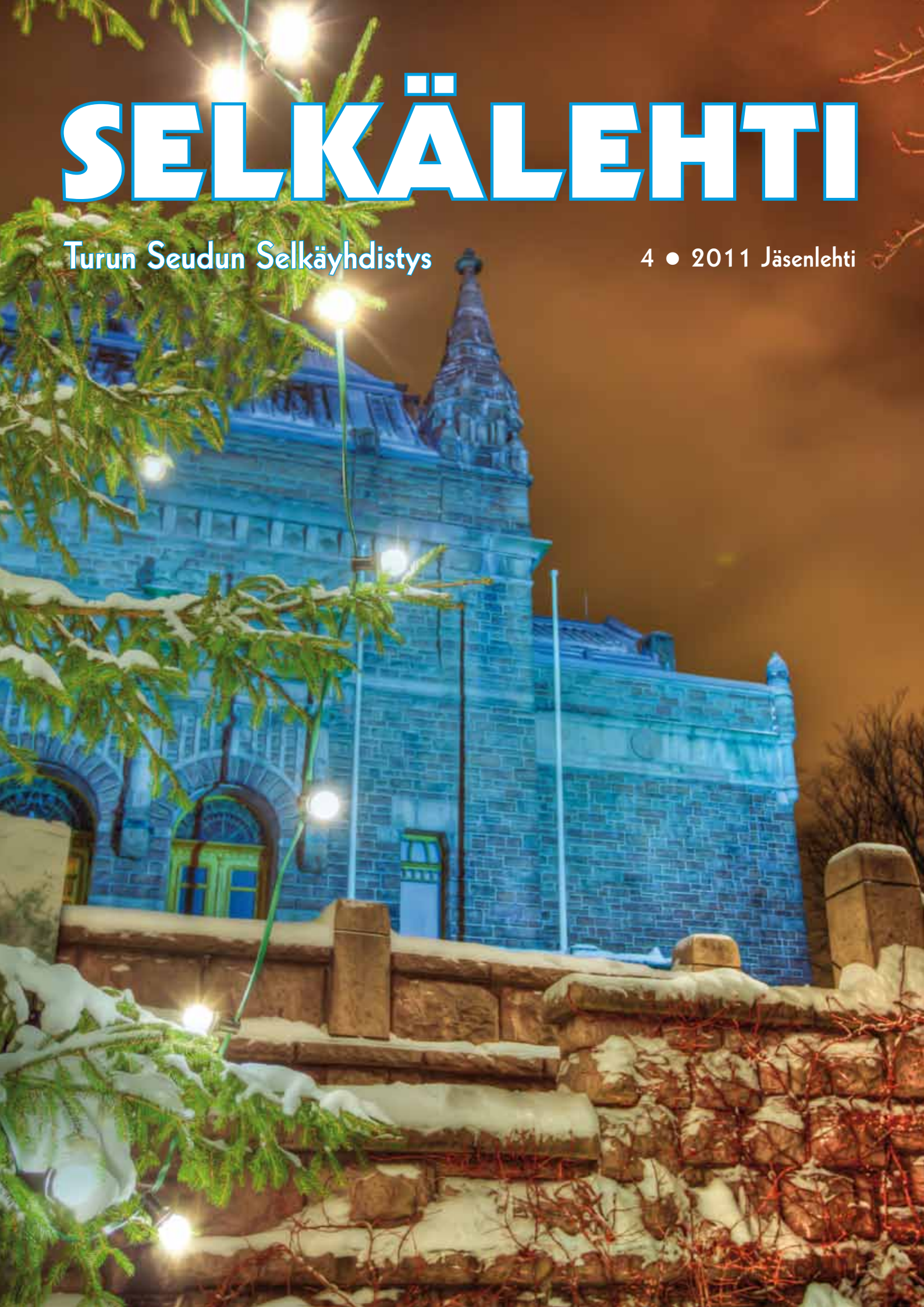


SELKÄLEHTI

Turun Seudun Selkähdistys

4 • 2011 Jäsenlehti



TURUN SEUDUN SELKÄYHDISTYS ry

Yliopistonkatu 31
20100 TURKU
Puhelin 040 525 1739
www.turunsekkayhdistys.fi
toimisto@turunsekkayhdistys.fi

SELKÄLEHTI

ISSN 1456-8667

Jäsenlehti

Päätoimittaja: Pirkko Heino

Ilmoitukset: Sirpa Koskinen, puh. 0400 535 764

Taitto: Tmi Helle Laaksonen, puh. 040 704 1457

Paino: Painola, T. Nieminen Oy, Kaarina

Kannen kuva: Pasi Hurme



Suomen Selkäliitto

Finlands Ryggförbund

SELKÄNEUVONTAA

Sinulla on mahdollisuus saada tietoa selän hyvinvointiin liittyvistä asioista kuten

- miten voit ehkäistä selkävaivoja
- miten voit hoitaa selkävaivoja
- mistä ja miten löydät tarvitsemasi palvelut
- mistä saat vertaistukea

Turun seudulla kysymyksiin vastaa puhelinmaksun hinnalla Suomen Selkäliitto ty:n selkäneuvoja

Pirjo Ailanto, Ttm, fysioterapeutti
puh. 040 553 1941, pirjo.ailanto@selkaliitto.fi

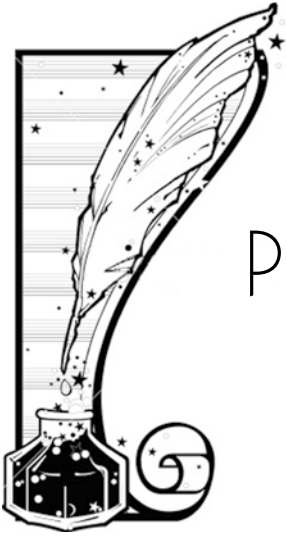
Valtakunnallinen neuvontapuhelin maanantaisin klo 10–12 puh. 045 125 1115

Turun Seudun Selkähdistyksen

TUKIPUHELIN

päivystää torstaisin klo 17 – 19 numerossa

040 558 1025



Puheenjohtajan palsta



SELKÄ SUORANA

Suomen Selkäliiton ja sen jäsenyhdistysten toimintateema vuonna 2012 on "selkä suorana senioriksi" ja se liittyy Euroopan unionin "aktiivisen ikääntymisen ja sukupolvien välisen solidaarisuuden"-teemavuoteen. Suoraselkäisyys sekä fyysisessä että henkisessä mielessä liittyy kaikkiin ikäkausiin ja kaikkiin ihmisiin.

