



# Salon Reumayhdistys ry

## JÄSENTIEDOTE 2/2021



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

# *Tervehdys Reumayhdistyksen jäsenistölle*



Tämä tiedote on osalle teistä ensimmäinen yhteydenotto yhdistykseltämme lähes vuoteen. Talven tiedote lähetettiin Suomen Reumaliiton toimesta jäsenmaksun 2021 yhteydessä. Ja kävi niin ikävästi, että kaikkien kirje ei jostain syystä mennyt perille. Näin kävi muidenkin reumayhdistysten kanssa, varsinkin tammiukuun laskutuksessa mukana olleille.

Pahoittelut siitä niille, jotka eivät saaneet silloin kirjettä. Keväällä emme tehneet ja lähettäneet mitään tiedotetta kesän toimintaa koskien, koska ei ollut mitään tiedotettavaa. Koronatartunnat olivat silloin hyvin korkealla, ja tulevasta kesästä ei tiedetty mitään.

Kesällä koronaluvut talttuivat ja rajoituksia purettiin. Oli vähän helpompaa ja turvallisempaa tavata läheisiään ja ystäviään. Mutta kulunut kesä tulee jäämään mieleen ennätysellisten helteiden kesänä. Hellaajoja rikottiin, samoin kuin hellepäivien määrä rikkoontui. Monelle meistä kesä oli tukalaa aikaa. Toivoi vaan, että koska tämä kuumuus loppuu ja voisi viettää normaalia kesäaikaa.

Tällä hetkellä taas korona on vahvasti keskuudessamme. Koronan tartuntaluvut ovat hyvinkin korkeat, lähes ennätyselliset. Varsinais-Suomi onkin siirtynyt leviämisvaiheeseen. Tilanne on nyt sillä tavalla parempi, että iäkkäämmät henkilöt ja suuri osa työikäisistä, ovat jo saaneet molemmat rokotukset. Rokote suojaa taudin vakavammalta muodolta. Ja se näkyykin sairaalahoitoon joutuvien määrän vähentymisessä. Mutta nyt tauti riehuu nuorten ja nuorten aikuisten keskuudessa. Osa heistäkin on saanut taudin vakavamman muodon ja pitkittyneen taudin. Eli korona on hyvin arvaamaton.

Talvella -21 jatkoimme SYTY:ssä tiistaisin pidettäviä vertaistukiryhmiä. Niihin oli koronaohjeiden mukaan rajoituksia osallistujamäärässä ja siksi ilmoittautuminen. Liikuntaryhmiä ei voitu aloittaa ollenkaan.

Silti katsomme tulevaisuuteen toiveikkaasti, että toimintaa voitaisiin aloittaa, ainakin myöhemmin syksyllä. Nyt syksyksi olemme suunnitelleet entiseen tapaan vertaistuki- ja liikuntaryhmiä. Syksyllä on vielä voimassa käsidesit, turvavälit ja maskit, jos turvavälejä ei voida pitää. Ryhmiin on edelleen ilmoittautuminen ryhmien vetäjille, jotta osallistujien enimmäismäärä ei ylity. Ja ryhmiin tullaan vain terveinä. Vielä ei ole suunnitelmissa mitään isoihin väkijoukkoihin menemisiä, ei retkiä, teattereita tai muita tilaisuuksia, joissa on paljon ihmisiä. Toivottavasti sellainenkin aika tulee.

Toivotankin kaikille hyvää loppukesää ilman helteitä ja mukavaa aurinkoista syksyä. Toivottavasti tapamme teitä jossain toiminnassamme. Seuraava tiedotteemme ilmestyy loppuvuodesta. Toivottavasti silloin mahdollisuudet toimia ja tavata muita, ovat paremmat kuin miltä nyt näyttää.

Toivon, että kaikki pysytään terveinä!

*Margit Laine, puheenjohtaja*



## **SYYSKUU** Uusi jäsentiedote ilmestyy

7.9.	Vesivoimistelut alkavat	s. 8
7.9.	Salmen Virikeryhmä	s. 7
9.9.	Nivelrikkoryhmä	s. 6
13.9.	Voimistelu alkaa	s. 8
14.9. ja 28.9.	HyväOlo-ryhmä	s. 5
16.9.	Sidekudosryhmä	s. 6
16.9.	Rivitanssi alkaa	s. 8
21.9.	Kirjapiiri	s. 6

## **LOKAKUU**

2.10.	Reumalapset Flowparkissa	s. 7
5.10.	Salmen Virikeryhmä	s. 7
7.10.	Fibromyalgiaryhmä	s. 6
12.10. ja 26.10.	HyväOlo-ryhmä	s. 5
19.10.	Kirjapiiri	s. 6
28.10.	Kuukausikerho	s. 5

