

TURUN SEUDUN NIVELYHDISTYS RY
Åbonejdens Artrosförening rf

Lonttistentie 9 B 15
20100 Turku
Käynti Helsinginkadun puolelta

YHTEYSTIEDOT

Puhelin **040 351 3833**
toimisto@nivelposti.fi

www.nivelposti.fi
www.nivelverkko.fi

TOIMISTO PALVELEE

Ma-ke 10–13

Elokuu 2025



Muistoja kesäkuun Seilin retkeltä
Kuva: Kim Fredriksson

Tässä uutiskirjeessä

(klikkaamalla pääset suoraan aiheeseen)

Sisällys

AJANKOHTAISTA	2
AUKIOLOAJAT	2
TOIMINNANJOHTAJIEN KAHVIT	2
VÄLITÄ UUTISKIRJE ETEENPÄIN	2
VIELÄ EHDIT OSALLISTUA KUVAKILPAILUUN	2
NIVELPOSTI	2
RETKET	2
Tule-yhdistysten yhteinen retki Saloon: Sound of Music -musikaali	2
YHDISTYKSEN 20-VUOTISJUHLARISTEILY	2

LIIKUNTA	3
SYKSYN LIIKUNTAKAUSI KÄYNNISTYY 1.9. – ILMOITTAUTUDU MUKAAN!	3
UUSIA LIIKUNTARYHMIÄ	3
JUHLAVUODEN ALLASJUMPPAMARATON TURUN PÄIVÄNÄ 21.9.	3
VERTAISTOIMINTA	3
GEOKÄTKÖILYÄ	3
NIVELTREFFIT	4
VILLIYRTTI-ILTA	4
JÄSENASIOITA	4
MUISTATHAN HYÖDYNTÄÄ JÄSENEDET	4
TUE TIIMIÄ	4
OSALLISTU JUHLAVUODEN KUVAKILPAILUUN	4
MYNNISSÄ NIVELYHDISTYKSEN TOIMISTOLLA	5

AJANKOHTAISTA

AUKIOLOAJAT

Palvelemme maanantaista keskiviikkoon klo 10-13. Iltaisin palvelemme tapahtumien yhteydessä tai erikseen sopimuksen mukaan.

Aukioloajat koskevat käyntejä toimistolla sekä puhelinsoittoja. Jos puheluusi ei vastata toimiston aukioloaikana, palvelemme todennäköisesti toimitilassa asioivia. Tällöin kannattaa soittaa hetken kuluttua uudeleen tai jättää soittopyyntö vastaajaan.

Palvelemme joustavasti mahdollisuuksien mukaan myös aukioloaikojen ulkopuolella – ota yhteyttä, niin sovitaan sopiva aika asiointille.

TOIMINNANJOHTAJIEN KAHVIT

Yhdistyksessä vuoden 2016 alusta työskennellyt toiminnanjohtaja Annukka Helander on siirtymässä uusiin haasteisiin työelämässä. Uudeksi toiminnanjohtajaksi on valittu Katja Körkkö.

Tervetuloa juomaan kahvit Annukan ja Katjan kanssa keskiviikkona 13.8. klo 14.00 ja 17.00 välillä yhdistyksen toimitilaan.

Tilaisuudessa mukana myös yhdistyksen hallituksen jäseniä sekä henkilökuntaa. Tilaisuuden aikana voit hoitaa myös jäsenasioita, kuten ilmoittautumisia.

VÄLITÄ UUTISKIRJE ETEENPÄIN

Tätä uutiskirjettä saa vapaasti välittää eteenpäin! Jos tunnet jonkun, joka voisi olla kiinnostunut toiminnastamme, kopioi linkki tai lähetä sähköpostiviesti edelleen haluamaasi osoitteeseen.

Seuraava uutiskirje lähetetään 30.8.

VIELÄ EHDIT OSALLISTUA KUVAKILPAILUUN

Juhlavuoden kuvakilpailu yhdistyksen jäsenille on avoinna aina 17.8. saakka! Kilpailun teemana on **"Mikä saa minut liikkumaan?"**. Osallistua voi vaikka parhaalla kännykkäräpsyllä!

Voittaja julkaistaan vuosijuhlassa 9.10. [Lue tarkemmat ohjeet ja palkinnot tämän uutiskirjeen lopusta.](#)

NIVELPOSTI

Seuraava Nivelpostin numero ilmestyy elokuussa. Lehti jaetaan jäsenille ja tilaajille elo-syyskuun vaihteessa.

