



Salon Reumayhdistys ry

JÄSENTIEDOTE 2/2026



Salon Reumayhdistys ry
p.040 516 4835



Salon Reumayhdistys
www.salonreumayhdistys.fi



Tervehdys Reumayhdistyksen jäsenille

Tervehdys Reumayhdistyksen jäsenille!

Kevät tekee tuloaan. Valo lisääntyy päivä päivältä ja energia!

Yhdistyksemme toiminnan ytimessä on vertaistuki – se, että kukaan ei jää yksin. Reumasairaus kulkee mukana arjessa, mutta sen ei tarvitse määrittää elämäämme kokonaan. Yhdessä voimme jakaa kokemuksia, oppia toisiltamme ja löytää uusia keinoja hyvinvoinnin vahvistamiseen.

Kevään ja kesän ohjelmassa on monipuolista toimintaa: liikuntaa, luentoja, retkiä ja yhdessäoloa. Toivon, että mahdollisimman moni löytää niistä itselleen sopivan tavan osallistua. Jokainen kohtaaminen, keskustelu ja nauruhetki vahvistaa meitä.

Haluan rohkaista teitä tulemaan mukaan tapahtumiin – myös silloin, kun kynnys tuntuu korkealta. Yhdistys on meitä kaikkia varten. Jos sinulla on ideoita, toiveita tai ajatuksia toiminnan kehittämisestä, kuulemme niistä mielellämme.

Muistathan maksaa vuoden 2026 jäsenmaksusi, ja tallettaa jäsenkortin. Useat yhteistyökumppanit antavat alennusta jäsenkorttia näyttämällä. www.salonreumayhdistys.fi löydät tarkemmat tiedot.

Toivotan teille iloa ja valoisia kevätpäiviä

Arja Kemppainen
Puheenjohtaja



TOIMINTAKALENTERI Kevät 2026

	Pvä	Tapahtuma	Sivu
MAALISKUU	19.3.	Reumatroppi	10
	24.3.	HyväOlo -ryhmä	9
	26.3.	Kuukausikerho	7
HUHTIKUU	1.-30.4	Liikettä nieveliin -kampanja	7
	7.4.	Salmen ryhmä	10
	9.4.	Nivelrikkoryhmä	8
	14.4.	Palvelupiste, kevään viimeinen	12
	14.4.	HyväOlo -ryhmä	9
	16.4.	Reumatroppi	10
	21.4.	Kirjapiiri	10
	23.4.	Ei kuukausikerhoa, olemme Hyvinvointiristelyllä	7
TOUKOKUU	28.4.	HyväOlo -ryhmä	9
	4.5.	Rivitanssiryhmä päättyy	11
	5.5.	Salmen virikeryhmä	10
	7.5.	Apteekkipäivä	4
	7.5.	Perniön kerho	8
	12.5.	Tiistai kerhojen kevätretki	9
	19.5.	Kirjapiiri	10
	28.5.	Kuukausikerho, reumatogi	7
KESÄKUU	24.6.	Samppalinnan kesäteatteri	6
HEINÄKUU	7.7.	Virkistypäivä Rantapirtillä	4
	21.7.	Retki Seilin saarelle	5
SYYSKU	1.9.	Salmen virikeryhmä	10
	4.9.	Reumatroppi ryhmä, Veturitalli	10
	7.9.	Rivitanssi alkaa	11
	8.9.	HyväOlo -ryhmä	9
	8.9.	Vesivoimistelut alkavat	11
	15.9.	Kirjapiiri	10

RETKET JA TAPAHTUMAT

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

REUMAYHDISTYKSEN APTEEKKIPÄIVÄ

torstaina 7.5. kello 10-14

Tervetuloa tutustumaan yhdistyksen toimintaan!

Paikalla on hallituksen jäseniä kertomassa yhdistyksestä, vertaiskerhoista ja vesiliikunnasta. Esittely pöydältä saa mukaansa esitteitä eri reumasairauksista sekä yhdistyksen toiminnasta. Lisäksi jaossa myös reumalehtiä.

Löydät meidät kello 10-14 välisenä aikana

Halikon Apteekista, Salon Uudesta Apteekista Citymarketilta,
Salon Vanha Apteekki Kauppakeskus Plaza ja Perniön Apteekista.

Perinteinen Kesäpäivä Rantapirtillä

tiistaina 7.7. kello 10-16

Salon Kansalaisopiston opiskelijakunnan Rantapirtti.
Lehmirannantie 118

Jäsenille perheineen!

Saunomista, uimista, pihapelejä, luontopolku, arvonta
sekä kahvitarjoilu ja grillimakkaraa!