Tänä päivänä me istumme ja istumme ja... Lapsen ja nuoren istuvat päivisin koulussa ja illalla tietokoneiden ja erilaisten pelien ääressä. Yhä useampi työssäkäyvä istuu oman näyttöpäätteensä ääressä päivästä toiseen. Iltaisin on mukava uppoutua lempituoliin tai sohvan nurkkaan hyvän kirjan kanssa tai television ohjelmatarjontaa seuraamaan. Pitkän koulu- tai työpäivän jälkeen ei enää olekaan voimia ja halua lähteä liikkeelle.

Työmatkat kuljetaan usein autolla, joko omalla tai julkisella

kulkuneuvolla. Silloinkin istutaan. Koululaisilla on taksikyytejä ja mahdollisiin harrastuksiin kuljettavat isät ja äidit. Taas istutaan.

Istumisen rasittavuuden koin viimeeksi muutama viikko sitten, kun ensin istuin bussissa Turusta Helsinkiin lähes kolme tuntia, sitten kokouksessa reilut kaksi tuntia. Illalla istuin Pääkaupunkiseudun selkäyhdistyksen mukavassa vuosijuhlassa kolme tuntia ja sitten taas kotiin päästäkseni bussissa seuraavat kolme tuntia. Oli siinä istumalihakset koetuksella ja selkä vähemmän suorana.

Nyt olen istunut tätä lehteä tekemässä muutaman tunnin ja vajonnut koko ajan enemmän ja enemmän alaspäin ja mutkalle. Äsken oikaisin selkäni ja kasvoin samalla ainakin kymmenen senttiä.

Ensi vuoden teeman mukaisesti jokaisen tulisi muistaa selän suoristaminen mahdollisten huo-

nojen työ- ja istuma-asentojen jälkeen samoin kuin päivittäisen liikunnan ja liikkumisen merkitys. Kun ottaa jo nuorena tavakseen ja harrastukseen liikunnan, on sitä helppo jatkaa myös ns. ruuhkavuosina samoin kuin seniori-ikäisenäkin. Siis Tarvajärven sanoin "ylös, ulos ja lenkille!".

Toisten ihmisten kanssa toimissa sekä kaikessa inhimillisessä kanssakäymisessä pitää muistaa, että omalla suoraselkäisyydellä selviää vaikeistakin asioista paljon helpommin kuin menemällä mukaan erilaisiin kuppikuntiin ja mahdollisiin huhu-juttuihin.

Ollaan kaikki yhdessä suoraselkäisiä koko elämämme ajan sekä fyysisesti että kuvaannollisesti! Toivotan kaikille tämän lehden lukijoille oikein hyvää ja rauhallista Joulua sekä menestyksellistä tulevaa vuotta!

Pirkko Heino

Tämä kirjoitus perustuu TYKS:in kipupoliklinikalla työskentelevän PsM, Psykologi Anna Valjakan Turun Seudun Selkäyhdistyksen järjestämässä tilaisuudessa 20.10.2011 pitämään luento.



Kivun pitkittymisen ennaltaehkäisy

Kipu on jokaiselle tuttua ja sen kokeminen on kaikille yksilöllistä. Vaikka kahdella henkilöllä olisi esimerkiksi aivan samanlaiset muutokset selkärangassa, niin heidän kokemansa kipu ja toiminnan haitta voivat olla hyvin erilaiset.

Nykyisin puhutaan biopsykososiaalisesta kipukäsityksestä. Sillä tarkoitetaan, että kipuun ja sen kokemiseen vaikuttavat fyysiset ja fysiologiset tekijät, psyykkiset tekijät sekä henkilön sosiaalinen tilanne ja elämäntilanteen sosiaaliset tekijät. Kuitenkin jonkin yksittäisen tekijän merkitys kivun kokemiseen ja sen voimakkuuteen on samallakin ihmisellä eri aikana ja eri tilanteessa erilainen. Kivun kokemiseen ja haittaavuuteen vaikuttavat kaikilla ihmisillä ja kaikissa tilanteissa psykologiset tekijät. Puhuttaessa kivun psykologiasta tarkoitetaan aivan

tavallisia asioita, kuten ihmisen tunteita, ajatuksia tai käyttäytymistä. Kivun psykologialla ei tarkoiteta psykologisia oireita ja varsinaiset psykologiset oireet tai ongelmat ovat vain osa kivun psykologiaa.

Kivun pitkittymiseen vaikuttavat psykologiset tekijät

Käsitys ajatusten ja tunteiden merkitykseen kipukokemuksen säätelyssä perustuu elimistön kipujärjestelmien toimintaan. Aivoissa on alueita, jotka säätelevät kipukokemusta ja vaikuttavat siihen. Näiden alueiden toiminnan muutokset ovat yhteydessä sekä kivun kokemukseen että kognitiivisiin eli tajunnan sisällön muutoksiin (kuten tarkkaavaisuus), ja tunteisiin (kuten ahdistuneisuus). Kipu voi aiheuttaa tai lisätä esimerkiksi ahdistuneisuut-

ta, joka lisää kipua. Tähän ”vuorovaikutukseen” perustuvat kivunhallinnassa käytetyt harjoitukset, joissa huomio suunnataan pois kivusta. Aivotutkimuksissa on todettu, että rentoutuminen on tehokas kivun lievityskeino.

Pitkittyvään selkäkipuun vaikuttavia tekijöitä

Selkäkipu voi olla selässä tapahtuneen muutoksen (kuten välilievyn pullistuma) aiheuttamaa spesifistä kipua tai epäspesifistä kipua, jonka syynä ei ole rakenteellista vammaa tai vikaa. Kaikenlaisen kivun kokemiseen vaikuttavat kognitiiviset tekijät, joista yleisimpiä ovat kipua koskevat virheelliset ajatukset, uskomukset, käsitykset tai tulkinnat. Esimerkiksi liikkuminen voi aiheuttaa tai pahentaa henkilön kokemaa selkäkipua. Tällöin hänelle saattaa muodostua käsitys, että liikkuminen on selän kannalta haitallista. Kuitenkin, jos henkilö karttaa liikkumista, hänen tilanteensa pahenee entisestään. Monella selkäkipua kokevalla on käsitys, että hän ei voi vaikuttaa mitenkään tilanteeseensa. Tämäkään ei ole totta.

