

TURUN SEUDUN NIVELYHDISTYS RY

Sähköinen uutiskirje

TURUN SEUDUN NIVELYHDISTYS RY
Åbonejdens Artrosförening rf

Lonttistentie 9 B 15
20300 Turku
Käynti Helsinginkadun puolelta

YHTEYSTIEDOT
Puhelin 040 351 3833
toimisto@nivelposti.fi

www.nivelposti.fi
www.nivelverkko.fi

TOIMISTON PÄIVYSTYSAJAT
ma-to 10–13
kuukauden ensimmäiset
arkimaanantait
klo 16–18

SOVITTAESSA
PALVELEMME
MYÖS MUINA
AIKONA

Maaliskuu 2024



Nivelverkko-luentojen kausi on avattu! Petra Toivonen luennoi Turun ruotsinkielisellä työväenopistolla.

Tässä uutiskirjeessä
(klikkaamalla pääset suoraan aiheeseen)

Sisällys

AJANKOHTAISTA	2
YHDISTYKSEN AUKIOLOAJAT	2
LIIKUNTA	2
LIIKUNTARYHMIEN LASKUTUS ON ALOITETTU, SEURAA SÄHKÖPOSTIASI.....	2
KÄVELY KUNTOON -RYHMÄ HUHTIKUUSSA	2
MAALISKUUN NIVELKERHOT.....	2
KEVÄÄN RETKET	2
YLLÄTYSRETKI TO 7.3. – VIELÄ EHDIT MUKAAN!	2
KYLPYLÄMATKA PÄRNUUN SU-LA 5.5.–11.5.....	2
SAARISTORETKI PARAINEN, NAUVO, KORPPOO - TI 4.6.	3

VERTAISTOIMINTA	3
TEKONIVELLEN 20-VUOTIS SYNTTÄRIKAHVIT.....	3
MAANANTAIN VERTAISRYHMISSÄ TIETOA JA VIERAILU OMAISHOITOKESKUKSEEN.....	3
NIVELTREFFIT	3
LUKUPIIRISSÄ MITÄ MÄNNYT NÄKEVÄT.....	4
SKIPBOKAFFET.....	4
MUKAAN VAPAAEHTOISTOIMINTAAN	4
LUENTOKERHON OHJAAMINEN -KOULUTUS UUSILLE VETÄJILLE	4
ENSITIEITOILTA TEKONIVELLEIKKAUKSISTA.....	4
LUENTOJA MAALISKUUSSA.....	4
KOMMANDE SVENSKSPRÅKIGA EVENEMANG	4
ARTROSKVÄLLEN: FOTENS BETYDELSE I NEDRE EXTREMITETENS FUNKTION.....	4
INFOKVÄLL OM LEDPROTESOPERATIONER	5
GRUPPBESÖK TILL ÅBO YRKESHÖGSKOLANS KUNNONKOTI, ETT RÅDGIVNINGSG- OCH BESÖKSCENTER FÖR TILLGÄNGLIGT BOENDE.....	5
YHTEISTYÖSSÄ.....	5
IKKUNA KULTTUURIIN.....	5
TERVETULOA VASTAAMAAN KYSELYYN TALOYHTIÖIDEN IKÄ- JA MUISTIYSTÄVÄLLISYYDESTÄ	5
JÄSENASIOITA	6
KEVÄTKOKOUS.....	6
NIVELPOSTI ILMESTYI.....	6
ARPAJAVISVOITTOJA	6



TURUN SEUDUN NIVELYHDISTYS RY

Sähköinen uutiskirje

AJANKOHTAISTA

YHDISTYKSEN AUKIOLOAJAT

Toimiston aukioloajat:

Maanantai-torstai klo 10–13.00.

Lisäksi joka kuukauden ensimmäisenä arkimaanantaina palvelemme klo 16–18. Seuraavan kerran ma 4.3.

Toimisto on poikkeuksellisesti suljettu to 4.4.