Osallistuminen on ilmaista.

Kyytejä voi kysellä ryhmien ohjaajilta.

RETKET JA TAPAHTUMAT



RETKI SEILIN SAARELLE

tiistai 21.7.2026

lähtö Farmokselta kello 9.30

”Seilin punaiset venevajat, lehtomainen luonto ja kauniit pihapiirit yhdessä tutkimustoiminnan kanssa luovat kokonaisuuden, jonka vertaista ei ole muualla. Seili onkin uteliaan matkailijan ehdoton valinta. Seilin saarella olet keskellä kauneinta saaristoa. Samalla historialliset rakennukset muistuttavat kuitenkin saaren hurjasta menneisyydestä.” – Visitseili

Matkaohjelma:

klo 9.30 lähtö Salon Farmokselta

klo 11.00 lounas Kultaranta Resort

klo 13.50 Hanka-Seili lautta

klo 14.20 Seiliin saapuminen

klo 17.25 Seili-Nauvo lautta

klo 18.00 saapuminen Nauvoon, iltakahvit Majatalo Martta

Iltakahvien jälkeen kohti Saloa.

Matkan hinta 90€ sisältyy: bussikuljetukset, Salon Tilausmatkojen bussi mukana matkalla, lounas, lauttamatkat ja kahvit. Vastuullinen matkanjärjestäjä: Salon Matkatoimisto. Päivän aikana tulee kävelyä Seilin saarella n. 2 km verran.

Sitovat ilmoittautumiset Arjalle viimeistään 7.7. mennessä,
kerro samalla mahdolliset ruoka-allergiat.

Voit ilmoittautumisen jälkeen maksaa matkasi (90€) Salon Reumayhdistyksen
tilille FI44 4327 2140 0272 06, viitenumero 2367.

RETKET JA TAPAHTUMAT



KESÄTEATTERIRETKI Samppalinnan kesäteatteriin Turkuun!

NOTRE DAMEN KELLONSOITTAJA -musikaali
keskiviikkona 24.6.2026 kello 14.00

Viktor Hugon romaaniin ja Disneyn rakastetun animaatioelokuvan musiikkiin pohjautuva esitys on suurten tunteiden ja unohtumattomien melodioiden musikaali. Se vie katsojat keskelle keskiajan Pariisia ja kertoo tarinan rakkaudesta, toivosta ja erilaisuuden hyväksymisestä.

Musikaalilippu, väliaikatarjoilu ja edestakainen bussikuljetus 95 €, mikäli 15 henkilöä ilmoittautuu. Ryhmän kasvaessa hinta muuttuu.

Ilmoittautuminen 10.5.2026 mennessä:

Arjalle puh. 040-5164835

tai Salon Eläkkeensaajien Arja Lautialalle puh. 040-9385590

tai matkat.salones@gmail.com

Maksu ilmoittautumisen jälkeen
Salon Eläkkeensaajien matkatilille:
FI18 5410 6440 0107 00

VERTAISTUKIRYHMÄT

Kaikille avoin vertaistukiryhmä KUUKAUSIKERHO

kokoontuu kuukauden 4.torstai Salon SYTY:n tiloissa, Helsingintie 6.

Kerho on tarkoitettu kaikille jäsenille yhteiseksi tiedonsaanti- ja vertaistukitilaisuudeksi.

To 26.3. kello 18.00

Kokemusasiantuntija Katja Bäckström Suolistosairaudet ry:stä kertoo oman kokemustarinansa. Keskustelua ja vertaistukea aiheesta

To 23.4.

ei kuukausikerhoa, olemme Hyvinvointiristeilyllä

To 28.5. kello 18.00

Reumatologi Petri Kresanov

Lisätiedot: Margit 040 581 0763

Liikettä niveliin - kampanja liikuttaa

1.-30.4.2026



Liikettä niveliin -kampanja kannustaa liikkumaan itselle mielekkäällä tavalla ja näkemään arjen pienimmätkin liikkumishetket hyvinvointia edistävänä. Liikkumisessa voi olla kyse kävelystä kauppaan, siivoamisesta, kevyestä kehonhuoltohetkestä, puutarhan kevät kunnostuksesta tai, vaikka ohjattuun liikuntaan osallistumista. Tässä kampanjassa kaikki liikkuminen on merkityksellistä – oli kyse sitten lyhyestä piipahduksesta ulkona tai pidemmästä liikuntahetkestä.

