



Salon Reumayhdistys ry

JÄSENTIEDOTE 3/2025



Salon Reumayhdistys ry
p.040 516 4835



Salon Reumayhdistys
www.salonreumayhdistys.fi



Tervehdys Reumayhdistyksen jäsenille

Reumayhdistyksen syyskausi on alkanut, kun luet tätä tiedotetta. Tervetuloa mukaan! Olemme todellakin reipas ja toimielias yhdistys ja meillä on monipuolista toimintaa. Toivottavasti löydät itsellesi mieluisat tapahtumat ja kerhot, joihin haluat osallistua!

5- kerran fibromyalgiaryhmä aloittaa 8.9 Margitin johdolla. Ryhmässä on vielä tilaa – ilmoittaudu mukaan! Lisätietoa löydät s. 7.

Salon Sytyssä (Helsingintie 6), on tämän vuoden aikana ollut eri yhdistysten teemaviikkoja. Salon Reumayhdistyksen teemaviikko on 40. Sytyn aulatilassa on esim. esitteitä ja muuta materiaalia, jotka kertovat niin toiminnastamme kuin vertaistuesta ja eri reumasairauksista. Tiistaina 30.9. kello 10-15 on luvassa ”avoimet ovet”- kerho. Siitä tarkemmin sivulla 12. Tule mukaan!

Valtakunnallinen Reumaviikko on lokakuun alkupuolella ja sen avajaiset ovat tällä kertaa melkein naapurissa. Turun seudun Reumayhdistys täyttää kunnioitettavat 75 vuotta ja ovat oikeutetusti Reumaviikon avajaisten yhdistys tänä vuonna! Onnittelut Turun seudun Reumayhdistykselle! Reumaviikolla teemana on yhdenvertaisuus ja hoidon laatu alueellisesta näkökulmasta. Viikko huipentuu Maailman reumapäivään 12.10. Oma yhdistyksemme pitää jo perinteeksi muodostuneen Apteekkipäivän. Siitä on lisää s. 5

Kysyin tekoäly- ohjelma chatgtp:ltä lyhyttä syysrunoa tähän tervehdyksen loppuun, kurpitsateemalla tietenkin.

Syksyn ilo

”Kurpitsat loistaa pihapolulla,

lehdet tanssii kultakehässä.

Tuuli kuiskaa ilon lauluja,

syksy hymyilee väripuvussa.”

Iloista syksyä!

Arja Kemppainen
Puheenjohtaja



TOIMINTAKALENTERI Syksy 2025

	Pvä	Tapahtuma	Sivu
SYYSKUU	2.9.	Salmen kerho	10
	4.9.	Nivelrikkoryhmä	8
	8.9.	Rivitanssi alkaa	11
	8.9.	5-kerran fibromyalgiaryhmä alkaa	7
	9.9.	Vesivoimistelut alkaa	11
	9.9.	Reuman palvelupiste aukeaa	12
	9.9.	HyväOlo -ryhmä	9
	11.9.	Harvinaistenryhmä	8
	11.9.	Kuntosali toiminta alkaa	11
	11.9.	Kotiseutukävely opastuksella	4
	16.9.	Kirjapiiri	10
	18.9.	Reumatroppi	10
	23.9.	HyväOlo -ryhmä	9
	25.9.	Kuukausikerho	7
	30.9.	Avoin kerho kaikille - Reuman teemaviikko Sytyssä	12
LOKAKUU	1.10.	Perniön ryhmä	9
	2.10.	Nivelrikko ryhmä	8
	3.10.	Reumatroppi-Veturitali	10
	3.10.	Harvinaistenryhmä - Veturitali	8
	4.10.	Reumalasten ja vanhempien tapaaminen	6
	7.10.	Salmen kerho	10
	7.10.	Stadin Silakkamarkkinat	4
	9.10.	Apteekkipäivä	5
	14.10.	HyväOlo -ryhmä	9
	16.10.	Reumatroppi	10
	21.10.	Kirjapiiri	10
	23.10.	Kuukausikerho	7
	26.10.	Teatteri Provinssi	5
	28.10.	HyväOlo -ryhmä	9
	29.10.	Harvinaistenryhmä	8
MARRASKUU	30.10.	Kaikille avoin kerho–aiheena Sjögrenin Syndooma	7
	4.11.	Salmen kerho	10
	6.11.	Nivelrikko ryhmä	8
	11.11.	HyväOlo -ryhmä	9
	18.11.	Kirjapiiri	10
	20.11.	Reumatroppi	10
	25.11.	HyväOlo -ryhmä	9
	27.11.	Kuukausikerho	7
JOULUKUU	29.11.	Yhdistyksen joulujuhla	6
	2.12.	Salmen kerho	10
	9.12.	Tiistai kerhojen jouluinen tapaaminen	9
	16.12.	Kirjapiiri	10

RETKET JA TAPAHTUMAT

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

Kotiseutukävely opastuksella

torstaina 11.9. kello 14, lähtö Salon torilta
teemana "Rakennettu perintömme"



Matkan varrella kuulemme mm. Salon vanhojen talon historiaa, meriargeologisista muistomerkeistä Horninpuistossa, rautatien historiasta ja Asemapuis-ton muistomerkeistä.

