg
Kovaa juustoa	2 viipaletta	140–200 mg
Raejuustoa	2 rkl	15–20 mg
Kalsiumilla täydennetty kasvijuomaa	2 dl	240 mg
Kirjolohta, kypsä	100 g	150 mg
Muikkua, kypsä	100 g	200 mg
Tofua, pehmeä	100 g	350 mg
Soijapapuja, keitetty	1 dl	55 mg
Manteleita	2 rkl (15 g)	41 mg
Valkokaalia, lehtikaalia, parsakaalia	1–1,5 dl (60 g)	25 mg

Lähde: Elintarvikkeiden koostumustietokanta Fineli



D-vitamiinia tarvitaan kalsiumin imeytymiseen ja luun muodostumiseen. D-vitamiinin suositeltava kokonaissaanti on alle 75-vuotiailla 10 µg/vrk ja 75 vuotta täyttäneillä 20 µg/vrk. D-vitamiinin saanti turvataan ensisijaisesti ravinnolla ja tarvittaessa käytetään ravintolisää. Kaikille 75-vuotta täyttäneille kuitenkin suositellaan D-vitamiinilisää, 10–20 µg/vrk ruokavalion D-vitamiinipitoisuudesta riippuen. Suomalaisessa ruokavaliossa D-vitamiinin lähteitä ovat D-vitaminoidut maitovalmisteet ja kasvipohjaiset juomat, D-vitaminoidut leipärasvat ja kala. Alle on koottu hyviä D-vitamiinin lähteitä ja D-vitamiinimäärät annosta kohti.

D-vitamiinin lähteitä

Maitoa*, piimää	2 dl	2–4 µg
Jogurttia	200 g	2 µg
D-vitamiinilla täydennetty kasvijuomaa	2 dl	1,5–2 µg
Leipärasvaa	1 tl l	0,5–1 µg
Silakkaa	100 g	16 µg
Ahventa	100 g	15 µg
Siikaa	100 g	15 µg
Muikkuja	100 g	9 µg
Lohi- tai kirjolohifilettä	100 g	8 µg
Kuhaa	100 g	7 µg

Lähde: Elintarvikkeiden koostumustietokanta Fineli

* Luomutuotteisiin ei lisätä D-vitamiinia. Poikkeuksena on rasvaton homogenoitu luomumaito, johon lisätään D-vitamiinia.



Jos D-vitamiinia ei saada ravinnosta riittävästi, käytetään D-vitamiinivalmistetta. Suositeltava D-vitamiinivalmisteen määrä on alle 2-vuotiaille lapsille 10 µg/vrk ja 2–17-vuotiaille 7,5 µg/vrk ympäri vuoden. 18–74-vuotiaille D-vitamiinivalmistetta suositellaan 10 µg/vrk loka-marraskuussa, jos päivittäisessä käytössä ei ole D-vitaminoituja maitovalmisteita, rasvavitettä ja/tai kalaa. 75 vuotta täyttäneille D-vitamiinivalmistetta suositellaan 20 µg/vrk ympäri vuoden tai 10 µg/vrk, jos käytössä on säännöllisesti D-vitaminoituja maitovalmisteita, rasvavitettä ja/tai kalaa. Raskaana oleville ja imettäville naisille suositellaan D-vitamiinilisää 10 µg/vrk ympäri vuoden kokonaissaannin turvaamiseksi. Suositukset D-vitamiinivalmisteen käytöstä on koottu alla olevaan taulukkoon.

Suositukset D-vitamiinivalmisteen käytöstä

Ikäryhmä	D-vitamiinivalmisteen käyttö
2 vk – 2 v.	10 µg/vrk ympäri vuoden
2 – 17 v.	7,5 µg/vrk ympäri vuoden
18 – 74 v.	10 µg/vrk vuoden pimeimpänä aikana (loka-marraskuu), jos ei käytetä päivittäin D-vitaminoituja maitovalmisteita, rasvavitteitä ja/tai kalaa 20 µg/vrk ympäri vuoden
≥75 v.	10 µg/vrk riittää, jos käytetään säännöllisesti D-vitaminoituja maitovalmisteita, rasvavitettä ja/tai kalaa
Raskaana olevat ja imettävät naiset	10 µg/vrk ympäri vuoden


APUVÄLINEKAUPPA.FI



Nyt meiltä uutuutena
PODOWELL
AQUITAINE
CE-merkitty ortopedinen
valmisjalkine
TUTUSTUMIS-
HINTAAN
120€



Irritettava ja antobakteerinen pohjallinen voidaan korvata omalla ortoosilla.

