



Salon Reumayhdistys ry

JÄSENTIEDOTE 2/2024



Salon Reumayhdistys ry

Paimiontie 221, 25260 Vaskio
p.040 581 0763



Salon Reumayhdistys

www.salonreumayhdistys.fi



Tervehdys Reumayhdistyksen jäsenistölle



Pakkassäässä alkanutta vuotta 2024 on kulunut jo yli kaksi kuukautta. Saimme nauttia lumesta, ja välillä lunta tuli liiaksikin asti. Lämpötila on vaihdellut purevista pakkasista nolnaan ja edestakaisin. Alati muuttuneiden sääolosuhteiden seurauksena tiet, kadut ja jalkakäytävät ovat olleet välillä petollisen liukkaita. Kaatumisilta ja tapaturmiltakaan ei ole voitu välttyä - toivottavasti kukaan ei ole loukannut itseään pahasti. Täytyy kyllä tunnustaa, että itse olen tänä talvena ulkoillut todella vähän. Se ei ole ollut pelkkää laiskuutta, vaan kelit meidän mäessä ja talomme ohi menevällä maantiellä ovat olleet todella haasteelliset.

Reumayhdistyksen toiminta on lähtenyt reippaasti käyntiin. Kerhoissa ja ryhmistä on ollutkin mukavasti osallistujia. Toivotaan, että sama into jatkuu kevään loppuun asti. Uutena toimintana on aloittanut Reuma-troppi ryhmä. Ryhmässä etsitään tapoja edistää omaa terveyttä ja hyvinvointia vertaisporukassa. Lisää ryhmän toiminnasta löytyy tästä tiedotteestamme.

Vesivoimistelut ovat lähteneet hyvin käyntiin, mutta kilpa-altaan vesivoimisteluun toivotaan lisää osanottajia. Kilpa-altaan jumppa ei missään nimessä tarkoita, että ryhmässä harjoiteltaisiin kilpauintia. Kilpa-altaassa on samanlämpöistä vettä kuin tavallisessa uima-altaassa. Siksi kilpa-altaan jumppa on erinomainen vaihtoehto heille, joille ei sovi terapia-altaan lämpimämpi vesi. Vähäisestä osallistujamäärästä johtuen kilpa-altaan jumpan jatkuminen on vaakalaudalla.

Retkistä vielä sen verran, että helmikuussa teimme retken Heurekaan ja Fazerille. Se oli mukava elämysmatka tieteen ja herkkujen maailmaan. Huh-tikuun lopulla on matka Tallinaan. Silloin siellä on varmaan jo keväistä.

20.3. on kevätpäiväntasaus, jolloin yö ja päivä ovat yhtä pitkiä. Toivotan kaikille hyvää kevättä ja kesän odotusta, aurinkoisia päiviä ja kauniita ilmoja. Niitä olemme kaivanneet. Toivottavasti tapaamme erilaisissa tapahtumissa.

Margit Laine
Puheenjohtaja

TOIMINTAKALENTERI Kevät 2024

PÄIVÄ	TAPAHTUMA	SIVULLA
MAALISKUU		
20.3.	Reumatroppi	8
26.3.	HyväOlo -ryhmä	7
HUHTIKUU		
2.4.	Salmen virikeryhmä	8
4.4.	Fibromyalgia ryhmä	6
9.4.	HyväOlo -ryhmä	7
11.4.	Sidekudosryhmä	6
16.4.	Kirjapiiri	8
23.4.	HyväOlo -ryhmä	7
25.4.	Kuukausikerho	7
25.4.	Apteekkipäivä	4
TOUKOKUU		
7.5.	Salmen virikeryhmä	8
14.5.	Kerhojen kevätretki	7
16.5.	Sidekudosryhmä, minigolf & piknik	6
27.5.	Retki ja vierailu Reumaliiton toimistolle	4
KESÄKUU		
30.6.	Paimion kesäteatteri	4
HEINÄKUU		
16.7.	Virkistypäivä Rantapirtillä	5
ELOKUU		
7.8.	Retki, Paimion parantola ja Nostalgiamuseo	5
SYYSKUU		
3.9.	Salmen virikeryhmä	8
3.9.	Vesivoimistelut alkaa	9
6.9.	Sidekudosryhmä, Salon veturitallin näyttely	6
10.9.	HyväOlo -ryhmä	7
12.9.	Rivitanssi alkaa	9
12.9.	Nivelrikkoryhmä	6
17.9.	Kirjapiiri	8
24.9.	HyväOlo -ryhmä	7
26.9.	Kuukausikerho	7
LOKAKUU		
7.10.	Fibromyalgiaryhmä	6