Kipuun liitetyt kielteiset, epätoivon, uhan tai ahdistuksen sävyttämät ajatukset virittävät elimistön stressijärjestelmän toimimaan. Sen tekevät myös kokemus, että ei voi vaikuttaa omaan tilanteeseensa eikä selvitä siitä. Tämä niin kutsuttu katastrofointi ennustaa huonoa toimintakykyä ja hidastunut kivun vähenemistä esimerkiksi leikkauksen jälkeen. Näin syntyy kierre, jossa kipu johtaa katastrofointiin. Siitä seuraa ahdistuneisuutta, joka aktivoi elimistön kipujärjestelmän toimintaa, joka lisää kipua.

Myös psykososiaaliset tekijät altistavat pitkittyneelle selkäkipulle. Niistä tunnetason tekijät (kuten pelko, masennus) vaikeuttavat henkilön ryhtymistä itsehoitoon, joka on välttämätöntä selkäkipusta kuntoutumiselle. Kohonnut tietoisuus kehollisista tuntemuksista eli yliherkkyys oman kehon viesteille voi heikentää esimerkiksi tuloksellista fysioterapiaa. Negatiiviset tunteet (kuten ahdistuneisuus, viha, kiukku, katkeruus) aktivoivat elimistön stressijärjestelmää, mikä aktivoi kipujärjestelmän, jolloin kivut lisääntyvät.

Henkilö voi välttää sellaisia toimintaa, jotka aiheuttavat kipua. Samalla hänen aktiivisuutensa vähenee, jolloin esimerkiksi lihaskunto saattaa heikentyä. Hän saattaa tarkkailla kipuaan eli kohdistaa tarkkaavaisuutensa siihen. Jatkuva kivun ajattelu lisää kipukokemusta. Pyrkimällä suuntaamaan ajatukset pois kivusta, kipukokemus pienehkö, kipu ikään kuin etäännyy tai unohtuu.

Myös vuorovaikutukseen ja työhön liittyvät tekijät saattavat altistaa pitkittyneelle selkäkipulle. Läheiset voivat suhtautua selkäkipua kokevaan ylihuolehtivasti tai välinpitämättömästi. Fyysinen työympäristö (kuten työn ergonomiset puutteet tai ongelmat) saattavat pitkittää selkäkipua. Selkäoireista selviytymistä tukee työpaikan hyvä ilmapiiri ja mahdolliset joustot työjärjestelyissä.

Kivun pitkittymisen ennaltaehkäisy

Kivun pitkittymistä voidaan ehkäistä pyrkimällä vaikuttamaan selkäkipuja omaavan ajatuksiin ja käyttäytymiseen sekä vähentämällä kivun vaikutusta elämään. Näillä menetelmillä kipua ei tavallisesti pystytä poistamaan, vaan niiden tavoitteena on vähentää kivun vaikutusta elämään. Tällöin henkilö saattaa tarvita ajatuksiin ja käyttäytymiseen kohdistuvaa psykologista apua. Ajatusten ja suhtautumistavan muutokset eivät yleensä tapahdu nopeasti. Kivun pitkittymisen ehkäisemiseen ja oman hyvinvoinnin lisääntymiseen pyrittäessä asioita joudutaan yleensä työstämään useita kertoja.




KIPUKOUKKU®

SELKÄONGELMAT KURIIN
LIHASKUUNTO UNHOLAAN

KIPUKOUKULLA HIEROT VAIVATTA
SELÄN KOKO PITUUDELTA KUTEN
MYÖS KOKO KEHON PÄÄSTÄ VARPAISIIN

Perinteisen koivuvanerisen kipukoukun lisäksi on nyt saatavana luonnonkuitu komposiitista valmistetut moniväriset, kestävät kipukoukut

WWW.KIPUKOUKKU.INFO

SUOMALAINEN TYÖLLISTÄÄ

Selkäkipua kokevalla on useita keinoja lisätä psykologisia taitojaan, joilla hän voi ehkäistä kivun pitkittymistä. Usein käytetään rentoutumista ja mielikuvaharjoittelua. Niiden avulla huomio siirtyy pois kivusta jolloin lihasjännitys ja psyykinen jännittyneisyys vähenevät. Tällöin stressijärjestelmän toiminta rauhoittuu ja myös kipujärjestelmä rauhoittuu.

Selkäkipuisen kannattaa miettiä vastausta kysymykseen "Miten minä ajattele?" Ajatusharjoituksilla tähdätään siihen, että henkilö tiedostaa omat ajatuksensa ja ajatusmallinsa. Omien ajatusten kanssa työskentelyssä on kolme vaihetta:

1. Ajatusten tunnistaminen
 - mitä ajattelen, esimerkiksi selkäkivun syistä ja sen kanssa selviytymisestä
2. Ajatusten kyseenalaistaminen
 - Onko asia välttämättä näin? Esimerkiksi "En voi tehdä mitään" tarkoittaa usein, että ei voi tehdä sitä, mitä eniten haluaisi. Miten muuten asiasta olisi mahdollista ajatella?
 - Mitä vaikuttaisi, jos ajatuksen muuttaisi neutraalimmaksi?

- Mitä sanoisin ystävälleni vastaavassa tilanteessa?
3. Itseään rauhoittavan sisäisen puheen oppiminen.
 - "Kyllä tässä pärjätään."

Mielihyvää tuottava tekeminen aktivoi elimistön oman kipua lievittävän järjestelmän toimintaa. Ihmisellä olisi oltava aina aikaa nautinnolle ja hyvälle, mieluisalle tekemiselle. Ne vievät ajatuksia pois kivuista ja vaikeuksista, jolloin kipu lievittyy.

Stressin hallinta auttaa elämään kivun kanssa. Stressi ei kuitenkaan ole koskaan täysin hallittavissa, kuten ei kipukaan. Pyrkinessään hallitsemaan kipua kannattaa ajatella, että aina ei tarvitse olla paras. Välillä voi olla armelias itseään kohtaan ja saa olla aika huonokin. On sanottu, että "ihmisen elämä on sitä seiskaa". Se ON riittävän hyvä numero.