Omakustanteiset kahvit Aseman kahvilassa. Matkan pituus noin 1,5 km, reitti on lähes esteetön. Säävarauksella. Opastettu kävely maksuton Salon Reumayhdistyksen jäsenille, ei-jäsenille hinta 5€/henkilö. Maksu oppaalle käteisellä (tasaraha) lähtöpaikalla.

STADIN Silakkamarkkinat

yhdessä Salon Eläkkeensaajien kanssa
tiistai 7.10.

Lähtö Farmoksen tontilta kello 8.30

Päivän ohjelmassa ensin aamukahvit Lohjalla, josta jatkamme silakkamarkki-noille Helsingin Eteläsatamaan. Syömme lounasta Ravintola Zinnkellerissä. Lounaan jälkeen matka jatkuu kasvitieteelliseen puutarhaan. jonka jälkeen käymme karkkiostoksilla Fazerilassa. Paluumatkalla pysähdys Lohjalla. Ilmoittautuminen 20.9. mennessä Arjalle puh. 040-5164835, kerrothan ilmoittautuessasi mahdolliset ruoka-aineallergiat.
Hinta 75 € (muuttuu ryhmän kasvaessa)



RETKET JA TAPAHTUMAT



THE SOUND OF MUSIC- musikaali

Teatteri Provinssissa (Salorankatu 5-7, Salo)

sunnuntaina 26.10 kello 15.00

Luvassa on Trappin lasten laulua ja leikkiä, rakkautta ja romantiikkaa, maailmansodan uhka painolastina ja tunteikkaat ikivihreät sävelmät
- mikä vois olla sen mukavampaa!

Tositapahtumiin perustuva musikaali sai ensi-iltansa
New Yorkin Broadwayllä 1959.

Sen elokuvaversio (1965) tunnetaan kaikkien aikojen
menestyneimpänä elokuvamusikaalina.

Yhdistyksen paikat riveillä 3 ja 4, lipun hinta 39€
(20 henkilön ryhmä, niin lipun hinta 35€))

Ilmoittautumiset viimeistään 8.10 mennessä Arjalle puh. 040-5164835
maksu ilmoittautumisen jälkeen Salon Reumayhdistyksen
tilille: FI44 4327 21400272 06 , viitenumero 2338.

Valtakunnallinen Reumaviikko viikolla 41

ja yhdistyksen **Apteekkipäivä** torstaina 9.10. kello 10-14

Seuraavissa apteekeissa: Halikon Apteekki, Salon Uusi Apteekki (Citymarket)
ja Perniön Apteekki

RETKET JA TAPAHTUMAT

REUMALASTEN JA VANHEMPIEN TAPAAMINEN



lauantai 4.10.2025 klo 12.30 - 14.00

Turun Sirkus ry:n tilat, 5. kerros, Eerikinkatu 7, 20100 Turku.

Taikuutta ja tasapainoilua lapsiperheille!
Salon ja Turun reumayhdistykset järjestävät lastenreumaa sairastavien perheille tutustumisen Turun Sirkukseen.

Luvassa liikunnallinen tutustuminen trampoliinivoimisteluun, tasapainoiluun ja ilma-akrobatiaan.

Osallistumismaksu 25€/perhe. Ensisijaisesti lapset osallistuvat toimintaan, ja vanhemmat voivat olla mukana seuraamassa. Minimi 5 perhettä. Ilmoittautuminen ja lisätiedot 19.9. tekstiviestillä Annalle, p. 040 778 9570.
Paikkoja rajoitetusti.



Reumayhdistyksen pikkujoulut

lauantaina 29.11. klo 13.00 alkaen

Kahvila-Ravintola Puistos, Anistenkatu 1, Salo.

Jäsenet perheineen, ruokaillaan yhdessä, pientä ohjelmaa ja arpajaiset.

Jouluruokailun hinta jäseneltä 33 €, ei jäsen 40 € ja 6 - 15 vuotiaat 12,50 €.

Ilmoittautuminen Pirjolle (0400 650 476) tai Margitille (040 5810763)

maksu 20.11. mennessä

tilille: FI44 4327 2140 0272 06

Muista viitenumero: 2341

Ilmoittautumisen yhteydessä kerrothan mahdollisista ruoka-aineallergioista.



