

Nivelposti

TURUN SEUDUN NIVELYHDISTYS RY:N JÄSENLEHTI - ÅBONEJDENS ARTROSFÖRENING RF:S MEDLEMSTIDNING



Monipuolinen syöminen terveyden
ja toimintakyvyn tukena

s. 12

Maata pitkin Espanjaan

s. 24

Ennakointi on tärkeä osa
asumisturvallisuutta

s. 24

**Turun Seudun Nivelyhdistys ry
(TSNY)
Åbonejdens Artrosförening rf
(ÅNAF)**

Lonttistentie 9 B 15, 20100 Turku
(Käynti Helsinginkadun puolelta)

Puh. 040 351 3833
toimisto@nivelposti.fi

www.nivelposti.fi
www.nivelverkko.fi
www.facebook.com/
turunseudunnivelyhdistys

www.instagram.com/nivelturku

Aukioloajat elo-joulukuussa

ma-ke 10-13

Muina aikoina sopimuksen
mukaan.

Joulutauko
22.12.2025 - 2.1.2026

**Aukioloajat koskevat käyntejä
toimistolla sekä puhelinsoittoja.
Palvelemme aukioloaikojen
ulkopuolella mahdollisuuksien mukaan.**

Jäsenasiat, laskutus ja retket

Puh. 040 351 3833
toimisto@nivelposti.fi

Palvelukoordinaattori,
liikunta-asiat,
ruotsinkielinen toiminta
Hanna Okodugha
Puh. 050 575 0613
hanna.okodugha@nivelposti.fi

Toimintakoordinaattori
Lehmusvalkaman toiminta
Anne Rokka
Puh. 045 787 01516
anne.rokka@nivelposti.fi

Toiminnanjohtaja

Katja Korkko
Puh. 045 613 1500
katja.korkko@nivelposti.fi

Vapaaehtoistyön koordinaattori

Kaisa Karvonen
Puh. 045 234 3435
kaisa.karvonen@nivelposti.fi

Viestintäkoordinaattori

Sini Herranen
Puh. 045 787 34115
sini.herranen@nivelposti.fi

Nivelposti-lehti ja luennot:
tiedotus@nivelposti.fi

Vertaispuhelin

Puh. 050 593 9003

Hallitus 2025

Hallituksen jäsenten yhteystiedot
saa yhdistyksen toimistolta.

Puheenjohtaja
Sinikka Leino

Muut jäsenet
Pekka Ketola
Tuija Kallio
Marjatta Kannisto
Kristiina Laakso
Marjo Suominen
Liisa Purho
Matti Vainikainen

Asiantuntijalääkärit

Ylilääkäri, dosentti
Ville Äärimaa, Tyks Tules-toimialue

Pankkitiedot

FI49 4309 1520 1654 06
OmaSP
BIC: ITELFIHH

Pienkeräys ajalla 1.9.-30.11.2025

pienkeräysnumero RA/2025/1006
Pienkeräys toteutetaan yhdistyk-
sen 20-vuotisjuhlavuoden kulujen
kattamiseksi ja toiminnan tueksi.

*Otamme vastaan kannatusmaksuja
jäseniltämme*



Toimintaa rahoitetaan sosiaali- ja terveysministeriön järjestävävustuksilla.

Tässä numerossa

- 2** Yhteystiedot
- 3** Tässä numerossa
- 4** Toiminnanjohtajalta
- 4** Kiitos
- 5** Nivelverkko-luennot syksyllä 2025
- 6** Yhdistys tiedottaa
- 7** Vuorovaikutuksen peruselementtejä
- 8** Eläkkeelle, liikkeelle!
- 9** Nivelrikkouutisia
- 10** Kotitalouksien varautuminen
- 12** Monipuolinen syöminen terveyden ja toimintakyvyn tukena
- 14** Tyylipeiteitä ei jaeta ja syömisen taitoon kannattaa tutkitusti panostaa
- 16** Kylmän vaikutuksesta nivelkipuun
- 18** Tapahtumakalenteri
- 20** Liikuntakalenteri
- 22** Harrastuksena jooga
- 23** Joogan värikäs historia
- 24** Maata pitkin Espanjaan
- 26** Ennakointi on tärkeä osa asumisturvallisuutta
- 27** Asuntojen korjaustarpeet ja korjausneuvonta
- 28** Mielen hyvinvointia ja onnistumisen kokemuksia käsitöiden tekemisestä
- 29** Nivelonttu apuvälinetontun pakeilla
- 30** Kirjanurkka
- 31** Nivelonttu Apuvälinetontun pakeilla
- 32** Nivelontun runosivu
- 33** Kevään tapahtumia
- 35** Jäsenedut



Itämaisen tanssin ryhmän kevät huipentui näytökseen Ruusukorttelissa



Vapaaehtoisten virkistysiltapäivää vietettiin upeassa säässä Kuralan kylämaässä



Kesäkuussa seilattiin virkistymään Seiliin
Kuva: Kim Fredriksson



Tytyrin Elämyskaivoksessa ihailtiin valotaidetta 100 metrin syvyydessä
Kuva: Riitta Heikkilä

Nivelposti

Turun Seudun Nivelyhdistys ry:n jäsenlehti 2/2025
ISSN 1798-3975 • ISSN-L 1798-3975 • ISSN 2341-6815 (verkkojulkaisu)

Julkaisija: Turun Seudun Nivelyhdistys ry
Lonttistentie 9 B 15, 20100 Turku
www.nivelposti.fi

Päätoimittaja: Annukka Helander

Toimitussihteeri: Sini Herranen

Toimituskunta: Kim Fredriksson, Eeva Himmanen
Marjatta Kannisto, Minna Laine ja Matti Vainikainen.

Asiantuntijat: Lääkäri Helmi-Riitta Toivari,
kielenhuolto Eeva Silvennoinen.

Ilmoitusmyynti: Sari Aarnio, TJM-Systems Oy
p. 044 566 7194, sari.aarnio@tjm-systems.fi

Kannen kuva: Yhdistyksen henkilökunta juhluvuoden tunnelmissa keväällä 2025. Kim Fredriksson.

Osoitteenmuutokset: toimisto@nivelposti.fi,
p. 040 351 3833.

Painos: 3 500 kpl

Jakelu: Jäsenet, lähiseudun terveydenhuollon
toimipisteet, yhteistyökumppanit

Ilmestymisajat: Tammikuu ja elokuu

Näköislehti: www.nivelposti.fi/nivelrikko/nivelposti-lehti

Ilmoitukset: Seuraavan lehden (1/2026) aineistojen
toimitus 1.12.2025 mennessä osoitteeseen:
tiedotus@nivelposti.fi

Kuvat: Yhdistyksen kuva-arkisto ja kuvapankit,
ellei toisin mainita

Taitto: Annukka Helander

Paino: Suomen Uusiokuori Oy

Yhdistyksen sääntömääräinen

SYYSKOKOUS

tiistai 25.11.2025 klo 17.00

Yhdistyksen toimitila, Lonttistentie 9 B 15

Esillä sääntömääräiset asiat. Kahvitarjoilu.

Etäyhteysmahdollisuus ilmoittautumalla
viim. 24.11. klo 13 mennessä toimisto@nivelposti.fi

Etäosallistujilla ei ole äänioikeutta kokouksessa
(Yhdistyslaki 17 §)

Tervetuloa!

Toiminnanjohtalta

Ruusukorttelin ja Lehmusvalkaman hyvinvointikeskusten ikäihmisille suunnattu avoin toiminta oli päättynyt keväällä 2024 hyvinvointialueen käynnistymisestä aiheutuneiden muutosten vuoksi. Turun kaupungin aktiivisuudella hälytettiin järjestötoimijoita avuksi. Toiminnan tueksi osoitettiin kaupungin testamenttirahaston tuotonjakoja niin, että molempiin hyvinvointikeskuksiin saatiin työntekijä ja toiminnan järjestämisen tueksi kehiteltiin nk. toimintatonni-rahoitus.

Kaupungin edustajien kanssa käydyissä neuvotteluissa päädyttiin siihen, että me Nivelyhdistys ja Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry otimme koordinoidaksemme Lehmusvalkaman toiminnan. Ruusukorttelin toiminnasta vastuun ottivat Turun Seudun Vanhustuki ry ja Suomen Punaisen Ristin Turun osasto.

