



Salon Reumayhdistys ry

JÄSENTIEDOTE 1/2024



*Rauhallista joulua
ja onnea vuodelle
2024!*

Salon Reumayhdistys ry

Paimiontie 221, 25260 Vaskio
p.040 581 0763



Salon Reumayhdistys

www.salonreumayhdistys.fi



Tervehdys Reumayhdistyksen jäsenistölle



Vuosi on taas loppuillaan, joulun odotustakin on ollut ilmassa jo jonkin aikaa. Joulun valmistelu alkaa eri aikaan eri ihmisillä. Osa ihmisistä aloittaa jouluvalmistelut jo syys-lokakuussa, jollei muuten niin suunnitteleamalla, selailemalla lehtiä ja pohtimalla sitä, millaisen joulun tekee tänä vuonna. Joku sen sijaan saattaa koristella kotia, pihaa tai parveketta vasta joulukuussa tai tyytyy hyvin pieniin muutoksiin elinpiirissään. Kaikkea emme joulun suhteen voi silti itse päättää. Tällä tarkoitan joulun ja oikeastaan koko joulukuun säätä. Ikävä kyllä näillä leveysasteilla valkea joulu on tullut yhä harvinaisemmaksi. Vesisateessa on vaikeampi päästä joulutunnelmaan. Onneksi muutamalla kynttilällä saa jo paljon aikaan.

Vuosi on tuonut monia uusia, ei niin mukavia asioita, elämäämme. Maapallo on uutisoinnin ja tiedonvälityksen vuoksi kutistunut, emmekä ole täällä Suomessa enää erillään muista. Sen huomasimme jo muutama vuosi sitten, kun korona tuli Suomeen. Se tuntuu olevan nyt uusi joka syksyinen vitsaus, kuten influenssat aikaisemmin. Onneksi näyttää siltä, että rokotusten avulla välttyttäisiin saamasta vaikeaa, jopa tehohoitoa vaativaa muotoa taudista. Toivotaan, että kaikki halukkaat saavat rokotuksen - vieläpä ilman pitkää jonottamista ulkona.

Tässä tiedotteessa esitellään kevään toimintaa. Tarjolla on tietoa, tukea ja toimintaa. Kaikki nämä ovat tärkeitä osia meidän elämässämme. Vaikka sanotaan, että tieto lisää tuskaa, niin sairauksissa oikea tieto helpottaa ja luo turvaa tulevaisuuteen. Tuki, yhdistyksessä vertaistuki, antaa tietoa, kuinka muut ovat tulleet toimeen sairautensa kanssa - mikä on auttanut ja miten kannattaa jatkaa elämää eteenpäin sairauden kanssa. Erilaista toimintaa on tarjolla totuttuun tapaan: tiistaisin kerhot päivällä ja vesijumpat jatkuvat entiseen malliin. Ja unohtaa ei pidä kulttuurierintoja. Niistä saa mielen virkistystä.

Toivotan Teille kaikille mukavaa adventtiaikaa, hyvää joulua ja kaikkea hyvää vuodelle 2024. Muistetaan läheisiä ja ystäviä lähellä ja kaukana, kysytään miten he voivat ja kuunnellaan heitä. Toivon kaikille terveyttä ja voimia. Ja ennen kaikkea rauhaa koko maailmalle.