RETKET JA TAPAHTUMAT

**Ilmoittautumiset ja lisätiedot retkiin ja tapahtumiin:
Arja Kemppainen puh. 040 516 4835
tai sähköpostiin matkavastaava@salonreumayhdistys.fi**

APTEEKKIPÄIVÄ torstaina 25.4.

Tervetuloa tapaamaan Reumayhdistyksen hallituksen jäseniä yhdistyksen järjestämään apteekkipäivään. Olemme kello 10 - 14 välillä 4:llä pisteellä: Salon Uudessa Apteekissa (Cittarissa), Halikon Apteekissa (Prismassa), Salon Vanhassa Apteekissa (Plazassa) ja Perniön Apteekissa. Kerromme mielellämme yhdistyksen toiminnasta ja tapahtumista. Jaamme yhdistyksemme esitteitä ja yritämme vastata kysymyksiinne tai etsiä niihin vastaukset. Voit tulla vaikka vain tervehtimään, tuoda terveisiä, kehua yhdistystä tai jättää mahdollisesti risuja toiminnasta.

Nähdään Apteekkipäivänä. Tervetuloa!

Vierailu Reumaliiton toimistolle Helsinkiin

Maanantaina 27.5.2024

Lähtö Farmokselta kello 8.00

Pääsemme yhdessä tutustumaan Reumaliiton toimintaan ja tiloihin järjestötoimintojohtaja Ulla Rantasen kanssa. Vierailun jälkeen yhteinen lounas, ja matka jatkuu vielä kohti Helsinki Outlettiä - 45 myymälän ostosparatiisia. Matkan hinta 45 €. Hinta sisältää bussikuljetuksen ja lounaan. Minimi tälle retkelle on 20.

Sitovat ilmoittautumiset 20.5. mennessä Arjalle 040-5164835



Salon Eläkkeensaajat ry järjestää kesäteatterimatkan yhdessä Salon Reumayhdistys ry:n kanssa

Paimion Museonmäen kesäteatteri esittää

"OIKEESTI"

sunnuntaina 30.6.-24 klo 17

Lähtö Farmokselta klo 15.30.

Tanssiyhtye Finlanders viettää 40-vuotisjuhlavuottaan. Tutut kappaleet rytmittävät Paimion teatterin kantaesitystä. Käsikirjoitus Merita Seppälä ja ohjaus Laura Hurme. Hinta Eläkkeensaajien jäsenet 50 € ja ei jäsenet 55 €. Hinta sisältää kyydin, teatterilipun ja väliaikatarjoilun.

Sitovat ilmoittautumiset mahdollisimman nopeasti Arjalle puh. 040-5164835, lippuja rajoitettu määrä ja maksu 30.5 mennessä.

F118 5410 6440 0107 00 (Salon Eläkkeensaajien matkatili).

RETKET JA TAPAHTUMAT

RANTAPIRTILLÄ VIRKISTYSPÄIVÄ JÄSENIILE PERHEINEEN

tiistaina 16.7.2024 klo 10-15

Perinteeksi muodostunut kesäpäivä Rantapirtillä (Kansalaisopiston Opiskelijakunnan Rantapirtti, Lehmirannantie 118, Salo). Sauna on lämpimänä ja uimaan pääsee. Piha-pelejä, luontopolku kysymyksineen, parhaiten vastauksissa



onnistuneita muistetaan pienin palkinnoin sekä kahvitarjoilu ja grillimakkaraa. Arpoja myydään. Osallistuminen on ilmaista! Kyytejä voi kysellä ryhmien ohjaajilta. Jäsenet perheineen Tervetuloa!