Lehmusvalkamassa on kaksi koordinaattoria puolikkaalla työajalla ja Ruusukorttelissa yksi kokoaikainen. Koordinaatitiimissä on siis kolme henkilöä jakamassa tilavuoroja, viestimässä toiminnasta, järjestämässä tapahtumia ja tempauksia. Ensimmäiseen toimintavuoteen on sisältynyt myös uuden toiminnan pelisääntöjen ja käytäntöjen luomista. Nivelyhdistykseen palkkasimme toimintakoordinaattoriksi **Anne Rokan**, joka oli tullut meille tutuksi Liiku lähellä-toiminnassa. Toisen puolen työajasta Anne työskentelee yhdistyksen yleisten asioiden parissa.

Toiminta on käynnistynyt hienosti ja hyvinvointikeskuksissa on tarjolla monipuolista toimintaa. Osallistujilta saatu palaute on ollut kiittävää, toiminta on koettu merkitykselliseksi. Käyntikertoja molemmissa hyvinvointikeskuksissa on ollut ensimmäisen kauden aikana yhteensä yli 35 000.

Toiminta on avointa kaikille ikäihmisille ja pääosin maksutonta tai siitä peritään pieni maksu. Osaan toiminnasta tulee ilmoittautua etukäteen, mutta tarkoituksena on järjestää matalan kynnyksen toimintaa, johon mahdollisimman monen olisi helppo tulla.

Jos kuulut kohderyhmään, oletko jo osallistunut toimintaan? Tarjolla on esimerkiksi musiikkia, kuvataiteita, ravitsemustietoutta, luentoja, mielen hyvinvointia tukevaa toimintaa, liikuntaa, digi- ja terveysneuvontaa, kädentaitoja, myyjäisiä ja pihapelejä. Lehmusvalkamasäätiön tuella myös suositut päivätanssit ovat saaneet jatkoa.

Hyvä yhteistyö järjestöjen, Turun kaupungin, Varhan, Lehmusvalkamasäätiön ja muiden toimijoiden välillä on mahdollistanut täysin uudenlaisen toiminnan ja sen innovatiivisen kehityksen. Kiitos kun saamme olla mukana!

Annukka Helander

Kiitos

Tulin Nivelyhdistyksen palvelukseen tammikuussa 2016. Tuolloinen yhdistyksen hallitus otti ison askeleen ja avasi paikan ensimmäiselle, täysipäiväiselle toiminnanjohtajalle. Ensimmäinen suuri työtehtäväni oli hakea yhdistykselle STEAn kohdennettua toiminta-avustusta. Nivelverkko-projekti oli juuri päätymässä ja sen jatkuminen osana toimintaa sekä yhdistystoiminnan resurssien vahvistaminen olivat hakemuksen keskiössä.

Joulukuussa 2016 varmistui, että avustus myönnettiin ja sitä myöten päästiin käynnistämään kasvun turbulenssi – sen näkyvimpänä osana rekrytoimaan työntekijöitä ja muuttamaan suurempaan ja toimivampaan toimitilaan. Näiden taustalla paiskittiin hartiavoimin töitä, vahvistettiin resursseja ja luotiin rakenteita sille hyvälle järjestötoiminnalle, joka oli jo vuosia menestyksellä toiminut. Yhden vakituisen työntekijän lisäksi uskallettiin vakinaistaa kaksi lisää.

Olen saanut pistää kaiken tarmoni ja kekseliäisyyteni peliin yhdistyksen hyväksi, mutta ilman loistavaa työntekijöiden, hallituksen ja muiden vapaaehtoisten panosta se ei olisi koskaan tuottanut tulosta. Nivelyhdistys on ollut ainutlaatuinen paikka toimia, yhteisöllisyys ja toisten tukeminen ovat rikkauksia, jotka kannattelevat meitä pitkälle. Siirtyessäni työurallani eteenpäin olen iloinen yhdistyksen nykytilasta ja uskon vahvasti, että omaleimainen toimintamme saa jatkua menestyksellisesti tulevaisuudessakin. Kiitollisena muistan nämä vuodet.

Annukka Helander



Anne Rokka



Annukka Helander

MUISTOKIRJOITUS • Pertti Tamminen 1942–2025

Teksti: Marjo Suominen

Pertti toimi Turun Seudun Nivelyhdistyksen yhteislaulujen esilaulajana liki 10 vuotta. Pertillä oli selkeä ja kuuluva ääni ja hänen johdollaan oli helppo laulaa. Hän oli oma-aloitteinen ja helposti lähestyttävä persoona. Oikein sellainen luottolaulaja, tuli aina paikalle sovitusti – ei jättänyt koskaan pulaan. Pertti kevensi kivasti tunnelmaa kertomalla hauskoja juttuja ja vitsejä. Hänellä oli hyvä muisti ja hän oli ilmiömäinen vitsinkertoja, Turun paras. Hän osasi kertoa ne niin pokka naamalla, ei yhtään tiennyt mitä seuraavaksi tulee. Pertin ansiosta lauluilloissa oli hyvä tunnelma ja ihmiset tykkäsivät hänestä. Pertin aikana yhteislauluihin kokoontui usein jopa 60 laulajaa ja laulu raikasi.



Turun Seudun Nivelyhdistys piti Perttiä korkeassa arvossa ja on kiitollinen hänen panoksestaan yhdistykselle.

Syksyn 2025 Nivelverkko -luennot

Ma 15.9. klo 17.00

Fysiatrian erikoislääkäri Tuomas Varjonen

Lonkan ja polven nivelrikon

ei-leikkauksellinen hoito ja kuntoutus

Naantalin kylpylä, Matkailijantie 2.

Luento järjestetään yhteistyössä Kuntoutuskeskus Ruissalon kanssa. Alussa lyhyt alustus Kelan kuntoutuksista.

To 25.9. klo 14.30-17.30

Hyvinvointia arkeen

Lounatuulet yhteisöalo, Lätinen Pitkätie 33.

Luento järjestetään yhteistyössä yhteisöalo Lounatuulet kanssa.

Klo 12.00-14.30 Omakustanteinen salaattibuffa ravintola Tähtihetkessä (hinta 4 €)

Klo 14.30-15.30 Luento: **Pysähdys vahvuuksien**

ja voimavarojen äärelle, Anna-Mari Siekkeli,

Sparrikumppani, johdon coach, työyhteisövalmentaja

Klo 15.30-15.40 Lyhyt taukojumppa

Klo 15.40-16.30 Kahvila avoinna & minimessut

Klo 16.30-17.30 Luento: **Oivalluksia syömisen**

psykologiasta, psykologi, psykoterapeutti Taija

Wilenius

To 9.10. klo 16.10

Lääketieteen ja kirurgian tohtori Vappu Taipale

Arvokas elämä

Marina Palace, Linnankatu 32, Turku

Luento järjestetään yhdistyksen 20-vuotisjuhlan yhteydessä.

Ma 17.11. klo 17.00

Käsitöiden erikoislääkäri Hanna-Stiina Taskinen

Käden nivelrikko ja sen hoito kirurgisesti

Toimintaterapeutti AMK Heidi Löytönen

Sormien ja käden nivelrikon hoito toimintaterapian keinoin

Lehmusvalkaman juhlasali, Karviaiskatu 7, Turku.

Luentoja ennen minimessut klo 16-17 sekä kahvila avoinna. Luento järjestetään yhteistyössä Turun seudun Reumayhdistyksen kanssa.

Luennot taltioidaan sivustolle www.nivelverkko.fi



Kutsu Turun Seudun Nivelyhdistys ry:n 20-vuotisjuhliin

Jäsenet ja yhteistyökumppanit - tervetuloa juhlistamaan kanssamme 20-vuotiaasta Turun Seudun Nivelyhdistystä 9.10.2025 klo 15.00 alkaen. Tilaisuus järjestetään Radisson Blu Marinassa, Linnankatu 32, Turku. Toisen kerroksen tilaan on esteetön kulku.



Ohjelma

- 15.00 Tervehdysten vastaanotto, musiikkia, tervetuliaissanat ja alkumalja
Tanssiesitys, Tanssiteatteri ERI
Puhe, dosentti, ylilääkäri Ville Äärimaa
Luento, Arvokas elämä, lääketieteen ja kirurgian tohtori Vappu Taipale
- 16.45 Kahvitarjoilu
Musiikkia
Nivelontun runoja, Turun Lausuntakerho
Huomionosoitukset
Muistoja vuosien takaa, Marjo Suominen
Yhteislaulua ja vapaata seurustelua
- 19.00 Tilaisuus päättyy

Ilmoittaudu juhlaan viimeistään 24.9.2025 sähköpostilla tai puhelimitse yhdistyksen toimistolle tai nettilomakkeelle QR-koodin avulla.