Margit Laine
Puheenjohtaja

TOIMINTAKALENTERI Kevät 2024

PÄIVÄ	TAPAHTUMA	SIVULLA
TAMMIKUU		
2.1.	Salmen virikeryhmä	10
9.1.	Palvelupiste Sytyssä aukeaa	12
9.1.	Hyvä Olo -ryhmä	9
9.1.	Vesivoimistelu alkaa	11
10.1.	Vesivoimistelu alkaa	11
11.1.	Rivitanssi alkaa	11
11.1.	Kuntosalivuorot alkaa	11
11.1.	Nivelrikko ryhmä	8
12.1.	Vesivoimistelu alkaa	11
16.1.	Kirjapiiri	10
18.1.	Reumatroppi ryhmä alkaa	10
23.1.	Hyvä Olo -ryhmä	9
25.1.	Kuukausikerho	7
30.1.	Salmen virikeryhmä	10
HELMIKUU		
1.2.	Fibromyalgia ryhmä	8
6.2.	Salmen virikeryhmä	10
10.2.	Elämyspäivä, retki Heureka/Fazer	4
13.2.	HyväOlo -ryhmä	9
20.2.	Kirjapiiri	10
22.2.	Vuosikokous	6
27.2.	HyväOlo -ryhmä	9
28.2.	Harvinaisten päivä	5
MAALISKUU		
5.3.	Salmen virikeryhmä	10
7.3.	Nivelrikko ryhmä	8
12.3.	HyväOlo -ryhmä	9
19.3.	Kirjapiiri	10
26.3.	HyväOlo -ryhmä	9
HUHTIKUU		
2.4.	Salmen virikeryhmä	10
4.4.	Fibromyalgia ryhmä	8
9.4.	HyväOlo -ryhmä	9
11.4.	Sidekudosryhmä	8
16.4.	Kirjapiiri	10
22.4.	Matka Tallinnaan	6
23.4.	HyväOlo -ryhmä	9
25.4.	Kuukausikerho	7
30.4.	Salmen virikeryhmä	10
TOUKOKUU		
7.5.	Salmen virikeryhmä	10
14.5.	Kerhojen kevätretki	9
16.5.	Sidekudosryhmä	8

RETKET JA TAPAHTUMAT

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

Helmikuussa Heurekaan ja Fazerille

Lauantai 10.2.2024

Lähtö Farmokselta kello 9.00

Heurekassa koetaan oivaltamisen iloa ja nautimme yhteisen lounaan Tiederavintolassa.

Lounaan jälkeen suuntaamme Fazerin tehtaalle. Fazerilla tutustumme suklaan valmistamiseen opastetulla kierroksella. Kierroksen jälkeen saamme Fazerin lahjakassin.

Elämispäivän hinta: aikuiset 75 €, eläkeläiset 66 €, lapset 37 €

Hinta sisältää: bussikuljetukset, sisäänpääsymaksut, opastuksen ja lounaan.

**Sitovat ilmoittautumiset ja lisätiedot
31.1.2024 mennessä!**

Minimi osallistujia määrä on 22.

Arja 040-5164835



Vertaistukiryhmät, liikunta ja osa tapahtumista toteutetaan Opintokeskus Siviksen tuella.

RETKET JA TAPAHTUMAT

HARVINAISTENPÄIVÄ

Salon Reumayhdistys järjestää
keskiviikko 28.2.-24 klo 12-13
Makkialla (Vilhonkatu 23).

Luvassa fysiotunti iloliikuntaa. Tarvitset
mukaan iloisen mielen ja mukavat vaatteet.

Tunnin jälkeen siirrymme Muffiinaan
(Maariankatu 18) kahvittelemaan.

Makkiaan mahtuu 15 henkilöä. **Sitovat ilmoittautumiset 16.2.2024
mennessä viestillä Helenalle 040 702 1325.**

Osallistumismaksu varmistuu lähempänä tapahtumaa.

Tapahtuman mahdollistavat Lupus Suomi, Suomen Sjögrenliitto, Opin-
tokeskus Sivis, Salon Reumayhdistys.



SALON REUMAYHDISTYS

-10%

Muffiinan omista tuotteista!