Aukioloajat koskevat käyntejä toimistolla sekä puhelinsoittoja. Jos puheluusi ei vastata toimiston aukioloaikana, palvelemme todennäköisesti toimitilassa asioivia. Tällöin kannattaa soittaa hetken kuluttua uudelleen tai jättää soittopyyntö vastaajaan. Palvelemme joustavasti mahdollisuuksien mukaan myös aukioloaikojen ulkopuolella – ota yhteyttä, niin sovitaan sopiva aika asioinnille.

Seuraava uutiskirje lähetetään maaliskuun vaihteissa.

LIIKUNTA

LIIKUNTARYHMIEN LASKUTUS ON ALOITETTU, SEURAA SÄHKÖPOSTIASI

Liikuntaryhmien kevätkauden osallistumismaksujen laskutus on aloitettu. Laskut lähetetään sähköpostitse, jos sähköpostiosoite on toimiston tiedossa eikä osallistuja ole erikseen ilmoittanut toivovansa paperilaskuja. Laskut tulevat yhdistyksen jäsenrekisteristä osoitteesta post@invoices.floapps.com.

Jos et saa liikuntaryhmäsi laskua maaliskuun aikana eikä sitä löydy myöskään roskapostikansiosta, olethan yhteydessä toimistoon.

KÄVELY KUNTOON -RYHMÄ HUHTIKUUSSA

Kävely on tehokasta liikuntaa ja sopii liikuntamuodoksi useimmille. Omaa kävelyergonomiaa tulee kuitenkin harvoin mietittyä ja sitä on vaikea itse havainnoida. Kävely kuntoon –ryhmässä käsitellään kävelyn perusteita ja terveysetuja teoriatietoon pohjautuen sekä tehdään käytännön harjoitteita TULE-tietokeskuksen fysioterapeutin ja harjoittelijan johdolla.

Kevään ryhmä kokoontuu Nivelyhdistyksen toimitilassa tiistaisin klo 13.00-15.00 / 16.4.-7.5. (4 kertaa). Osallistumismaksu 10 € maksetaan ensimmäisen kokoontumiskerran yhteydessä. Ryhmään mahtuu 8 osallistujaa. Ilmoittaudu mukaan [verkossa](#) tai toimistolle.

MAALISKUUN NIVELKERHOT

Ti 5.3. klo 13–14.30 Raision ja Naantalin Nivelkerho, Raision seurakunnan tila, Kirkkoherrankuja 2. Aiheena asiaa sydänterveydestä. Aiheesta pitää Sydänyhdistyksen vertaisvetäjä Leena Huhtamäki.

Ti 12.3. klo 17–19 Kaarinan Nivelkerho, Kansalaistoinnin keskus Puntari, Puntarikatu 1, Kaarina. Aiheena luomihuoli, vieraana Eija Säteri Lounais-Suomen Syöpäyhdistyksestä.

Ke 13.3. klo 14.45–16.15 Härkätien Nivelkerho Palvelukeskus Ruskan kerhotilassa, Hyvätylän tie 9. Ohjelmassa kevyttä tuolijumppaa.

KEVÄÄN RETKET

YLLÄTYSRETKI TO 7.3. – VIELÄ EHDIT MUKAAN!

Vielä ehdit ottamaan äkkilähdön kohti tuntematonta! Jäsenten Yllätysretkelle on vielä hyvin paikkoja vapaana, ota yhteys toimistoon pikimmiten ja lähde yllättämään!

Luvassa mm. kurkistus erään suomalaisen suuryhtiön historiaan – mutta ketä olivat ratajätkätk? Myymälävierailuilla mahdollisuus ostaa virvokkeita ja leipomon lämpimäisiä. Lähtö Turusta 8.30, paluu klo 19 mennessä. Kyytiin voi tulla myös Raision kirkolta.

Retken hinta 50 € (museokortilla 47 €) sis. päivän ohjelman, lounaan ja aamupäivän kahvit. Paluumatkan kahvit omakustanteiset.

KYLPYLÄMATKA PÄRNUUN SU-LA 5.5.–11.5.

