



# Salon Reumayhdistys ry

## JÄSENTIEDOTE 1/2023



**Salon Reumayhdistys ry**  
Paimiontie 221, 25260 Vaskio  
p. 040 5810 763  
[www.salonreumayhdistys.fi](http://www.salonreumayhdistys.fi)  
Facebook/Salon Reumayhdistys

# Tervehdys Reumayhdistyksen jäsenistölle



Olemme saaneet elää vuodenaikaan nähden lämpimän syksyn. Mutta nyt olemme tulleet normaaliin alkutalven säähän ja myös pimeyteen. Päivä on lyhyt ja lyhentyä vielä jonkin aikaa.

Onneksi lähestyvä joulu tuo valoa ja iloa päiviimme. Ulkona erilaiset jouluvalot luovat tunnelmaa pimeisiin iltoihin. Ja sisällä kynttilät luovat valoa ja tunnelmaa. Meillä on lupa jäädä sisälle, istua nojatuoliin, kääriytyä huopaan, kuunnella mielimusiikkia, lukea kirjaa tai vaan olla ja nauttia olostamme. Myös jouluiset tilaisuudet kokoavat ihmisiä yhteen, antavat aiheen lähteä muiden seuraan, tavata ystäviä ja tuttavvia. Joulun aikaan meillä on myös mahdollisuus auttaa muita osallistumalla erilaisiin keräyksiin. Osallistumalla jaamme apua sitä tarvitseville.

Uuden vuoden jälkeen, tai oikeastaan jo joulun jälkeen, päivät alkavat pidentyä. Toivottavasti täälläkin saadaan valkoinen lumipeite, mikä entisestään lisää valoisuutta. Valolla on positiivinen vaikutus ihmisiin. Halutaan ja jaksetaan enemmän lähteä erilaisiin aktiviteetteihin, vaikka ihan vain kävelemään ja ulkoilemaan.

Uusi vuosi 2023 jatkuu toiminnassamme vanhaan malliin. Tammikuussa aloittavat liikuntaryhmät, kerhot ja ryhmät, myös retkiä ja matkoja on suunniteltu. Toivommekin näkevämme teitä mahdollisimman paljon näissä.

Suomen Reumaliiton jäsenilleen tekemässä tutkimuksessa reumayhdistysten jäsenille Reumalehti ja vertaistuki olivat tärkeimmät asiat kuulua yhdistyksiin. Ryhmissä samassa elämäntilanteessa oleminen ja samojen haasteiden ja ongelmien jakaminen antaa vertaistukea. Kenenkään ei tarvitse jäädä yksin ongelmiansa kanssa. Jaettu suru(huoli) puolittuu ja jaettu ilo kaksinkertaistuu.

Toivotan Teille kaikille mukavaa adventtiaikaa, hyvää joulua ja kaikkea hyvää vuodelle 2023. Muistetaan läheisiä ja ystäviä lähellä ja kaukana.

Yhdessä me selviämme tästäkin ajasta.

Toivon kaikille terveyttä ja voimia!

**Margit Laine,**

puheenjohtaja



# TOIMINTAKALENTERI

3

*Kevät 2023*

## TAMMIKUU

3.1.	Salmen Virikeryhmä	s. 4
10.1.	HyväOlo-ryhmä	s. 4
12.1.	Rivitanssi alkaa	s. 6
17.1.	Kirjapiiri	s. 4
19.1.	Fibromyalgiaryhmä	s. 5
24.1.	HyväOlo-ryhmä	s. 4
26.1.	Kuukausikerho	s. 5
31.1.	Salmen Virikeryhmä	s. 4

## HELMIKUU

2.2.	Nivelrikkoryhmä	s. 5
7.2.	Salmen Virikeryhmä	s. 4
9.2.	Sidekudosryhmä	s. 5
14.2.	HyväOlo-ryhmä	s. 4
21.2.	Kirjapiiri	s. 4
23.2.	Vuosikokous	s. 10
28.2.	HyväOlo-ryhmä	s. 4

## MAALISKUU

2.3.	Fibromyalgiaryhmä	s. 5
7.3.	Salmen Virikeryhmä	s. 4
14.3.	HyväOlo-ryhmä	s. 4
17.3.	Retki länsirannikolle	s. 8
21.3.	Kirjapiiri	s. 4
23.3.	Kuukausikerho	s. 5
28.3.	HyväOlo-ryhmä	s. 4
30.3.	Onnelliset-konsertti	s. 8

## 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
9.5.	Tiistaikerhojen kevätretki	s. 4
11.5.	Sidekudosryhmä	s. 5
28.5.	Piknik-risteily	s. 9



# VERTAISTUKIRYHMÄT

4

## KIRJAPIIRI

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

**Kevään 2023 kokoontumiset:**  
**17.1., 21.2., 21.3. ja 18.4.**

Yhteyshenkilönä Eila  
p.0445097689

## SALMEN VIRIKERYHMÄ

SYTY:ssä tiistaisin klo 12-15.