RETKET JA TAPAHTUMAT

VUOSIKOKOUS

Yhdistyksen sääntömääräinen vuosikokous pidetään **torstaina 22.2.2024 kello 18.00** Salon SYTY ry:n tiloissa (Helsingintie 6). Kokouksessa käsitellään sääntöjen 10§ mukaisesti toimintakertomus ja tilinpäätös vuodelta 2023, hyväksytään toimintasuunnitelma ja talousarvio vuodelle 2024 ja määrätään jäsenmaksun suuruus. Kokouksessa valitaan yhdistyksen puheenjohtaja ja hallituksen jäsenet. Lisäksi kokouksessa käsitellään sääntömuutos ja sen käyttöönotto. Kahvitarjoilu klo 17.30 alkaen.

Keväinen Tallinna kutsuu

Maanantaina 22.4.2024

Lähtö Farmokselta klo 6.15 kohti Helsinkiä, josta Eckerö Linen laiva lähtee kello 9.00 kohti Tallinnaa. Tallinnassa olemme kello 11.15.

Oma bussimme vie meidät tutustumaan Jägalan putouksille ja Balti Jaama-torille jossa myös ostoksille aikaa.

Eckerö Line laiva lähtee Tallinnasta kello 18.30 kohti Helsinkiä, jossa olemme klo 21.00.

Sitovat ilmoittautumiset ja lisätiedot
15.3.2024 mennessä Arjalta 040-5164835

Muista! Passi tai kuvallinen henkilökortti,
minimi osallistuja määrä on 20.

Matkan hinta 89 €/henkilö,
joka sisältää bussi- ja laivamatkat sekä meriaamiaisen laivalla.

Lisämaksusta lounas Tallinnassa Jah Kallis-ravintolassa 17 €
tai paluumatkalla laivan buffet (ilmoittautumisen yhteydessä
varattuna) 34 €

VERTAISTUKIRYHMÄT

**Kaikille avoin vertaistukiryhmä
KUUKAUSIKERHO**

kokoontuu Salon SYTY:n tiloissa, Helsingintie 6.
Kerho on tarkoitettu kaikille jäsenille yhteiseksi
tiedonsaanti- ja vertaistukitilaisuudeksi.

25.1. klo 18.00.

Aiheena ikäihmisten ruokailu. Kertomassa Gery ry:stä
Marianna Markkanen. Lisätiedot: Ulla 0500 122 005

22.2. klo 18.00.

VUOSIKOKOUS

28.3.

Kiirastorstai EI KERHOA

25.4. klo 18.00.

Jalka luento, Tommi Haapalainen, ortopediteknikko.
Lisätiedot: Margit 040 581 0763

PASSELI
AUTO

VERTAISTUKIRYHMÄT

SAIRAUSKOHTAISET VERTAISTUKIRYHMÄT
kokoontuvat Salon SYTY:n tiloissa (Helsingintie 6)

Sidekudosryhmä:

Ke 28.2. Harvinaistenpäivä

To 11.4. klo 13-14.30 Sytyn Salonki

to 16.5. klo 11-13 Perinteinen Minigolf & Piknik.

Säävaraus. Tavataan uimahallin aukiolla.

Lisätiedot: Helena Saalop, p. 040 702 1325

Nivelrikkoryhmä:

Torstaina 11.1. ja 7.3. klo 17-19 SYTY:n kamari

Lisätiedot: Margit Laine, p. 040 581 0763

Fibromyalgiaa sairastavat:

Torstaina 1.2. ja 4.4. klo 17-19 SYTY:n Kamari

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

Salon Syty:n tiloissa, Helsingintie 6



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 Syty:n tiloissa, (Helsingintie 6).

Kerhoon kuuluu yleensä joku teema,

jonka tarkoitus olisi tuottaa hyvää oloa ja antaa vertaistukea.

Kevään kokoontumiset:

9.1. Vertaiskeskustelua sekä joulun- ja vuoden vaihteen kuulumisia

23.1. Runoja - Lausuntataiteilija Laila Vähälä

13.2. Hyvinvointia jalkaterästä

Diplomivyöhyketerapeutti Pihla Linnainmaa-Kankare

Vyöhyketerapia on terveyttä hoitava ja ylläpitävä hoitomuoto, jossa jalkaterän heijastealueita käsittelemällä pyritään saavuttamaan tasapaino koko kehossa. Vyöhyketerapialla voidaan vaikuttaa erilaisiin vaivoihin. Vyöhyketerapia on myös ennaltaehkäisevää terveydenhoitoa.

