



Salon Reumayhdistys ry

JÄSENTIEDOTE 1/2025

*Salon Reumayhdistys toivottaa  
rauhaisaa joulunaikaa  
ja mukavia hetkiä  
yhdistystoiminnanparissa  
vuonna 2025!*

**Salon Reumayhdistys ry**

Paimiontie 221, 25260 Vaskio

p.040 581 0763



Salon Reumayhdistys

[www.salonreumayhdistys.fi](http://www.salonreumayhdistys.fi)



# Tervehdys Reumayhdistyksen jäsenistölle



Vuosi 2024 lähenee loppuaan. Kahden viikon päästä on ensimmäinen adventti, josta monella alkaa joulun aika. Tällä hetkellä tuntuu vähän vaikealta mieltää, että sen aika on jo niin lähellä- onhan mittarissa edelleen lukemana 9 astetta.

Syksyyn on mahtunut monenlaisia tapahtumia, tilaisuuksia ja kohtaamisia. On ollut mukavaa huomata, että niissä on ollut osanottajia, eli ne on koettu tarpeellisiksi. Tiedotteen myötä katse ja ajatukset menevät jo joulun jälkeiseen aikaan. Ensi vuoden toimintaa on suunniteltu taas niin, että mahdollisimman moni teistä löytäisi itselleen mielestä toimintaa. Tarjolla on niin vanhaa tuttua kuin uuttakin. Toivomme näkevämmekin teitä mukana toiminnassamme.

Katsellessani ikkunaan ropisevia sadepisararoita, mieleeni muistuu kuusijuhlat ollessani alakoulussa joskus 60-luvun alussa. Sinä vuonna ei lunta ollut vielä sataanut niin, että maa olisi ollut valkoinen. Kuusijuhlaa vietettiin aina aamulla, jotta lasten vanhemmatkin pääsevät katsomaan lastensa juhlaa. Ohjelmassa oli mm. näytelmä, jossa Korvatunturin väki oli huolissaan, miten Joulupukki ja porot saavat lahjat perille, kun maassa ei ole lunta. Pienin tontuista menee kurkkimaan koulun suurista ikkunoista, joko sitä lunta tulisi. Näytelmässä pikku tonttu näkee lumihuutaleita ja huutaa "Lunta sataa, tulkaa katsomaan". Ja juuri silloin, kuin käskystä, taivaalta todellakin leijaillee suuria lumihuutaleita. Syntyy näytelmään kuulumatonta yleinen sorina ja päivittely. Mutta siitä viis, saatiin valkea joulu, kuten aina siihen aikaan oli.

Tämä tapahtui Koski T.I:ssä, Kankaan koulussa, jonka toiminta on jo lakannut. Kuten monien muidenkin haja-asutusalueiden koulujen. Mutta onneksi koulurakennus on saanut uuden elämän. Yläkoulu nimittäin toimii taiteilija Johanna Oraksen kotina hänen asuessaan Suomessa ja alakoulussa on hänen ateljeensa.

Toivotan Teille kaikille mukavaa adventin aikaa, tunnelmallista joulua ja kaikkea hyvää vuodelle 2025. Ja tietenkin valkeaa joulua. Muistetaan läheisiä ja ystäviä niin lähi- kuin etäkontakteilla.

Toivon kaikille terveyttä ja voimia tulevaan vuoteen!

