

Salon Reumayhdistys ry

JÄSENTIEDOTE 2/2023



Salon Reumayhdistys ry

Paimiontie 221, 25260 Vaskio

p. 040 5810 763

www.salonreumayhdistys.fi

[Facebook/Salon Reumayhdistys](https://www.facebook.com/SalonReumayhdistys)

Tervehdys Reumayhdistyksen jäsenistölle



Taas on se aika vuodesta, kun Reumaliitto lähettää jäsenmaksun. Sen mukana saatte tiedotteemme 2/2023, jossa on suunniteltua toimintaamme syksyn alkuun asti. Toivottavasti jokaiselle löytyy jostain kiinnostavaa, johon haluat ja voit osallistua.

Tätä kirjoittaessani on hiihtoloma, tai kuten nykyisin sanotaan, talviloma. Talvi on kalenterissa joka vuosi, mutta hiihtokelit täällä harvemmin. Tällä hetkellä Salon seudulla on lunta. Sitä tuli viikonvaihteessa niin paljon, että valtakunnallisesti uutisoitiin Salon seudulla sitä tulleen päiväkohtaisesti eniten, peräti 19 cm. Toivottavasti lumi pysyisi koko talvilomaviikon. Ulkoilu olisi mukavampaa ja aktiviteettejä olisi enemmän.

Hyvinvointialue Varha on ollut toiminnassa vuoden alusta asti. Käynnistysvaikeuksilta ei ole vältytty, mutta ehkä alku on ollut helpompi kuin ennakkoon epäiltiin ja pelättiin. Vuoden alussa suurin uutisoitu huoli oli työntekijöiden palkat. Tulevatko ne ajallaan tileille ja oikean suuruisina. Siitä näytettiin selviävän hyvin, pieniä häiriöitä lukuun ottamatta. Nyt olisi aika kiinnittää huomio siihen, miten sairastuneet pääsevät hoitoon ja saavat asianmukaista, sekä oikea-aikaista hoitoa.

Hoitoon pääsemisessä tuntuu olevan suuria alueellisia eroja. Joissain ajan saa nopeasti ja toisessa paikassa joutuu odottamaan turhankin kauan hoitoon pääsyä. Hyväkin on kuulunut: päivystysten ruuhkia on saatu puretuksi. Varsinkin hoitopaikkaa tarvitsevat vanhukset joutuivat odottamaan kauan päivystyksissä, kun ei ollut vapaita paikkoja, joihin sijoittaa hoitoa tarvitsevia. Nyt on ollut isompi alue, josta etsiä vapaita paikkoja.

Myös lääkkeiden saatavuudessa on ollut ongelmia. Oikeastaan ongelmat ovat alkaneet jo syksyllä, eivätkä johdu hyvinvointialueista vaan ovat yleismaailmallisia. Varsinkin lääkkeitä, joilla ei ole korvaavia tuotteita, voi joutua odottamaan kauankin, jos kyseinen lääke on tukusta lopussa. Itselläni on onneksi ollut vain tilanteita, että ko. lääke on ainoastaan ollut apteekista lopussa. Lääkettä on kysely muista apteekeista tai olen jättänyt varauksen. Apteekista on ilmoitettu, kun lääke on haettavissa. Palvelu apteekissa on ollut hyvää, kiitokset heille.

Nautitaan näistä talvipäivistä ja auringonpaisteesta, kun sellaista on näkyvissä. Kevättä kohden päivät pitenevät entisestään ja lisäävät pirteyttä päiviimme. Toivon Teille kaikille mukavaa kevättä ja kesän odotusta sekä kauniita kesäpäiviä. Pidetään huolta myös muista. Yhdessä me selviämme tästäkin ajasta! Toivon kaikille terveyttä ja voimia!