Mahdolliset muistamiset toivomme yhdistyksemme pankkitilille FI49 4309 1520 1654 06 juhluvuoden tapahtumien järjestämisen ja yhdistyksen toiminnan tueksi.
Pienkeräysnumero RA/2025/1006

YHDISTYS *tiedottaa*



Uusi toiminnanjohtaja

Yhdistyksen uudeksi toiminnanjohtajaksi on valittu Katja Körkkö. Katja on 49-vuotias ja valmistuu jouluna sosionomiksi.

Katjalla on vahva ja monipuolinen tausta organisaatioiden kehittämisestä, esihenkilötyöstä ja kansainvälisestä yhteistyöstä. Hän on johtanut useita vuosia kansainvälisen organisaation Suomen yksikköä, toiminut yrittäjänä ja franchise-omistajana sekä työskennellyt ikääntyneiden kuntoutusyksikössä.

– On etuoikeus päästä mukaan kehittämään yhdistystä, jolla on vahva perusta ja selkeä merkitys. Uskon vahvasti järjestöjen merkitykseen sosiaalisen hyvinvoinnin ja terveyden tukemisessa, vaikuttamistyössä sekä yhteisöllisyyden rakentamisessa, Katja sanoo.



Kuva: Evaforsphotography

Luentokerhoa ohjaamaan

Luentokerhoissa katsotaan www.nivelverkko.fi -sivustolle taltioituja luentoja ja keskustellaan aiheista. Luentokerhoja ohjaavat vapaaehtoiset pareittain ja aiheet päätetään aina yhdessä. Kerhoja voidaan järjestää erilaisten ryhmien kokoontumisissa Turussa ja myös muualla Varsinais-Suomen alueella.

Haluaisitko olla osa vapaaehtoisten joukkoa, joka käy pyynnöstä pitämässä näitä kerhoja? Tule kuulemaan lisää aiheesta ja osallistu maksuttomaan koulutukseen **maanantaina 22.9. klo 16.30–18.00** yhdistyksen tiloissa. Ilmoittaudu mukaan kaisa.karvonen@nivelposti.fi tai 045 2343435 viimeistään 17.9.

Avoimet ovet

Yhdistyksen toimistolla vietetään tiistaina 7.10. avointen ovien päivää. Ohjelmassa on muun muassa luentoja, jalkaterveyteen liittyvien tuotteiden esittelyä ja vertaistapaaminen sekä Kaisan Nivelbingo. Poikkea kahville ja tutustumaan yhdistyksen tiloihin ja toimintaan! Tarkempi ohjelma sivulla 17.

Uusia liikuntaryhmiä

Syksyllä alkaa uusia liikuntaryhmiä eri toimipisteissä. Raisiossa aloittaa keskiviikkoisin uusi Asahi-ryhmä, Kaarinassa voi osallistua maanantaisin FasciaMethod-tunneille ja Länsikeskuksessa pääsee maanantaisin joogaamaan Sekahaku ry:n tiloissa.

Folkhälsanin palvelutalon kuntosalivuorot täydentyvät yhdellä uudella vuorolla, torstaisin klo 13.00–14.00. Folkhälsanin vuoroille on nyt myös mahdollista hankkia henkilökohtainen HUR-kortti, johon voi tallentaa yksilölliset tiedot kuntosalilaitteiden säädöistä.

Lounatuulet Yhteisötalon Kuntokäytävä Katajassa käynnistyy kaksi vuoroa keskiviikkoisin.

Lehmusvalkaman hyvinvointikeskuksessa järjestetään neljän kerran kurssi, joka tutustuttaa toiminnalliseen lihaskuntoharjoitteluun vapailla painoilla.

Tarkemmat aikataulut ja hintatiedot löydät keskiaukeaman liikuntaakalenterista tai osoitteesta nivelposti.fi/liikunta

Vuorovaikutuksen *peruselementtejä*

Teksti: Pirkko Lahti
Kuva: Pekka Aava

Ihmisten kanssakäyminen on tietojärjestelmien kehittymisen myötä hakenut uusia uria. Kuka meistä kommunikoi Facebookissa, kuka sähköpostissa, kuka X:ssä tai muissa sovelluksissa. Joku vielä soittaa-kin. Joka tapauksessa kasvokkain tapaaminen on harvinaista. Syiksi luetaan näiden uusien tekniikoiden vaivattomuus tai kiire.

Onko myös kuuntelemisen taito tai kyky muuttunut? Onko viestittely ensisijaisesti tiedon välittämistä? Olen Helsingissä usein raitiotievau- nussa nähnyt nuoren vanhemman kommunikoivan puhelimessa, kun rattaissa istuva lapsi tuijottaa intensiivisesti äidin kasvoja ja yrittää saada kontaktia.

Vuorovaikutuksen peruselementti on toisen ihmisen kuunteleminen. Kun kaksi ihmistä tapaa, he vaihtavat tunteita ja tietoa. Välitämme ilmein ja elein tunneskaalaamme ja verbaalisesti usein vahvistamme sitä. Olemme läsnä ja osallistumme jakamalla kuulemaamme viestiä. Aika usein kommentointikieli on lyhyttä, tyyliin hmm, niin, jaa, yms., mitä itse kukin käyttää. Ilmoitamme, että kuulemme ja ymmärrämme. Kuuntelu on usein myös uteliaisuutta, ei pahassa mielessä, vaan halua jakaa asioita.

Saatamme joutua tilanteeseen, jossa joku kertoo kokemastaan asiasta ja toinen jatkaa välittömästi kertoen mitä hänelle sattui. Kuuntelu unohtui, kun oli kiire kertomaan omaa kokemusta. Kuunteleminen on viisasta tilanteissa, jossa joku on pahastunut ja arvostelee tai haukkuu. Jos et keskeytä ihmisen puhetta ja kuuntelet hiljaa, hän saattaa lopuksi jopa pyytää anteeksi. Hän kokee saaneensa asiansa puhalletuksi ulos. Voi jopa kokea olleensa ylitunteellinen.

Vuorovaikutus sisältää mahdollisesti myös hetkiä loukkaantua, kokea arvostelua tai aggressiota. Loukkaantua voi silloinkin, kun joku koko ajan katsoo kelloaan ja osoittaa ajan kuluvan. Joku voi taas mitätöidä kysyjän vastaamalla tälle byrokraattisella kielellä tai puhumalla toisen päälle. Joskus saa ohjeen, että vain tästä asiasta saa puhua.

Käyttäytymisemme muodostuu kodin malleista. Joka perheessä on oma kulttuurinsa. Isä voi saarnata ruokapöydässä läksyjen luvusta, äiti nalkuttaa roskien viennistä, lapset elämöivät. Nämä ilmiöt heijastuvat omiin tapoihimme toimia. Tasa-arvoisen kommunikaation osaaminen vaatii harjoitusta.

Vuorovaikutustilanteissa on osattava asettua kysyjän tasolle, eli olla riittävän selkeäsanainen ja sallia lukuisat jopa samat kysymykset. Jokainen työstää kuulemaansa asiaa

asteittain. Uuden asian kypsyttely vie aikaa ja voi tarvita useita tarkistuksia.

Ansaitsemme tulla kuulluiksi ja nauttia arvostusta yhteiskunnan kansalaisina. Ketään ei saa aliarvioida, kuten joskus meidän vanhusten tai sairaiden kohdalla voi käydä. Hyvä kohtaaminen ja avoin vuorovaikutus luo syvää mielihyvää ja asiat tulevat oivalletuiksi. Onpa jopa todettu mieluisan tilanteen laskevan verenpainetta ja sydämen sykettä.

Läsnäolon ja aidon kuuntelun taitoa kannatta harjoittaa. Se edellyttää tietoisien päätösten kuuntelemisesta ja yrityksestä ymmärtää, sekä kyvyn asettua kyseessä olevaan tilanteeseen. Toki aina ei tähän yllä, mutta ylivoimaista se ei ole.

Henkilökohtaista kanssakäymistä voisi taas vaihteeksi arvostaa kaiken teknisen osaamisen rinnalla.



**Pirkko Lahden luento ”Elämältä se maistuu”
on katsottavissa osoitteessa nivelverkko.fi**

Eläkkeelle, liikkeelle!