*Margit Laine*  
Puheenjohtaja

# TOIMINTAKALENTERI Kevät 2025

TAMMIKUU	7.1.	Salmen virikeryhmä	10	
	7.1.	Vesivoimistelut alkaa	11	
	9.1.	Fibromyalgiaryhmä	8	
	13.1.	Kuntosali	11	
	13.1.	Rivitänsi	11	
	14.1.	HyväOlo -ryhmä	9	
	14.1.	Yhdistyksen palvelupiste	12	
	15.1.	Sidekudosryhmä	8	
	16.1.	Reumatoppi	10	
	21.1.	Kirjapiiri	10	
	23.1.	Kuukausikerho	7	
	28.1.	HyväOlo -ryhmä	9	
	HELMIKUU	4.2.	Salmen virikeryhmä	10
		6.2.	Nivelrikko ryhmä	8
6.2.		Päivä Elämiskylpylässä	4	
11.2.		HyväOlo -ryhmä	9	
14.2.		Perniön kerho	4	
18.2.		Kirjapiiri	10	
20.2.		Reumatoppi	10	
23.2.		Teatteri Provinssi	5	
25.2.		HyväOlo -ryhmä	9	
27.2.		Vuosikokous	7	
MAALISKUU	4.3.	Salmen virikeryhmä	10	
	6.3.	Fibromyalgia ryhmä	8	
	11.3.	HyväOlo -ryhmä, teatteri Paimio	9	
	13.3.	Sokkomatka	5	
	18.3.	Kirjapiiri	10	
	20.3.	Reumatoppi	10	
	25.3.	HyväOlo -ryhmä	9	
	27.3.	Kuukausikerho	7	
29.3.	Lauluviihteen juhlaa	6		
HUHTIKUU	1.4.	Salmen virikeryhmä	10	
	3.4.	Nivelrikkoryhmä	8	
	8.4.	HyväOlo -ryhmä	9	
	10.4.	Sidekudosryhmä	8	
	15.4.	Kirjapiiri	10	
	22.4.	HyväOlo -ryhmä	9	
	23.4.	Reumatoppi	10	
	24.4.	Kuukausikerho	7	
TOUKOKUU	6.5.	Salmen virikeryhmä	10	
	13.5.	Tiistai kerhojen yhteinen kevätretki	9	
	15.5.	Reumatoppi	10	
	15.5.	Sidekudosryhmä	8	
	20.5.	Kirjapiiri	10	

# RETKET JA TAPAHTUMAT

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

## PÄIVÄ ELÄMYSKYLPLYLÄSSÄ

- Satumainen kylpylä jolla on tarina

Lohja Spa & Resorts

Torstaina 6.2.2025

Aikataulu: Perniön Linja-autoasema kello 9.30 ja  
Salosta Farmoksen tontilta kello 10.00.

Kylpylän suunnittelussa lähtökohtana on ollut suomalaisuus sekä elämyksellisyys. Inspiraation lähteenä on ollut Sakari Topeliuksen Koivu ja Tähti -satu. Nämä elementit löytyvät kylpylän aistimaailmassa materiaaleissa, kuvina, tuoksuina, väreinä ja ääninä. Spa on siis elämys kaikille aisteille. Erilaisissa altaissa voit hoitaa kuntoasi tai vain nauttia olostasi. Elämyssaunaosasto suihkuineen antaa hoitoa ja hemmottelua sekä kehollesi että ajatuksillesi.

Menomatalla poikkeamme Kasvihuoneilmiössä. Päivän hinta on 49 € sisältää bussimatkan, lounaan ja elämyskylpylän. Lisämaksusta 10 € päiväkahvit kylpylässä makean tai suolaisen kanssa. Minimi matkalle on 20 lähtijää. Ilmoittaudu Arjalle viimeistään 26.1.2025 mennessä.

Mi-Li  
NAISTENVAATELIIKE

## Ystävänpäivänä retki Perniön Mi-Liin

### Perniön kerho

Perjantaina 14.2.2025 kello 14-17

Mennään yhdessä tutustumaan uuteen  
naistenvaateliike Mi-Liin. (Haarlantie 2, Perniö)

Mukaan mahtuu 15.

Ilmoittautumiset Pirjolle puh. 0400-650 476.



# RETKET JA TAPAHTUMAT

---

## LOMASOLMU

**Sunnuntaina 23.2.2025 kello 15.00 Teatteri Provinssi, Salo**

Kutitteleva farssikomedia Italian tulisista ihmissuhteista ja idyllisestä parisuhdelomasta. Rooman romanttisin hotelli Mamma Maria, salaisuus, epätoivoinen aviomies, munakoiso ja yksi tamperelainen. Mikä voisi mennä pieleen?



Lomasolmu on tilannekomiikkaa

tihkuva farssikomedia, jonka solmiminen ja aukaiseminen on nauruhermoja kutitteleva kokemus. Miten käy, kun idyllinen aurinkoloma saa lisämaustetta Italian tulisista ihmissuhteista ja väärinymmärrykset luovat lopulta lähes kaaosmaisen dominoefektin?

Käsikirjoitus Mika Eirtovaara Ohjaus Joonas Suominen

Lipun hinta 26 €, lippuja on varattuna yhdistyksellemme riveiltä 3 ja 4 yhteensä 25 kpl. Varaa oma lippusi viimeistään 2.2.2025 Arjalta puh. 040-5164835. Voit maksaa lippusi ilmoittautumisen jälkeen yhdistyksen tilille FI44 4327 2140 0272 06. Maksun viite on 2095.