Tilava lesti ja 3 tarraa reilulla säätömahdollisuudella.

Ei esiintyntyviä saumoja kengän sisällä.

Pehmustettu aukko ja iitin reuna suojaavat nilkkaa ja kehräsluita.

Tuettu kantaosa.

Leveä ja tukeva ulkopohja turvalliseen kävelyyn.

TUTKITUSTI APUA
DIABEETIKOILLE
 SFS-EN ISO 9999 Apuvälineluokitus



Kivijalkamyymälässä on laaja valikoima laadukkaita, arkea helpottavia apuvälineitä sekä kuntoutus- ja hygieniatuotteita. Verkkokaupassamme yli 600 tuotetta www.apuvälinekauppa.fi

Suomen Apuvälinekauppa.fi Oy

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

Syksyn kerhotoiminta on alkanut viikolla 36. Tiloissamme voi edelleen toistaiseksi kokoontua enintään 10 henkilöä kerralla ja edellytämme kasvomaskin käyttöä.

Voit tiedustella kerhojen toiminnasta kerhojen vetäjiltä tai yhdistyksen toimistosta.

Korttipelikerho

Pelaamme korttia kaksi kertaa kuukaudessa, emme niin tosissamme vaan iloisin mielin.

Väliin hörppäämme kahvit / teet pikku purtavan kera.

Kokoonnumme seuraavasti

**maanantaisin klo 13.00–16.00;
13.9., 27.9., 11.10., 25.10., 8.11.,
22.11., 20.12.**

Tammikuussa 2022; 17.1., 31.1.

Yhteyshenkilö:

Marita Raininsalo 0400 551 236,
marita.raininsalo@turunreumayhdistys.fi

Pulinaklubi

Tervetuloa niin naiset kuin miehetkin iloiseen ja rentoon porukkaan mukaan.

**Kokoonnumme joka kuukauden
kolmas tiistai klo 18.00.**

Syyskuussa tapaamme vielä Teamsissä.

Yhteyshenkilö:

Johanna Helin 040 513 6616,
johanna.helin@turunreumayhdistys.fi
Seuraa myös yhdistyksen kotisivuja ja
some-kanavia!

Kuivakukkaklubi

Tauolla vielä syyskuun.

Kerho on tarkoitettu Sjögrenin
syndroomaa ja SLE:tä sairastaville.

Halutessasi voit olla yhteydessä kerhon
vetäjään

Seppo Pihlajasaloon 0400 978 697.

Reumalasten ja -vanhempainkerho

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

Yhteyshenkilö: Saana Lehtinen,
lehtinensaana@gmail.com

Ompeluseura

Kokoonnumme torstaisin klo 10.00

keskustelemaan, vaihtamaan
kuulumisia ja juomaan kupposet kahvia/
teetä toistemme seurassa. Voit tehdä
käsitöitä omista tai kerhon materiaa-
leista. Tärkeintä on mukava yhdessäolo!

Yhteyshenkilö:

Riikka Jussila 045 880 9510

Fibrojen päiväpysäkki

Kaikenikäiset fibromyalgiaa sairasta-
vat naiset ja miehet ovat tervetulleita.

Kokoonnumme keskiviikkoisin klo 12.00

vertaistuen, päiväkahvin ja iloisen yh-
dessäolon merkeissä.

Yhteyshenkilöinä:

Merja Silvanti 040 590 0928,
m.silvanti@gmail.com ja
Rauno Malminen,
pakanpoika55@gmail.com

Tiistaitiimi

Me ikääntyvät naiset kokoonnumme
kahvikupposen ääressä vaihtamaan
kuulumisia ja kokemuksia **parittomien
viikkojen tiistaisin klo 13.00.**

Kilpikonnaklubi

Sklerodermaa ja muita harvinaisia
reumatauteja sairastaville.

Seuraava kokoontuminen

keskiviikkona 20.10. klo 18.00.