Yhdistys järjestää yhdessä Kaarimatkojen kanssa kylpylätmatkan Pärnuun. Matkalle ovat tervetulleita myös ei-jäsenet! Matkan hinta on jäsenille 590 €, muille 620 €. Lisähinta soluhuoneesta (2 hlö, erilliset

TURUN SEUDUN NIVELYHDISTYS RY

Sähköinen uutiskirje

makuuhuoneet, yhteinen pesutila) 36 € ja yhden hengen huoneesta 120 €. Matkan hinta sisältää:

- Ruokailun noutopöydästä laivalla meno-paluu (Eckerö MS Finlandia)
- Täyden ylläpidon kylpylässä: kolme ruokailua viitenä päivänä (ma-pe), kolme hoitoa viitenä päivänä (ma-pe), lääkärintarkastuksen, kylpyläosaston vapaa käyttö klo 6.30–17.00
- Kiertoajelun (2,5 h) oppaan kanssa tiistaina
- Majoittumisen Estonia Medical Spa Hotellissa

Peruutusehdot:

30 – 14 vrk ennen matkan alkua kulut 100 €.

Alle 14 vrk ennen matkan alkua ei takaisinmaksua.

Osallistujilla on oltava matkavakuutus sekä voimassa oleva passi tai EU-henkilökortti.

Matkalla on oma bussi koko reissun ajan ja mukana on yhdistyksen vapaaehtoiset matkanjohtajat Eeva ja Pirkko-Liisa.

Ajoreitti: Pori – Eura – Säkyä – Yläne – Turku. Lähtö Turusta su 5.5. klo 11. Paluu la 11.5., lähtö aamupalan jälkeen klo 8, Tallinnassa ostosaikaa n. 1,5 h. Laiva Helsingissä klo 14.15, paluu samaa reittiä

Ilmoittaudu yhdistyksen toimistolle toimisto@niveposti.fi tai 0403513833 27.3. mennessä.

SAARISTORETKI PARAINEN, NAUVO, KORPPOO - TI 4.6.

Nautitaan saariston alkukesästä ja vierailaan saaristokeskus Korpoströmissä. Lähtö Turusta 8.15, paluu klo 18.30 mennessä. Kyytiin voi tulla myös Kaarinasta.

Retken hinta 52 € sis. päivän ohjelman, lounaan ja aamupäivän kahvit. Paluumatkan kahvit omakustanteiset.

Ilmoittautuminen päättyy tiistaina 14.5. klo 13. Ilmoittautumisen voi peruuttaa kuluitta viimeiseen ilmoittautumispäivään mennessä ottamalla yhteyttä toimistoon toimisto@niveposti.fi tai 0403513833. Ilmoittautumisajan päätyttyä retki laskutetaan täysimääräisenä. Retki toteutuu, jos lähtijöitä on vähintään 35.

Ilmoittautuminen toimistolle tai tästä linkistä:

<https://www.flomembers.com/turun-seudun-nivelyhdistys/events/regist/4c5bde74a8f110656874902f07378009>

VERTAISTOIMINTA

Vertaisryhmät kokoontuvat yhdistyksen tiloissa, Lonttistentie 9 B 15, ellei muuta erikseen mainita. Käynti yhdistyksen tiloihin on Helsinginkadun puolelta.

TEKONIVELEN 20-VUOTIS SYNTTÄRIKAHVIT

Suomisen Marjo sai ensimmäisen tekonivelensä 4.3.2004. Tervetuloa tekonivelen 20-vuotis synttärilahveille **ma 4.3.** klo 15.30-18. Kaikille avoin kahvitilaisuus, jossa kuulet kokemuksia tekonivelistä ja niiden kanssa elämisestä.

Marjon lisäksi mukana myös muita yhdistyksen jäseniä, joilta kuulet kokemuksia viime vuosina läpikäytyistä tekonivelleikkauksista. Mukana paikan päällä myös muutama vapaaehtoinen fysioterapeutti, joilta voi saada käytännön vinkkejä muun muassa liikunnan harjoittamiseen ennen ja jälkeen tekonivelleikkauksen.