Kulttuuripäivä Paimiossa Alvar Aallon jalanjäljillä sekä iltapäiväkahvit Nostalgiamuseolla Marttilassa

keskiviikona 7.8.2024

Lähtö Farmokselta kello 9.30 kohti Paimiota

Tutustumme taloon oppaan johdolla ja yhteinen lounas.

”Tervetuloa tutustumaan Alvar ja Aino Aallon arkkitehtoniseen mestariteekseen. Paimion parantola on keskeinen arkkitehtuurin, kalustemuotoilun ja innovaatioiden synnyinsija Suomessa. Se on myös yksi kansainvälisesti tunnetuimmista ja merkittävimmistä suomalaisista rakennuksista.”

Jatkamme iltapäiväkahveille Nostalgiamuseoon Marttilaan. Täällä saamme tutustua kohteeseen Aila-rouvan opastuksella.

Retkipäivän hinta 45€. Sitovat ilmoittautumiset 20.7. mennessä Arjalle puh. 040-5164835. Minimi tälle retkelle on 20.

SALON REUMAYHDISTYKSEN PALVELUPISTE

Avooina joka kuukauden 2. ja 4. tiistai klo 11-14, 28.5. asti.
Kesätauon jälkeen avooina 10.9. alkaen.

**HyväOlo-kerhon kanssa samana päivänä
Jäsenasiat, kuntoutus neuvontaa, esitteitä sekä
mm. matkoille ja retkille ilmoittautuminen**

Salon Syty:n yhdistystoimistossa,

Helsingintie 6, Salo.

TERVETULO!

VERTAISTUKIRYHMÄT

SAIRAUSKOHTAISET VERTAISTUKIRYHMÄT

kokoontuvat Salon SYTY:n tiloissa (Helsingintie 6)

Sidekudosryhmä:

To 11.4. klo 13-14.30 Sytyn Salonki

to 16.5. klo 11-13 Perinteinen Minigolf & Piknik.
Säävaraust. Tavataan uimahallin aukiolla.

Syksyllä: pe 6.9. klo 13-14.30 Salon Veturitalli.

Tutustuminen Veturitallin näyttelyihin

Lisätiedot: Helena Saalop, p. 040 702 1325

Nivelrikkoryhmä:

Syksyllä: to 12.9. klo 17-19 SYTY:n kamari

Lisätiedot: Margit Laine, p. 040 581 0763

Fibromyalgiaryhmä:

To 4.4. klo 17-19 SYTY:n Kamari

Syksyllä: To 3.10 klo 17-19 SYTY:n Kamari

Lisätiedot: Margit Laine, p. 040 581 0763

Nivelreumaa sairastavat:

Yhteyshenkilö Arja Kempainen, p. 040 516 4835

Selkärankareumaa sairastavat:

Yhteyshenkilö Hannu Niemi, p. 044 528 9949

Lastenreumaa sairastavien ja vanhempien ryhmä:

Yhteyshenkilö Anna Salminen, p. 040 778 9570

VERTAISTUKIRYHMÄT

HYVÄOLO-RYHMÄ

Salon Syty:n tiloissa, Helsingintie 6

Kokoontuu kuukauden toinen ja neljäs tiistai klo 12.00 – 14.00

Yhteyshenkilö Pirjo 0400 650 476

Vertaistukea ja mukavaa yhdessäoloa kaikille yhdistyksen jäsenille. Kerho kokoontuu pääsääntöisesti Sytyn tiloissa, (Helsingintie 6). Kerhoon kuuluu yleensä joku teema, jonka tarkoitus olisi tuottaa hyvää oloa ja antaa vertaistukea.