Teksti: Roosa Lintuaho

Työvuosina saattaa käydä joskus mielessä, että jos aikaa olisi enemmän, tulisi monia vapaa-ajan aktiviteetteja harrastettua enemmän. Näin on usein myös liikunnan osalta. Eläkkeelle jääminen on merkittävä elämänmuutos, jonka myötä päivittäinen ajankäyttö muuttuu. Kun palkkatyö ei enää lohkaise suurta osaa päivän hereillä-oloajasta, jää sekä uusille että vanhoille harrastuksille enemmän aikaa.

Turun yliopiston Finnish Retirement and Aging (FIREA)-tutkimuksessa selvitimme, kuinka liikkuminen muuttuu vanhuuseläkkeelle jäädessä. Sekä omassa tutkimuksessamme että muissa aihepiirin tutkimuksissa on nähty selvästi, että eläköityminen lisää vapaa-ajan liikunnan määrää. Tähän voi olla monia selityksiä ajankäytön muutosten ohella. Liikuntaharrastukset voivat olla hyvä tapa ylläpitää sosiaalisia suhteita ja rytmittää päivää, kun työyhteisön seuraa ja työpäivän rytmiä ei enää ole tarjolla. Liikunta voi tarjota haasteita, ja osaa liikuttaa myös tieto terveyshyödyistä.

Tutkimuksessamme liikunnan lisääntyminen oli kuitenkin suurimmalle osalle eläköityjistä vain väliaikaista, ja liikkuminen palasi eläkettä edeltäneelle tasolle pari vuotta eläkkeelle jäämisen jälkeen. Liikunnan määrään eläkkeelle jäämisen jälkeen vaikuttikin suuresti se, miten on liikkunut ennen eläkettä. Paljon jo työelämässä liikkuneet liikkuvat paljon myös eläköitymisen jälkeen. Vaikka myös vähäisesti liikkuvat lisäsivät liikkumisen määrää eläkkeellä, jäi heidän liikuntamääränsä edelleen pieneksi.

Liikunnan määrä on vahvasti yhteydessä fyysiseen toimintakykyyn ja koettuun terveyteen ennen ja jälkeen eläköitymisen. Paljon liikkuvilla fyysinen toimintakyky on ennen eläkettä hyvä, eikä tilanne juuri muutu eläkkeelle jäädessä. Terveytensä kannalta liian vähän liikkuvien fyysinen toimintakyky on selvästi huonompi jo työelämän lopulla, ja toimintakyky heikkenee eläkkeelle jäämisen jälkeen. Paljon liikkuvat kokevat myös yleisellä tasolla terveytensä selvästi paremmaksi ennen ja jälkeen eläköitymisen verrattuna vähän liikkuviin. Liikunnan määrä ja koettu terveys kulkevat käsi kädessä:



Roosa Lintuaho

Kirjoittaja on lääketieteen tohtori Turun yliopistosta. Hänen fysiatrian alan väitöskirjansa ”Changes in physical activity in relation to retirement transition - concurrent changes in Body Mass Index, physical functioning and self-rated health” käsittelee eläkeikäisten fyysistä aktiivisuutta ja sen vaikutusta terveyteen.

kun liikunnan määrä eläköitymisen jälkeen lisääntyy, koetaan terveys paremmaksi, ja kun liikunnan määrä kääntyy myöhemmin laskuun, koetaan myös terveys huonommaksi.

Olemme tutkineet myös liikunnan ja painon välistä yhteyttä. Hieman yllättäen havaitsimme, että vaikka liikunnan määrä eläköityessä lisääntyy, paino ei välttämättä muutu. Eläköityminen vaikuttaa paitsi liikuntatottumuksiin, myös ruokailukäyttäytymiseen, mikä varmasti osaltaan selittää sitä, ettei liikunnan lisääntyminen johda painon muutoksiin. Runsaampi liikunta on kuitenkin yhteydessä normaalipainoon sekä ennen eläköitymistä että sen jälkeen.

Tutkimustulokset korostavat liikunnan merkitystä läpi elämän. Liikkuminen on oleellinen osa terveitä elämäntapoja, eikä sen merkitys suinkaan vähene ikääntyessä. Riittävän runsas ja monipuolinen liikunta ennaltaehkäisee monia sairauksia, ja lisäksi se ylläpitää kestävyyskuntoa, luuston lujuutta, lihasvoimaa ja tasapainoa, joita kaikkia ikääntyminen tyypillisesti heikentää. Liikkuminen edistää myös kognitiivisten toimintojen säilymistä ja tukee psyykkistä terveyttä muun muassa parantamalla mielialaa, auttamalla stressin hallinnassa sekä parantamalla unenlaatua.

Tutkimus osoitti myös sen, että eläkkeelle jääminen on potentiaalinen aika lisätä liikuntaa, ja olisikin tärkeää, että eläkeläisille olisi tarjolla monipuolisia liikuntamahdollisuuksia. Moni kunta onneksi tarjoaa eläkeläisille esimerkiksi edullisia liikuntarannekkeita, joilla pääsee uimahalleihin ja kuntosaleille. Tulokset rohkaisevat myös siihen, ettei koskaan ole myöhäistä aloittaa aktiivisempaa liikkumista – liikunnan lisääntyminen näkyi selkeinä terveyshyötyinä lähtötasosta riippumatta.

NIVELRIKKOUUTISIA

Kuka teillä siivoaa?

Teksti: Matti Vainikainen

Meillä siivoavat joka toinen maanantai siivousliikkeen tehonaiset Sirpa ja Anne. Iän ja kremppojen lisääntyessä siivoaminen on käynyt meillä hankalammaksi. Päädyimme siihen, että siivousliike suorittaa ylläpitosiivouksen ja me siivoamme siinä väliviikolla sen mitä jaksamme tai huvittaa.

Siivousliikkeen valinnassa kannattaa kysyä tarjousta pyytäessä se, tekevätkö he siivousta ilman arvonnäkövetoa. Verottomuus on mahdollista, jos on täyttänyt 75 vuotta tai sairaus tai vamma haittaavat siivousta. Nivelrikko on sellainen sairaus, joka oikeuttaa etuuteen. Sairaudesta tai vammasta ei tarvitse erikseen hankkia mitään todistusta, vaan siivousliike huolehtii siitä.

Pysyimme aikanaan tarjousta kolmelta liikkeeltä. Ensimmäinen lähetti sähköpostilla hinnaston, toinen kävi paikalla, mutta oli sitä mieltä, että verottomuudesta on heille liikaa paperityötä. Kolmas liike soitti ja selitti heidän tarjouksensa ja kysyi varovasti minkä ikäinen olen ja olisiko jokin sairaus, joka oikeuttaisi verohuojennukseen. Myöhemmin he tarjosivat lisäksi palvelun, jossa he ilmoittavat suoraan verottajalle maksetut siivoukset kotitalousvähennyystä varten.

Verottomuus tuo varsin huomattavan vähennyksen kuluihin, sillä yleinen arvonnäkövero on tällä hetkellä 25,5 prosenttia. Kahden tunnin siivous maksaa esimerkiksi 125,50 euroa, mutta ilman veroa se on vain sata euroa. Lisäksi vuosittain saa tehdä kotitalousvähennyksen, jossa on alkuomavastuu sata euroa ja sitten tietty osuus siivouskuluista vähentää veroa.

Oletko saanut nivelrikkodiagnoosin tai onko tekonivelleikkaus sinulle ajankohtainen aihe?

Osallistu

ensitietoiltaan

Turussa

To 23.10. klo 17.00

To 27.11. klo 17.00

Uudessakaupungissa

Ma 17.11. klo 17.00

Yhdistyksen tilat,
Lonttistentie 9 B 15
Tyks Vakka-Suomen
sairaala

Har du fått en artrosdiagnos eller är en ledprotesoperation ett aktuellt ämne för dig?

Delta i

infokvällen

Svenskpråkiga infokvällar

Tis 30.9. kl. 17.00

Tis 18.11. kl. 17.00

Informations- och
kulturcentret Luckans

Lisätiedot/mer information:
niveiposti.fi/toimintaa/ensitietoillat

Nilkan tekonivelkirurgian tulokset paranevat uuden menetelmän myötä

Nilkan nivelrikon aiheuttama kipu ja alentunut liikelaajuus rajoittavat liikkumista ja voivat estää työssäkäynnin tai harrastamisen. Kun konservatiivinen hoito ei enää riitä, joudutaan turvautumaan kirurgisiin vaihtoehtoihin, kuten nilkan jäykistys- tai tekonivelleikkaukseen. Nilkan tekoni-veltoimenpiteiden tulokset ovat kuitenkin aiemmin olleet heikkoja.

