



Salon Reumayhdistys ry

JÄSENTIEDOTE 1/2026

*Rauhaistaa joulunaikaa
ja mukavia hetkiä
yhdistystoiminnanparissa
vuonna 2026!*



Salon Reumayhdistys ry

p.040 516 4835



Salon Reumayhdistys

www.salonreumayhdistys.fi



Tervehdys Reumayhdistyksen jäsenille

Lämmin kiitos kuluneesta toimintavuodesta!

On ollut ilo jakaa yhteisiä hetkiä, retkiä ja kokemuksia kanssanne. Meillä on ollut monia upeita kohtaamisia eri tapahtumissa. Teidän aktiivisuutenne ja hyvä yhdessä tekemisen henki ovat tehneet vuodesta antoisan ja merkityksellisen.

Katsomme jo innolla kohti tulevaa vuotta. Toivon, että mahdollisimman moni teistä löytää oman tapansa osallistua ensi vuoden toimintaan – olipa se sitten retkillä, tapahtumissa, vertaistukiryhmissä tai muissa yhteisissä hetkissä. Kädessäsi olevassa uudessa jäsentiedotteessa on tuttuun tapaan monipuolisesti ohjelmaa!

Kannattaa seurata aktiivisesti myös kotisivujamme **www.salonreumayhdistys.fi** - Vinkkinä voisin mainita ainakin etusivun tapahtumat sekä matkat- välilehden. Molemmissa on ajankohtaista ja uutta säännöllisin väliajoin, kaikki uutiset tai teatteriretket eivät välttämättä aina ehdi tiedotteeseen.

Sytyn jäsenyhdistysten yhteinen risteily 22.-23.4. Turusta, Baltic Princessillä, kannattaa merkitä jo nyt kalenteriin. Risteilystä tulee erikseen uutiskirje sähköpostiin, jossa on lisää informaatioita sekä linkki ilmoittautumiseen! Olethan muistanut ilmoittaa sähköpostiosoitteesi??

Toivotan teille kaikille rauhallista, turvallista ja hyvää talven aikaa.
Huolehditään itsestämme ja toisistamme ❤️

Lämpimin terveisin,

Arja Kemppainen
Puheenjohtaja



TOIMINTAKALENTERI Kevät 2026

	Pvä	Tapahtuma	Sivu
TAMMIKUU	8.1.	Fibromyalgia ryhmä	8
	8.1.	Perniön ryhmä	8
	12.1.	Rivitanssi alkaa	11
	13.1.	Salmen kerho	10
	13.1.	Vesivoimistelut alkaa	7
	19.1.	Kävellään kimpassa alkaa	11
	20.1.	Hyvä-olo ryhmä	9
	21.1.	Reumatroppi	10
	27.1.	Kirjapiiri	10
	29.1.	Kuukausikerho	7
HELMIKUU	3.2.	Salmen kerho	10
	5.2.	Nivelrikkoryhmä	8
	10.2.	Hyvä-olo ryhmä	9
	12.2.	Reumatroppi	10
	17.2.	Kirjapiiri	10
	24.2.	Hyvä-olo ryhmä	9
MAALISKUU	26.2.	Vuosikokous	4
	3.3.	Salmen kerho	10
	5.3.	Fibromyalgia ryhmä	8
	6.3.	Reumatroppi Museoperjantai	10
	10.3.	Hyvä-olo ryhmä	9
	12.3.	Kevätpäivä Ruissalossa	4
	17.3.	Kirjapiiri	10
	18.3.	Reumalasten- ja nuortenpäivä	8
	19.3.	Reumatroppi	10
	24.3.	Hyvä-olo ryhmä	9
HUHTIKUU	26.3.	Kuukausikerho	7
	7.4.	Salmen kerho	10
	9.4.	Nivelrikkoryhmä	8
	14.4.	Hyvä-olo ryhmä	9
	16.4.	Reumatroppi	10
	17.4.	Italialainen ilta	5
	21.4.	Kirjapiiri	10
	22-23.4.	Hyvinvointiristeily	6
	23.4.	Kuukausikerho	7
TOUKOKUU	28.4.	Hyvä-olo ryhmä	9
	5.5.	Salmen kerho	10
	12.5.	Kerhojen yhteinen Kevätretki	9
	19.5.	Kirjapiiri	10
KESÄKUU	23.6.	Kesäteatteriretki Turku	6

RETKET JA TAPAHTUMAT

Sitovat ilmoittautumiset ja lisätiedot retkiin ja tapahtumiin:

Arja Kemppainen puh. 040 516 4835

tai sähköpostiin matkavastaava@salonreumayhdistys.fi

VUOSIKOKOUS

Yhdistyksen sääntömääräinen vuosikokous pidetään torstaina 26.2.2026 kello 18.00 Salon SYTY ry:n tiloissa (Helsingintie 6).