Tiedustelut ja lisätiedot

Marjo Mäkelä 040 738 3563
marjo70.makela@gmail.com

Reuma-
KLUBI

Reumaklubi verkossa

Tervetuloa turisemaan Reumaklubille Turun seudun Reumayhdistyksen huoneeseen osoitteessa

reumaklubi.reumaliitto.fi

Ma 11.10.2021 klo 17.00 – 19.00. Löydät huoneen yhdistyksen nimellä.

Mikäli tulee ongelmia, niin ota yhteyttä Johanna Heliniin 040 5136616.



Syksyn liikuntaryhmät alkavat poikkeuksellisesti viikolla 40 ja päättyvät viikolla 50 - 51 riippuen syysloman takia siirretyistä kerroista. Lue tarkkaan oman ryhmäsi aloitusajankohta.

KAIKKIIN LIIKUNTARYHMIIN ON ENNAKKOILMOITTAUTUMINEN 30.9. MENNESSÄ YHDISTYKSEN TOIMISTOON puh. 045 267 0404 tai s-postitse; info@turunreumayhdistys.fi
Lukukausimaksu sisältää 10 kertaa.

Lukukausimaksu maksetaan ennen ryhmän alkamista yhdistyksen tilille FI30 5716 9020 0008 11, viite; liikuntaryhmäsi nimi, esim. vesivoimistelu Caribia ma.

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

LAVIS

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

Ruusukorttelin liikuntasalissa **torstaisin klo 17.45, alkaen 7.10.**

Ohjaajana lavis-ohjaaja / fysioterapeutti Sari Piili.

Lukukausimaksu 50 € / 10x

SELKÄ- KEHONHALLINTA - JA VENYTTELYJUMPPA

Ruusukorttelissa, Puistokatu 11. Ohjaajana fysioterapeutti Ella Toimin.

Lukukausimaksu 50 € / 10x. Ryhmävastaava Heikki Vuori, 040 538 3828.

Liikuntasaliin otetaan ohjaajan lisäksi 9 osallistujaa/ryhmä, tämän takia kaksi ryhmää! Paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.

RYHMÄ 1: tiistaisin klo 17.30, alkaen 5.10.

RYHMÄ 2: tiistaisin klo 18.30, alkaen 5.10.

VESIVOIMISTELUT

CARIBIA (vesivoimisteluallas, altaan veden syvyys 130 cm)

maanantaisin klo 14.00, alkaen 4.10.

keskiviikkoisin klo 19.00, alkaen 6.10.

Lukukausimaksu: 60 € / 10x.

PETRELIUKSEN UIMAHALLI

keskiviikkoisin klo 13.00, alkaen 6.10.

Lukukausimaksu: 60 € / 10x.

RUUSUN VESIVOIMISTELU

torstaisin klo 15.15, alkaen 7.10.

Lukukausimaksu: 60 € / 10x.

Ryhmävastaava Katja Lehto puh. 040 562 2374.

ESTEETÖN KUNTOSALI VISIITTI KAARINASSA

Rantayrtykatu 1, Kaarina

maanantaisin klo 16.15 – 17.45

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

Visiittikortti oikeuttaa määrättömään kuntosalin käyttöön. Ryhmä toteutetaan yhdessä Turun Seudun Nivelyhdistyksen kanssa.

ENNAKKOILMOITTAUTUMISET: Johanna Helin, 040 513 6616, johanna.helin@turunreumayhdistys.fi

SIDEKICK REUMA -HYVINVOINTIOHJELMA TSEMPPAA KOHTI PAREMPAA ARKEA

SIDEKICK REUMA -HYVINVOINTIOHJELMA ON KÄNNYKKÄÄN LADATTAVA HELPPOKÄYTTÖINEN SOVELLUS, JOKA JOHDATTAÄ MATKALLE KOHTI HYVÄÄ OLOA. 16-VIIKKOINEN OHJELMA ON SUOMENKIELINEN JA SEN VOI ALOITTAÄ ITSELLE SOPIVANA AJANKOHTANA.