Sirkka-Liisa Karppi

Allergiaystävälliset Uniquu-tuotteet

Tyynyt, peitteet, päiväpeitteet, patjat, sijauspattat, vuodesuojat, allergiasuojat, helmalakanat, runkopattjansuojat, liinavaatteet, hoito- ja tukityyny, laitospattat, hygieniapattat jne.



Ryhmämatkailijoille erikoistarjouksia
Normaalihintaisista tuotteista -10%
Ilmoittatthan ryhmistä etukäteen
02-824 0100, Tervetuloa

Vormu Oy

Niittaajantie 7, Sampaanalalan teollisuusalue, 26820 RAUMA
Puh 02-8240100 Fax 02-8228100
www.vormu.fi vormu@vormu.fi
Tehtaanmyymälä avoinna ark 9.00-17.00 ja la 9.00-13.00
Otamme vastaan myös turistibusseja

HUMANTOOL® -istuin

Tilaa nyt koekäyttöön!

Hinta 149,-

(toimitus ilmainen, maksu koekäytön jälkeen)

Tilaukset: www.humantool.fi tai p. 010-666 7500



**HUMANTOOL-istuin →
iloa istujalle ja terveyttä selälle**

- fysioterapeuttien ja lääkäreiden suosittelema
- korjaa istuma-asennon
- antaa tervehdyttävän liikkeen selälle
- harjoittaa keskivartalon syviä lihaksia



Yhteistyössä

Suomen Selkäliitto
Finlands Ryggförbundet

WWW.HUMANTOOL.FI

Hyvää joulua Eurooppa

On kaikkien huulilla velkakriisi
konkurssi-maita on kai jo viisi
Irlanti, Portugali, Italia
Espanja, Kreikka - mikä litania

Oli Venäjän kainalossa hyviäkin puolia
eipä tarvinnut murehtia EU-maiden huolia
taisi liika vapaus sokaista pään
nyt ollaan euro-liitossa rähmällä

Kun leikkiin lähtee, pitää seuraamukset kantaa
kriisit hoitaa, velat anteeksi antaa
pankkeja lainoittaa, tukia syytää
ja muistaa: ei hullu ole se joka pyytää!

Miten Eurooppa jaloilleen nostetaan
no niin, että enemmän ostetaan
tavaroita joille ei käyttöä tiedä
toki voihan ne kirpputorille viedä

Eikä kaikkea ruokaa pistellä poskiin
joka neljäs ruokakassi kannetaan roskiin
ja muistetaan seikka erittäin tärkeä:
lainarahaa käytetään, ei maalaisjärkeä

Näin talouden rattaisiin lisätään rasvaa
vaan voiko se talous loputtomiin kasvaa
miksi kasvun on oltava jatkuvaa
eikö saavutettuun tasoon tyytyä saa

Ehei, moisia puhuvan suun saa tukkia
hätiin Eurooppa kutsuu Joulupukkia
lahjatoiveessa ei liene mitään pahaa:
rakkautta, rauhaa ja rutkasti rahaa!

Miia Norrdal

Harjoita liikehallintaa

Marjo Rinne, TtT, fysioterapeutti
UKK-instituutti, Tampere

Aivot säätelevät kaikkia liikkeitämme ja tulkitsevat myös kiputuntemuksiamme. Selkäkipu kuitenkin saattaa häiritä liikkumista sekä kehon liikkeiden hallintaa. Lisäksi ikääntymisen aiheuttaa muutoksia liikkumisessamme. Liikuntasuosituksissa on vahvasti korostunut kestävyysliikunnan ja lihaskunnan harjoittelu. Viime vuosina onkin havaittu, että kehon tasapainon ja liikehallinnan harjoittelu on erittäin tarpeellista muun liikunnan ohella.

Aivot ja keskushermosto säätelevät kaikkea tietoista liikkeiden hallintaa. Aivot oppivat ja kehittyvät kokemusten kautta ja ohjaavat yksilön liikkumista. Aistien välityksellä tieto ympäristöstä ja kehosta käsitellään aivoissa hermosolujen muodostamissa verkostoissa. Isojen aivojen rakenteista otsalohkon takaosassa oleva liikeaivokuori vastaa liikkumisesta ja liikkeiden tuottamisesta. Vastavasti pikkuaivojen keskeinen tehtävä on säädellä kuhunkin tilanteeseen sopivia liikkeitä, liikesarjoja ja niiden tarkkuutta sekä tasapainon hallintaa. Liikkeiden käskyt aivoista välittyvät kehon eri osiin selkäytimen ja ääreishermoston kautta.

Liikkeiden mallit ovat pääasiassa liikeaivokuoren muistissa, mutta esimerkiksi kävelyn perusliikkeet eivät vaadi tietoisuutta, vaan ne saavat alkunsa selkäydintasolta. Aivojen kipua aistivilla osilla on myös yhteys liikeaivokuoreen. Niinpä kipu saattaa häiritä ja jopa hidastaa keskushermoston kykyä käskyttää lihaksia oikea-aikaisesti ja riittävän nopeasti. Selkä kivun pitkittyessä on selän asennon tunnistamisessa ja hallinnan säätelyssä havaittu myös häiriöitä.

Käytä kehoasi monipuolisesti

Liikkeiden hallinta on monen fysiologisen elinjärjestelmän summa. Liikehallintakyvyt ovat toiminta- ja tehtäväsuuntautuneita, suhteellisen pysyviä kykyjä suorittaa liikkeet ja liikkuminen tarkasti, tehokkaasti ja taloudellisesti.

Erilaisia liikehallintakykyjä tarvitaan yhtäaikaaisesti eri liikkeissä. Liikehallinnan osa-alueet ovat lyhyesti seuraavat: **Tasapainokyky** ylläpitää ja kontrolloi tasapainoa eri asennoissa tai liik-



keiden suorituksessa. Ikääntyminen ja eri sairaudet vaikuttavat tasapainokykyä heikentävästi ja vastaavasti harjoittelu kehittää sitä. **Reaktiokyvyn** avulla reagoidaan nopeasti kuulo-, näkö- tai tuntoaistiin kautta välittyvään ärsykkeeseen. Reaktiokyky on myös liikenopeutta, ts. liikkeen nopea aloittaminen, itse liike sekä sen lopettaminen oikea-aikaisesti. **Rytmi-koordinaatiokyky** on liikkeen ajoittamistarkkuutta sekä raajojen koordinoitua liikuttamista. **Kinesteettinen erottelukyvyn** avulla tulkitaan liikeaistin välittämää informaatiota. Varsinkin lihasvoiman tarkoituksenmukainen käyttö kuuluu kinesteettiseen erottelukyvyn. **Suuntautumiskyky** määrittää kehon asentoa ja liikkeitä tilan ja ajan suhteen sekä sen avulla koordinoitua liikkeitä tarkoituksenmukaisesti.