---

## SOKKOMATKA

**Torstaina 13.3.2025**

**Lähtö Perniön linja-autoasemalta kello 8.00 ja  
Salosta Farmoksen tontilta kello 8.30**

Ohjelmassa on luvassa aivan varmasti lounas ja myös ostosmahdollisuuksia, ja mitä muuta... se selviää päivän aikana! Tule mukaan! Sokkomatkan hinta 65€, hintaan sisältyy päivän bussimatka, lounas ja kahvit sekä pääsymaksu. Matka toteutuu kun lähtijöitä on vähintään 20. Ilmoittaudu viimeistään 28.2.2025 mennessä Arjalle puh. 040-5164835.

# RETKET JA TAPAHTUMAT



Salon Reumayhdistys yhdessä Salon Eläkkeensaajien kanssa:

## LAULUVIIHTEEN JUHLAA

Sigyn-salissa Turussa lauantaina 29.3.2025 klo 15

Lähtö Farmoksen tontilta klo 13.45

Monipuolisuudestaan tunnetut ja karismaattiset tähtiesiintyjät Angelika Klas, Hannu Lehtonen ja Seppo Hovi tarjoavat unohtumattoman konsertin lauluviihteen kultaisten klassikkosävelmien parissa.

Matkan hinta jäsenet 50 € ja ei-jäsenet 60 €. Sisältää kuljetuksen ja konserttilipun. Maksun eräpäivä 7.3.2025

Salon Eläkkeensaajien matkatili: FI18 5410 6440 0107 00

Ilmoittautumiset 28.2.2025 mennessä Arjalle puh. 040-5164835.

Ps. Tulossa Juusto- ja viinimatka Viroon.

11.-13.8.2025.

Lisätietoja kotisivuilla alkuvuoden puolella ja seuraavassa jäsenpostissa!



# 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 23.1. klo 18.00.

Nutriway hyvinvointituotteiden esittely; Johanna Nurminen  
Keskustellaan ravinnon, liikunnan ja levon merkityksestä kehoon ja jakamiseen eri elämän tilanteissa. Ravintolisien esittelyä sekä maistelua. Esittelyn lopuksi tuotearvonta.

### To 27.2.

Vuosikokous

### To 27.3.

Lääkkeetön kivunhoito; Reumaliiton puheenjohtaja, fysioterapeutti Satu Gustafsson

### To 24.4.

Sydänterveys, vieraana Sydänterveyden asiantuntuja Ulla Sagulin

## VUOSIKOKOUS

Yhdistyksen sääntömääräinen vuosikokous pidetään  
torstaina 27.2.2025 kello 18.00 Salon SYTY ry:n tiloissa (Helsingintie 6).

Kokouksessa käsitellään sääntöjen 10§:ssä määritellyt asiat mm. hyväksytään toimintakertomus ja tilinpäätös vuodelta 2024, hyväksytään toimintasuunnitelma ja talousarvio vuodelle 2025, päätetään jäsenmaksun suuruus ja valitaan hallituksen jäsenet erovuoroisten tilalle.

Kahvitarjoilu klo 17.30 alkaen.

Tervetuloa!

# VERTAISTUKIRYHMÄT

## SAIRAUSKOHTAISET VERTAISTUKIRYHMÄT

kokoontuvat Salon SYTY:n tiloissa (Helsingintie 6)

### Sidekudosryhmä:

Ke 15.1. klo 14 Syty

To 10.4. klo 18 Syty

To 15.5. klo 11 Salon Minigolf

Pelaamme omakustanteisesti minigolfia (noin 5e) ja olemme picnicillä pelin jälkeen. Säävaraus Ilmoittaudu Helenalle viestillä.