27.2. Talviajan jalkojen huoltoa

Salon Jalkahuolto, Jalkahoitaja Hanna Kaisa Järvinen

Osallistujien kesken arvotaan jalkahoito lahjakortti (70€)

12.3. Alusasu esittely - Eija Vesterlund

Alusasu esittelyssä tietoa rintaliivien pukemisesta ja koon valinnasta, henkilökohtainen palvelu. Tuotteiden hoito opastusta yms. Tuote merkit: Trofe, Anita, LingaDore ja Soak. Rintaliivejä, alushousuja, yöasuja, uimapukuja yms. Ei ostovelvoitteita! Osallistujien kesken arvotaan laukku ”Lingarode”

26.3. Seurakunnan tämän ajan tapahtumia sekä pieni hartaushetki.

Diakoni Sanna Saramo

9.4. Vinkkejä hiusten hoitoon. - Kampaaja Marianne

23.4. Asahi -terveysliikunta - Fysioterapeutti Auli Suoranta

Asahi on neljän suomalaismiehen kehittämää terveysliikuntaa, joka sopii kaikille. Asahi koostuu lempeistä, rauhallisista liikkeistä jotka huoltavat koko kehoa. Harjoitus tehdään tyypillisesti seisten, mutta osallistua voi aivan yhtä hyvin myös istuen tai tuen kanssa.

14.5. Kerhojen kevätretki

tutustuminen johonkin lähialueen kohteeseen ja ruokailu.

Kimppakyydein, oma kustanteinen.

VERTAISTUKIRYHMÄT

KIRJAPIIRI

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

Kevään 2024 kokoontumiset

16.1., 20.2., 19.3. ja 16.4.

Yhteyshenkilönä Eila
p.044 509 7689



SALMEN VIRIKERYHMÄ

Askarteleva ja keskusteleva ryhmä SYTY:ssä

Kevään kokoontumiset:

2.1, 30.1, 6.2, 5.3, 2.4, 30.4 ja 7.5.

edellä mainittuina tiistai päivinä klo 12.00 - 15.00

Ryhmän mahdollisista aiheista ilmoitetaan Salonjokilaakson
yhdistyspalstalla, kaupunkitiedotteessa ja facebookissa.

Yhteyshenkilö Salme Säilä p. 040 821 8435

REUMATROPPI RYHMÄ

aloittaa torstaina 18.1.2024 klo 17-19.

Reumatroppi-toiminnassa etsitään tapoja edistää omaa terveyttä ja hyvinvointia mukavassa vertaisporukassa. Teemoja ovat esimerkiksi musiikki, luontokosketus, kirjallisuus, luovuus, tasapaino, vapaaehtoisuus, kuvataide, liikkuvuus ja terveellinen ravitsemus.

Tule mukaan uudenlaiseen toimintaan!

Lisätiedot ja ilmoittautuminen

Arjalle p. 040-5164835



TROPPI



LIIKUNTA KEVÄT 2024

Liikuntavastaava Marita Lönnberg
p. 050 413 2192, sähköposti: liikunta@salonreumayhdistys.fi
Vesivoimisteluihin ilmoittautuminen Maritalle
mieluiten tekstiviestillä.



VESIVOIMISTELU

VESIVOIMISTELURYHMÄT ALKAVAT VIKKOLLA 2
RYHMÄT EIVÄT KOKOONNU VIKKOLLA 8 (koulujen talvilomaviikko)

Tiistaisin klo 18.15 - 19.00 terapia-allas.