Liikehallinnan harjoittelun ei tarvitse aina olla fyysisesti kovin rasittavaa. Joskus voi olla tarpeen harjoittaa vaikkapa pelkkää selän asennon hallintaa eri alkuasunnoissa, kuten esimerkiksi konttasasennossa tai kyykistysliikkeessä. Toisinaan riittää kun harrastaa monipuolista liikuntaa, jossa on ketteryyttä, nopeutta ja tasapainoa sekä raajojen koordinaatiota vaativia ominaisuuksia. Tällöin lihasten ja verenkiertoelimistön lisäksi myös aivot ja koko hermojärjestelmä saavat harjoitusta.

Liiku monipuolisesti selkävaivasta huolimatta

Keski-ikäisillä tehdyn liikehallintakykyä selvittäneen tutkimuksen mukaan erityisesti aiempi liikuntaharrastus pallopelien parissa näytti selittävän parhaiten hyvää tulosta lähes kaikilla liikehallinnan osa-alueilla. Vastaavasti naisilla useamman vuoden mittainen, säännöllinen liikunta-aktiivisuus näytti olevan tärkein tekijä hy-

vän tasapainon hallinnassa ja ketteryydsjuoksussa.

Eri liikuntalajeissa liikehallinnan vaatimukset painottuvatkin eri tavoin. Helpoimpia, vähiten liikehallintakykyä edellyttäviä lajeja ovat kävely, kuntojumppa ja hölkkääminen. Eniten liikehallintaa vaativia lajeja ovat esimerkiksi rullaluistelu, laskettelu ja itsepuolustuslajit, jotka edellyttävät kaikkia viittä liikehallintakykyä, ja toiseksi eniten (neljä liikehallintakykyä) esimerkiksi jazztanssi, luistelu ja jääkiekko.

Useissa liikuntalajeissa voidaan säännöllisellä harjoittelulla kehittää yhtä lailla liikehallintakykyä kuin kuntokävyäkin. Varsinkin tanssilliset lajit ja itsepuolustuslajeista kehitetyt liikuntamuodot kehittävät erinomaisesti liikehallintaa. Nopeus- ja ketteryysominaisuudet heikentyvät helposti iän myötä, joten koko kehon sekä raajojen koordinaatiota ja liikenopeutta sisältävien lajien harrastaminen aikuisiällä on suositeltavaa. Myös kuntoutuksen tulisi sisältää entistä enemmän toiminnallista harjoittelua ja koko kehon liikehallinnan harjoittamista.

Liikuntaa pystyy harrastamaan vaatimattomillaakin kyvyillä, koska monissa lajeissa edellytykset ovat vähäiset. Kävelyä voi harrastaa hyvillä mielin, koska se on helppoa ja muuten terveyttä edistävä liikuntamuoto. Kuntokävyä parhaiten kehittävät, suomalaisten suosimat lenkkeily- tai muut kestävyysliikuntamuodot eivät silti kehitä riittävästi liikehallintaa. Sen lisäksi tulisi liikkua monipuolisesti ja harrastaa muunkin tyyppistä liikuntaa, joka kehittää liikehallintaa. Lisäksi harjoittelun tulee olla riittävän intensiivistä ja säännöllistä. Monissa lajeissa on kuitenkin hyvä opetella oikea suoritus- tekniikka, jotta selkä ei kuormittuisi haitallisesti.



TARJOUS!
Rentouttava, jännittyneitä lihaksia rauhoittava ja stressin poistoon
kuumakivihieronta
Kesto 60 min

49€
norm. 65 e
Voimassa helmikuun loppuun.

HIUS-STUDIO ROYAL

Varkkakuja 2, 20320 Turku
puh. 045 110 4223
www.hius-studioroyal.com

Myös lahjakortteja!

**Lehtopeat turvehoitola –
Luontokauppa**

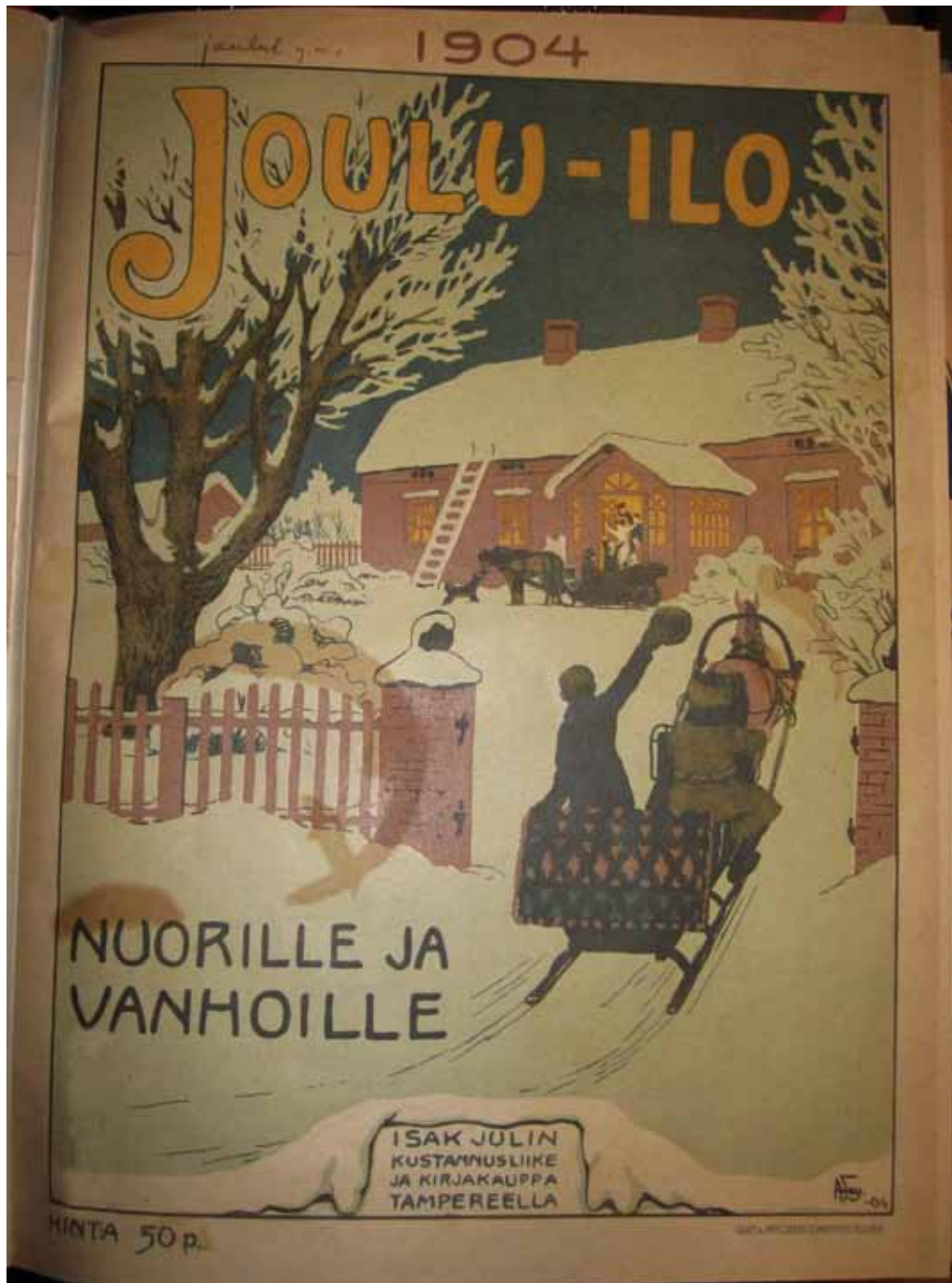
Meijerintie 13, Ähtäri, puh. 0400 267 401
email: heikki.ruha@lehtopeat.com