## **MARRASKUU**

2.11. ja 30.11.	Salmen Virikeryhmä	s. 7
4.11.	Nivelrikkoryhmä	s. 6
9.11. ja 23.11.	HyväOlo-ryhmä	s. 5
11.11.	Sidekudosryhmä	s. 6
16.11.	Kirjapiiri	s. 6
25.11.	Kuukausikerho	s. 5

## **JOULUKUU**

7.12.	Salmen Virikeryhmä	s. 7
-------	--------------------	------

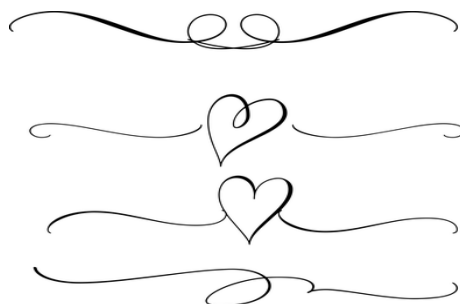
**KORONAVIRUSOHJEITA RYHMIIN OSALLISTUJILLE**

**Kaikkien ryhmien tulee seurata ja noudattaa aluehallintoviraston ja terveystieteiden tutkimuskeskusten määräyksiä sekä ohjeita koronavirustilanteen hallinnassa pysymiseksi.**

Jotta syksyllä kaikkien olisi turvallista osallistua eri toimintoihin, tulee ryhmissä noudattaa seuraavia toimintaohjeita:

1. Sairaana/flunssassa liikuntapaikalle eikä ryhmiin saa tulla.
2. Ei myöskään, mikäli on mitään sairastumiseen viittaavia oireita. Ryhmänohjaaja voi pyytää sairaalta vaikuttavaa henkilöä poistumaan tiloista.
3. Turvaväli muihin 1-2 m mahdollisuuksien mukaan.
4. Käsihuuhdetta käytetään sisätilaan tultaessa (tai pestään kädet saippualla).
5. Kädet pestään aina aivastamisen tai yskimisen jälkeen tai käsien likaantuessa (tai käytetään käsihuuhdetta, ellei pesu ole mahdollinen). Kädet kuivataan kertakäyttöisiin paperipyyhkeisiin.
6. Yhteiskäytössä oleviin välineisiin kosketaan vain puhtain käsin.
7. Rajoitamme myös muidenkin kuin liikuntaryhmien osallistujien määrää, siksi niihinkin on ilmoitettava ryhmänohjaajalle etukäteen joka kerta.

**Vaikka kättely ja halaaminen on kiellettyä, olet silti tervetullut!**



## Kaikille avoin vertaistukiryhmä

### KUUKAUSIKERHO

kokoontuu Salon SYTY:n tiloissa, Helsingintie 6, SALO.

Kerho on tarkoitettu **kaikille jäsenille** yhteiseksi tiedonsaanti- ja vertaistukitilaisuudeksi.

Lisätietoja Pirjo Randell, p. 0400 650 476.



### **SYKSYN KOKOONTUMISET**

**Torstaina 28.10. ja 25.11. kello 18 - 20**

## HYVÄOLO-RYHMÄ

kokoontuu Salon Syty:n tiloissa Helsingintie 6,  
**joka kuukauden toinen ja neljäs tiistai kello 12-14.**

### **SYKSYN KOKOONTUMISET**

**14.9., 28.9., 12.10., 26.10., 9.11. ja 23.11.**

Ryhmässä keskustellaan ja hankitaan tietoa keinoista hyvän olon saavuttamiseksi. Ryhmä on avoin ja maksuton kaikille jäsenille.

Yhteyshenkilö Pirjo p. 0400 650 476.

*Ystäviä, yhdessäoloa,  
luentoja, tietoa,  
vertaistukea, virkistystä...*



## SAIRAUSKOHTAISET VERTAISTUKIRYHMÄT

**kokoontuvat Salon SYTY:n tiloissa,  
Helsingintie 6, SALO.**

**Koronavirusepidemian vuoksi joudumme rajoittamaan osallistujien määrää. Ryhmiin mahtuu vain 10 osallistujaa/kerta.**  
**Ilmoittautuminen ryhmänohjaajille tulee siis tehdä jokaiselle kokou-  
tumiskerralle.**

### SYKSY 2021

**Sidekudosryhmä: Sytyn Salonki,  
16.9. ja 11.11. klo 17.00-19.00.**

Lisätiedot: Helena Saalop,  
p. 040 702 1325



**Fibromyalgiaryhmä: 7.10. klo 17-19**

**Nivelrikkoryhmä: 9.9. ja 4.11. klo 17-19**

Lisätiedot: Margit Laine, p. 040 581 0763

**Selkärankareumaa sairastavat, yhteyshenkilö Lasse Lehtiö, p.  
040 849 6248.**

### KIRJAPIIRI

kokoontuu Salon SYTY:ssä  
kuukauden kolmantena  
tiistaina kello 12-14.