**Kevään kokoontumiset: 3.1., 31.1., 7.2., 7.3., 4.4. ja 2.5.**

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

- 10.1.** Vertaiskeskustelua / vuosi vaihtui /uusi vuosi alkanut  
**24.1.** Suolahuone, miten me hyödyimme käytöstä? Selena Stonite, Salon suolahuone ja kauneusstudio Selenasta, tulee kertomaan meille asiasta. Kaikki kerhoon osallistuneet saavat 1/2 tunnin lahjakortin suolahuone Selenaan.  
**14.2.** Ystävänpäivä. Kahvitellaan sekä lisäksi tehdään yhdessä tee-se-itse-jalkahoito. Hoidossa tarvittavat aineet ja opastuksen saamme, Sanna Lehto/by Oriflame. Mukaan tarvitset: helpot vaatteet (saat jalat paljaaksi), pesuvati ja pyyhe. Mahdollisuus myös tuoteostoksiin.  
**28.2.** Vertaiskeskustelua.  
**14.3.** Yhteinen kahvihetki, jonka jälkeen lähdemme kävelyille.  
**28.3.** Keskustelua ikäihmisen ruokailusta. Mahdollinen alustaja.  
**11.4.** Vertaiskeskustelua.  
**25.4.** Tehdään piknikretki perhepuistoon. (säävaraus)  
**9.5.** Tiistaikerhojen yhteinen kevätretki



# VERTAISTUKIRYHMÄT

5

## SAIRAUSKOHTAISET VERTAISTUKIRYHMÄT

kokoontuvat Salon SYTY:n tiloissa (Helsingintie 6)

### KEVÄT 2023

#### Sidekudosryhmä:

**Torstaina 9.2. ja 20.4. klo 17 - 19** Sytyn Salonki

**Torstaina 11.5. klo 11 - 13**

kokoontuminen uimahallin edessä. Minigolf & piknik.

Säävara. Lisätiedot: Helena Saalop, p. 0407021325



#### Fibromyalgiaryhmä:

**Torstaina 19.1. ja 2.3. klo 17-19** Sytyn Kamari

Lisätiedot: Margit Laine, p. 0405810763

#### Nivelreumaa sairastavat:

Yhteyshenkilö Arja Kemppainen, p. 0405164835

#### Nivelrikkoryhmä:

**Torstaina 2.2. ja 13.4. klo 17-19** Sytyn Kamari

Lisätiedot: Margit Laine, p. 0405810763

#### 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*

- ♦ 26.1.,
- ♦ 23.3. kerhossa reumatologi Markku Mali
- ♦ 27.4.2023

## **Liikuntavastaava Marita Lönnberg**

p. 0504132192, sähköposti: [liikunta@salonreumayhdistys.fi](mailto:liikunta@salonreumayhdistys.fi)

### **Vesivoimisteluihin ilmoittautuminen**

#### **mahdollisimman pian Maritalle**

tekstiviestillä tai sähköpostilla.

## **VESIVOIMISTELU**

### **VESIVOIMISTELURYHMÄT**

#### **ALOITTAVAT VIIKOLLA 2**

#### **Tiistaisin klo 18.15-19.00**

terapia-allas.

10.1.-26.4.2023, 15 kertaa/

hinta ja ohjaaja vielä auki.

#### **Keskiviikkoisin klo 14.00-14.45**

kilpa-allas, 11.1.-26.4.2023, 15/kertaa/52,50 €.

Ohjaajana Marita Lönnberg.

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

13.1.- 28.4.2023 14/kertaa/63€.

Ohjaajina Avain Fysion fysioterapeutit.

**Minimiosanottajamäärä terapia-altaan ryhmiin \*8 henkilöä.\***



## **RIVITANSSIRYHMÄ**

Kokoontuu **Hermannin koululla torstaisin**

12.1.2023 alkaen klo 16 - 17.30.

Lisätiedot: Riitta Nurmi, p. 0503503421.

## **KUNTOSALI**

**Keskiviikkoisin 17.8.2022–26.4.2023 klo 14–15**

**Kuntosalivuoro Salohallissa (ei ke 7.12.)**

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

**Syty:n toimisto** (Helsingintie 6)  
**avoinna maanantaisin, keskiviikkoisin**  
**ja perjantaisin klo 9-15**  
**ja tiistaisin ja torstaisin klo 9-18.**

toimisto@salonsyty.fi, p. 044-765 3822

Sytyyn järjestämä toiminta on ilmaista ja tarkoitettu kaikille Sytyyn jäsenyhdistysten jäsenille, myös Salon Reumayhdistyksen jäsenille. [www.salonsyty.fi](http://www.salonsyty.fi) [www.facebook.fi/salonsyty](https://www.facebook.fi/salonsyty)

## **SYTYssä kaikille avointa toimintaa**

### **TEEMATORSTAI klo 12 - 14**

Kuukauden

1. torstai: pelipäivä (korttipelejä, lautapelejä yms.)
2. torstai: yhteislaulua
3. torstai: kulttuuria
4. torstai: liikuntaa

## **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](mailto:digi-pysakki@salonsyty.fi)

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

JP Postitus Oy on tulostus-  
ja postituspalveluiden vankka ammattilainen.  
Tarjoamme yksilöllistä ja joustavaa palvelua kaikkialle Suomeen.