Katso hoitovideot

www.lehtopeat.com



**Katso myös
nettikauppa!**



Joulu-ilo nuorille ja vanhoille

Joululehti "Joulu-ilo nuorille ja vanhoille" ilmestyi noin sata vuotta sitten. Sitä kustansi Isak Julinin kustannusliike ja kirjakauppa Tampereella. Lehden muutamassa ensimmäisessä numerossa oli runsaasti jouluaiheisia runoja ja kertomuksia. Myöhemmissä joululehdissä oli runsaasti kertomuksia historiallisista tapahtumista. Nykyiseen verrattuna kertomukset olivat pitkiä, ja Joulupukki tai tontut esiintyivät tarinoissa harvoin, eivätkä silloinkaan päähenkilöinä.

Monet vieläkin maamme johtavat kirjailijat olivat kirjoittaneet lehteen. Ilmari Kianto kirjoitti ajan kurjuudesta, Larin Kyösti tarinoi vanhoista ajoista ja Jalmarin Finne kirjoitti opettavaisia tarinoita. Olipa mukaan päässyt myös Hj, Nor-tamo raumankielisillä lähes veijaritarinoinaan. Nykyisistä joululehdistä poiketen lehdissä julkaistiin näytelmiä ja lauluja niihin liitettyine nuotteineen. Jokaisessa lehdessä oli myös useita runoja, joista suurin osa oli sävyiltään hengellisiä.

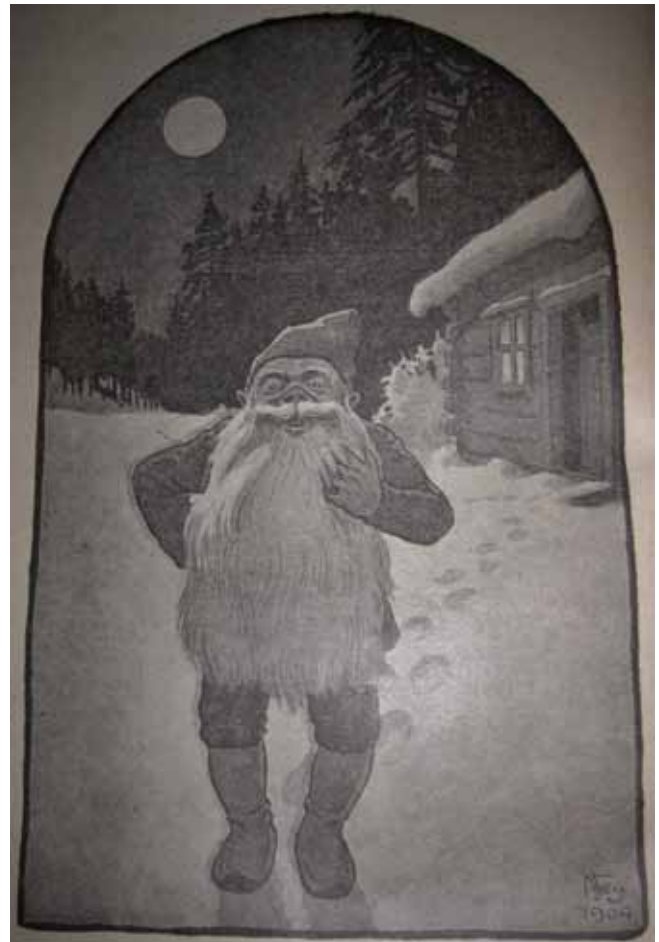
Joulutonttu

Olen joulutonttu, ja, niin kuin näät
ovat koukussa polvet ja kyynärpäät,
ja pulskea partani, hiippanikin
on kukkinut huurtehin hopeisin.
Olen joulutonttu ja kuningas
satumailman mahtava, maineikas !
olen viluinen ukko, ja - senhän sä näät -
minut köntäksi jäätävät pakkassäät !

Liet impi jo kukkea, kuitenkin
suo tulla mun luoksesi vieraihin ;
laps'aikojen lemmikki eiköhän saa
sua nuornakin hetkisen hauskuttaa !
Liet nuorukainen tai aikuinen mies,
niin ollen vanhusten turva - kenties,
toki tonttua suosit - siis eiköhän saa
hän tupahan astua tallustaa !