Ohjelman aikana hyvinvointiin vaikuttavia teemoja käsitellään monipuolisesti. Jokaisella viikolla on oma teemansa, esimerkiksi ravitsemus, stressin vähentäminen, tai unenlaadun parantaminen. Ohjelma muokkautuu jokaisen käyttäjän toiminnan mukaan ja tarjoaa sisältöä kohdennetusti. Käyttäjät saavat lisäksi viikoittain vinkkejä ja pieniä tehtäviä aiheeseen liittyen.

Sovelluksessa on ohjelmat nivelreumaa ja nivelpsoriasista sairastaville, mutta ohjelmaan voivat osallistua kaikki omasta hyvinvoinnista kiinnostuneet.

Sovelluksen ovat luoneet terveydenhuollon ammattilaiset

Reuman kanssa eläminen vuosikymmenestä toiseen voi vaatia paljonkin voimavaroja.

- Vastaanotolla esille tulevat asiat on luontevaa jakaa kahteen "koriin": fyysiset reumataudista johtuvat vaivat ja sitten henkisen hyvinvoinnin ja jaksamisen ongelmat. Usein taudin alkuvaiheessa reumataudin hoitoon liittyvät huolet ja tulevaisuuden "sumuisuus" askarruttavat potilaita, esimerkiksi mikä on työ- ja opiskelukyky ja tuleeko lääkkeitä haittavaikutuksia, kertoo reumatologian erikoislääkäri **Antti Puolitaival**.
- Yleensä kipu on se asia, joka heikentää potilaiden hyvinvointia kaikkein eniten. Kipuun liittyvät usein myös unihäiriöt, alakulo ja näköalattomuus, eritoten jos oireet pitkittyvät. Sen vuoksi nopea ja tehokas lääkahoito heti taudin puhkeamisen jälkeen ennaltaehkäisee tehokkaasti myös psyykkistä kuormittuneisuutta.



Esimerkkejä viikoittain vaihtuvista teemoista:

- Elämä kroonisen kivun kanssa
- Päivittäisen aktiivisuuden lisääminen
- Stressinhallinta
- Positiivisen asenteen merkitys
- Uni



Sidekick lahjoittaa aktiivisesta sovelluksen käytöstä puhdasta vettä sitä tarvitseville lapsille hyväntekeväisyysjärjestöjen kautta.

Sidekick Reuma -ohjelma kulkee mukana kännykässä ja se on helppokäyttöinen.

- Varsinkin nuorempi ikäpolvi on tottunut hyödyntämään kännykkää lähes kaikkeen, ja Sidekickin avulla hyödyllistä informaatiota on tarjolla kätevässä muodossa. Esimerkiksi koulutai työmatkan voi hyödyntää sovelluksen parissa. Yllättävän usein myös seniorikansalaiset hyödyntävät mobiileja ratkaisuja. Sidekick nostaa potilaan kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin keskiöön ja korostaa hänen oman aktiivisuutensa merkitystä hyvinvoinnin peruspilarina. Luulin, että tällainen näkökulma kouruttaa sovelluksen pariin, Puolitaival kertoo.

Sidekickin sisällön takana ovat lääketieteen ammattilaiset, joten sovelluksen sisältö on erittäin laadukas.

- Sovelluksen tarjoama informaatio ja tuki on ammattilaisten tuottamaa, monipuolista ja positiivisesti latautunutta. Se myös auttaa tarkastelemaan reumapotilaan elämää monelta eri kantilta, uusia näkökulmia avaten. Informaatio on sellaista, että kuka tahansa saa siitä varmasti itselleen jotakin, jos avoimin mielin tutustuu sovelluksen antiin.
- On muistettava, että säännöllinen lääkahoito on kaiken perusta, koska alihoidettu, aktiivinen reuma horjuttaa kaikkia muita hyvinvoinnin elementtejä. Arjen hyvinvointi koostuu lopulta muutamista perusasioista: riittävästi unta ja riittävästi liikuntaa. Terveellinen kasvispainotteinen ruokavalio. Aikaa itselle, aikaa perheelle ja läheisille, hieman ystävillekin, Puolitaival toteaa.

Lataa Sidekick reuma -hyvinvointiohjelma
www.reumaliitto.fi/fi/sidekick

Suomen Reumaliitto ry ja lääkeyhtiö Pfizer toimivat yhteistyössä Sidekick-hyvinvointipalvelun tarjoamiseksi nivelreumaa ja nivelpsoriasista sairastaville. Pfizer haluaa edistää terveyttä kokonaisvaltaisesti ja tukea potilaita elämänmittaisten sairauksien kanssa.