Kevään kokoontumiset:

26.3. Seurakunnan tämän ajan tapahtumia sekä pieni hartaushetki.

Diakoni Sanna Saramo

9.4. Vinkkejä hiusten hoitoon. - Kampaaja Marianne

23.4. Asahi -terveysliikunta - Fysioterapeutti Auli Suoranta

Asahi on neljän suomalaismiehen kehittämää terveysliikuntaa, joka sopii kaikille. Asahi koostuu lempeistä, rauhallisista liikkeistä jotka huoltavat koko kehoa. Harjoitus tehdään tyypillisesti seisten, mutta osallistua voi aivan yhtä hyvin myös istuen tai tuen kanssa.

14.5. Kerhojen kevätretki

Lähdemme kimpakyydein (kulukorvaus kuljettajalle) n. Klo 10 Sytystä.

Kohteena tänä vuonna on Kemiön keskusta.

Sagalundin museo/museopuoti

(sisäänpääsymaksu tai museokortti), oma kustanteinen ruokailu ja mahdollinen

kahvihetki sekä ostosmahdollisuuksia. Ilmoittautuminen Pirjolle kerhoissa, ilmoitathan samalla jos sinulla on mahdollisuus lähteä omalla autolla.



Syksyllä aloitetaan: tiistai 10.9. klo 12-14

**Kaikille avoin vertaistukiryhmä KUUKAUSIKERHO
kokoontuu Salon SYTY:n tiloissa, Helsingintie 6.**

Kerho on tarkoitettu kaikille jäsenille yhteiseksi tiedonsaanti- ja vertaistukitilaisuudeksi.

25.4. klo 18.00.

Jalka-luento, Terve Askel, Tommi Haapalainen, ortopediteknikko.

Lisätiedot: Margit 040 581 0763

Syksyllä aloitetaan:

26.9. klo 18.00

72 -tunnin kotivara, Halikon Martat

VERTAISTUKIRYHMÄT

KIRJAPIIRI

SYTY:n Salongissa,
kuukauden kolmantena tiistaina klo 12 - 14.

Kevään kokoontumiset: 16.4.

Syksyllä aloitetaan: 17.9.

Yhteyshenkilönä Arja
p. 040 516 4835



SALMEN VIRIKERYHMÄ

Salmen askarteleva ja keskusteleava ryhmä
kuukauden ensimmäinen tiistai klo 12.00 – 15.00

Kevätkauden kokoontumiset:

2.4. ja 7.5. Ei kokoontumista 30.4. vapunaatto.

Syksyllä aloitetaan: 3.9. klo 12-15

Ryhmän mahdollisista aiheista ilmoitetaan Salonjokilaakson
yhdistyspalstalla, kaupunkitiedotteessa sekä facebookissa.

Yhteyshenkilö Salme Säilä p. 040 821 8435

REUMATROPPI RYHMÄ

Kevään aikana kokoonnutaan 20.3. klo 16.30,
huhti- ja toukokuun tapaamiset sovitaan yhdessä!
Reumatroppi-toiminnassa etsitään tapoja edistää omaa
terveyttä ja hyvinvointia mukavassa vertaisporukassa.
Teemoja ovat esimerkiksi musiikki, luonto-
kosketus, kirjallisuus, luovuus, tasapaino,
vapaaehtoisuus, kuvataide, liikkuvuus ja
terveellinen ravitsemus. Tule mukaan
uudenlaiseen toimintaan!

Lisätiedot ja ilmoittautuminen Arjalle p. 040 516 4835



LIIKUNTA SYKSY 2024

Liikuntavastaava Helena Saalop

p. 040 702 1325, sähköposti: liikunta@salonreumayhdistys.fi

Ilmoittautumiset ja tiedustelut mieluiten tekstiviestillä

Liikuntaryhmät toteutetaan Opintokeskus Siviksen tuella.



VESIVOIMISTELU

SYKSYN VESIVOIMISTELURYHMÄT ALKAVAT VIIKOLLA 36
RYHMÄT EIVÄT KOKOONNU VIIKOLLA 42 (koulujen syyslomaviikko)

Tiistaisin klo 18.15–19.00 terapia-allas.