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 25.9. klo 18.00

Apuvälineet arkea helpottamaan ja kipua lievittämään.

To 23.10. klo 18.00

Halikon Apteekista farmaseutti kertomassa lääkkeistä.

To 30.10. klo 17-19

Sjögrenliiton toiminnanjohtaja Tina Mäkelä tulee kertomaan Sjögrenin Syndroomasta. Kahvitarjoilu!

To 27.11. klo 18.00

Salon srk:n hoivamusikko Terhi Lehtovaara laulattaa ja kertoo miten musiikki lievittää kipua.

Lisätiedot: Margit 040 581 0763

5 -kerran fibromyalgiaryhmä

kokoontuu Sytyssä maanantaisin

8.9., 22.9., 6.10., 20.10 ja 3.11. kello 17-19

Ryhmässä opit lisää omasta sairaudestasi, sen omahoidosta ja pääset keskustelemaan vertaisten kanssa. Teemoina tapaamisissa ovat muun muassa kipu, liikunta ja siitä palautuminen, yli- ja alivireys, sekä stressi ja rentoutuminen.

Toiminnan tukena on Reumaliiton fibromyalgiapolkufi

-hankkeessa tuottama materiaali.

Ilmoittautuminen

Margitille p. 040 581 0763.



VERTAISTUKIRYHMÄT

SAIRAUSKOHTAISET VERTAISTUKIRYHMÄT

kokoontuvat Salon SYTY:n tiloissa (Helsingintie 6)

Harvinaiset ryhmä:

To 11.9. klo 12 Syty

Pe 3.10. klo 13 Veturitalli

To 30.10. klo 17-19 Syty

Sjögrenliiton toiminnanjohtaja Tina Mäkelä tulee kertomaan Sjögrenin Syndroomasta. Kaikki aiheesta kiinnostuneet tervetulleita kuuntelemaan! Kahvitarjoilu

Tulossa marraskuussa Harvinaiset- ryhmän Kiva-päivä.

Tiedotamme lähempänä lisää asiasta!

Lisätiedot: Helena Saalop, p. 040 702 1325

Nivelrikkoryhmä:

Torstaisin 4.9., 2.10. ja 6.11. klo 17-19

Lisätiedot: Margit Laine, p. 040 581 0763

Fibromyalgiaa sairastavat:

Lisätiedot: Margit Laine, p. 040 581 0763

Nivelreumaa sairastavat:

Yhteyshenkilö Arja Kemppainen, p. 040 516 4835

Lastenreumaa sairastavien ja vanhempien ryhmä:

Yhteyshenkilö Anna Salminen, p. 040 778 9570

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:

9.9. Hyvänolon kerho

Tervetuloa kahville ja aloittamaan syksyn toiminnan.

23.9. Hyvänolon kerho

Alusasu esittely, Eija Vesterlund

Alusasu esittelyssä tietoa rintaliivien pukemisesta ja koon valinnasta, henkilökohtainen palvelu. Tuote merkit: Trofe, Anita, LingaDore, Soak Ja uutena Miss Mary. Rintaliivejä, alushousuja, yöasuja, uimapukuja yms. Ei ostovelvoitteita! Osallistujien kesken: Arvonnassa ihanat Rosafaia pörrösukat ja tuoksuton Soak pesuneste pullo.

14.10. Hyvänolon kerho

”Parhaat niksit ja kätevimvät konstit”

28.10. HyväOlon kerho

Vieraana Salon Kuuloyhdistyksen puheenjohtaja Anneli Ahtola ja hän kertoo meille ”Ikäkuulosta, Kuulonlähipalvelusta ja Yhdistyksen toiminnasta”

11.11. HyväOlon kerho

Syntymäpäivä voi tarkoittaa joko päivää, jolloin ihminen on syntynyt, tai toisaalta tuon päivän vuosipäivää.

Se toistuu jokaisella ihmisellä kerran vuodessa.

25.11. HyväOlon kerho

Elokuva päivä + popcornin ja limsan kera

9.12 . Tiistai kerhojen yhteinen kerho, joulun merkeissä.

Riisipuuro+väskynäsoppa

Perniön ryhmä kokoontuu

ke 1.10 kello 16-18

Plakkarissa, Kirjaston alakerrassa.

”Iltapäiväkahvit yhdessä rupatellen”



VERTAISTUKIRYHMÄT

KIRJAPIIRI

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

Syksyn 2025 kokoontumiset

16.9, 21.10., 18.11. ja 16.12.