Kampanja kannustaa jokaista löytämään itselle sopivimmat tavat lisätä liikettä arkeen. Liikuntapäiväkirjoja jaossa tiistaikerhoissa sekä vesivoimisteluryhmissä. Toukokuussa arvotaan kolme liikunta-aiheista palkintoa päiväkirjojen palauttaneiden kesken.

VERTAISTUKIRYHMÄT

SAIRAUSKOHTAISET VERTAISTUKIRYHMÄT

kokoontuvat Salon SYTY:n tiloissa (Helsingintie 6)

Nivelrikkoryhmä:

Torstai 9.4. kello 17-19

Ryhmä kokoontuu Sytyn kamarissa

Lisätiedot: Margit Laine, margit.k.laine@gmail.com, puh. 040 581 0763

Fibromyalgiaa sairastavat:

Ryhmä kokoontuu Sytyn kamarissa, jatkuu syksyllä

Lisätiedot: Margit Laine, margit.k.laine@gmail.com, puh. 040 581 0763

Harvinaiset ryhmä:

Yhteyshenkilö Pirjo Randell

pirjo.randell@gmail.com, jasenasiat@salonreumayhdistys.fi,
p. 0400 650 476

Nivelreumaa sairastavat:

Yhteyshenkilö Sanna-Mari Honkaniemi

viestinta@salonreumayhdistys.fi, puh. 040 521 8781

Lastenreumaa sairastavien ja vanhempien ryhmä:

Yhteyshenkilö Anna Salminen,

salonreumalapset@salonreumayhdistys.fi, p. 040 778 9570

Perniön ryhmä kokoontuu

torstaina 7.5. kello 16-18

Plakkarissa, Kirjaston alakerrassa.

Iltapäiväkahvit yhdessä rupatellen.

Iltapäivän aiheena:

”Lisää voimaa vuosiin”

Tervetuloa!



VERTAISTUKIRYHMÄT

HYVÄOLO-RYHMÄ

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).

Kevään kokoontumiset:

- 14.4.** Muisti ja muistin huolto,
vierailijana Salon Muistiyhdistyksen Marika Lindholm
- 28.4.** Luonto hyvinvoinnin lähteenä.
Valtaosa hyvinvointi vaikutuksista syntyy itsestään eli altistuminen luonnonympäristölle riittää mahdollistamaan myönteisiä tuloksia. Aina ei tarvitse edes luontoon menemistä. Myönteisiä vaikutuksia syntyy myös katselemalla luontonäkymää esimerkiksi valokuvien, tietokoneen ruudun tai ikkunan kautta
- 12.5.** Tiistai kerhojen yhteinen kevätretki.
Kimppakyydein (maksu kuljettajalle) Sytyn edestä lähtö.
Kohteemme on jokin lähiseudun hyvä ruokapaikka, mahdollisesti jokin nähtävyys tai muuten mielenkiintoinen kohde.
Ilmoittautuminen Pirjo p. 0400650476 tekstiviestillä ja kerrothan samalla jos sinulla mahdollisuus lähteä omalla autolla.
- 8.9.** Syksyn toiminta alkaa

SOUTULAITE!

Yhdistyksellä on soutulaite ja se on lainattavissa maksutta!

Lisätiedot Pirjo Randell puh. 0400-650476

VERTAISTUKIRYHMÄT

KIRJAPIIRI

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

Kevään 2026 kokoontumiset

21.4., 19.5. 12.5. tiistaikerhojen yhteinen
kevätretki, jatkuu syksyllä 15.9.

Yhteyshenkilönä Ulla
p. 0500 122 005



SALMEN KERHO

Salmen keskusteleva ryhmä

kuukauden ensimmäinen tiistai klo 12.00 – 14.00

Kauden kokoontumiset:

7.4. ja 5.5. sekä tiistaikerhojen yhteinen kevätretki 12.5.

Jatkuu syksyllä 1.9.

Ryhmän mahdollisista aiheista ilmoitetaan Salojokilaakson
yhdistyspalstalla ja kaupunkitiedotteessa sekä facebookissa.

Yhteyshenkilö Salme Säilä p. 040 821 8435



REUMATROPPI RYHMÄ

Kevään tapaamiset klo 16-18 Salon Sytyssä, ellei toisin sovita:
torstaisin kello 16-18, 19.3., 16.4. ja syksyllä jatketaan 17.9

Extra: Museoperjantaina 4.9. klo 12.00 Veturitalli.

Reumatroppi-toiminnassa etsitään tapoja edistää omaa
terveyttä ja hyvinvointia mukavassa vertaisporukassa. Teemoja ovat
esimerkiksi musiikki, luontokosketus, luovuus, tasapaino, kulttuuri,
kuvataide ja terveellinen ravitsemus.