Lisätiedot: Helena Saalop, p. 040 702 1325

### Nivelrikkoryhmä:

To 6.2. klo 17-19 Sytyn kammari

To 3.4. klo 17-19 Sytyn Kammari

Lisätiedot: Margit Laine, p. 040 581 0763

### Fibromyalgiaa sairastavat:

To 9.1. klo 17-19 Sytyn kammari

To 6.3. klo 17-19 Sytyn Kammari

Lisätiedot: Margit Laine, p. 040 581 0763

### Nivelreumaa sairastavat:

Yhteyshenkilö Arja Kempainen, p. 040 516 4835

### Selkärankareumaa sairastavat:

Yhteyshenkilö Hannu Niemi, p. 044 528 9949

### 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:**

#### **14.1. Mistä iloa talven keskellä? ”Pahat Mahat” improduo vieraanamme.**

Vuonna 2022 alkunsa saanut Pahat Mahat on Otso Lapilan, Kimmo Lehdon ja Elina Leikkosen muodostama ryhmä. Takuuvarmaa viihdettä tilaisuuteen kuin tilaisuuteen. Esiintyvät aina teollisuushalleista kodin olohuoneisiin. Ja nyt he ovat tulossa meidän kerhoomme kertomaan mikä meidät saisi iloiseksi, sekä he esittävät lopuksi jotain arjen harmautta piristävää.

#### **28.1. Pelataan Bingoa**

#### **11.2. Keskustellaan AAMUPALASTA**

Hyvä päivä lähtee käyntiin hyvällä aamupalalla. Puurot, myslit, leivät ja letut sekä värikkäät smoothiet - millä ikinä aamusi haluatkaan aloittaa. Mutta mitä me syömme? Vaihdetaan kokemuksia ja vaikka reseptejä.

#### **25.2. Hyvän Mielen visailu ja kahvittehua.**

#### **11.3. Lähdemme kimpakyydeillä Sytyn edestä klo 14.15 kohti Paimiota.**

**Teatterilippu 12 €+ matka 7 € (käteinen)** Paimiosalissa, Vistantie 18 klo 15.

Paimion Teatteriryhmä Onnenpotku / Kimpahäät Kalkkiviivoilla, Huumoria ja rakkautta. Lämminhenkinen ja hulvaton komedia sukeltaa häiden maailmaan, jossa rakkauden nuolet sinkoilevat ja ystävyys on koetuksella. Mutta marttojen maalaisjärki osoittautuu korvaamattomaksi luonnonvaraksi mitä oudoimpien sattumusten edessä. Kun hääväellä on enemmän päiviä takana kuin edessä, ei ole muuta vaihtoehtoa kuin juhlia elämää ja rakkautta kuin viimeistä päivää. Näytelmän on käsikirjoittanut ja ohjannut Merita Seppälä. Teatteriryhmä Onnenpotku koostuu eläkeläisistä, jotka ovat löytäneet teatteriharrastuksen vasta vanhemmalla iällä, mutta innostus ja motivaatio harrastusta kohtaan on valtava.

#### **25.3. Poriseva kahvihetki.**

#### **8.4. Elokuvan katselu**

(valinta ilmoitetaan myöhemmin)

#### **22.4. Vertaistukea ja pelejä**

#### **13.5. Tiistai kerhojen yhteinen kevätretki.**

Seuraavassa tiedotteessa lisää

# VERTAISTUKIRYHMÄT

## KIRJAPIIRI

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

### **Kevään 2025 kokoontumiset**

21.1., 18.2., 18.3., 15.4. ja 20.5.

Yhteyshenkilönä Arja  
p. 040 516 4835



## SALMEN VIRIKERYHMÄ

Salmen askarteleva ja keskusteleva ryhmä  
kuukauden ensimmäinen tiistai klo 12.00 – 15.00

**Kauden kokoontumiset:**

**7.1., 4.2., 4.3., 1.4 ja 6.5. sekä**

**tiistaikerhojen yhteinen kevätretki 13.5.**

Ryhmän mahdollisista aiheista ilmoitetaan Salonjokilaakson  
yhdistyspalstalla, kaupunkitiedotteessa ja facebookissa.

Yhteyshenkilö Salme Säilä p. 040 821 8435

## REUMATROPPI RYHMÄ / GRUPP OCKSÅ PÅ SVENSKA

Kevään tapaamiset torstaisin klo 16-18 Salon Sytyssä, ellei toisin sovita: 16.1., 20.2., 20.3., 23.4., 15.5. 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!

I Reumatroppin behandlas och diskuterar olika temor. Bl.a musik, naturberöring, balans, rörlighet o.s.v.

Tervetuloa mukaan! Välkomna med!