Margit Laine, puheenjohtaja

TOIMINTAKALENTERI

2023

MAALISKUU

21.3.	Kirjapiiri	s. 4
23.3.	Kuukausikerho	s. 5
28.3.	HyväOlo-ryhmä	s. 4

HUHTIKUU

4.4.	Salmen Virikeryhmä	s. 4
11.4.	HyväOlo-ryhmä	s. 4
13.4.	Nivelrikkoryhmä	s. 5
18.4.	Kirjapiiri	s. 4
20.4.	Sidekudosryhmä	s. 5
25.4.	HyväOlo-ryhmä	s. 4
27.4.	Kuukausikerho	s. 5

TOUKOKUU

2.5.	Salmen Virikeryhmä	s. 4
7.5.	Tivoliretki Turkuun	s. 9
9.5.	Tiistaikerhojen kevätretki	s. 4
11.5.	Sidekudosryhmä	s. 5

KESÄKUU

11.6.	Niskavuori-kesäteatteriesitys	s. 8
-------	-------------------------------	------

HEINÄKUU

11.7.	Virkistyspäivä rantapirtillä	s. 8
-------	------------------------------	------

ELOKUU

2.8.	Höyrylaivaromantiikka & Louhisaaren kartano	s. 9
22.8.	Sidekudosryhmä	s. 5

SYYSKUU

5.9.	Salmen Virikeryhmä	s. 4
7.9.	Fibromyalgiaryhmä	s. 5
12.9.	HyväOlo-ryhmä	s. 4
19.9.	Kirjapiiri	s. 4
28.9.	Kuukausikerho	s. 5

VERTAISTUKIRYHMÄT

4

KIRJAPIIRI

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

Kevään 2023 kokoontumiset:

21.3. ja 18.4. Syksyllä 19.9.

Yhteyshenkilönä Eila
p.0445097689

SALMEN VIRIKERYHMÄ

SYTY:ssä tiistaisin
klo 12-15.

Kevään kokoontumiset:

4.4. ja 2.5. Syksyllä 5.9.

Yhteyshenkilönä Salme,
p. 0408218435



HYVÄOLO-RYHMÄ

Salon Syty:n tiloissa, Helsingintie 6,
joka kuukauden toinen ja neljäs tiistai klo 12-14.

Yhteyshenkilönä Pirjo, p.0400650476



KEVÄÄN KOKOONTUMISET

28.3. Keskustelua ikäihmisen ruokailusta.
Mahdollinen alustaja.

11.4. Vertaiskeskustelua.

25.4. Tehdään piknikretki perhepuistoon.
(säälvaraus)

9.5. Tiistaikerhojen yhteinen kevätretki
Lähdetään Sytystä kimpakyydeillä. Matka-
kohde lähialueilla. Retkeen sisältyy ruokailu ja
tutustumiskohde tai kohteet. Kerhoissa asia-
ta lisätietoa. Ilmoittautua voi kerhoissa tai
suoraan Pirjolle.

Syksyllä ryhmä jatkuu 12.9.2023
(keskustelua kesän kuulumisista)

VERTAISTUKIRYHMÄT

5

SAIRAUSKOHTAISET VERTAISTUKIRYHMÄT

kokoontuvat Salon SYTY:n tiloissa (Helsingintie 6)

Sidekudosryhmä:

20.4. klo 17 - 19 Sytyn Salonki

Torstaina 11.5. ja tiistaina 22.8. klo 11 - 13

kokoontuminen uimahallin edessä. Minigolf & piknik.

Säävaraust. Lisätiedot: Helena Saalop, p. 0407021325

Fibromyalgiaryhmä:

Torstaina 7.9. ja 2.11. klo 17-19 Sytyn Kamari

Lisätiedot: Margit Laine, p. 0405810763

Nivelrikkoryhmä:

Torstaina 13.4. klo 17-19 Sytyn Kamari

Syksyllä 5.10. klo 17-19 Sytyn Kamari

Lisätiedot: Margit Laine, p. 0405810763

Nivelreumaa sairastavat:

Yhteyshenkilö Arja Kemppainen, p. 0405164835

Selkärankareumaa sairastavat:

Yhteyshenkilö Hannu Niemi, p. 0445289949

Lastenreumaa sairastavien ja vanhempien ryhmä:

Yhteyshenkilö Anna Salminen, p. 0407789570

Kaikille avoin vertaistukiryhmä

KUUKAUSIKERHO

kokoontuu Salon SYTY:n tiloissa, Helsingintie 6

Kerho on tarkoitettu **kaikille jäsenille** yhteiseksi tiedonsaanti- ja vertaistukitilaisuudeksi.