3.9.-26.11.2024, ohjaaja Minna Nikander 12 kertaa

Keskiviikkoisin klo 14.00–14.45 kilpa-allas,

4.9.-27.11.2024, ohjaaja Marita Lönnberg 12 kertaa

Perjantaisin klo 11–11.45 ja klo 11.50–12.35 terapia-allas,

6.9.-29.11.2024, Ohjaajina Avain Fysion fysioterapeutit 12 kertaa

Hinnat varmistuvat syksyyn mennessä

Minimi osanottajamäärä terapia-altaan ryhmiin 8 henkilöä
ja kilpa-altaan ryhmään 7 henkilöä

RIVITANSSIRYHMÄ

Kokoontuu Hermannin koululla **torstaisin,**

Syksyllä aloitetaan 12.9. klo 16.00 -17.30

Lisätiedot: Riitta Nurmi, p. 050 350 3421.



KUNTOSALI

Kuntosali torstaisin 30.4.2024 asti klo 14 -15 Ylhäistentie 2.

Maksuton vuoro on tarkoitettu kaikille jäsenyhdistyksen jäsenille.

Omatoimista harjoittelua, ei ohjausta, ei ilmoittautumista.

1.5.2024 siirrytään kesätauolle.

Seuraavassa tiedotteessa syksyn harjoittelu ajat.

Syty:n toimisto (Helsingintie 6) avoinna:

maanantaisin, keskiviikkoisin ja perjantaisin klo 9 - 15

ja tiistaisin ja torstaisin klo 9 - 18.

Poikkeusaukioloaikoja ja tulevia tapahtumia voit seurata nettisivuiltamme

toimisto@salonsyty.fi, p. 040 3556 2016.

Sytyn järjestämä toiminta on ilmaista kaikille Sytyn jäsenyhdistysten jäsenille, myös Salon Reumayhdistyksen jäsenille.

www.salonsyty.fi www.facebook.fi/salonsyty

Kaikille avointa toimintaa, kuukauden

1. torstai: pelipäivä klo 12 - 14

3. torstai: Käsityöryhmä klo 12 - 14, poikkeuksena huhtikuun ryhmä to 11.4. ja kesäkuun ryhmä to 13.6.

DIGI-Pysäkki

Erikoistuu ikääntyneiden ja toimintarajoitteisten digi-neuvomiseen. Neuvontaa saa puhelimen, tietokoneen ja tabletin käytössä MA-PE 9 - 15. Neuvonta toimii pääsääntöisesti ajanvarauksella:

Niko Lehtonen, 044 781 1475 tai digi-pysakki@salonsyty.fi

Voit myös poiketa päivän aikana Sytyyn katsomaan, onko digineuvoja vapaana.

Tulossa:

Ulkoiluystäväksi iäkkäälle -koulutus

Ke 10.4. klo 9-12.30 Sytyssä

Koulutus on tarkoitettu kaikille, jotka haluavat ulkoilla yhdessä iäkkään kanssa.

Kouluttajat ovat käyneet ikäinstituutin kouluttajakoulutuksen.

Ilmoittautumiset 2.4. mennessä www.salonsyty.fi/ilmoittautumiset

Arkeen Voimaa -ryhmätoiminta.

Seuraava ryhmä kokoontuu **19.4.–24.5. perjantaisin klo 10–12.30** Salon Sytyn tiloissa (Helsingintie 6). Toiminnan tarkoituksena on vahvistaa osallistuvien itsehoitotaitoja ja sitä kautta lisätä omaa hyvinvointia ja arjessa jaksamista.

Lisätietoja: Katja Marjanen, 044 772 3556, katja.marjanen@varha.fi.

Lisäksi järjestämme kuukausittain erilaisia kaikille avoimia tilaisuuksia vaihtuvien teemoin. Seuraa ilmoitteluamme!

Oletko jo Sytyn uutiskirjeen tilaaja?