MITÄ OVAT TULES-DIGIRASTIT?

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

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

TULES digirasteil-tapahtuman tunnustat logosta!

Seuraa tiedotusta some-kanavillamme, käy kurkkimassa lisätietoja yhdistyksemme kotisivuilta www.turunreumayhdistys.fi tai tiedustele toimistosta 045 267 0404.

#turkutekeehyvää

PIENET ASIAT, SUURET VAIKUTUKSET JALKATERVEYTEEN – verkkoluento

12.10.

Tiistaina 12.10. klo 18.00
Aiheeseen johdattelee jalkojenhoidon
AT, bioanalyttikko Kirsi-Marja Oksanen

Illan aikana perehdytään mm. jalkaterveyden merkitykseen reuman hoidossa, jalkojen omahoitomahdollisuuksiin, sisäjalkineiden vaikutuksiin.

Ilmoittaudu mukaan 11.10. mennessä kotisivujemme kautta www.turunreumayhdistys.fi/ilmoittautumislomakkeet tai s-postitse; info@turunreumayhdistys.fi



ASKARTELUILTA VERKOSSA

16.12.

torstaina 16.12. klo 17.30
Tehdään yhdessä joulukoristeita!

Käytämme perustarvikkeita, jotka joka kodista löytyy ja jos joltain jotain puuttuu, keksitään yhdessä vaihtoehtoinen ratkaisu. Ilmoittautumisen jälkeen saat osallistumislinkin, jonka yhteydessä on tarkemmat tiedot tarvittavista tarvikkeista.

Askarteluilta sopii kaikille, niin lapsille, kuin lapsenmielisille! Ilmoittautumiset 12.12. mennessä kotisivujemme kautta www.turunreumayhdistys.fi/ilmoittautumislomakkeet tai s-postitse; info@turunreumayhdistys.fi





VERKKO-
LUENTO
Teamsissa



Inspiraatiota monipuoliseen arkiruokailuun

Luennoitsijana HUIPPUKOKKI, RAVINTOLOITSIJA

KARI "KAPE" AIHINEN

Maanantaina 15.11. klo 18.00

Tule kuulemaan ja inspiroitumaan!

Luvassa "kapemainen" hyvän tuulinen ilta arkiruokailun parissa.

Ilmoittaudu mukaan 15.11. klo 11.00 mennessä kotisivujemme kautta
www.turunreumayhdistys.fi/ilmoittautumislomakkeet tai s-postitse;
info@turunreumayhdistys.fi

HUOM! Ilmoittaudu ajoissa, mukaan mahtuu rajallinen määrä osallistujia!



14.10.

REUMAVIIKKO 10.-17.10.

TURUN SEUDUN REUMAYHDISTYS RY:N

POP-UP KAHVILA

TO 14.10. KLO 11-14

YHDISTYKSEN TILOISSA.
MYYNNISSÄ SUOLAISTA JA MAKEAA,
POIKKEA KÄYMÄÄN!
HUMALISTONKATU 17 A, KATUTASOSSA.

MYÖS
TAKEAWAY

Kuva: Tampereen Komediateatteri

30.10.

"LEVÄTKÄÄ RAUHASSA, KOMISARIO PALMU"

Teatteriretki Tampereen Komediateatteriin lauantaina 30.10.

Mika Waltarin luoma ikoninen etsivähahmo, komisario Frans J. Palmu saapuu näyttämölle täysin uudessa murhamysteerissä, joka perustuu Mika Waltarin aiemmin julkaisemattomaan elokuvakäsikirjoitukseen.

Legendaarisena poliisikolmikkona nähdään Aimo Räsänen (Palmu), Risto Korhonen (Kokki) ja Mikko Vaismaa (Virta).

Hinta; 60 € sisältäen teatterilipun, matkat ja menomatkalla eväspaketin
Paluumatkalla ruokailu omakustanteisesti.

Sitovat ilmoittautumiset 30.9. mennessä puh. 045 267 0404,
www.turunreumayhdistys.fi/ilmoittautumislomakkeet tai
s-postitse; info@turunreumayhdistys.fi



1.12.