Tervetuloa mukaan!

Lisätiedot ja ilmoittautuminen

Arjalle p. 040-5164835

**REU
MA**
TROPPI



LIIKUNTA Kevät 2026

VESIVOIMISTELU



Tiistaisin klo 18.15 - 19.00 terapia-allas.

13.1.-5.5. ohjaaja Minna Nikander. 15 kertaa/ 52,50 €

Keskiviikkoisin klo 14.00 - 14.45 kilpa-allas,

14.1.-29.4.2026 ohjaaja Marita Lönnberg. 15 kertaa/ 52,50 €

Perjantaisin RYHMÄ 1 klo 10.45 - 11.30 terapia-allas,

9.1.-24.4.2026 ohjaaja Avain Fysio. 14 kertaa/ 63 €

Perjantaisin RYHMÄ 2 klo 11.35- 12.20 terapia-allas,

9.1.-24.4.2026 ohjaaja Avain Fysio. 14 kertaa 63 €

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

Syyskausi alkaa viikolla 37.

Ilmoittautumiset ja lisätiedot vesivoimisteluun Margitille
mieluiten tekstiviestillä puh. 040 581 0763

RIVITANSSIRYHMÄ

Näkkärisä, Ylhäistentie 2, Peilisali 3.krs

maanantaisin 4.5. asti, klo 15.30-17

Syyskausi alkaa maanantaina 7.9.

Lisätiedot: Riitta Nurmi, p. 050 350 3421.

Kevätkauden päättäjaiset Vuohensaaren
tanssilavalla maananraina 11.5. kello 15-17.



KUNTOSALI

Kuntosali torstaisin 8.1.-23.4.2026 kello 15-16 Ylhäistentie 2.

Maksuton vuoro on tarkoitettu kaikille jäsenyhdistyksen jäsenille.

Omatoimista harjoittelua, ei ohjausta, ei ilmoittautumista.

Jäsentietoa

SALON REUMAYHDISTYKSEN PALVELUPISTE

Avoinna joka kuukauden 2. tiistai
Huhtikuussa 14.4. kello 11-13.
kesätauon jälkeen jälleen syyskuussa.

HyväOlo-kerhon kanssa samana päivänä.

Voit hoitaa jäsenasioitasi, saada opastusta kuntoutukseen hakemiseen, esitteitä.
Ilmoittautua retkille. Myynnissä myös
onnittelukortteja ja suruadresseja.

**Salon Syty:n yhdistystoimistossa,
Helsingintie 6, Salo.
TERVETULOA!**



Bellan
KUKKA



TARJOAA SALON REUMAYHDISTYKSEN JÄSENILLE -10% ALENNUKSEN
leikkokukista, kimpuista, ruukkukasveista, istutuksista ja surusidonnasta
jäsenkorttia näyttämällä poislukien tarjoustuotteet

HELSINGINTIE 1, SALO | 045 1114488

www.bellaregina.fi | kukkakauppasalo@gmail.com

LÖYDÄT MEIDÄT SOMESTA:





Naistenvaateliike
Modaliisa

Vilhonkatu 1, Salo



Painetaan menemään



jppostitus.fi

myynti@jppostitus.fi
 010 281 2777



Syty:n toimisto (Helsingintie 6)

Aukioloaikamuutosten myötä Sytyn toimisto on avoinna
ma-pe klo 9–15. toimisto@salonsyty.fi, p. 040 356 201

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

Poikkeusaukioloaikoja ja tulevia tapahtumia voit seurata nettisivuiltamme ja facebookista: www.salonsyty.fi www.facebook.fi/salonsyty

DIGI-Pysäkki

Neuvontaa tietokoneen, tabletin ja mobiililaitteen käyttöön.

Pysäkki avoinna MA-PE klo 9–12 ajanvarauksella.

Varaa aikasi: digi-pysakki@salonsyty.fi, p. 044 781 1475

REUMALIITON TIEDOTTAMAA TIETOA

Kevätkaudella 2026 reumahoitajan puhelintunti palvelee tuttuun tapaan. Reumaliiton tarjoama reumahoitajan puhelintunti palvelee joka toinen keskiviikko kello 18–20 kevätkauden 2026. Reumahoitajan tavoittaa puhelimitse numerosta 044 9765 684.

Puhelintunnin aikana reumasairauksia sairastavien on mahdollista kysyä mieltä askarruttavia kysymyksiä reumahoitajalta. Kysymykset voivat liittyä omahoitoon tai esimerkiksi lääkityksiin ja niiden käyttämiseen, rokotuksiin tai leikkauksiin. Puhelinnumero ei ole käytössä muina aikoina eikä hoitajalle voi jättää soittopyyntöä. Puheluihin vastaava reumahoitaja saattaa vaihtua kerrasta toiseen.