Kokouksessa käsitellään sääntöjen 10§:ssä määritellyt asiat mm. hyväksytään toimintakertomus ja tilinpäätös vuodelta 2025, hyväksytään toimintasuunnitelma ja talousarvio vuodelle 2026, päätetään jäsenmaksun suuruus ja valitaan hallituksen jäsenet erovuoroisten tilalle.

Kahvitarjoilu klo 17.30 alkaen.

Tervetuloa!

Kevätpäivä Ruissalossa

torstaina 12.3.2026 Lähtö Farmokselta kello 8.00

Päivän retkemme vie meidät tutustumaan Ruissaloon.

klo 9.30 kahvitus Ruissalon kylpylässä ja kuntoutuksen esittely, kuulemme myös Ruissalon historiasta ja pitsihuviloista

klo 10.00 allasjumppa 30 min + allasosaston käyttö tai vaihtoehtoisesti ohjattu äänimaljarentoutus

klo 12.30 yhteinen lounas Loisto-ravintolassa

klo 13.30 lähdemme kohti Turun Kasvitieteellistä puutarhaa, johon tutustumme yhdessä oppaan kanssa

Retkipäivän hinta: 68 euroa

Hinta sisältää: linja-autokuljetukset, kahvit, opastuksen ja sisäänkäsyn Ruissalon kasvitieteelliseen puutarhaan ja lounaan sekä vaihtoehtoisesti joko vesivoimistelu ja uinti tai ohjattu äänimaljarentoutus Ruissalon kylpylässä.

Ilmoittautumiset 27.2.2026 mennessä Arjalle puh. 040-5164835

Matka toteutuu, jos lähtijöitä tulee 20.

RETKET JA TAPAHTUMAT



ITALIALAINEN ILTA

yhdessä Salon Eläkkeensaajien kanssa
Turun Konserttitalossa pe 17.4.2026 kello 18.00

Matkalle lähdetään Farmoksen tontilta kello 16.30

Konserttitalolla kajahtaa laulut Italialaisesta oopperasta ihanimpiin viihdelauluihin. Jyrki Anttilan 60v. juhlavuoden konsertissa mukana Johanna Rusanen, Angelika Klas ja Tomi Metsäketo. Orkesterina Arriba Big Band kapellimestari Kimmo Leppälän johdolla.

Matkan hinta 67 € sisältää konserttilipun, väliaikakahvit ja bussikyydin. Ilmoittautuminen 14.3.2026 mennessä Arjalle puh. 040-5164835 ja lipun varmistettuasi, voit suorittaa maksun Salon Eläkkeensaajien matkatilille: FI18 5410 6440 0107 00

RETKET JA TAPAHTUMAT



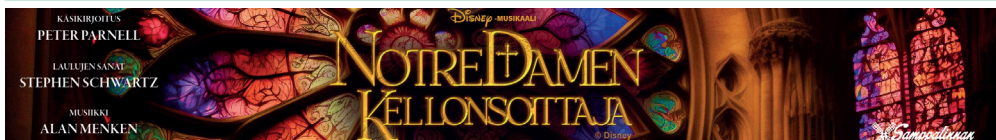
HYVINVOINTIRISTEILY 22.-23.4.2026

Kaikkien Sytyn jäsenyhdistysten yhteinen
TallinkSilja BALTIC PRINCESS

Lisätiedot kotisivuilla
www.salonreumayhdistys.fi
ja uutiskirjeessä

SILJA LINE 

MATKAPOJAT



TULOSSA KESÄTEATTERIRETKI

Samppalinnan kesäteatteriin Turkuun!