KINKKUBINGO

keskiviikkona 1.12. klo 17.30
yhdistyksen toimitiloissa,
Humalistonkatu 17 A, katutaso
Bingolipun hinta 5 €, sisältäen glögin!

Tervetuloa!



9.12.

Joulujuhlat jäsenille perheineen

torstaina 9.12. klo 18.00
Lounatuulet Yhteisötalossa, Läntinen Pitkäkatu 33
Jouluista tunnelmaa ovat luomassa
mm. Vaakku ja Joulupukki.

Sitovat ilmoittautumiset 30.11. mennessä
puh. 045 267 0404, s-postitse; info@turunreumayhdistys.fi tai
www.turunreumayhdistys.fi/ilmoittautumislomakkeet



13.12.

TEATTERIA TURUSSA
- "Tämä on ryöstö"-
brittifarssi
Turun kaupungin-
teatterissa
ma 13.12. klo 19.00

Nyt tarjolla on
uskomattomia
temppeja ja pahaa
vauhtisokeutta!



teatteri
TURUN KAUPUNGINTEATTERI

Lavalta löytyy näyttelijöiden painon
verran puhdasta kultaa, kun pitkiä
kynsiään teroittavat ja tekoviiksiansä
venyttävät Teemu Aromaa, Linda
Hämäläinen, Stefan Karlsson,
Elias Keränen, Hilma Kotkaniemi,
Mika Kujala, Taneli Mäkelä, Riitta
Salminen ja Markus Ilkka Uolevi.
Lipun hinta; 46,00 €

Sitovat ilmoittautumiset 15.11.
mennessä puh. 045 267 0404,
www.turunreumayhdistys.fi/
ilmoittautumislomakkeet tai
s-postitse;
info@turunreumayhdistys.fi

Kuva: Otto-Ville Väättäinen, Turun Kaupunginteatteri



Kiitokset

Toiminnanjohtaja **Satu Gustafsson** on ollut yhdistyksen palveluksessa 30 vuotta! Lämpimät kiitokset yhdistyksen "sydämelle".



Johanna Helin toimi 17 vuoden ajan rahastonhoitajana yhdistyksessämme. Suuret kiitokset mittavasta vapaaehtois-työstä meidän kaikkien eduksi.



Lahjoitukset

Oletko ahkera käsistäsi ja kova kuto-
maan? Haluaisitko lahjoittaa
yhdistykselle kaiken kokoisia itse kudot-
tuja villasukkia? Myymme ne Fysio R:ssä
paleleville varpaille yhdistyksen hyväksi.
Lisätiedot toimistosta.

Onnittelut

Fysio R fysioterapeutti **Petra Strahlin** per-
heeseen syntyi kesäkuussa tyttövauva.
Yhdistyksen väki onnittelee koko perhet-
tä iloisen uutisen johdosta.



Satu Gustafsson täytti 25.8. 60 vuotta.
Sydämelliset onnittelut yhdistyksen ja
hallituksen puolesta.



Huomio

**Toimiston puhelinnumero
045 267 0404.
Lankanumero poistettu käytöstä.**

Omastuut 2021

- Vuosiomavastuu eli lääkekatto on 579,78 €, jonka jälkeen maksat jokai-
sesta korvattavasta lääkkeestä vain
2,50 €.
- Matkakatto 300 € matkakorvaukset
terveydenhuoltoon ja kuntoutukseen
ovat ilmaisia katon täytyttyä.
- Terveystuotteen asiakasmaksukatto
683 €, jonka jälkeen palvelut ovat il-
maisia, lukuun ottamatta lyhytaikaista
laitoshoitoa, joka on 22,50 € / päivä.

Turku ja Kaarina ovat siirtyneet 1.7.2021
vaikeavammaisten kuljetuspalvelujen
omavastuusuusien laskutukseen
jälkikäteen. Lasku lähetetään kuukausi-
tain tai kun omavastuusuusien sum-
ma ylittää 18 €.

Myytävänä

SPIRAALISTABILAATIO kuminauhat 38 €.
Lisätietoja Fysio R:stä.



SPINEGYM on
suomalainen keksintö,
joka on suunniteltu
selän ja vatsan syvien
tukilihasten treenaamiseen
ja vahvistamiseen.
Tarjoushinta 180 €.
Lisätietoja yhdistyksen
toimistosta.