Tilaa Uutiskirje Sytyn kotisivuilta, niin saat uusimmat päivitykset sähköpostiisi: salonsyty.fi/tilaa-utiskirje

JÄSENTIETOA

Liity jäseneksi:

Yhdistyksen jäseneksi voit liittyä täyttämällä kaavakkeen yhdistyksen nettisivuilla www.salonreumayhdistys.fi olevalla linkillä. Lisäksi voit ilmoittaa jäsenhoitajan sähköpostiin jasenasiat@salonreumayhdistys.fi tai soittamalla Pirjolle 0400 650 476. Maksamalla jäsenmaksusi varmistat yhdistyksen palvelujen ja jäsenetujen lisäksi Reuma-lehden saannin!

Jäsenmaksumme v. 2024 on 23 €.

Salon Reumayhdistyksen hallitus 2024

Margit Laine

puheenjohtaja, nivelrikkoryhmä ja fibromyalgiaryhmä
p. 040 581 0763, puheenjohtaja@salonreumayhdistys.fi

Erja Palin

varapuheenjohtaja, rahastonhoitaja
p. 050 354 9682 rahastonhoitaja@salonreumayhdistys.fi

Pirjo Randell

jäsenasiat ja HyväOlo-ryhmä, kuukausikerho
p. 0400 650 476, pirjo.randell@gmail.com
jasenasiat@salonreumayhdistys.fi

Anna Salminen

sihteeri, reumalasten ja vanhempien toiminta
p. 040 778 9570, sihteeri@salonreumayhdistys.fi
salonreumalapset@salonreumayhdistys.fi

Salme Säilä

Salmen virikeryhmä,
p. 040 821 8435, salme.saila@gmail.com

Riitta Nurmi

rivitanssivastaava, emäntä
p. 050 350 3421, riitapenurmi@gmail.com

Arja Kempainen

opintos sihteeri, matkavastaava, viestintävastaava, kirjapiiri
p. 040 516 4835, matkavastaava@salonreumayhdistys.fi

Ulla Kakko-Paajanen

hallituksen jäsen
p. 0500 122 005, ulkapa54@gmail.com

JÄSENEDET näyttämällä jäsenkorttia 2024

UUSI: Mehiläinen, Salo,

Kauppakeskus Plaza.

Alennus 30% poliklinikkamaksusta jäsenkorttia näyttämällä!

Kahvila-Puoti Muffiina

Mariankatu 18, Salo.

10 % jäsenkorttia näyttämällä kahvilan omista tuotteista

Salon Vanha Apteekki,

Kauppakeskus Plaza, Vilhonkatu.

10 % alennus apteekin tuotteista (ei reseptituotteista)

Salon Kukkakimppu

Helsingintie 5.

Antaa 20 % alennuksen ruukkukasveista, leikkokukista ja sidontatöistä, pois lukien morsiusidonnat, tarjoukset ja välilyökset.

Kukkakauppa Bella-Regina

Horninkatu 11, Salo, p. 045 111 4488. www.kukkakauppasalo.fi

Antaa 10 % alennuksen kukkakimpuista, ruukkukukista, surusidonnasta ja istutuksista.

Alennus ei koske tarjoustuotteita, tarvikkeita, kortteja, yms.

Salon Jalkahuolto

Ruuhikoskenkatu 9, p. 040 179 9304

Perusjalkahoito – 20 %, pelkkä kynsienleikkaus 25€.

Suolahuone ja Kauneusstudio Selena

Rummunlyöjänkatu 14, lisätiedot www.studioselena.fi, puh. 045 211 7143

Antaa jäsenillemme 10 % alennuksen suolahuonehoidoista. Jäsenkortti mukaan!

Fysika Perniön fysioterapia- ja kuntokeskus Oy

Haarlantie 2, 25500 Perniö, 040 500 6797, www.fysika.fi

Antaa alennusta - 10 % seuraavista tuotteista:

- Kuntosalin kertamaksu ja 10 x kortti ja Fysikan ryhmäliikunta
- Xcryo huippukylmähoidon kertakäynnistä ja Intialainen päähieronta

Angelan Siivous- ja Kotipalvelu Oy

Angela Kuitunen p. 050 551 4747

Antaa 20 % alennusta

Suutari-Pekka

Hämeentie 37

Antaa 5% - 20% alennuksen tuotteesta riippuen.