Lisätietoja Ulla p. 0500122005

KEVÄÄN KOKOONTUMISET:

torstaisin klo 18 alkaen

- ♦ **23.3.2023** kerhossa reumatologi Markku Mali,
”lääkärin kyselytunti”, johon toivotaan kysymyksiä
- **27.4.2023**

SYKSYLLÄ KERHO JATKUU 28.9.2023



Liikuntavastaava Marita Lönnberg

p. 0504132192, sähköposti: liikunta@salonreumayhdistys.fi

Vesivoimisteluihin ilmoittautuminen elokuussa Maritalle mieluiten tekstiviestillä

VESIVOIMISTELU

VESIVOIMISTELURYHMÄT ALKAVAT VIIKOLLA 36

Tiistaisin klo 18.15-19.00 terapia-allas.

5.9.-28.11.2023, 12 kertaa/ ohjaaja vielä auki.

Keskiviikkoisin klo 14.00-14.45 kilpa-allas,

6.9.-29.11.2023, 12 kertaa. Ohjaajana Marita Lönnberg.

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

8.9.- 1.12.2023, 12 kertaa. Ohjaajina Avain Fysion fysioterapeutit.

Ryhmien hinnat ovat vielä avoinna.

Ne ilmoitetaan myöhemmin kesällä Salonjokilaakson

Yhdistykset toimivat -palstalla.

Minimi osanottajamäärä terapia-altaan ryhmään *8 henkilöä.*



RIVITANSSIRYHMÄ

Kokoontuu **Hermannin koululla torstaisin**

klo 16 - 17.30.

Lisätiedot: Riitta Nurmi, p. 0503503421.

KUNTOSALI

Keskiviikkoisin 17.8.2022–26.4.2023 klo 14–15

Kuntosalivuoro Salohallissa

Maksuton vuoro on tarkoitettu kaikille jäsenyhdistystemme jäsenille. Omatoimista harjoittelua, ei ohjausta, ei ilmoittautumista.

Sytyn järjestämä toiminta on ilmaista ja tarkoitettu kaikille Sytyn jäsenyhdistysten jäsenille, myös Salon Reumayhdistyksen jäsenille. **www.salonsyty.fi** **www.facebook.fi/salonsyty**

SYTYssä kaikille avointa toimintaa

TEEMATORSTAI klo 12 - 14

Kuukauden

1. torstai: pelipäivä (korttipelejä, lautapelejä yms.)
2. torstai: yhteislaulua

DIGI-Pysäkki

Erikoistuu ikääntyneiden ja toimintarajoitteisten digineuvomiseen, mutta neuvonta on kaikille avointa ja maksutonta. Neuvontaa saa puhelimen, tietokoneen ja tabletin käytössä **AJANVARAUKSELLA MA-PE 9-15**. Neuvonta toimii pääsääntöisesti ajanvarauksella: Niko Lehtonen, 0447811475

tai digi-pysakki@salonsyty.fi

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

KEVÄÄN DIGIKURSSIT:

- Tehoa yhdistyksen Facebook-viestintään -luento 27.3. klo 17-19
- Microsoft 365 -sovellusten ilmaiset verkkoversiot tutuiksi 27.4. klo 10-12
- Tutki ympäristöäsi Google Lens -sovelluksella 17.5. klo 10-12

Luennot Sytyssä ovat kaikille avoimia ja maksuttomia.

Ilmoittaudu:

salonsyty.fi/ilmoittautumiset

RETKET JA TAPAHTUMAT

8

**Ilmoittautumiset ja lisätiedot retkiin ja tapahtumiin:
Arja Kemppainen puh. 040-5164835
tai sähköpostiin matkavastaava@salonreumayhdistys.fi**



Sunnuntaina 11.6.2023 klo 13.30 lähdemme Salosta (Farmoksen tontti) Jokioisten Teatteri Tunteimatonta!

Näytelmä on iki-ihana klassikko Niskavuoren Heta!

Musiikkiversio on kanta-esitys. Näytös alkaa klo 15.00.

Matkan hinta on 55€ sisältää bussikuljetukset, teatterilipun ja väliaikakahvin- tai teen. Lippuja varattu 30.