LL **Sami Kormin** väitöstutkimuksessa Advancements in total ankle replacement in the treatment of ankle osteoarthritis osoitettiin, että uusi proteesimalli, uusi leikkaustekniikka ja ulkoisen kehikon käyttö voivat parantaa tekoni-velleikkausten onnistumista merkittävästi. Tutkimuksessa hoidettiin vaikeaa nivelrikkoa sairastavia potilaita, ja saavutettiin sekä selkeä kivun lievittyminen että hyvät toiminnalliset tulokset.

Yleisin ongelma nilkan tekonivelissä on ollut luun syöpyminen proteesin ympärillä, mikä on johtanut uusintaleikkauksiin. Tutkimuksessa tämä ilmiö oli kuitenkin harvinaisen ja uusintaleikkausten tarve väheni merkittävästi.

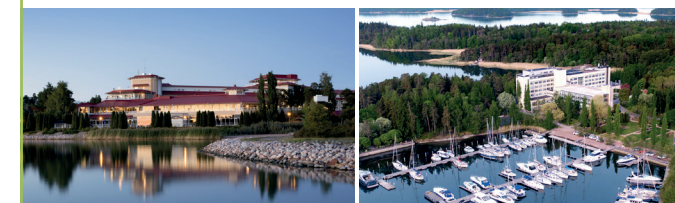
Koska tekonivelkirurgia vaatii erityisosaamista, suositellaan toimenpiteiden keskittämistä kokeneisiin yksiköihin, joissa käytetään nykyaikaisia menetelmiä ja leikkausmäärät ovat suuria. Näin voidaan tarjota potilaille parempia ennusteita ja mahdollisuus palata normaalimpaan arkeen.

KUNTOUTUSKESKUS
RUISSALO

Ruissalon Kylpylä | Naantalın Kylpylä

**Kelan kustantamaa kuntoutusta
Naantalın ja Ruissalon Kylpylässä**

Yksilökuntoutus aikuisille
Tules-kuntoutuskurssi
Reumakuntoutuskurssi



Kuntoutustoimisto p. (02) 445 4562
(arkisin klo 8–14)
palveluvastaava@ruissalo.fi
www.kuntoutuskeskusruissalo.fi

Kotitalouksien varautuminen

– turvallisuuden ja hyvinvoinnin perusta

Teksti: Samu Ekroos, varautumissuunnittelija, Turun seudun itäiset kunnat

Kotitalouksien varautuminen on tärkeä osa arjen turvallisuutta ja hyvinvointia. Se tarkoittaa valmistautumista erilaisiin häiriötilanteisiin, kuten luonnonkatastrofeihin, sähkökatkoksiin, vesihuollon häiriöihin ja muihin kriisitilanteisiin. Hyvä varautuminen auttaa selviytymään vaikeista tilanteista ja jopa vähentää niiden aiheuttamaa stressiä. Kotitalouksien varautuminen on osa suomalaista kokonaisturvallisuuden mallia, jolla pyritään varmistamaan yhteiskunnan elintärkeiden toimintojen turvaaminen kaikissa olosuhteissa. Tämä malli perustuu viranomaisten, elinkeinoelämän, järjestöjen ja kansalaisten yhteistyöhön.

Kriisitilanteet ja niistä uutisointi voivat olla henkisesti kuormittavia, joten on tärkeää huolehtia myös henkisestä hyvinvoinnista. Pidä yhteyttä läheisiin ja keskustele heidän kanssaan tunteistasi ja huolestasi. Harrasta liikuntaa ja rentoutumista ja pyri säilyttämään arjen rutiinit mahdollisimman normaaleina. Erilaiset järjestöt ja verkostot saattavat kasvattaa henkistä kriisinsietokykyä ja tuovat monelle turvaa arkeen.

Kotitalouksien varautuminen on prosessi, joka vaatii suunnittelua ja valmistautumista. Hyvä varautuminen lisää turvallisuuden tunnetta ja auttaa selviytymään vaikeista tilanteista. Varautuminen on muutakin kuin materiaalista varautumista. Se on myös mielikuvaharjoittelua, oman elinympäristönsä tunnistamista, omasta jaksamisesta sekä läheisestä huolehtimisesta.

Varautumista ei kannata tehdä yksin, eikä yksipuolisesti. Varautumiseen on olemassa tukimateriaalia esimerkiksi internetissä suomi.fi ja 72tuntia.fi -sivustoilla. Kunnat, hyvinvointialue sekä viranomaiset julkaisevat myös tietoa varautumisesta omilla sivustoillaan.



Samu Ekroos
Kuva: Pekka Aava

Varautuminen on valmistautumista ja oman iskukyvyn rakentamista kohtaamaan eri häiriötilanteita. Häiriötilanteita on eri kokoisia ja vaikutuksiltaan erilaisia. Mieti mitä häiriötilanteita sinä voit kohdata arjessasi ja miten voit niiden vaikutusta vähentää.

Materiaalinen varautuminen eli nk. "kotivara"

Ensimmäinen askel kotitalouksien materiaalisessa varautumisessa on varmistaa riittävä vesi- ja ruokavarasto. Suositeltavaa on varata vettä vähintään kolmeksi päiväksi, noin 1-2 ämpärillistä henkilöä kohden päivässä. Tämä määrä kattaa juomaveden sekä ruoan valmistukseen ja hygieniaan tarvittavan veden. Ruokavaraston tulisi sisältää pitkäkestoisia elintarvikkeita, kuten säilykkeitä, kuivattuja hedelmiä, pähkinöitä ja viljatuotteita. Muista myös varata erityisruokavalioita noudattaville perheenjäsenille sopivia tuotteita. Kansallinen varautumisen päivä 7.2. on hyvä päivämäärä tarkastaa ruoka- ja vesivarantojen päiväykset ja suorittaa tarpeelliset täydennykset. Pohdi myös muonan valmistukseen ja veden keittämiseen käytettäviä keinoja esimerkiksi sähkönjakeluhäiriön aikana.

"Kansallinen varautumisen päivä 7.2. on hyvä päivämäärä tarkastaa ruoka- ja vesivarantojen päiväykset ja suorittaa tarpeelliset täydennykset."



Kotivara

Lääkkeet ja ensiaputarvikkeet ovat olennainen osa kotitalouksien varautumista. Pidä kotona riittävä määrä reseptilääkkeitä ja yleisimpiä käsikauppalääkkeitä, kuten kipulääkkeitä, antihistamiineja ja ripulilääkkeitä. Ensiapupakkauksen tulisi sisältää sidetarpeita, desinfiointiainetta, haavanpuhdistusaineita ja muita ensiaputarvikkeita. Lisäksi on hyvä käydä ensiapukurssi, jotta osaat toimia hätätilanteessa. Pidä kotona aina lääkkeitä yli 72 tunnin kestävästä häiriötilanteesta ajalle.

Sähkökatkokset voivat aiheuttaa merkittäviä häiriöitä arjessa, joten on tärkeää varautua niihin etukäteen. Hanki varavirtalähteitä, kuten paristoja, aurinkokennolatureita ja varavirtalaitteita, joilla voit ladata puhelimia ja muita tärkeitä laitteita. Lämmityksen varmistamiseksi kannattaa hankkia lämpimiä vaatteita, peittoja ja makuupusseja. Jos mahdollista, harkitse myös vaihtoehtoisia lämmitystapoja, kuten kamiinaa tai kaasulämmittimiä. Huolehdi riittävästä valaistuksesta hankkimalla tasku- tai otsalamppuja. Jos käytät kynttilää valaistukseen, älä jätä palavaa kynttilää koskaan vartioimatta.

Viestintä, koti ja taloudellinen turva

Kriisitilanteessa tiedon saaminen ja viestintä ovat ensiarvoisen tärkeitä. Pidä kotona paristokäyttöinen radio, jolla voit kuunnella viranomaisten tiedotteita ja ohjeita. Varmista, että perheenjäsenillä on toimivat puhelimet ja

että he tietävät, miten toimia hätätilanteessa. Laadi perheen sisäinen viestintäsuunnitelma, jossa sovitaan yhteydenottotavat ja -paikat kriisin sattuessa. Puhelinliittymien keskittäminen saattaa tuoda arjessa säästöä, mutta voi laimauttaa perheen viestinnän yksittäisen teleoperaattorin häiriötilanteissa. Älypuhelimien kannattaa ladata **112-sovellus**, jonka kautta saa arvokasta tietoa varautumiseen liittyen ja hätätilanteissa toimimiseen.