NOTRE DAMEN KELLONSOITTAJA -musikaali
keskiviikkona 23.6.2026 kello 14.00

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 29.1. klo 18.00

”Kuulumisia Varhasta ja Kärrin Rusthollilta” Sofia Maleike-Ruohola, Varhan hallituksen jäsen, Salon Kaupunginvaltuutettu, kuvataiteilija

To 26.2. klo 18.00

Vuosikokous

To 26.3. klo 18.00

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

To 23.4. klo 18.00

Aihe vielä avoinna

Lisätiedot: Margit 040 581 0763

KÄVELLÄÄN KIMPASSA JA LIIKUTAAN LIUKASTUMATTA

Maanantaisin kello 10-11 ajalla 19.1.- 27.4.2026

Mikäli ulkona liikkuminen tuntuu liukkaudesta tai muusta syystä hankalalle tai jopa pelottavalle, niin tule kävelemään Salohallin juoksusuoralle.

Kävely on omatoimista, sosiaalista yhdessäoloa muiden kävelijöiden kanssa. Voit kävellä koko tunnin tai lyhyemmän ajan oman kuntosi mukaan.

Ei ilmoittautumista.



VERTAISTUKIRYHMÄT

SAIRAUSKOHTAISET VERTAISTUKIRYHMÄT

kokoontuvat Salon SYTY:n tiloissa (Helsingintie 6)

Nivelrikkoryhmä:

Torstaisin 5.2. ja 9.4. kello 17-19

Ryhmä kokoontuu Sytyn kamarissa

Lisätiedot: Margit Laine, p. 040 581 0763

Fibromyalgiaa sairastavat:

Torstaisin 8.1. ja 5.3. kello 17-19

Ryhmä kokoontuu Sytyn kamarissa

Lisätiedot: Margit Laine, p. 040 581 0763

Harvinaiset ryhmä:

Lisätiedot: Helena Saalop, p. 040 702 1325

Nivelreumaa sairastavat:

Yhteyshenkilö Arja Kemppainen, p. 040 516 4835

Lastenreumaa sairastavien ja vanhempien ryhmä:

Valtakunnallinen Reumalasten- ja nuortenpäivä 18.3.

Lähempänä tapahtumaa löydät kotisivuiltamme lisätietoja!

Yhteyshenkilö Anna Salminen, p. 040 778 9570

Perniön ryhmä kokoontuu

torstaina 8.1.2026 kello 16-18

Plakkarissa, Kirjaston alakerrassa.

Iltapäiväkahvit yhdessä rupatellen.

Tammikuussa taidepaja, mukaan tarvitset
pienen lasipurkin ja iloista mieltä.



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:

- 20.1.** Tervetuloa kahville ja aloittamaan kevään toiminnan.
- 10.2.** ”Terveyttä edistävä jalkahoito”. Jalkahoitola Jalka-Onnista klo 13.00 vieraaksemme tulee sairaanhoitaja/jalkahoitaja Marianne Holmström.
- 24.2.** Teehetki; Teehetkesi on varmasti nautinnollinen. Tee liittää meidät ikivanhoihin hienostuneisiin kulttuureihin. Elämyksellisiä teehetkiä voi olla aamusta iltaan.
- 10.3.** Naisellista - ripaus erilaista. Kevät muoti tuo taas erilaisia vaatteita esille. Mitä minulle? Vaateliike Modaliisa, Tiina Kontinen tulee kertomaan ja esittelemään erilaisia kevään asuja ja niiden yhdistelemistä. Saamme vinkkejä ”Näin pukeudut keväällä”. Kokoja saatavilla XS -3XL.
Kerhossa läsnä olevat saavat 20% alennus kupongin Modaliisa liikkeeseen kertaostosta ja normaalihintaisesta vaatteesta. Mukana olevia tuotteita on myös mahdollista ostaa, käteismaksu tai mobilepaylla.
- 24.3.** Kahvittelua ja asiaa joka voi liittyä seuraavaan lauseeseen tai sitten ei. Pikku Myy sanoi jossakin Muumilaakson tarinoita-sarjan jaksossa, että ”elämän kevät!”.
- 14.4.** Muisti ja muistin huolto
Salon Muistiyhdistys , Marika Lindholm
- 28.4.** Luonto hyvinvoinnin lähteenä. Valtaosa hyvinvointivaikutuksista syntyy itsestään eli altistuminen luontoympäristölle riittää mahdollistamaan myönteisiä tuloksia. Aina ei tarvita edes luontoon menemistä. Myönteisiä vaikutuksia syntyy myös katselemalla luontonäkymää esimerkiksi valokuvien, tietokoneen ruudun tai ikkunan kautta.
- 12.5.** Tiistai kerhojen yhteinen kevätretki

VERTAISTUKIRYHMÄT

KIRJAPIIRI

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

Kevään 2026 kokoontumiset

27.1., 17.2., 17.3., 21.4. ja 19.5.