Lisätiedot ja ilmoittautuminen Arjalle  
p. 040-5164835



# LIIKUNTA Kevät 2025

Liikuntavastaava Helena Saalop

p. 040 702 1325

Vesivoimisteluihin ilmoittautuminen Helenalle tekstiviestillä.

## VESIVOIMISTELU

Ryhmät eivät kokoonnu viikolla 8 (koulujen talviloma)

**Tiistaisin klo 18.15 - 19.00** terapia-allas.

7.1-22.4,2025 ohjaaja Minna Nikander. 15 kertaa/ 52,50 €

**Keskiviikkoisin klo 14.00 - 14.45** kilpa-allas,

8.1-23.4,2025 ohjaaja Marita Lönnberg. 15 kertaa/52,50 €

**LEMPEÄ Ryhmä 1 Perjantaisin klo 11 - 11.45** terapia-allas,

10.1-25.4.2025 Ohjaaja Maria Härmä. 14 kertaa/63 €

**LEMPEÄ Ryhmä 2 Perjantaisin klo 11.50 - 12.35** terapia-allas,

10.1-25.4.2025 Ohjaaja Maria Härmä. 14 kertaa/63 €

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



## RIVITANSSIRYHMÄ

**UUSI PAIKKA!** Näkkärissä, Ylhäistentie 2, 3.krs

**maanantaisin, 13.1 alkaen klo 15.30-17**

**(ei 17.2. eikä 21.4)**

Lisätiedot: Riitta Nurmi, p. 050 350 3421.



## KUNTOSALI

**TUTUSTUMINEN ESTEETTÖMÄLLE KUNTOSALILLE**  
**keskiviikkona 5.2. klo 10-12 (Uimahallin 2 krs, Anistenkatu)**

**Kuntosali torstaisin 13.1-28.4, klo 15 -16** Ylhäistentie 2.

Maksuton vuoro on tarkoitettu kaikille jäsenyhdistyksen jäsenille.

Omatoimista harjoittelua, ei ohjausta, ei ilmoittautumista.

# Jäsentietoa

---

## Liity jäseneksi:

Yhdistyksen jäseneksi voit liittyä täyttämällä kaavakkeen yhdistyksen nettisivuilla [www.salonreumayhdistys.fi](http://www.salonreumayhdistys.fi) olevalla linkillä. Lisäksi voit ilmoittaa jäsenhoitajan sähköpostiin [jasenasiat@salonreumayhdistys.fi](mailto:jasenasiat@salonreumayhdistys.fi) tai soittamalla Pirjolle 0400 650 476.

Maksamalla jäsenmaksusi varmistat yhdistyksen palvelujen ja jäsenetujen lisäksi Reuma-lehden saannin!

Jäsenmaksumme v. 2024 on 23 €.

---

Hyödyllisiä linkkejä, joista löytyy tietoa reumasairauksista:

[www.reumaliitto.fi](http://www.reumaliitto.fi)->reuma-aapinen->reumasairaudet

[www.fibromyalgiapolku.fi](http://www.fibromyalgiapolku.fi)

[www.terveyskyla.fi](http://www.terveyskyla.fi)

[www.reumaliitto.fi/vertaistuki](http://www.reumaliitto.fi/vertaistuki).

[www.harvinainenreuma.fi](http://www.harvinainenreuma.fi)

[www.reumanuoret.fi](http://www.reumanuoret.fi)

[www.kela.fi](http://www.kela.fi)

---



## SALON REUMAYHDISTYKSEN PALVELUPISTE

Avoinna joka kuukauden 2. ja 4.  
tiistai klo 11-13.

Palvelupistepiste palvelee 14.1 alkaen  
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!**

# Reumaklubi - Kohtaamispaikka verkossa

Reumaklubi on reuma- sekä tuki- ja liikuntaelinsairauksien kanssa elävien avoin kohtaamispaikka verkossa. Reumaklubilla voit keskustella muiden kanssa video- ja ääniyhteyden välityksellä. Voit pitää omia tapaamisia lähipiirisi kanssa tai osallistua järjestettyyn toimintaan – kohtaamiset Reumaklubilla tarjoavat hyvinvointia, iloa ja aktiivisuutta!

Tapaamiset tapahtuvat erilaisissa huoneissa, jotka ovat avoinna ympäri vuorokauden - voit kokoontua pienellä ryhmällä juttelemaan milloin vain. Etusivulta löytyviin julkisiin huoneisiin voi liittyä vapaasti, mutta omille ryhmille on mahdollista luoda myös yksityinen suljettu huone. Huoneen voi myös suojata salasalla. Tarkemmat ohjeet sivuston käyttöön löytyvät Reumaklubilta.