Matka toteutuu, mikäli vähintään 25 osallistujaa.

Sitovat ilmoittautumiset 30.4. mennessä.



PERINTEINEN

VIRKISTYSPÄIVÄ RANTAPIRTILLÄ

jäsenille perheineen tiistaina 11.7. klo 10 - 15.

Salon Kansalaisopiston Opiskelijakunnan
Rantapirtillä, Lehmirannantie 118.

Saunomista, uimista, pihapelejä,
luontopolku sekä kahvitarjoilu ja grilli-
makkaraa. Osallistuminen on ilmaista!
Kyytejä voi kysyä ryhmien ohjaajilta.

Jäsenet perheineen **TERVETULOA!**





Höyrylaivaromantiikkaa & Louhisaaren kartano

Lähtö keskiviikkona 2.8.2023 klo 9.30 Salosta
(Farmoksen tontti).

Saaristomeren viimeinen höyrylaiva S/S Ukko-Pekka vie meidät merimatkalle Turusta Naantaliin.

Matkan aikana nautimme kalakeittolounaan.

Naantalissa meitä odottaa bussimme ja opas joka johdattaa meidät Askaisiin, jossa tutustumme Ritaripuistoon ja Askaisten kirkkoon. Opastettu kierros Louhisaaren kartanossa sekä kahvi/tee makean kera Kartanon kahvilassa. Liikuntarajoitteisten on mahdollista tutustua kartanoon virtuaalikierroksen avulla

Hinta 115 € sisältää risteilyn Ukko-Pekalla, lounaan, kahvit ja bussimatkat.

Kotikonnuilla ollaan n.klo 18.30 mennessä.

Sitovat ilmoittautumiset 26.6. mennessä!

Kerro ilmoittautuessasi mahdollinen ruoka-allergia.

Matka toteutuu, mikäli 25 lähtijää.

Keväinen tivoliretki Turkuun

lastenreumaa sairastavat vanhempineen järjestää lapsille ja lapsenmielisille keväisen tivoliretken Turkuun (Tivoli Sariola/Kupittaa) sunnuntaina 7.5.2023.

Kuljetus Salon torilta ja takaisin.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen Annalle,

p. 0407789570



Oma Reumaliitto

Oma reumaliitto on jäsenten oma sähköinen asiointipalvelu.

Sivuston osoite on <https://oma.reumaliitto.fi>

Ensimmäisellä kerralla sinun tulee luoda salasana. Salasanan luonti onnistuu tilaamalla salasanan luontilinkki jäsenrekisteriin merkittyyn sähköpostiosoitteeseen. Sähköpostiin tulee pian jäsennumero ja linkki salasanan luomiseksi.

Jos et saa salasanaluonti sähköpostia, tarkista roskapostikansio.

Mikäli viestiä ei löydy sieltäkään päivitä tietosi jäsenasiahoitajalle: jasenasiat@salonreumayhdistys.fi tai puh. 0400 650476, jotta voimme päivittää ne jäsenrekisteriin.

Jatkossa sähköiseen asiointipalveluun kirjaudutaan omalla jäsennumerolla sekä salasanalla.

Miksi ottaa oma reumaliitto käyttöön?

Tässä muutama esimerkki:

- Sivustolla voit tarkastella ja muuttaa omia tietojasi.
- Sivustolta löytyvät jäsenmaksutietosi.
- Sivustolta voit tulostaa tai tallettaa jäsenkorttisi.



Jäsenasiaa:

*Reumaliitto lähettää Salon 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 Reuma-lehden saannin!

*Jäsenmaksomme v. 2023 on 20 €.

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 650476.