Kotitalouksien turvallisuuden parantamiseksi on hyvä tarkistaa kodin rakenteet ja varmistaa, että ne kestävät mahdolliset luonnonkatastrofit, kuten myrskyt ja tulvat. Asenna palovaroittimet ja häikärvaroittimet, ja varmista säännöllisesti (esimerkiksi 11.2. tai 1.12.) että ne toimivat moitteettomasti. Pidä kotona sammutuspeite ja käsisammutin ja opettele niiden käyttö. Kodin poistumisreitit ja kulkuväylät kannattaa pitää aina vapaana poistumista varten. Harjoittele myös kotisi ilmastoinnin sulkemista ja ikkunoiden tiivistämistä esimerkiksi kemikaalionnettomuuden tai savuvaaran vuoksi. Nosta varautuminen myös aiheeksi taloyhtiön kokouksessa.

Taloudellinen varautuminen on tärkeä osa kotitalouksien varautumista. Pidä kotona käteistä rahaa, sillä kriisitilanteessa pankkiautomaatit ja maksupäätteet eivät välttämättä toimi. Varmista, että sinulla on riittävä vakuutusturva, joka kattaa mahdolliset vahingot ja menetykset. Lisäksi on hyvä pitää kirjaa tärkeistä asiakirjoista ja varmistaa, että ne ovat helposti saatavilla.

Lopuksi

Elämme ajassa, jossa uutiset ovat täynnä kriisejä ja sotia, aikaa jossa olemme kokeneet pandemian aiheuttamat poikkeusolot. Suomalaisen yhteiskunnan varautuminen on jatkunut vuosikymmeniä käsittäen poikkeusolojen ja normaaliolojen häiriötilanteet. Viimeisen viiden vuoden aikana siihen on tullut omia vivahteitaan globaalien uhkakuviin myötä. Varautuminen lähtee arjen pienistä teoista, esimerkiksi paristojen hankkimisesta tai naapurin tervehdymisestä. Ns. normaaliolojen varautuminen varmistaa hyvän vasteen myös poikkeusolojen häiriöihin. Varautuminen kannattaa siis aloittaa jo tänään, pienillä teoilla on häiriötilanteessa suuri merkitys.

Oikean kokoiset ja oikein puettut hoitosukat – PARASTA JALOILLES! Meiltä myös hoitohihat!

Opastamme sinua sukan valinnassa ja pukemisessa.

Humalistonkatu 18, Turku • 045 8611 509
TUTUSTU VERKKOKAUPPAAMME: www.kinttupiste.fi

...Kun jalkasi ovat sinulle tärkeitä!

Monipuolinen syöminen terveyden ja toimintakyvyn tukena

Teksti: Sini Närvä, ravitsemusasiantuntija, FM, LitM, farmaseutti, Gery ry
Kuvat: Gery ry

Hyvä ravitsemustila parantaa elämänlaatua, lisää vireyttä, mahdollistaa kotona asumisen, ehkäisee sairauksia ja nopeuttaa niistä toipumista. Ikääntyessä onkin tärkeä muistaa kiinnittää huomiota riittävään ja monipuoliseen syömiseen, sillä iän myötä elimistössä tapahtuu monenlaisia ravitsemustilaa ja toimintakykyä heikentäviä muutoksia.

Ikääntymisen tuomia fysiologisia muutoksia

Ikääntymisen myötä energiankulutus pienenee, koska liikkuminen yleensä vähenee. Energiantarve on kuitenkin hyvin yksilöllistä riippuen muun muassa fyysisen aktiivisuuden ja lihasmassan määrästä, sairauksista sekä hormonaalisista tekijöistä.

Nälän ja janon tunne sekä maku- ja hajuaisti heikentyvät ikääntyessä, mikä voi johtaa ruokahalun vähentymiseen ja edelleen ravitsemustilan heikkenemiseen. Ikääntymisen myötä myös mahalaukun tyhjeneminen hidastuu, jolloin kylläisyyden tunne tulee nopeammin ja syödyn ruuan määrä voi jäädä vähäiseksi. Myös suoliston liikehdintä hidastuu ikääntyessä, mikä altistaa ummetukselle ja voi edelleen vaikuttaa ruokahaluun. Lisäksi erilaiset sairaudet ja lääkitykset voivat heikentää ruokahalua ja aiheuttaa tahatonta laihtumista.

Heikentynyt syljeneritys ja siitä johutuva kuiva suu voi myös tuoda haasteita syömiseen. Kuivan suun aiheuttamia oireita voi helpottaa huolehtimalla riittävästä veden juomisesta ja suun kostuttamisesta esimerkiksi ruokaöljyllä tai apteekista saatavilla

kostuttavilla geeleillä, suusuikeilla ja imeskelytableteilla. Syljen eritystä voi edistää myös ruuan huolellisella puruskelulla, syömällä runsaskuituista leipää sekä erilaisia kasviksia ja pähkinöitä.

Lihaskato heikentää toimintakykyä

Ikääntymisen myötä lihas kudoksen määrä vähenee ja rasvakudoksen osuus puolestaan lisääntyy. Lihaskato heikentää toimintakykyä ja lisää kaatumis- ja murtumariskiä, ja sitä voi esiintyä painosta riippumatta. Naisilla on alun perinkin vähemmän lihas kudosta miehiin verrattuna, joten naisilla on myös suurempi riski lihas kadolle. Lisäksi ikääntymisen aiheuttavat hormonaaliset muutokset aiheuttavat lihas kudoksen vähentymistä.

Lihaskatoa edistää myös puutteellinen ravitsemus, kuten liian vähäinen ja yksipuolinen syöminen tai riittämätön proteiinin saanti. Lisäksi liikunnan vähäisyys sekä erilaiset sairaudet voivat altistaa lihas kadolle.

Ikääntyessä kannattaakin panostaa lihas massan säilyttämiseen ja vahvistamiseen. Lihaskatoa ehkäisee ja vahvistaa lihaskatoa, mikä saattaa johtaa sen puutokseen.



Sini Närvä

ja luustoa sekä vähentää rasvakudoksen määrää. Lihasten vahvistaminen ehkäisee ja hoitaa selkä-, hartia- ja nivelrikkokipuja. Lisäksi lihas massan kasvu parantaa insuliiniherkkyyttä ja sokeritasapainoa. Hyvin iäkäs voi vielä lisätä lihas voimaansa säännöllisellä 2-3 kertaa viikossa tehtävällä lihas voimaharjoittelulla.

Ravintoaineiden tarve ei vähene ikääntyessä

Ikääntyessä syödyn ruuan määrä usein vähenee, jolloin proteiinin, vitamiinien ja kivennäisaineiden saanti voi jäädä tarvetta pienemmäksi. Ravintoaineiden tarve ei kuitenkaan vähene iän myötä, vaikka energiankulutus usein pieneneekin.

Proteiinin tarve itse asiassa lisääntyy ikääntyessä, koska proteiinin pilkkoutuminen ja hyväksikäyttö heikenevät ja proteiinin muodostus elimistössä vähenee. Myös B12-vitamiinin imeytyminen heikenee ikääntyessä, mikä saattaa johtaa sen puutokseen.