Yhteyshenkilönä Ulla
p. 0500 122 005



SALMEN KERHO

Salmen keskusteleva ryhmä
kuukauden ensimmäinen tiistai klo 12.00 – 15.00

Kauden kokoontumiset:

13.1., 3.2., 3.3. 7.4. ja 5.5.

Kerhojen yhteinen kevätretki tiistai 12.5.

Retki kohde ilmoitetaan myöhemmin.

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 sovi-
ta: KE 21.1., muut tapaamiset torstaisin: 12.2., 19.3. ja 16.4.
Extra: Museoperjantaina 6.3. 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.-28.4. 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.

Ryhmät eivät kokoonnu urheilulomaviikolla 8.

**Ilmoittautumiset vesivoimisteluun Helenalle
mieluiten tekstiviestillä, p. 040 702 1325**

RIVITANSSIRYHMÄ

Näkkärissä, Ylhäistentie 2, Peilisali 3.krs

maanantaisin, klo 15.30-17

Kevätkausi alkaa maanantaina 12.1.

Lisätiedot: Riitta Nurmi, p. 050 350 3421.



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.

SOUTULAITE!

Yhdistyksellä on soutulaite ja se on lainattavissa maksutta!

Lisätiedot Pirjo Randell puh. 0400-650476

Jäsentietoa



**SALON REUMAYHDISTYKSEN
PALVELUPISTE**

Avoinna joka kuukauden 2. tiistai
alkaen 20.1. kello 11-13.

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!

Terveyttä edistävää jalkojenhoitoa

- ✓ Kynsien leikkaus ja siistiminen
- ✓ Paksujen kynsien ohennus
- ✓ Sienikynsien hoito
- ✓ Sisäänkasvavien kynsien hoito
- ✓ Kynnenoikaisuhoidot
- ✓ Syylien hoito
- ✓ Silikoniortoosit
- ✓ Jalkojen toiminta ja tutkiminen
- ✓ Tukisukkamittaukset ja -myynti



Marianne Holmström
SH / jalkojenhoidon AT

040 968 8090
jalkaonni.fi



Elina Kakko
Jalkaterapeutti (AMK)

044 248 8839
jalkaterapiaelina.fi

Turuntie 14, 24240 Salo

PASSELI AUTO

Painetaan menemään



jppostitus.fi

myynti@jppostitus.fi
010 281 2777





Enemmän aikaa nauttia illasta

Uusi, aikaisempi lähtöaika Turusta.

Baltic Princess lähtee Turun satamasta joka ilta kello 19.30. Uusi, varhaisempi lähtöaika tekee 23 h -risteilystä entistä miellyttävämmän, kun ehdit nauttia illallisen, tehdä merihintaiset ostokset ja virittäytyä viihteen vietäväksi kiireettömästi. Tutustu Baltic Princessin monipuoliseen ravintolamaailmaan ja kattavaan viihdetarjontaan.

Lue lisää ja varaa matka **tallinksilja.fi** tai skannaa QR-koodi.

Uusi
lähtöaika
klo 19.30



Salon Reumayhdistyksen hallitus

Arja Kemppainen

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

Erja Palin

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

Pirjo Randell

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

Anna Salminen

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

Margit Laine

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

Salme Säilä

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

Riitta Nurmi

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

Ulla Kakko-Paajanen

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

Sanna-Mari Honkaniemi

hallituksen jäsen
puh. 040 521 8781 sm.honkaniemi@gmail.com

Salon Reumayhdistys ry JÄSENTIEDOTE 1/2026

JÄSENEDET näyttämällä jäsenkorttia 2026

UUSI! Jalkahoitola Jalka-Onni, Turuntie 14, p.

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

Tukisukkien mittaukset ja tilaukset. Kynsien leikkuu 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.

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.

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.