MAANANTAIN VERTAISRYHMISSÄ TIETOA JA VIERAILU OMAISHOITOKESKUKSEEN

Ma 11.3. klo 13-14.30 Lonkan ja polven nivelrikon vertaisryhmä. Voit osallistua mukaan myös etäyhteydellä. Ole silloin etukäteen yhteydessä toimistoon.

Ma 18.3. klo 13-14.30 vierailu Turun Omaishoitokeskukseen, Vanha Hämeentie 105. Hoidatko läheistäsi? Omaishoidosta ja tukipalveluista kertoo Turvallista tukea -ohjaaja Jaana Tiihonen Turun Seudun Omaishoitajat ry:stä. Ilmoittaudu mukaan toimistolle vierailulle 12.3. mennessä.

Ma 25.3. klo 16.30-18 Tekonivelleikkaukseen menevien vertaisryhmä. Lähestyykö nivelleikkaus ja kaipaat siihen vertaistukea ja neuvoa muilta? Ryhmä on tarkoitettu leikkausaikaa jonottaville tai niille, jotka vielä miettivät leikkaukseen menoa. Iltaa vetää vapaaehtoinen, jolla on itsekin kokemusta tekonivelleikkauksista. Mukaan voit tulla myös etäyhteydellä.

NIVELTREFFIT

Ti 19.3. klo 13 Nivelitreffit Turun Kellariravintolassa, Linnankatu 16. Tervetuloa lounastamaan yhdessä ja juttelemaan yhdessä muiden kanssa. Tarjolla on keittolounas 10 € tai koko lounasbuffet 12,7 € hintaan. Lounas on omakustanteinen. Yhdistyksen puolesta paikalla on Marjo Suominen.

TURUN SEUDUN NIVELYHDISTYS RY

Sähköinen uutiskirje

LUKUPIIRISSÄ MITÄ MÄNNYT NÄKEVÄT

Ke 13.3. klo 17-18.30 lukupiiri yhdistyksen tiloissa, Lonttistentie 9 B. Mahdollisuus myös etäyhteyteen. Ole silloin yhteydessä toimisto@nivelposti.fi.

Luettava kirja Soudakova Anna: Mitä männyt näkevät

”Viidestä sukupolvesta kertova romaani punoo yhteen Stalinin vainot, uzbekistanilaisen lapsuuden ja turkulaisen maahanmuuttaja-arjen.”

Lukupiirillä on oma Whatsapp-ryhmä! Jos haluat mukaan lukupiiriin omaan Whatsapp-ryhmään, ole silloin yhteydessä vapaaehtoistyön koordinaattori Kaisa Karvoseen, 045 23 43 435 tai kaisa.karvonen@nivelposti.fi.

SKIPBOKAFFET

To 21.3. klo 10-12 Skipbokaffet yhdistyksen tiloissa, Lonttistentie 9 B. Skipbokaffet ovat vapaamuotoista kahvittelua ja Skip-Bon pelaamista. Jos peli ei ennestään ole tuttu, saat opastusta paikan päältä.

MUKAAN VAPAAEHTOISTOIMINTAAN

LUENTOKERHON OHJAAMINEN -KOULUTUS UUSILLE VETÄJILLE

Ke 20.3. klo 16.30-18 järjestetään koulutus luentokerhon vetämisestä yhdistyksen tiloissa. Koulutuksessa käydään läpi, kuinka luentokerhoa pidetään ja milaista keskustelua videoista voi käydä. Mukaan saa myös esimerkkikeskusteluja, joita voi pitää myös suorilta käsin. Ilmoittaudu mukaan viimeistään 14.3.

Luentokerhossa ideana on katsoa asiantuntijaluento Nivelverkko.fi -sivustolta ja käydä luennosta vertaiskeskustelua yhdessä kuulijoiden kanssa. Luentokerhoja vedetään muun muassa Varsinais-Suomen hyvinvointialueen asumispalveluyksiköissä sekä muissa ta-
hoissa, jonne kerhoa on toivottu.