Niin - peikko se liikkuvi myrsky-öissä,
on aave tuiskuilla aina töissä,
mut tonttu se lapsia kaihoaa
ja liettä lämmintä rakastaa !
se liikkuu kirkkailla kuutamoiilla
ja päivin piilevi ullakoilla ; -
se on vilukas ukko ja – ja senhän sä näät
miten köntäks' sen jäätävät pakkassäät

I. T. V.



Tämä runo julkaistiin "Joulu-ilo nuorille ja vanhoille" -nimisessä joululehdessä vuonna 1904. Se oli ainoa joulutontturuno tai -kertomus, joka julkaistiin kyseisessä lehdessä sen kymmenen ensimmäisen ilmestymisvuoden aikana (1904-1913).

Sirkka-Liisa Karppi

Tarjoamme yksityis- ja yritystilaisuuksiin mahtavat puitteet idyllisessä 1800-luvun kivirakennuksessa. Tilassa on kaksi videotykkiä, joten suuremmankin ryhmän kokoukset ovat mahdollisia.

Kysy tarjous!




Kartanon Karkuri Oy
Karsluodontie 14 23500 Uusikaupunki
Puh. 044-0911980
tuula@kartanonkarkuri.fi www.kartanonkarkuri.fi
löydät meidät myös Facebookista

TAKSI 1-8 henk.
Teppo Mäki 0400 226 015
Erja Mäki 0400 527 198




Inva-, paari-, ryhmäkuljetukset ja sopimusajot jo vuodesta 1937

SELKÄVOIMISTELURYHMÄT

Selkävoimisteluryhmät kokoontuvat Ruusukorttelissa, os. Puistokatu 11, Turku. Ryhmät päättyvät viikolla 50 ja alkavat viikolla 2.

maanantaisin klo 17.30
 maanantaisin klo 18.15 (neuvontapainotteinen, sopii aloittelijoille)
 maanantaisin klo 19.10
 tiistaisin klo 11.10
 torstaisin klo 16.30 (runsaasti selkäkipuja omaaville, osteoporootisille ja aloittelijoille rauhallinen ryhmä)



Ilmoittautumiset ryhmissä ohjaajille.

Osallistumismaksu on 3 €/kerta jäseniltä ja muilta 3,50 €/kerta.

Jäsenet voivat ostaa ohjaajilta edullisia lippuvihkoja.

VESIVOIMISTELURYHMÄT

kokoontuvat Ruusukorttelissa viikolta 2 alkaen seuraavasti:

maanantaisin klo 19.00 (45 minuutin ryhmä)

torstaisin klo 16.30

torstaisin klo 17.00

Ilmoittautumiset Marjatta Kujalalle, puh. 040 527 3630 (iltaisin).

Osallistumismaksu on torstain ryhmissä 70 € jäseniltä ja 85 € muilta.

Maanantai-ryhmä (45 min) maksu on jäseniltä 80 € ja 95 € muilta.



Yhteistyössä Turun Seudun Reumayhdistyksen kanssa

JOOGARYHMÄ

keskiviikkoisin klo 19.00 Ruusukorttelissa.

Kevätkausi alkaa keskiviikkona 11.1.2012.

Lukukausimaksu 15 kerralta on 80 €



SALIJUMPPA (syvää venyttelyä ja Pilates-liikkeitä)

tiistaisin klo 16.00 Ruusukorttelissa. Kevätkausi alkaa tiistaina 10.1.2012.

Lukukausimaksu 15 kerralta on 55 €



Ryhmien lukukausimaksut peritään ensimmäisellä käyntikerralla. Varaathan tasarahan!

Molempiin ryhmiin ennakoilmoittautumiset Reumayhdistyksen toimistoon 22.12.2011 mennessä, puh. 277 7240, 040 777 1990.

Jos Kakolan seinät osaisivat puhua, virtaisivat Alibin tilaajat muurien juurille kuin pyhiinvaeltajat Jerusalemiin. Karuja tarinoita riittää. Tämä on yksi niistä.

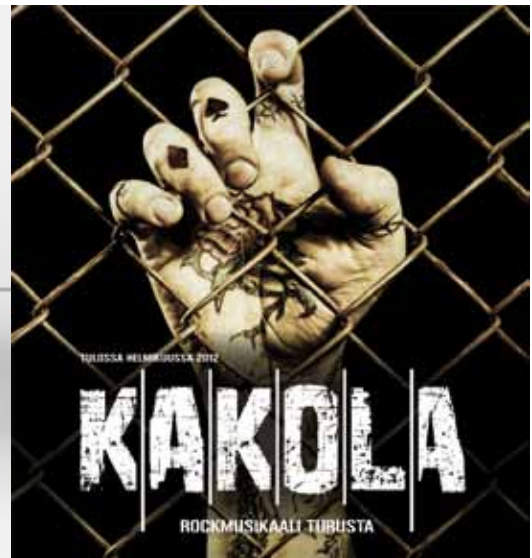
KAKOLA rockmusikaali Turusta

Turun kaupunginteatterissa

lauantaina 12.5.2012 klo 14.00.

Lipun hinta 40 euroa. Varaukset helmikuun loppuun mennessä, puh. 040 525 1739.

Eräpäivään mennessä yhdistyksen tilille maksetut liput lähetetään postissa kotiin huhtikuun aikana.



LA – LAI – LA

Näytelmä laulaja Laila Kinnusesta ja hänen tunnetuksi tekemistään lauluista Uudenkaupungin teatterissa

lauantaina 10.3.2012 klo 14.00.

Lähtö Ruusukorttelista klo 12.15 ja paluu samaan paikkaan noin klo 17.30. Retken hinta sisältäen matkat ja teatterilipun on 35 euroa.

Osallistumisilmoitukset 15.1.2012 mennessä, puh. 040 525 1739.

Osallistumismaksu peritään matkan aikana.

JOULUMYYJÄISET

Ruusukorttelissa sunnuntaina 4.12.2011 klo 10 – 13.

Leivonnaisia, käsitöitä, arpoja ym. mukavaa jouluista tavaraa tarjolla.

Järj. Turun Seudun Vammaisjärjestöt ry



JÄSENMAKSUT

Yhdistyksen jäsenmaksu vuodelle 2012 on 17 euroa ja se peritään keskitetysti Suomen Selkäliiton toimesta.

Huolehdiathan jäsenmaksun suorittamisesta eräpäivään mennessä.