Hyödyllisiä linkkejä, joista löytyy tietoa reumasairauksista:

www.reumaliitto.fi->reuma-aapinen->reumasairaudet

www.fibromyalgiapolku.fi

www.terveyskyla.fi

www.reumaliitto.fi/vertaistuki.

www.harvinainenreuma.fi

www.reumanuoret.fi

www.kela.fi

Salon Reumayhdistyksen¹ hallitus 2023

Margit Laine

puheenjohtaja,

Nivelrikkoryhmä ja

Fibromyalgiaryhmä

p. 040-5810763,

puheenjohtaja@salonreumayhdistys.fi

Erja Palin,

Varapuheenjohtaja, rahastonhoitaja

p. 050-3549682

[rahastonhoitaja](mailto:rahastonhoitaja@salonreumayhdistys.fi)

@salonreumayhdistys.fi

Pirjo Randell,

jäsenasiat

ja HyväOlo-ryhmä,

p. 0400-650476.

pirjo.randell@gmail.com

jasenasiat@salonreumayhdistys.fi

Anna Salminen,

sihteeri,

reumalasten ja vanhempien toiminta

p. 040-7789570

sihteeri@salonreumayhdistys.fi

salonreumalapset@salonreumayhdistys.fi

Salme Säilä, Salmen Virikeryhmä,

p. 040-8218435,

salme.saila@gmail.com

Riitta Nurmi

Rivitanssivastaava, emäntä

p. 050-3503421

riitapenurmi@gmail.com

Arja Kemppainen

opintos sihteeri, matkavastaava

p. 040-5164835

matkavastaava@salonreumayhdistys.fi

Eila Saarni,

Kirjapiiri,

p.044-5097689,

saarni.eila@gmail.com

Hannu Niemi

Selkärankareumaryhmä

p. 044-5289949

hannu.niemi@ebaana.net

Ulla Kakko-Paajanen,

Kuukausikerho, varajäsen

p. 0500-122005

ulkapa54@gmail.com



SALON REUMAYHDISTYKSEN PALVELUPISTE

Avoinna Salon Syty:n tiloissa, Helsingintie 6, Salo.

Joka kuukauden 2. ja 4. tiistai klo 12 – 14.

TERVETULOA!

Salon Reumayhdistys ry JÄSENTIEDOTE 2/2023

JÄSENETUJA näyttämällä jäsenkorttia 2023

UUSI! Kukkakauppa Bella-Regina, Horninkatu 11, Salo, p. 045 111 4488.
www.kukkakauppasalo.fi. Antaa 10% alennuksen kukkakimpuista, ruukkukukisista, surusidonnasta ja istutuksista. Alennus ei koske tarjoustuotteita, tarvikkeita, kortteja, yms.

UUSI! Suolahuone ja Kauneusstudio Selena, Rummunlyöjänkatu 14, antaa jäsenillemme 10 % alennuksen suolahuonehoidoista.

Lisätiedot www.studioselena.fi, puh. 045 211 7143. Jäsenkortti mukaa!

Parturi-Kampaamo Vilda Katrineholminkatu 9, p. 027336028

Antaa 15 % alennusta kampaamo- ja parturipalveluista

Fysika Perniön fysioterapia- ja kuntokeskus Oy,

Haarlantie 2, 25500 Perniö, 040-5006797, www.fysika.fi.

Antaa alennusta –10% seuraavista tuotteista:

- Kuntosalin kertamaksu ja 10x kortti
- Fysikan ryhmäliikunta (tällä hetkellä kehonhuoltoryhmä)
- Xcryo huippukylmähoidon kertakäynnistä
- Intialainen päähieronta

Angelan Siivous- ja Kotipalvelu Oy Angela Kuitunen p. 0505514747. Antaa 20% alennusta

Suutari-Pekka, Hämeentie 37. Antaa 5%-20% alennuksen tuotteesta riippuen.

Salon Jalkahuolto, Ruuhikoskenkatu 9, p. 040 1799 304. Perusjalkahoito –20%, pelkkä kynsienleikkaus 25€.

Salon Kukkakimppu, Helsingintie 5. Antaa 20% alennuksen ruukkukasveista leikkokukista ja sidontatöistä, pois lukien morsiuSSIDONNAN, tarjoukset ja välitykset.

PIENI ELE -KERÄYS

Pitkääaikaissairaiden ja vammaisten hyväksi kerätään varoja eduskunta-vaalien yhteydessä Pieni ele -keräyksellä. Keräyslippaat löytyvät äänestyspaikoilta ennakoäänestyksen aikana 22.–28.3. ja vaalipäivänä 2.4.2023. Salon Reumayhdistys on mukana Salon alueella keräyksessä monen muun yhdistyksen kanssa.