## Mitä tarvitsen Reumaklubilla toimimiseen?

Reumaklubin löydät osoitteesta <https://reumaklubi.reumaliitto.fi/>. Sivusto on helppokäyttöinen, eikä vaadi kirjautumista tai sovellusten lataamista. Mitään tunnuksia, salasanoja tai erillisiä ohjelmia ei tarvita. Huoneeseen mahtuu kerralla rajallinen määrä osallistujia.

Lähetä palautteesi tai kysymyksesi osoitteeseen [reumaklubi@reumaliitto.fi](mailto:reumaklubi@reumaliitto.fi).

Reumaklubilla toimimiseen tarvittavat välineet:

- tietokone tai muu älylaite, jossa kamera ja mikrofoni
- internet-yhteys
- Google Chrome-, Mozilla Firefox- tai Apple Safari -selain

## Painetaan menemään



[jppostitus.fi](https://jppostitus.fi)

[myynti@jppostitus.fi](mailto:myynti@jppostitus.fi)  
010 281 2777



Syty:n toimisto (Helsingintie 6) avoinna:  
maanantaisin, keskiviikkoisin ja perjantaisin klo 9 - 15  
ja tiistaisin ja torstaisin klo 9 - 18.  
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](http://www.salonsyty.fi) [www.facebook.fi/salonsyty](https://www.facebook.fi/salonsyty)

---

### **Kaikille avointa toimintaa, kuukauden**

1. torstai: pelipäivä klo 12 - 14

3. torstai: Käsityöryhmä klo 12 - 14

Joka tiistai klo 13–15 Miesten oma klubi: Funteerajat

Lisäksi järjestämme kuukausittain erilaisia kaikille avoimia tilaisuuksia vaihtuvin teemoin. Seuraa ilmoitteluamme!

---

### **DIGI-Pysäkki**

Erikoistuu ikääntyneiden ja toimintarajoitteisten digi-neuvomiseen. Neuvontaa saa puhelimen, tietokoneen ja tabletin käytössä MA-PE 9 - 15. Neuvonta toimii pääsääntöisesti ajanvarauksella:

Niklas Lindroth, 044 781 1475 tai [digi-pysakki@salonsyty.fi](mailto:digi-pysakki@salonsyty.fi)

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

---

Tilaa Sytyn uutiskirje  
sähköpostiisi osoitteessa:

[salonsyty.fi/tilaa-utiskirje](http://salonsyty.fi/tilaa-utiskirje)

Yhdessä olemme enemmän.



# Salon Reumayhdistyksen hallitus 2024

## **Margit Laine**

puheenjohtaja, Nivelrikkoryhmä ja Fibromyalgiaryhmä  
p. 040 581 0763, puheenjohtaja@salonreumayhdistys.fi

## **Erja Palin**

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

## **Pirjo Randell**

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

## **Anna Salminen**

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

## **Salme Säilä**

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

## **Riitta Nurmi**

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

## **Arja Kemppainen**

opintosihteeri, matkavastaava, viestintävastaava, kirjapiiri  
p. 040 516 4835, matkavastaava@salonreumayhdistys.fi

## **Ulla Kakko-Paajanen**

hallituksen jäsen  
p. 0500 122 005, ulkapa54@gmail.com

---

Muistathan päivittää sähköpostiosoitteesi  
yhdistykselle. Olemme ottaneet sähköisen  
uutiskirjeen käyttöön.

---

## Salon Reumayhdistys ry JÄSENTIEDOTE 3/2024

### JÄSENEDET näyttämällä jäsenkorttia 2024

**Mehiläinen Salo**, Kauppakeskus Plaza.

Alennus 30% poliklinikkamaksusta jäsenkorttia näyttämällä!

**Kahvila-Puoti Muffiina**, Mariankatu 18, Salo.

10 % jäsenkorttia näyttämällä kahvilan omista tuotteista

**Salon Vanha Apteekki**, Kauppakeskus Plaza, Vilhonkatu.

10 % alennus apteekin tuotteista (ei reseptituotteista)

**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](http://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 Selen**

Rummunlyöjänkatu 14, lisätiedot [www.studioselena.fi](http://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](http://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.