ENSITIETOILTA TEKONIVELLEIKKAUKSISTA

Ti 19.3. klo 17-19, ilm. viim. 14.3. toimistolle. Onko tekonivelleikkaus sinulle ajankohtainen aihe? Yhdistys järjestää maksuttomia ensitietoilloja, jotka on tarkoitettu leikkaukseen meneville, sitä harkitseville ja heidän läheisilleen. Ensitietoillat ovat avoimia kaikille, eivätkä edellytä yhdistyksen jäsenyyttä. Illan aikana

käsiteltäviä asioita: tekonivelleikkaus, leikkaukseen valmistautuminen, toipuminen ja elämä tekonivelen kanssa. Aikaa myös kysymyksille ja keskustelulle. Yhdistyksen toimitilassa, osallistua voi myös etäyhteydellä.

LUENTOJA MAALISKUUSSA

Ke 6.3. klo 17.30-18.30 Runosmäen vanhuskeskus, Varusmestarintie 14.

professori Minna Stolt, Turun yliopisto ja Satakunnan hyvinvointialueelta luennoi aiheesta: ”Jalkaterveys – neuvoja jalkojen itsehoitoon”.

Luento livestriimataan osoitteessa <https://www.youtube.com/watch?v=8x7oIQyeM5w> ja taltioidaan katsottavaksi myös jälkikäteen.

Ti 12.3. klo 17.30 – 19.30 Varsinais-Suomen Lähitapiolan tiloissa, 6. krs, Yliopistonkatu 14, Turku (opastus alaovelta). Lakimies Kaisa Mähkä asianajotoimisto Kailialasta luennoi aiheesta: ”Edunvalvontavaltuutus – miksi ja miten se tehdään ja mitä tulee ottaa huomioon asiakirjaa laadittaessa?”

Luennon alussa kahvitarjoilu ja Lähitapiolan lyhyet puheenvuorot. Kahvitarjoilu klo 17-17.30. Ilmoittaudu mukaan 7.3. mennessä osoitteeseen:

<https://forms.gle/iEJGFZoD3UT34G6V6>.

Huom! Luento taltioidaan Nivelverkkoon katsottavaksi vain kahden viikon ajaksi. Luento tulee katsottavaksi 15.4.-28.4. väliseksi ajaksi.

KOMMANDE SVENSKSPRÅKIGA EVENEMANG

ARTROSKVÄLLEN: FOTENS BETYDELSE I NEDRE EXTREMITETENS FUNKTION

Tis 5.3. kl. 17 Artroskvällen: Fotens betydelse i nedre extremitetens funktion. Problem i foten kan orsaka smärta i knäet eller höften. Fysioterapeut Riikka Huhta från Askelklinikka berättar om fotbesvär och dess handling samt fotens betydelse i nedre extremitetens funktion. Kaffeservering, tid för frågor och samtal. I föreningens lokaler på Lonttisvägen 9 (ingång via Helsingforsgatan). Ingen förhandsanmälan.

INFOKVÄLL OM LEDPROTESOPERATIONER

Tis 26.3. kl. 17-19, anmäl dig senast tors 21.3. Infokväll för personer som överväger en ledprotesoperation eller som redan har en operationstid fastslagen. Informationskvällen är bra också för närstående, det går alltså bra att komma med en familjemedlem eller vän. Teman: hur förbereder man sig inför operationen, vården på sjukhuset, rehabiliteringen samt livet med ledprotes. Det finns även tid för frågor och samtal. Föreningens infokvällar är gratis och öppna för alla intresserade, kvällen leds av en svenskspråkig fysioterapeut. Kvällen ordnas i föreningens lokaler, möjlighet att delta också på distans (Teams). Anmäl dig per e-post toimisto@nivelposti.fi eller telefon: 050 575 0613 (Hanna Okodugha)