RETKET

Tule-yhdistysten yhteinen retki Saloon: Sound of Music -musikaali

Su 19.10. Teatteri Provinssi. Lähtö Turun linja-auton aseman tilausajolaiturista nro. 9 klo 13.45. Hinta 55 € (sis. kuljetuksen, teatterilipun ja väliaikatarjoilun).

Mukaan mahtuu 12 osallistujaa Nivelyhdistykseltä. Ilm.viim. ke 3.9. klo 13 mennessä toimistolle. Ilmoitaututtuasi maksa matkasi Turun seudun Selkäyhdistyksen tilille FI42 5710 0440 1072 25 viite: 3117.

Nivelyhdistys järjestää myös oman jäsenretken Salon taidemuseo Veturitalliin ja Provinssiteatterin Sound of Music-musikaaliin perjantaina 31.10.

YHDISTYKSEN 20-VUOTISJUHLARISTEILY

Ma-ti 3.-4.11. iltälähtö Turusta M/S Viking Gracella. Hinta alk. 106 €/hlö riippuen hyttiluokasta ja hytissä majoittuvien määrästä. Kaikille avoin, jäsenhinnat Nivelyhdistyksen jäsenille. Hinta sisältää risteilyn valitussa hyttiluokassa, aamiaisen ja buffet-lounaan sekä yhteisen risteilyohjelman kokoustilassa. Ilm.viim. ke 24.9.

LIIKUNTA

SYKSYN LIIKUNTAKAUSI KÄYNNISTYY 1.9. – ILMOITTAUTUDU MUKAAN!

Ilmoittautua voi toimistolle tai verkossa www.nivel-posti.fi

UUSIA LIIKUNTARYHMIÄ

Suosittu FasciaMethod syksyllä myös Kaarinassa, Valkeavuoren liikuntahallin pienessä salissa maanantaisin klo 17.00-18.00

Uusia 45 minuutin ilta-allasjumppia Ruusukorttelin altaalla torstaisin klo 16.45 ja klo 17.40.

Joogaa Sekahaku ry:n tiloissa Länsikeskuksessa maanantaisin klo 13.45-14.45.

Asahia Raisiossa, Tasalanaukion liikuntatilassa keski- viikkoisin klo 14-15.

Lisävuoro omatoimiseen harjoitteluun Folkhälsanin palvelutalon kuntosalilla Luolavuorentiellä torstaisin klo 13-14.

Kaksi kuntosalivuoroa omatoimiseen harjoitteluun Turun keskustassa Lounatuulet Yhteisötalon Kuntokäytävä Katajassa Keski- viikkoisin klo 9.30-10.30 ja klo 10.30-11.30.

Myös muissa liikuntaryhmissä on vielä vapaita paikkoja. Tutustu tarkemmin tarjontaan ja ilmoittaudu mukaan verkossa <https://www.nivelposti.fi/liikunta/> tai puhelimitse toimistolle.

JUHLAVUODEN ALLASJUMPPAMARATON TURUN PÄIVÄNÄ 21.9.

Kaikille avoin ja maksuton hyvän mielen allasjumppa- tapahtuma Esikon palvelutalon altaalla sunnuntaina 21.9. Klo 9.00-19.00 Allasjumppaa aamusta iltaan – 10 tunnin allasjumppamaraton kutsuu kaikki mukaan yhteiseen tempaukseen nivelterveyden ja liikunnan ilon puolesta! Tavoitteena on saada liikkeelle vähintään sata jumppaajaa.

Aikataulu

09:00 Allasjumppa 30 min
09:35 Allasjumppa 45 min
10:25 Allasjumppa 45 min
11:15 Allasjumppa 30 min
11:50 Allasjumppa 45 min

12:40 Allasjumppa 45 min
13:30 Allasjumppa 30 min
14:05 Allasjumppa 45 min
14:55 Allasjumppa 30 min
15:30 Allasjumppa 45 min
16:20 Allasjumppa 30 min
16:55 Allasjumppa 45 min
17:45 Allasjumppa 45 min
18:35 Allasjumppa 30 min

Varaa paikkasi ennakoon yhdistyksen verkkosivuilla tai soittamalla toimistolle – osallistuminen on ilmaista! Jumppien ohjaus toteutetaan virtuaalisesti yhteistyössä Hydrohexin kanssa.