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
äitiyslomalla

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

Hoitomuodot:

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

HOITOHINNOISTA -10 % YHDISTYKSEN JÄSENILLE



Stoppi pöpöille!



Turun seudun Reumayhdistys ry:n maskit
nyt myynnissä! Hinta 8 € + postikulut.
Tilaa yhdistyksen toimistosta, p. 045 267 0404 /
info@turunreumayhdistys.fi
Humalistonkatu 17 A, katutaso.

Jalkahoitola Podogram / PoDoGo

Jalkojen hyvinvointia edistämässä.

Jalkojenhoito, jalkineita, sukkia,
suojaustuotteita, ihonhoitotuotteita,
haavanhoitotuotteita,
terapiatuotteita

Kirsi-Marja Oksanen
Jalkojenhoidon AT, Bioanalytikko

Ursininkatu 8, puh. 0400 218 879
Kauppiaskatu 8, puh. 010 41400
www.mehilainen.fi
podogopalvelee@gmail.com
www.podogo.fi



AVOINNA
arkisin 8-20, lauantaisin 10-18
sunnuntaisin 12-18

Turun seudun Reumayhdistyksen adressit myynnissä yhdistyksen toimistossa 12 €/kpl



Osaava ja
viihtyisä
hyvinvoinnin
keskus!

Tietoa, taitoa, vertaistukea hyvinvointiisi kuntoutuksesta!

Aikuisille

Moniammatillinen yksilökuntoutus
Sopeutumisvalmennuskurssit: nivelreuma,
selkärankareuma ja nivelpsoriasis

Nuorille

Sopeutumisvalmennuskurssit
Moniammatillinen yksilökuntoutus

Lapsille lastenkuntsari.fi

Sopeutumisvalmennuskurssit perhekurssina
Moniammatillinen yksilökuntoutus

Kuntoutus on asiakkaalle maksutonta!
Lisätietoa kuntoutussihteeriltä: p. 050 394 7524
tai kuntoutustoimisto@kuntke.fi

Polku parempaan.

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



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 7850 790

www.orttokenka.fi | orttokenka@orttokenka.fi

Arvoisa lukija, oletko itse yrittäjä tai tunnetko yrittäjän?

Tavoita asiakkaasi ReumaAviisissa!

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

Tiliteema

Auktorisoitu tilitoimisto

Puh. 010 239 8390 | tiliteema.fi

Auktorisoitu
Taloushallintoliiton jäsen





Aimo Uttula

Miesten asusteliike
Läntinen pitkäkatu 22
-10%

EA-terveydenhoitomyymlä

Yliopistonkatu 28
-20%

JP-vaate Marilyn

Humalistonkatu 13
-20%

Kukkahuone Hortensia

Humalistonkatu 14
-10%

Sandberg Kaihdinliike

Nuppulantie 33
-10 -20% tuotteesta riippuen

Jalkahoitola Kymppi

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

Turun Tapetti ja Matto

Orikedonkatu 2
-10 % varastossa olevista tapeteista,
matoista ja Värisilmä-maaleista

Luontaistuotteiden erikoisliike Jasmin

Tullikatu 10, Naantali
-10%

Heirol Shop

Kauppiaskatu 4, Turku
-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%

Salon Inkeri Savola

Kaskenkatu 11
-10%

Asianajotoimisto Kailiala Oy

Tuureporinkatu 6
www.asianajotoimistokailiala.fi
Testamentin ja edunvalvontavaltuutuksen
laatiminen **-15%**,

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%

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

Apuvälinekauppa.fi

Uudenmaankatu 19
p. 050 388 6540
-15%

Jalkaklinikka Podogo, Kirsi-Marja Oksanen

Jalkojenhoidon AT, Bioanalyttikko
Ursinink.8,
p. 0400 218 879
www.podogo.fi
Suojatuotteet **-15%**,
osasta jalkineita **-10%**

Suomen Reumaliiton tarjoamia etuja

Tietoa:

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

Terveysten- ja sosiaalihuollon kysymykset

Reumahoitoon ja sosiaaliturvaan liittyvissä asioissa saa tietoa lähettämällä sähköpostiviestiä palveluneuvonta@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 Kirsi Kaipainen-Pyykkö, puh. 044 434 1588