Muista monipuolisuus, säännöllisyys ja värikkyys

- **Säännöllinen ateriaritmi** 2-4 tunnin välein tukee jaksamista sekä riittävää energian saantia. Syö aamupalan, lounaan ja päivällisen lisäksi 2-3 välipalaa tarpeen mukaan.
- **Ikääntyneen lautasmalli** tukee riittävää proteiinin ja kuidun saantia (kuva 2). Lautasesta 1/3 täytetään jollakin proteiinin lähteellä, 1/3 kasviksilla ja 1/3 viljatuotteilla/perunalla. Samaa lautasmallin ideaa kannattaa hyödyntää myös aamu- ja välipaloilla.
- **Proteiinia** tarvitaan lihasten ja luuston rakennusaineiksi sekä haavojen paranemiseen. Ruuasta tulee saada riittävästi energiaa, jotta elimistö ei käytä proteiinia energian lähteenä. Syö jokaisella aterialla jotain proteiinipitoista ruokaa. Pääaterioilla proteiinia olisi hyvä olla 25-30 grammaa. Hyviä proteiininlähteitä ovat esim. kala, broileri, kananmuna, palkokasvit, liha ja maitovalmisteet. Myös täysjyväviljavalmisteet ja pähkinät sisältävät proteiinia. Esimerkiksi 70 kiloa painavalle henkilölle suositellaan noin 80-100 grammaa proteiinia vuorokaudessa.
- **Pehmeän rasvan** riittävä saanti vaikuttaa suotuisasti kolesterolipitoisuuksiin, tasaa verensokeria ja on tärkeä ihon, aivojen ja muistin toiminnalle. Pyri syömään päivittäin kasviöljyjä (esim. rypsi- ja rapsiöljy), kasvirasvavaltaita (rasvaa $\geq 60\%$), pähkinöitä ja siemeniä sekä kalaa 2-3 aterialla viikossa.
- **Kasviksia** 5–6 annosta päivässä monipuolisesti eri lähteitä vaihdellen. Juurekset, vihannekset, hedelmät ja marjat sisältävät monia elimistölle tärkeitä ravintoaineita (vitamiineja, kivennäisaineita ja kuitua), mutta vain niukasti energiaa. Kasvisten runsas käyttö tukee aivojen, ihon ja limakalvojen terveyttä sekä suojaaa infektioilta, syövältä ja sydän- ja verisuonitaudeilta. Jos ikääntyessä esiintyy tahatonta painonlaskua, kannattaa silloin keskittyä riittävään energian ja proteiinin saantiin ja jättää kasvisten syönti vähemmälle.
- **Ravintokuitu** edistää suoliston toimintaa ja vaikuttaa myönteisesti verensokeriin ja kolesteroliin. Suositeltava kuidun määrä on naisilla vähintään 25 g/vrk ja miehillä 35 g/vrk eri lähteitä vaihdellen. Kuitua saa runsaasti täysjyväviljatuotteista (kuitua vähintään 6 g/100 g) sekä erilaisista kasviksista, marjoista, hedelmistä, pähkinöistä ja palkokasveista.
- **Muista juoda** 1-1,5 litraa (5-8 lasillista) päivässä. Suositeltavia juomia ovat esimerkiksi vesi, maito, pii-mä ja kivennäisvesi. Juo jokaisella aterialla vähintään yksi lasillinen, ja varaa esimerkiksi vesikannu pöydälle muistuttamaan juomisesta.

Säännöllinen syöminen ja liikkuminen sekä riittävä kuidun ja nesteen saanti ehkäisevät ummetusta!

Ikääntyneellä pieni ylipaino ei ole haitallista

Ikääntyneillä pieni ylipaino on tutkimusten mukaan suojaava tekijä, ja sen on todettu olevan yhteydessä pienempään ennenaikaisen kuoleman riskiin. Yli 65-vuotiailla suositellaankin hieman suurempaa painoindeksiä (24-29 kg/m²) kuin työikäisille.

Ikääntyneillä laihduttaminen on perusteltua ainoastaan terveydellisistä syistä, sillä nopeasta laihduttamisesta voi olla terveydelle enemmän haittaa kuin hyötyä. Painon pudotessa häviää myös paljon lihaskudosta, mikä tuo haasteita toimintakykyyn, liikkumiseen ja painonhallintaan jatkossa. Ravintoaineiden puutokset voivat myös kasvaa, jos painonpudotus tehdään rajoittamalla ruokavaliota hyvin paljon.

Ikääntyessä laihduttamisesta on hyvä keskustella terveydenhuollon ammattilaisen kanssa. Jos laihduttaminen katsotaan välttämättömäksi, tulee sen tapahtua maltillisesti, keskimäärin 200-300 grammaa viikossa. Laihduttamisen aikana on huolehdittava riittävästä proteiinin, kalsiumin ja D-vitamiinin saannista yhdistettynä lihaskuntoharjoitteluun ja muuhun liikuntaan. Suurempi lihasmassa helpottaa painonhallintaa, sillä se pitää yllä suurempaa perusaineenvaihduntaa ja energiankulutusta.

Tahaton laihtuminen on aina ikääntyneen terveydelle haitallista, sillä se heikentää elämänlaatua ja toimintakykyä sekä lisää kuolleisuutta. Painonlaskua tulisi ehkäistä ja siihen tarttua mahdollisimman nopeasti, ennen kuin tilanne pääsee pahenemaan. Säännöllinen punnitseminen esimerkiksi kerran kuukaudessa onkin hyvä keino seurata painon muutoksia.

Katso lisätietoa www.voimaaruuasta.fi



Ikääntyneen lautasmalli auttaa kokoamaan monipuolisen aterian, joka tukee jaksamista ja toimintakykyä.

Tyylipisteitä ei jaeta

ja syömisen taitoon kannattaa tutkitusti panostaa

Teksti: Sini Herranen

Ensimmäiset tiedot marraskuussa 2024 julkaistuista uusista ravitsemussuosituksista synnyttivät paljon kärjistettyjä otsikoita. Ilmastoruokaohjelma ja kehotukset vähentää punaista lihaa ja lisätä kasvien määrää sai monella tunteet kuohumaan. Lagström korostaa, että suositukset eivät ole mustavalkoinen asia, vaikka lehdistö saattaa sen sellaisena esittää.

Tuttu ruokakolmio on edelleen hyvä työkalu

Uudet suomalaiset ruokasuositukset pohjautuvat vuonna 2023 julkaistuihin pohjoismaisiin suosituksiin. Kolmion kanta pysyy päivitetystä suosituksesta suunnilleen ennallaan: kasvikset, marjat ja hedelmät ovat kaiken perusta. Kaikkien vihannesten ja marjojen ei tarvitse olla tuoreita, vaan pakasteetkin kerryttävät yhtä lailla määrää. 100 grammaa päivittäisestä suosituksesta voi kattaa myös täysmehulla.

Kolmion keskivaiheilla on viljavalmisteet, öljyt ja maitotuotteet, jotka kuuluvat kaikki päivittäiseen ruokavalioon ja jokaiselle aterialle. Ruokakolmiossa viljojen kanssa samaan lokeroon kuuluu myös peruna, joka pitää edelleen paikkansa hyvänä peruselintarvikkeena sekä ravintosisältönsä että kestävän tuotannon puolesta. Proteiininlähteenä suositellaan 2-3 kertaa viikossa syötäväksi kalaa. Uusissa suosituksissa leikkeleet ja makkarat jäävät pienempään rooliin.

Joka päivä lautaselle voi tulla myös jotain lihaosastolta, eli kalaa, siipikarjaa tai punaista lihaa. Kolmion huippuna ovat "sattumat", jotka kuuluvat ruokavalioon silloin tällöin. Lagström korostaa, että mitään ruokaa ei suosituksissa kokonaan kielletä.

Kasvien saantisuositus nousi

Aiempi kasvien, marjojen ja hedelmien päivittäinen saantisuositus oli 500 g. Uudessa suosituksessa määrä on jo melkein kilogramman.

Helsingin yliopiston ravitsemustieteen professori Maijaliisa Erkkola muistutti Helsingin Sanomissa, että tyylipisteitä ei kasvien lisäämisessä jaeta, ja 500 grammaakin on jo hyvä tavoite. Uusien ravitsemussuosittelujen ihaanteen tavoittelussakin valinnanvapaus on tärkeää. Grammamääriä ei myöskään tarvitse tai kannatakaan lähteä punnitsemaan, vaan syödä silmällä arvioiden viisi tai kuusi oman nyrkin kokoista annosta.

Kestävissä ruokavalinnoissa huomioidaan ympäristövaikutus

Kun puhutaan ruoasta, on puhuttava myös ympäristöstä. Planetaarinen ruokavalio pyrkii vastaamaan samaan aikaan ympäristökysymyksiin sekä vaatimukseen terveellisestä ruokavaliosta kaikille. Planetaarinen ruokavalio huomioi suositusten lisäksi globaalin jakautumisen ja ruoan tuotannon. Ideaali ruokavalio on terveellinen uhkaamatta

maapallon kantokykyä ja monimuotoisuutta. Kokonaisuuden kannalta punaisen lihan ympäristövaikutus on valtava verrattuna esimerkiksi papuihin, perunaan ja viljaan.