VERTAISTOIMINTA

Vertaisryhmät kokoontuvat yhdistyksen tiloissa, Lonttistentie 9 B 15, ellei muuta erikseen mainita. Käynti yhdistyksen tiloihin on Helsinginkadun puolelta. Vertaistoiminta on kaikille avointa, ota siis kaverikin mukaan! Ryhmän kohdalla on merkitty etäyhteys, jos se on mahdollista, pyydä linkkiä toimistolta: toimisto@nivelposti.fi. Ryhmän kohdalla myös maininta, jos siihen tarvitsee ennakoilmoittautua.

GEOKÄTKÖILYÄ

Ma 18.8. klo 18 Geokätkömiitti Turun torilla (Ilmoittaudu Geogachingissa osallistuvaksi)

Kätköjen etsiminen on kivaa. Kätköilevän kaverin kanssa vielä kivempaa. Jospa yhdistettäis reissuja, luonto kiittäisi? Kaikenmaailman krempat hidastavat joskus kulkua ja kaverista olisi apua. Turvan lisäksi.

Voiko lähitöilläni asua kätköilijöitä? Selvä tunniste, jos näkee tyyppin lähtevän ongelle ilman matoja. Metseen. Mutta onko muita tunnusmerkkejä?

Älä ole Miss Marple tai J.B. 007, vaan tule Turun torille tapaamaan kätköilijöitä. Jos olet tältä puolelta ni laita päällesi jotain punaist ja jos tois puolelta ni jottain sinist. Helpottaa näet oman asuinalueen kätköilijän löytämistä.

Nähdään!

To 4.9. klo 15 Geokätköretki autoin

TURUN SEUDUN NIVELYHDISTYS RY

Sähköinen uutiskirje

Lähtö autoilla Nivelyhdistyksen toimistolta, Lonttistentie 9 B 15. Ilmoittaudu mukaan 2.9. mennessä. Kerro samalla pystytkö tarjoamaan kyydin vai tarvitsetko kyytiä? Bensakulut jaetaan tasan osallistujien kanssa. Muutoin kannattaa varata mukaan juotavaa ja evästä oman tarpeen mukaan. Sekä tietenkin laite, jolla pääsee kätköilemaan ja kynä. Retken kohde selviää lähempänä, kun nähdään tuleeko kesällä esimerkiksi uusia mielenkiintoisia kätköjä Turkuun tai lähikuntiin.

NIVELTREFFIT

Ti 5.8. klo 15 **Niveltreffit rannalla**, Ekvallan esteetön uimaranta, os. Kaksikerrantie 618. Varaa mukaan uima-asu, aurinkovoidetta sekä riittävästi evästä ja juotavaa. Rannalla voi olla myös kesäkahvila auki, mutta sen aukioloajoista ei ole vielä tiedotettu. Mukana yhdistyksen puolesta vapaaehtoinen Marjo Suominen.

Ti 19.8. klo 13.00-14.30 **Niveltreffit** Turun Kellariravintolassa, Linnankatu 16. Tervetuloa lounastamaan ja juttelemaan yhdessä muiden kanssa. Tarjolla on keittolounas 10,90 € tai koko lounasbuffet 13,70 € hintaan. Lounas on omakustanteinen.

VILLIYRTTI-ILTA

Ti 2.9. klo 17-19 Villiyrtti-ilta. ft ja hortaneuvoja Hanna Pihlajamaa opastaa kasvien maailmaan ja luennoi, mitä voi luonnosta kerätä ja kuinka käyttää niitä. Lopuksi hieman maistiaisresepteistä. Hinta 10 €. Mukana otetaan enintään 20 osallistujaa. Ilmoittaudu viim. 1.9.

JÄSENASIOITA

MUISTATHAN HYÖDYNTÄÄ JÄSENEDET

Meillä on yli 60 jäsenetuliikettä. Tutustu tuotteisiin ja palveluihin nettisivuillamme: <https://www.nivel-posti.fi/yhdistys/jasenedut/>

Jäsenedut löytyvät myös Nivelposti-lehden takakanasta.