Stemma
kotiin ylös

Sängyn pääty 249,-

Kotimaista huippulaatua!

Duo Pocket -jenkkisänky
180 x 200 cm

699,-

Hilding Pocket -säätösänky
80 x 200 cm

Kotimaista huippulaatua!

699,-

Jenkkisängyt alk. 299,-

Stemma
kotiin ylös

UUDENKAUPUNGIN HUONEKALULIIKE OY
Orivon suurmyymälä

Kalustekuja 5, puh. (02) 842 4233
Lisää tarjouksia kotisivuilta:
www.uudenkaupunginhuonekaluliike.fi

Avoimena: ark. 9-18 la 9-14

LISÄÄ VASTUSTUSKYKYÄ!

Tarjous!

BEREX PRO 100 tabl.

B-,C-,D-vitamiinit+sinkki

14⁹⁵
(norm 17.95)



TERVETULOA

asioimaan omaan lähiapteekkiisi toivottaa uusi Apteekkari Minna Jaanson

KESKUS-APTEEKKI
CENTRAL-APOTEKET



Humalistonkatu 10 B, 20100 Turku, p. 02 880 0860, info@turunkeskusapteekki.fi
www.turunkeskusapteekki.fi Avoimena ma-pe 8.30-18.00 la 9.00-15.00

LITTOISTEN APTEEKKI

Uusi Littoistentie 48, 20660 Littoinen, p. 02 246 1291
Avoimena: ma-pe 9.30-17.30, la 9.00-14.00

ROMUAUTOJA

Vastaanotetaan ja noudetaan. Useista malleista lisäksi käteistä rahaa. Rekisteristä poisto ilmainen. Romuautojen virallinen vastaanottopiste. Ostetaan vanteellisia renkaita! (vanne + rengas)

Menovehje

Puh. 02-458 1471 (tai tekstiviesti 050 918 5823)



TERVETULOA
KOTIMAISELLE
KATSASTUKSELLE



WP-Katsastus Oy

Tuulissuontie 34, LIETO, puh. (02) 436 4300
www.wp-katsastus.fi
Av. ma-pe klo 8-17

JÄSENEKSI LIITTYMISLOMAKE

Nimi _____

Osoite _____

Sähköpostiosoite _____

Syntymäaika _____

Ammatti _____

Allekirjoitus _____

Liityn Turun Seudun Selkäyhdistyksen jäseneksi ja suostun tietojeni tallentamisen yhdistyksen jäsenrekisteriin.

Palautus: Turun Seudun Selkäyhdistys ry, Yliopistonkatu 31, 20100 Turku

Säästä työhyvinvoinnilla jo tänään!

RollerMouse® Free2

Maailman suosituin tietokonehiiri.

Entistä matalampi, tarkempi ja helpompi käyttää

RollerMouse Free2 tuo helpotusta hiirityöskentelyyn. Kaikki tietokonehiiren ominaisuudet - mutta ilman hiirikäsivoivoja. Pyydä työnantajaasi hankkimaan terveyttä ja hyvinvointia ylläpitävä RollerMouse Free2 tietokonehiiri.



Active Balance - tuoli

Istu ja liiku!

Active Balancen (istuinosa) keinumekanismiin ansiosta treenaat vartaloasi huomaamattasi koko päivän. Active Balancen liike vähentää alaselän kipuja ja vilkastuttaa verenkiertoa. Liikkeen ansiosta vartalosi kiinteytyy ja pysyt virkeänä koko päivän. Työpäivän paras kuntolaite niin miehille kuin naisillekin.



**TURUN
TIETOKESKUS**

Nuppulantie 35, 20320 TURKU p. 02-2734200

myynti@turuntietokeskus.fi / www.turuntietokeskus.fi

Pitoriihi

www.pitoriihi.fi

Turuntie 568, Riihikoski, puh. 02 486 1818



Elämäsi hetkiin

Pitoriihen herkulliset ruoka-, kahvi- ja pitotarjoilut. Onnistuneet juhlat ja tilaisuudet jo vuodesta 1980.

Pesulapalveluja vuodesta 1986

25 v.



LOIMAAN PESULA OY

Oppipojankatu 5, 32200 LOIMAA

Puh. (02) 762 1144
0400 854 058

www.loimaanpesula.fi
Avoinna ark. 6.30-16.30

**PUTKILIIKE
JUHA NURMINEN OY
0400 962 219**

**Yli 30 vuoden kokemuksella
kaikki alan työt
Myös laitekorjaukset,
teollisuus ja maatalous yms.**

**Päivystys 24 h/vrk
puh. 040 090 8023**



**Tervetuloa kalaostoksille
Paraisille**

*Meillä myös
lounaskahvila.*



Avoinna
ma-pe 8.30 - 17
la 8.30 - 15

**KALAJALOSTE LAHTINEN OY
Kahvila LOHI**

Rantatie 16 • Parainen • puh. 458 4040

Meille et tarvitse lähetettä

- Sairaala NEO: on on helppo tulla!

Sairaala NEO on uusi yksityissairaala, jonka lääkärit ovat erikoistuneita erilaisten tuki- ja liikuntaelinvajojen tutkimukseen ja hoitoon.

Pääset suoraan tapaturmien ja rasitusvammojen hoitoon erikoistuneen lääkärin vastaanotolle. Tapaturma- ja röntgenpäivystyksemme on avoinna viikon jokaisena päivänä.


**Maksuton
asiakaspalvelus
pysäköinti-
hallissamme!**



Selkäkirurgimme
ortopedi **Ilmo Helttula** ja
neurokirurgi **Janek Frantzén**.



Ajanvaraus:  **010 380 8080**

Internet-ajanvaraus: www.sairaalaneo.fi | Info ja leikkaustiedustelut 010 380 8088
 www.facebook.com/sairaalaneo

Puhelun hinta on kätessä puheluvuorokoneen liittymässä 0,0828 €/puhelu + 0,0595 €/min ja matkapuhelinliittymässä 0,0828 €/puhelu + 0,1704 €/min.



Toimitilamme sijaitsevat uudessa NEO-talossa Turku Science Parkin alueella, Kupittaa juna-aseman välittömässä läheisyydessä.

Sairaala NEO, NEO-talo, Joukahaisenkatu 6, 20520 Turku

*Joulun aikaa rauhaisaa,
vuotta hyvää alkavaa!*