9.1.-23.4.2024, ohjaaja Jonna Haapasalo. 15 kertaa/ 52,50 €

Keskiviikkoisin klo 14.00 - 14.45 kilpa-allas,

10.1.-24.4.2024, ohjaaja Marita Lönnberg. 15 kertaa/ 52,50 €

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

12.1.-26.4.2024, Ohjaajina Avain Fysion fysioterapeutit. 14 kertaa 63,00€

Minimi osanottajamäärä terapia-alaan ryhmiin 8 henkilöä.

RIVITANSSIRYHMÄ

Kokoontuu Hermannin koululla **torstaisin,**
alkaa 11.1. klo 16 - 17.30.

Lisätiedot: Riitta Nurmi, p. 050 350 3421.



KUNTOSALI

Kuntosali torstaisin, alkaa 11.1.2024. klo 14.00 - 15.00 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 olevalla linkillä. Lisäksi voit ilmoittaa jäsenhoitajan sähköpostiin jasenasiat@salonreumayhdistys.fi tai soittamalla Pirjolle 0400 650 476.

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

Jäsenmaksumme v. 2023 on 20 €.

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 REUMAYHDISTYKSEN
PALVELUPISTE**

**Avoinna joka kuukauden 2. ja 4.
tiistai klo 11-15**

HyväOlo-kerhon kanssa samana päivänä

**Salon Syty:n yhdistystoimistossa,
Helsingintie 6, Salo.
alkaen 9.1.2024**

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 salasanalla. 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.

Reumaklubilla toimimiseen tarvittavat välineet:

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

Joustavaa painamista



Digipaino



Suurkuva



Postituspalvelut



Suoramarkkinointi



Kuoritus



jppositus.fi



Digitointi



Osoiterekisterit



Kyselytutkimukset

Hiidenkatu 7G
20360 Turku

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. www.salonsyty.fi www.facebook.fi/salonsyty

Kaikille avointa toimintaa, kuukauden

1. torstai: pelipäivä klo 12 - 14

3. torstai: Käsityöryhmä klo 12 - 14, (UUTTA alkaa 17.8.)

DIGI-Pysäkki

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

Niko Lehtonen, 044 781 1475 tai digi-pysakki@salonsyty.fi

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

KEVÄÄN 2024 DIGILUENNOT


Ke 31.1. klo 10 – 11 Luent: Microsoft Teams

To 29.2. klo 10 – 12 Luento: PowerPointin perusteet

Avoimien kurssien kouluttajana toimii Lauri Kivelä. Ilmoittautuminen ennakkoon osoitteessa www.salonsyty.fi/ilmoittaudu tai toimistollemme.

MUUT TAPAHTUMAT

To 11.1. klo 12–14 Bingo



Tilaa Sytyn uutiskirje
sähköpostiisi osoitteessa:

salonsyty.fi/tilaa-utiskirje

Yhdessä olemme enemmän.

Salon Reumayhdistyksen hallitus

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,
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
p. 040 516 4835, matkavastaava@salonreumayhdistys.fi

Eila Saarni

Kirjapiiri,
p.044 509 7689, saarni.eila@gmail.com

Hannu Niemi

Selkärankareumaryhmä
p. 044 528 9949, hannu.niemi@ebaana.net

Ulla Kakko-Paajanen

Kuukausikerho, varajäsen
p. 0500 122 005, ulkapa54@gmail.com

Salon Reumayhdistys ry JÄSENTIEDOTE 1/2024

JÄSENEDET näyttämällä jäsenkorttia 2024

Uusi: Kahvila-Puoti Muffiina

Mariankatu 18, Salo.

10 % jäsenkorttia näyttämällä kahvilan omista tuotteista

UUSI: Salon Vanha Apteekki,

Kauppakeskus Plaza, Vilhonkatu.

10 % alennus apteekin tuotteista (ei reseptituotteista)

Salon Kukkakimppu

Helsingintie 5.

Antaa 20 % alennuksen ruukkukasveista, leikkokukista ja sidontatöistä, pois lukien morsiusidonnat, tarjoukset ja välitykset.

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 25€.

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.