Kevätkauden 2026 puhelintunnit ovat vielä huhtikuussa 8.4. ja 22.4., toukokuussa 6.5. ja 20.5. sekä kesäkuussa 3.6. ja 17.6. Puhelun hinta on oman liittymän mukainen paikallisverkko- tai matkapuhelinmaksu (pvm/mpm).

Vertaisnurkat ovat vertaistukituokioita, jotka tarjoavat mahdollisuuden keskustella samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien ihmisten kanssa etäyhteyden välityksellä.

Reumaliitto järjestää maanantaisin klo 18–19 Reumaklubilla osoitteessa reumaklubi.reumaliitto.fi vertaistukituokion, johon voit tulla juttelemaan ilman ennakoilmoittautumista. Vertaisnurkkien teemat vaihtelevat diagnoosikohtaisista ja sairauden oireita käsittelevistä aiheista oman hoidon hallintaan eri elämäntilanteissa.

Tulevien vertaistukinurkkien aiheet ja lisätietoa löydät Reumaliiton tapahtumakalenterista www.reumaliitto.fi / tapahtumat

Reumaklubi on reuman ja muiden tuki- ja liikuntaelinsairauksien kanssa elävien avoin kohtaamispaikka verkossa.

Salon Reumayhdistyksen hallitus

Arja Kemppainen

puheenjohtaja, viestintä- ja matkavastaava
puheenjohtaja@salonreumayhdistys.fi
matkavastaava@salonreumayhdistys.fi
puh. 040 516 4835

Erja Palin

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

Pirjo Randell

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

Anna Salminen

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

Margit Laine

nivelrikko- ja fibromyalgiaryhmät, kuukausikerho, liikuntavastaava
margit.k.laine@gmail.com, puh. 040 581 0763

Salme Säilä

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

Riitta Nurmi

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

Ulla Kakko-Paajanen

kirjapiiri
ulkapa54@gmail.com, p. 0500 122 005,

Sanna-Mari Honkaniemi

viestintävastaava: Facebook, Instagram
viestinta@salonreumayhdistys.fi, puh. 040 521 8781

JÄSENEDET näyttämällä jäsenkorttia 2026

Jalkahoitola Jalka-Onni, Turuntie 14, p.

Jalkojenhoitaja Marianne p. 040 968 8090 ja jalkaterapeutti Elina p. 044 248 8839.

Tukisukkien mittaukset ja tilaukset. Kynsien leikkaus 25€, perusjalkahoidosta ja vaativammasta jalkahoidosta alennus 5€, jalkahoidosta voi saada myös osa jalkahoidon.

Mehiläinen Salo, Kauppakeskus Plaza.

Alennus 30% poliklinikkamaksusta jäsenkorttia näyttämällä!

Salon Vanha Apteekki, Kauppakeskus Plaza, Vilhonkatu.

10 % alennus joka koskee apteekin ei-lääkkeellisiä itsehoitotuotteita (ei resepti tuotteita eikä itsehoitolääkkeitä)

Salon Kukkakimppu, Helsingintie 5.

Antaa 20% alennuksen kaikista normaalihintaisista kukista myös sidonnan, pois lukien morsiusidonnat sekä kukkavälitykset.

Bellan Kukka, UUSI OSOITE Helsingintie 1, Salo,

p. 045 111 4488. www.kukkakauppasalo.fi

-10% alennuksen leikkokukista, kimpuista, istutuksista, ruukkukasveista ja surusidonnasta.

Suolahuone ja Kauneusstudio Selena

Rummunlyöjankatu 14, lisätiedot www.studioselena.fi, p. 045 211 7143

Antaa jäsenillemme 10 % alennuksen suolahuonehoidoista. Jäsenkortti mukaan!

Fysika Perniön fysioterapia- ja kuntokeskus Oy

Haarlantie 2, 25500 Perniö, p. 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.

UUSI! Noa Premium Transport - Taksikyytejä

Nuutti ja Elias Katajakoski p. 041 325 5069, info@noapremiumtransport.fi

Laadukasta, turvallista ja luotettavaa henkilökuljetusta. Huolehdimme myös

Hyvinvointialueen VPL- ja SHL mukaiset ajot sekä Kelan kuljetukset.

Salon reumayhdistyksen jäsenille 10% alennus matkasta. Kiinteä hinta sovittavissa aina etukäteen! ”Kun Matkalla On Merkitystä”