Yhteyshenkilönä Ulla
p. 0500 122 005



SALMEN KERHO

Salmen keskusteleva ryhmä
kuukauden ensimmäinen tiistai klo 12.00 – 15.00

Kauden kokoontumiset:

2.9., 7.10., 4.11. ja 2.12.

Kerhojen yhteinen joulupuu 9.12.

Ryhmän mahdollisista aiheista ilmoitetaan Salojokilaakson
yhdistyspalstalla ja kaupunkitiedotteessa sekä facebookissa.

Yhteyshenkilö Salme Säilä p. 040 821 8435

REUMATROPPI RYHMÄ

Syksyn tapaamiset torstaisin klo 16-18 Salon Sytyssä, ellei toisin sovita: 18.9., 16.10. ja 20.11. Extra: Museoperjantaina 3.10. klo 12.00 Veturitali Reumatropi-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 Syksy 2025

Liikuntavastaava Helena Saalop
Yhteydenotot mieluiten tekstiviestillä puh. 040 702 1325

VESIVOIMISTELU



Tiistaisin klo 18.15 - 19.00 terapia-allas.

9.9.- 2.12.2025 ohjaaja Minna Nikander. 12 kertaa/ 42 €

Keskiviikkoisin klo 14.00 - 14.45 kilpa-allas,

10.9.- 3.12 ohjaaja Marita Lönnberg. 12 kertaa/ 42 €

Ryhmä 1 Perjantaisin kello 10.30.- 11.15 terapia-allas,

12.9.-5.12. ohjaaja Avain Fysio. 12 kertaa/ 54 €

Ryhmä 2 Perjantaisin 11.20- 12.05 terapia-allas,

12.9.-5.12. ohjaaja Avain Fysio. 12 kertaa/ 54 €

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

Ryhmät eivät kokoonnu syyslomaviikolla 42.

RIVITANSSIRYHMÄ

Näkkärissä, Ylhäistentie 2, Peilisali 3.krs

maanantaisin, klo 15.30-17

Syyskausi alkaa ma 8.9.

Lisätiedot: Riitta Nurmi, p. 050 350 3421.



KUNTOSALI

Kuntosali torstaisin 11.9. - 27.11 asti, klo 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

UUTISIA:

Salon Reumayhdistyksen teemaviikko on Sytyssä viikko 40.

Sytyn aulassa on esitteitä ja muuta materiaalia, jotka kertovat yhdistyksen toiminnasta sekä vertaistuesta ja eri reumasairauksista.

Tiistaina 30.9. kello 10-15 on Sytyn salissa ”avoimet ovet”- kerho.

Päivän aikana pääset tutustumaan ryhmänohjaajiin, luvassa myös ohjelmaa ja mukavaa tekemistä kahvittelun lomassa.

Tule mukaan!



SALON REUMAYHDISTYKSEN PALVELUPISTE

Avoinna joka kuukauden

2. tiistai 9.9. alkaen klo 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!

Jäsenpostia sähköpostitse – ilmoita sähköpostiosoitteesi!

Muistathan ilmoittaa/päivittää
sähköpostiosoitteesi
yhdistykselle.

Lähetämme muutamia kertoja vuodessa
sähköisen uutiskirjeen ajankohtaisista asioista.

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 2016

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

YHDISTYSTEN TEEMAVIIKOT

Vko 40 Salon Reumayhdistys

Lue lisää viikon yhdistyksestä osoitteessa: salonsyty.fi/yhdistysten-teemaviikot
tai poikkea toimistolle tutustumaan yhdistykseen.

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

DIGI-Pysäkki

Erikoistuu ikääntyneiden ja toimintarajoitteisten digi-neuvomiseen. Neuvontaa
saa puhelimen, tietokoneen ja tabletin käytössä MA-PE 9 - 15. Neuvonta toimii
pääsääntöisesti ajanvarauksella: 044 781 1475 tai digi-pysakki@salonsyty.fi
Voit myös poiketa päivän aikana Sytyyn katsomaan, onko digineuvoja vapaana.

Oletko jo Sytyn uutiskirjeen tilaaja?
Tilaa Uutiskirje Sytyn kotisivuilta, niin saat
uusimmat päivitykset sähköpostiisi:
salonsyty.fi/tilaa-uutiskirje

Salon Reumayhdistyksen hallitus 2025

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 3/2025

JÄSENEDET näyttämällä jäsenkorttia 2025

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 morsiuSSIDONNAT 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.

Salon Jalkahuolto, Ruuhikoskenkatu 9, p. 040 179 9304

Perusjalkahoito – 20 %, pelkkä kynsienleikkaus 30€.

Suolahuone ja Kauneusstudio Selenä

Rummunlyöjäkatu 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.