**Syyskauden 2021** kokoontumiset  
21.9., 19.10 ja 16.11.

Yhteyshenkilönä Eila p. 044 509 7689.

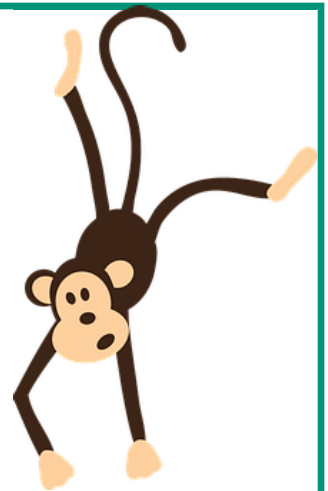


## LASTENREUMAA SAIRASTAVIEN JA VANHEMPIEN RYHMÄ

Lastenreumaa sairastavat vanhempineen tapaavat lauantaina 2.10. klo 12.00 Turun Flowparkissa (Skanssinkatu 10, 20730 Turku).

**”Flowpark on ekologinen seikkailupuisto, jossa pääset testaamaan kestäkö kantti. Seikkailuradat on rakennettu eläviin puihin niitä vahingoittamatta.”**

Lisätiedot ja ilmoittautuminen Anna Salminen, p. 0407789570



## SALMEN VIRIKERYHMÄ

Kokoontuu Salon SYTY:ssä, Helsingintie 6, kello 12-15.

**Syksyn kokoontumiset tiistaisin**

7.9., 5.10., 2.11., 30.11. ja 7.12.

Lisätietoja Salmelta p.040 821 8435.

***Lisää ryhmien ohjelmista ilmoitetaan Facebook-sivuillamme ja Salonjokilaakson yhdistyspalstalla***

## SALON REUMAYHDISTYKSEN PALVELUPISTE

Avoinna Salon Syty:n tiloissa, Helsingintie 6, Salo.

Joka kuukauden 2. ja 4. tiistai klo 12 – 14.

**TERVETULOA!**

## **Liikuntavastaava Marita Lönnberg**

p. 050 413 2192, sähköposti: [liikunta@salonreumayhdistys.fi](mailto:liikunta@salonreumayhdistys.fi)

Vesivoimisteluihin ilmoittautuminen Maritalle tekstiviestillä tai sähköpostilla.

**Liikuntaryhmät eivät kokoonnu viikolla 42 (koulujen syyslomaviikko).**

### **VESIVOIMISTELU**

**Tiistaisin** klo 18.45-19.30 terapia-allas.

7.9.-30.11. Yht. 12 kertaa.

Ohjaaja ja hinta vielä avoinna.



**Keskiviikkoisin** klo 17.25-18.10 kilpa-allas,

8.9.-1.12., 12 kertaa/42€. Ohjaajana Marita Lönnberg.

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

10.9.-3.12., 12 kertaa. Ohjaaja ja hinta vielä avoinna.

### **RIVITANSSIRYHMÄ**

Kokoontuu Hermannin koululla torstaisin 16.9.2021 alkaen

klo 16 - 17.30. Lisätiedot: Riitta Nurmi, p. 050 3503421.

### **VOIMISTELU**

Salon Urheilutalossa maanantaisin 13.9. alkaen klo 15.30-16.30.

11 kertaa/38,50 €. Ohjaaja Marita Lönnberg. Ryhmän minimikoko 5 henkilöä.

**KUNTOSALI Salohallin kuntosali, ei ilmoittautumista.**

Erityisliikkujien kuntosalivuorot ajalla 7.9.-26.4.2022 tiistaisin klo 11-12.30 ja torstaisin klo 16-17.



Salon  
SYTY  
ry

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

**Syty:n toimisto** Helsingintie 6, Salo  
**avoinna maanantaisin, keskiviikkoisin ja perjantaisin klo 9-15 ja tiistaisin ja torstaisin klo 9-18.**  
toimisto@salonsyty.fi, p. 044-765 3822

Sytyn järjestämä toiminta on ilmaista ja tarkoitettu kaikille Sytyn 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 Digi-neuvomiseen, 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, 044 781 1475 tai [digipysakki@salonsyty.fi](mailto:digipysakki@salonsyty.fi)

Voit silti poiketa päivän aikana Syty:yn katsomaan, onko digineuvoja vapaana.