GRUPPBESÖK TILL ÅBO YRKESHÖGSKOLANS KUNNONKOTI, ETT RÅDGIVNINGS- OCH BESÖKSCENTER FÖR TILLGÄNGLIGT BOENDE

Tis 16.4.2024 kl. 14 Är du intresserad i olika hjälpmedel och lösningar som förbättrar hinderfriheten i hemmet samt underlättar vardagen? Kom med på en gruppbesök till Kunnonkoti, Åbo Yrkeshögskolans rådgivnings- och besökscenter för tillgängligt boende (ICT-city, Joukahainengatan 3, Åbo, A-vingen, vån. 2). Avgiftsfri, anmäl dig senast tis 2.4. per telefon 050 575 0613 eller skicka mejl till hanna.okodugha@nivelposti.fi.

YHTEISTYÖSSÄ

IKKUNA KULTTUURIIN

Lounais-Suomen Kirjailijoiden Ikkuna kulttuuriin-verkolehti on ilmestynyt.

Voit lukea lehden täällä [Ikkuna kulttuuriin – kevätjulkaisu 2024 – Lounais-Suomen kirjailijat \(lounaissuomenkirjailijat.fi\)](#)

Sivuja pääsee selaamaan eteenpäin alareunassa olevasta nuolesta.



TERVETULOA VASTAAMAAN KYSELYYN TALOYHTIÖIDEN IKÄ- JA MUISTIYSTÄVÄLLISYYDESTÄ

Kiinteistöliiton jäsenyhdistysten ja ympäristöministeriön rahoittaman Ikä- ja muistiystävällinen taloyhtiö hankkeen tavoitteena on kehittää ikäihmisten asuista taloyhtiöissä turvallisuuden, muistiystävällisyyden, esteettömyyden ja yhteisöllisyyden näkökulmista. Hankkeen toimenpiteitä ovat mm. tiedon kerääminen ja levittäminen, koulutukset, pilottikoelut sekä erilaiset yhteistyömuodot eri toimijoiden kanssa. Valtakunnallisen hankkeen päävastuullisena toteuttajana toimii Kiinteistöliitto Varsinais-Suomi.

Kyselyyn voi vastata maaliskuun ajan. Vastaaminen vie noin 5 minuuttia. Vastausten saaminen on tärkeää, sillä niiden avulla hankkeen toimintoja saadaan kehitettyä vastaamaan paremmin taloyhtiöiden ja niiden asukkaiden tarpeita. Linkkiä saa jakaa.

<https://response.questback.com/kiinteistoliitto/us8hufklpe>

Lisätietoja:

Hanketyöntekijä Maura Tiuraniemi

www.kiinteistoliitto/ikajamuisti.fi

maura.tiuraniemi@kiinteistoliitto.fi

Puh: (02) 724 9203



JÄSENASIOITA

KEVÄTKOKOUS

Yhdistyksen sääntömääräinen kevätkokous järjestetään yhdistyksen toimitilassa torstaina 21.3. klo 17.00. Esillä sääntömääräiset asiat. Kahvitarjoilu.

Etäyhteydellä on mahdollista osallistua, kun ilmoittautuu viimeistään 18.3. toimistolle.

NIVELPOSTI ILMESTYI

Vielä maaliskuun puoliväliin asti aikaa antaa palautetta Nivelpostista! <https://nivelposti.fi/lukijakysely/>

Yhteystietonsa ilmoittaneiden kesken arvotaan yhdistyksen t-paita ja pipo. Palkintoja on kaksi ja voittaja saa valita kumman tuotteen haluaa.

ARPAJAVISVOITTOJA

Yhdistys järjestää arpajaisia eri tilaisuuksissa, kuten retkillä. Otamme vastaan erilaisia tuotteita ja pientä varaa, jotka voisivat sopia arpajaisvoitoiksi. Näitä voi toimittaa yhdistyksen toimistolle. Arpajaiset ovat osa varainhankintaamme, joten samalla voit tukea toimintaamme. Kiitos siitä!