Jäsenkortti esitetään etua käytettäessä. Mikäli sinulla on sähköinen jäsenkortti, toimii se matkapuhelimesasi. Mikäli sinulla on perinteinen, pahvinen jäsenkortti ja haluat vaihtaa sen sähköiseen, olethan yhteydessä toimistoon!

TUE TIIMIÄ

Tue Tiimiä -sivuston kautta tehdyillä ostoksilla voi tukea yhdistyksen toimintaa. Olemme kiitollisia jokaisesta tukieurosta! Laajasta valikoimasta löytyy esimerkiksi kodin puhdistusaineita ja tekstiilejä, asusteita, herkkuja ja lahjakortteja!

Ostokset maksetaan verkkokaupan kassalla ja toimitetaan suoraan sinulle. Näet myös sentilleen, paljonko me saamme ostoksesta tukea.

Tilaaminen on helppoa ja toimitus nopea. Kun menet ostoksille tämän linkin kautta, tuki ohjautuu meille automaattisesti: <https://tuetiimia.fi/tiimi/ko1141/>

Muussa tapauksessa syötä kassalla koodi:

NIVELTURKU

OSALLISTU JUHLAVUODEN KUVAKILPAILUUN

Kaiva esiin parhaat otoksesi ja osallistu juhlavuoden kuvakilpailuun!

Kuvakilpailun teemana on ”Mikä saa minut liikkumaan?”. Osallistua voi vaikka parhaalla kännykkäräpsyllä. Etsimme oivaltavia ja teemaan sopivia kuvia – nyt ei ratkaise tekninen taituruus, vaan idea ja tunnelma!

- Kilpailu on avoinna yhdistyksen jäsenille 17.8. asti. Voittaja julkaistaan vuosijuhlissa 9.10.

- Jokainen voi osallistua yhdellä kuvalla

- Tuomariston jäsenet: puheenjohtaja Turun Sanomien kuvaajien päällikkö Riitta Salmi, jäsenet: Turun Kameroiden puheenjohtaja Marjo Saukkonen ja Turun Kameroiden arviointitoimikunnan jäsen Richard Alaskewicz. Lisäksi yhdistyksen hallitus voi nimetä yhden jäsenen tuomaristoon.

TURUN SEUDUN NIVELYHDISTYS RY

Sähköinen uutiskirje

- Kuvat toimitetaan sähköpostiin tiedotus@nivel-posti.fi täysilaatuisina .jpg-muodossa. Kuvan mukana lähetetään valokuvaajan nimi ja mahdollinen nimi-merkki, missä on otettu ja jos kuvassa on kuvattu henkilöä, henkilön nimi.

- Kuvaajalla tulee olla lupa julkaisuun, jos kuvassa esiintyy tunnistettava henkilö. Kuvia voidaan julkaista yhdistyksen viestinnässä.

Kuvakilpailun palkinnot

- palkinto 1. Rajala Pro Shop: vuoden luontokuvat 2024-kirja

- palkinnot 2.-4. omasta kuvasta tehtäviä tuotteita varten:

* Star Image: tuotelahjakortti 2 kpl

* Turun Kamera-aitta painotuote-muki 2 kpl

Lisäksi kaikkien osallistujien kesken arvotaan:

- Rajala Pro Shop: iso kangaskassi

- Specsavers-linssinpuhdistussetti 3 kpl

Kotimaiset pipot heijastavalla logopainatuksella. Hinta 20 €.

MYYNNISSÄ NIVELYHDISTYKSEN TOIMISTOLLA

Kysy toimiston aukioloaikoina myynnissä olevista kirjoista, kannatustuotteista ja suosituista XCLIP-kyynärsauvapidikkeistä.

XCLIP-kyynärsauvapidikkeet. Hinta 21,50 €. Lisätietoja osoitteesta <https://www.olecranon.fi/xclip/>

TUULA VAINIKAISEN KIRJOJA

Nivelet kuntoon. Elämää ennen ja jälkeen tekonivelten (2020). Hinta 15 €.

Miksi aina väsyttää? Irti uupumuksen noidankehästä (2017). Hinta 10 €. Kumppanina muistisairaus. Tietoa, tukea ja kokemuksia (2016). Hinta 10 €.

Mieluinen miniä (2014). Hinta 10 €.

KANNATUSTUOTTEITA

T-paidat yhdistyksen logolla ja sloganilla, hajakokoja ja -värejä. Hinta 15 €.