## Tulostuksen ja postituksen ammattilaiset palveluksessasi valtakunnallisesti

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





Osoitteessa [www.reumaliitto.fi](http://www.reumaliitto.fi) sähköisiä palveluita koronaviruksen rajoittaessa tapaamisia.

**Käy tutustumassa!**

## Koronavirus ja reumasairaudet

Tiedot koronapandemian aiheuttaneen viruksen vaikutuksista reumasairauksiin ovat täsmentyneet pandemian kuluessa. Tälle sivulle on koottu luotettavaan lähteisiin perustuvaa tietoa:

<https://www.reumaliitto.fi/fi/reumaliitto/ajankohtaista/koronavirus-ja-reumasairaudet>

## Jaksamisen tueksi

Poikkeustilanteessa on tärkeää huolehtia omasta ja läheisten hyvinvoinnista. Nivelistävällisiä ohjeita ja videoita liikkumiseen ja jumppamiseen:

<https://www.reumaliitto.fi/fi/reumaliitto/tule-mukaan-osallistu/jumppasali>

## Juttuseuraa ja vertaistukea

**Reumaklubi** on reuma- sekä tuki- ja liikuntaelinsairauksien kanssa elävien avoin kohtaamispaikka:

<https://reumaklubi.reumaliitto.fi/>

## **JÄSENETUJA** Näyttämällä jäsenkorttia 2021

1. **Suutari-Pekka**, Hämeentie 37.  
Antaa 5%-20% alennuksen tuotteesta riippuen.
2. **Salon Jalkahuolto**, Ruuhikoskenkatu 9, p. 040 1799 304.  
Perusjalkahoito -20%, pelkkä kynsienleikkaus 20€.
3. **Salon Kukkakimppu**, Helsingintie 5.  
Antaa 20% alennuksen ruukkukasveista, leikkokukista ja sidontatöistä, pois lukien morsius-sidonnan, tarjoukset ja välitykset.

**Margit Laine** puheenjohtaja,  
opintosihteeri, Nivelrikkoryhmä ja  
Fibromyalgiaryhmä  
p. 040 581 0763,  
[puheenjohtaja@salonreumayhdistys.fi](mailto:puheenjohtaja@salonreumayhdistys.fi)



**Pirjo Randell**, varapuheenjohtaja,  
jäsenasiat,  
teatteri- ja konserttimatkat, retket  
ja HyväOlo-ryhmä,  
p. 0400 650 476.  
[pirjo.randell@gmail.com](mailto:pirjo.randell@gmail.com)  
[jasenasiat@salonreumayhdistysfi](mailto:jasenasiat@salonreumayhdistysfi)

**Anna Salminen**, sihteeri,  
reumalasten ja vanhempien toiminta  
p. 040 778 9570  
[sihteeri@salonreumayhdistys.fi](mailto:sihteeri@salonreumayhdistys.fi) tai  
[salonreumalap-  
set@salonreumayhdistys.fi](mailto:salonreumalap-set@salonreumayhdistys.fi)

**Salme Säilä**, Salmen Virikeryhmä,  
p. 040 821 8435,  
[salme.saila@gmail.com](mailto:salme.saila@gmail.com)

**Riitta Nurmi**, rivitanssivastaava ja  
emäntä, p. 050 350 3421  
[riitapenurmi@gmail.com](mailto:riitapenurmi@gmail.com)

**Heikki Tuominiemi**  
p.0440 333 238

**Eila Saarni**, Kirjapiiri,  
p.044 509 7689,  
[saarni.eila@gmail.com](mailto:saarni.eila@gmail.com)

**Aila Kallas**,  
p. 0500 418 438  
[aila.kallas@gmail.com](mailto:aila.kallas@gmail.com)

**Ulla Kakko-Paajanen**,  
p. 0500 122 005  
[ulkapa54@gmail.com](mailto:ulkapa54@gmail.com)

## **HYVÄ JÄSENUMME**

Päivitä tarvittaessa sähköpostiosoitteesi  
jäsenasioiden hoitajalle

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

Siten varmistat, että saat ajankohtaista tietoa nopeasti.

Salon Reumayhdistys ry

**JÄSENTIEDOTE 2/2021**



# ASUNTOKAUPAT Salossa tekee Huoneistosalo!



Huoneistosalo Oy LKV

**Huoneistosalo Oy LKV**

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

Horninkatu 13 AB3, 24100 Salo  
02 7211 200