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

TULE-TIETOKESKUS | SYKSY 2021

**VARMISTA, TOTEUTUVATKO TEEMAPÄIVÄT LÄHI- VAI ETÄYHTEYDELLÄ
WWW.TULE.FI TAI SOITA 044 744 7085.**

SYYSKUU

- Ke 1.9.** klo 12.00 Kuminauhajumppa (n. 20 min)
klo 17.00 Kuminauhajumppa (n. 20 min)
- To 2.9.** klo 10-15 Mittauspäivä
- Ma 6.9.** klo 12.00 Kenkien vaikutus jalkaterveyteen –miniluento. Luennoitsija Teemu Suomalainen/Askelklinikka
- Ke 8.9.** klo 15-18 Kehonkoostumusmittauksia, yhteistyössä Studio One Ajanvaraus p. 044 744 7085
- Ti 14.9.** klo 12.00 Ikääntyneen voimaharjoittelu –miniluento ja liikunnan palveluohjausta. Luennoitsija projektipäällikkö Saija Kultala/Turun kaupunki liikuntapalvelukeskus
- Ke 15.9.** klo 12.00 Kehollisia keinoja kivun hallintaan ja rentoutumiseen. Luennoitsija ft Mira Berg/Kotikunnas
- Ti 21.9.** klo 12.00 Mieli liikkeelle –jumppa (n. 20 min)
- Ke 22.9.** klo 17.00 Vinkit nukkumisergonomiaan –miniluento
- Ma 27.9.** klo 10-15 Opastusta kahvakuulan käytössä
- Ke 29.9.** klo 12.00 Jalkajumppaa Footbic-palloilla. Ohjaaja koulutettu hieroja Riikka Backman

**Fysioterapeutti
tavattavissa
aukioloaikoina
maksuttomasti!**

LOKAKUU

- Ti 5.10.** klo 10-15 Mittauspäivä
- Ke 6.10.** klo 12.00 Niska-hartiajumppa (n. 20 min)
klo 17.00 Niska-hartiajumppa (n. 20 min)
- Ti 12.10.** klo 12.00 Jaksa paremmin –luento (n. 60 min). Luennoitsija Nina Kuulas ja Niina Hirvonen/Jaksa paremmin Oy, Unikulma
- Ke 13.10.** klo 12.00 Fibromyalgia kipujen taustalla –miniluento. Luennoitsija ft Satu Gustafsson/Turun seudun Reumayhdistys ry
- Ti 19.10.** klo 12.00 Liikuntaa luustolle –miniluento ja pituusmittausta
- Ke 20.10.** klo 12-18 Opastusta painohulavanteen käytössä
- Ti 26.10.** klo 10-15 TULE-mittauksia miehille
- Ke 27.10.** klo 17.00 Kylmäuinti palautumisen keinona – sopiiko kaikille? –miniluento

MARRASKUU

- Ke 3.11.** klo 12.00 Bäckebottenbesvär: Fysioterapeutens råd –föreläsning. Föreläsare fysioterapeut Elina Heikkilä/Åbolands sjukhus
- To 4.11.** klo 10-15 Mittauspäivä
- Ti 9.11.** klo 12.00 Asahi ja terveysvaikutukset (n. 60 min). Ohjaaja pääkouluttaja Risto Lehto/Asahi Nordic
- Ti 16.11.** klo 12.00 Lääkkeetön kivunhoito –miniluento. Luennoitsija edustaja Sanna Selenius/Terveystekniikka

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





MEHILÄINEN



MEHILÄISEN ASIAANTUNTIJAT APUNASI

KOKONAISVALTAISTA HOITOA NOPEASTI

Turun Mehiläisessä reumalääkärin ja reumaortopedin päivittäisen vastaanoton lisäksi sinua palvelevat reumasairauksien hoitoon erikoistuneet hoitajat sekä fysio- ja toimintaterapeutit. Muistathan, että nivelpistoaikoja on aina saatavilla nopeasti.

VARAA AIKA:

mehilainen.fi tai puh. **010 414 0100** (0,084 €/min)

REUMAKLINIKKA

Mehiläinen Turku
Kauppiaskatu 8
20100 Turku