JP Postitus Oy, Leaf Center, Hiidenkatu 7 G, 20360 TURKU •  
010 2812 777 • [myynti@jppostitus.fi](mailto:myynti@jppostitus.fi)

# RETKET JA TAPAHTUMAT

8

**Ilmoittautumiset ja lisätiedot retkiin ja tapahtumiin:**

**Arja Kemppainen puh. 040-5164835**

**tai sähköpostiin [matkavastaava@salonreumayhdistys.fi](mailto:matkavastaava@salonreumayhdistys.fi)**

## KEVÄINEN RETKI LÄNSIRANNIKOLLE

**perjantaina 17.3.2023**

Lähdetään aamulla kohti Uudenkaupungin Kenkäkauppa Alinaa, jonka runsaaseen valikoimaan saamme tutustua opastuksella!

Ostosten jälkeen yhteinen lounas.

Lounaan jälkeen retkemme jatkuu Eurajoen Olkiluotoon!



**”Olkiluodon Vierailukeskuksessa pääset tutustumaan ydinvoimalaitoksen toimintaperiaatteeseen ja uraanipolttoaineen matkaan kalliosta kallioon.”**

Vierailun jälkeen vielä ostoksille Kivikylän Kotipalvaamoon sekä Fredman Groupin tehtaanmyymälöihin Rauman Lapissa!

**Retken hinta on maksimissaan 65€ (sis. bussikuljetukset ja lounaan)  
Minimiosallistujamäärä 25 henkilöä**

**SITOVAT ILMOITTAUTUMISET 1.3.2023 mennessä.**

## *Onnelliset-konsertti torstaina 30.3.2023*

Suomalaisten suosikit – lauluviihteen helmiä, klo 18.00, Sigyn-sali, Turku.  
Esiintyjät Mari Palo ja Hannu Lehtonen, pianon ääressä Seppo Hovi.

Konserttimatkan hinta 39 euroa (sis. lipun ja bussikuljetukset)

Minimiosallistujamäärä 20 henkilöä.

**SITOVAT ILMOITTAUTUMISET 18.3.2023 mennessä.**



VARSINAIS-SUOMEN JA SATAKUNNAN  
REUMAYHDISTYSTEN

# PIKNIK-RISTEILY

## 28.5.2023

# 45€

SISÄLTÄÄ:  
PIKNIK RISTEILYN  
(VIKING LINE),  
SÄMPYLÄKAHVIT,  
BUFFETRUOKAILUN,  
SUOMEN REUMALIITON  
TERVEISET,  
UNILUENNON,  
VERTAISTUKEA JA YHDESSÄ  
OLOA.



**HUOM! Hinta 55 € sisältäen bussikuljetukset Salosta**  
**Ilmoittautuminen 10.3.2023 mennessä:**  
**Arja Kemppainen puh. 040-5164835 tai**  
**matkavastaava@salonreumayhdistys.fi**

### **SALON REUMAYHDISTYKSEN PALVELUPIESTE**

Avoinna Salon Syty:n tiloissa, Helsingintie 6, Salo.  
Joka kuukauden 2. ja 4. tiistai klo 12 – 14.

**TERVETULO!**

**Margit Laine puheenjohtaja,**

opintosihteeri, Nivelrikkoryhmä ja  
Fibromyalgiaryhmä

p. 040 581 0763,

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



**Pirjo Randell, varapuheenjohtaja,**

**jäsenasiat**

ja HyväOlo-ryhmä,

p. 0400 650 476.

[pirjo.randell@gmail.com](mailto:pirjo.randell@gmail.com)

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

**Anna Salminen, sihteeri,**

reumalasten ja vanhempien toiminta

p. 040 778 9570

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

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

**HYVÄ JÄSENUMME**

Päivitä toimiva sähköpostiosoitteesi jäsenasioiden hoitajalle

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

Siten varmistat, että saat ajankohtaista tietoa nopeasti.

## VUOSIKOKOUS

Yhdistyksen sääntömääräinen vuosikokous pidetään torstaina 23. helmikuuta 2023 kello 18 Salon SYTY ry:n tiloissa (Helsingintie 6). Esillä sääntöjen 10 § määräämät asiat, kuten vuosikertomus ja tilinpäätös v. 2022. Päätetään jäsenmaksun suuruus sekä toimintasuunnitelma ja talousarvio vuodelle 2023. Kokouksessa valitaan yhdistykselle puheenjohtaja ja hallituksen jäsenet vuodelle 2023. Kahvitarjoilu klo 17.30 alkaen.

**Tervetuloa!**

**PASSELI**  
**AUTO**

# Salon Reumayhdistys ry JÄSENTIEDOTE 1/2023

## JÄSENETUJA näyttämällä jäsenkorttia 2023

**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 20€.

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

*Salon Reumayhdistys  
toivottaa raukaisaa  
jouluunaijaa*

*& hauskoja hetkiä  
yhdistystoiminnan parissa vuodelle 2023!*

*Lämmin kiitos kuluneesta vuodesta* ❤️