Ikääntyneiden ruokasuositus

Iän myötä energiankulutus vähenee liikunnan vähentyessä, ja lihassmassa pienenee. Samalla syödyn ruoan määrä vähenee ja välttämättömien proteiinien, vitamiinien ja kivennäisaineiden saanti voi vaarantua. Riittävään proteiinin saantiin kannattaa erityisesti kiinnittää huomiota. 75 vuoden iästä lähtien suositellaan D-vitamiinilähteenä käyttöä ympäri vuoden.

Syömisen taidolla uudenlainen suhde ruokaan

Syömisen taito on uudenlainen positiivisesti syömiseen ja ruokaan suhtautuva ravitsemuskasvatusmalli, joka on liitetty terveyttä edistäviin vaikutuksiin erityisesti aikuisilla. Mallissa syömistä ja ruokavaliota katsotaan laajemmin kuin vain ruoan laadun, ravintoaineiden ja kulutuksen näkökulmasta. Syömisen taito on yhteydessä alhaisempaan verenpaineeseen ja pienempään sydäntautiriskiin.

Syömisen taitoa voi edistää syömällä 2-3 monipuolista ateriaa päivittäin ja varaamalla ruokahetkiin riittävästi aikaa. Ruokaseura tekee ruokailusta usein antoisampaa.

Teksti perustuu Hanna Lagströmin 6.11.2024 Tyksin Lahesmaa -salissa pitämään luentoan **Syödäkö vai eikö syödä?**

Luento on katsottavissa Nivelverkko.fi -sivustolla

Lounastetaan yhdessä
Niveltreffeillä

Joka kuukauden kolmas tiistai
Kellariravintolassa, Linnankatu 16

Katso päivämäärät tapahtumakalenterista

Juhlavuoden maratonvesijumppa

Kaikille avoin ja maksuton hyvän mielen allasjumppatapahtuma

Esikon palvelutalon altaalla (Uittamontie 7)
sunnuntaina 21.9. klo 9.00-19.00

Allasjumppaa aamusta iltaan 30-45 minuutin vuoroissa – 10 tunnin allasjumppamaraton kutsuu kaikki mukaan yhteiseen tempaukseen nivelterveyden ja liikunnan ilon puolesta! Tavoitteena on saada liikkeelle vähintään sata jumppaajaa.

Varaa jumppavuorosi ennakoon verkossa tai soittamalla toimistolle

Jumppien ohjaus toteutetaan virtuaalisesti yhteistyössä Hydrohexin kanssa.



Kaksikymmentä vuotta yhteistä vesijumppaa!

Ylärivissä vasemmalta Matti H., Martti P.
Alarivissä Martti M., Matti V., Pauli, Paavo.

Kuva: Kim Fredriksson

20-vuotisjuhlalisteily

3.-4.11.2025 M/s Viking Grace

Lähtö ma 3.11. klo 20.55
Paluu ti 4.11. klo 19.50

Hinnat

Premium	Seaside Four tai Seaside handicap
1 hlö hytissä: 241 €/hlö	1 hlö hytissä: 137 €/hlö
2 hlö hytissä: 154 €/hlö	2 hlö hytissä: 111 €/hlö
Inside Four	Seaside Double Handicap
1 hlö hytissä: 127 €/hlö	1 hlö hytissä: 165 €/hlö
2 hlö hytissä: 106 €/hlö	2 hlö hytissä: 125 €/hlö

Muille kuin jäsenille hintaan lisätään 20 €

Hinta sisältää risteilyn valitussa hytti luokassa, aamiaisen ja buffet-lounaan sekä yhteisen risteilyohjelman kokoustilassa.

Ilmoittaudu viimeistään ke 24.9.

Puh. 040 351 3833
toimisto@nivelposti.fi



TUKIEN JA ORTOOSIEN AMMATTILAINEN

Tukikohta



Yksilölliset- ja valmistukiratkaisut
Polvituet, selkätuet, rannetuet, tukisukat, tukipohjalliset

MYYMÄLÄT: TURKU / PORI / OULU PUH. 020 761 9030
VERKKOKAUPPA: WWW.TURUNTUKIKOHTA.FI

Kylmän vaikutuksesta nivelkipuun

Teksti: Kirsi A. Virtanen, Aineenvaihduntatutkimuksen apulaisprofessori, Turun yliopisto

Nivelkipu on tavallista, kuten myös sitä usein aiheuttava nivelrikko: hieman alle viidesosa (n. 18 %) Suomen väestöstä potee tätä vaivaa. Krooninen kipu nivelen, usein polven tai lonkan alueella aiheutuu tavallisimmin ruston surkastumisesta ja häviämisestä altistaen luun pinnalla olevan, tehokkaasti hermotetun luukalvon rasitukselle.

Kivun lievittämiseen käytetään monia menetelmiä, joiden avulla pyritään myös toimintakyvyn ylläpitämiseen ja tilan pahenemisen estämiseen. Paikalliset lämpö- ja kylmähoidot ovat tavallisia. Kylmähoidolla, esimerkiksi hieromalla kipualuetta kylmä- ja jääpakkauksilla, voidaan vähentää polvirikon aiheuttamaa polven turvotusta ja parantaa reiden etuosan lihaksen voimaa. Lihaskoivu vahvistamaan niveltä tukevia lihaksia lisääntyy myös liikumalla kivun sallimissa rajoissa. Erityisesti uiminen tai vesiliikunta voivat olla hyödyllisiä, koska tällöin alaraajojen nivelille ei aiheudu rasitusta. Voisiko siis kylmähoito olla hyvä keino helpottamaan nivelkipuja? Miten kylmä vaikuttaa kivun tuntemiseen?

Kylmän vaikutukset kehossa

Kylmähoidon vaikutuksista kipuun nivelrikon ja reuman hoidossa saatiin runsaasti kokemusta aiemmin, vuosi- na 1951-2010 Heinolassa toimineesta reumasairaalasta. Avantouintia ja kylmähuonetta käytettiin yhtenä hoito- muotona. Myös useat avantouintia säännöllisesti harras- tavat henkilöt ovat kertoneet omakohtaisia kokemuksia kylmäuinnin nivelkipua lievittävästä tehosta.

Kylmähoito on tiettävästi tehokkain keino sopeuttaa ke- ho kälviävaikutuksille. Koko kehon ihoalueen altistumi- nen kylmälle välittää tiedon kylmästä hermovälitteisesti aivoihin. Autonomisella hermostolla on keskeinen rooli kylmäviestin nopeassa välityksessä (tapahtuu sekunneis- sa), ja aivot lähettävät edelleen käskyjä kehon muihin elimiin ja kudoksiin, kuten esimerkiksi rasvakudokseen ja lisämunuaisiin. Ajallisesti tämä on hitaampaa kuin iholta aivoihin tuleva viesti, mutta reagointi kudoksissa tapah- tuu kuitenkin jo minuuteissa.

Yksi kudoksista, ehkä melkein ainoa elimistössä, joka aktivoituu kylmän vaikutuksesta, on ruskea rasva. Aikui- sella ruskeaa rasvaa esiintyy enimmäkseen solisluiden seu- dulla ja sen yhtenä tehtävänä on tuottaa lämpöä paikalli- sesti lämmittäen aivoihin menevää verta. Ruskeaa rasvaa esiintyy myös selkärangan alueella hermopunosten ym- päriällä pienempinä kertyminä. Kylmäaltistuksen aikana lisämunuaisista vapautetaan noradrenaliinia, joka toimii

sekä aktivoiden ruskeaa rasvaa, että lievittäen kipua. Lisäksi noradrenaliini supistaa verisuonia ja nostaa verenpainetta. Miten ruskean rasvan aktivoituminen liittyy, tai liittyykö, ki- vun lievittämiseen, ei tiedetä vielä.

Kylmähoito voi vahvistaa vastustuskykyä ja lievittää stressiä

Kylmähoito auttaa monen säännöllisesti uintia harras- tavan mukaan parantamaan vastustuskykyä. Kylmään tottuneilla uimareilla on havaittu 40 % vähemmän hengi- tystieinfektioita, kuten flunssaa. Verenkierrossa valkosoi- lujen pitoisuudet ovat suuremmat. Valkosolujen vastaavat elimistön puolustuksesta taudinaiheuttajia vastaan. Mah- dollisesti säännöllisen kylmäuinnin vaikutuksesta lisään- tynyt vastustuskyky liittyy nivelkipuun ja siihen liittyvän tulehdusreaktion lievittämiseen, mutta tästäkään meillä ei toistaiseksi ole suoraa osoitusta.

Säännöllinen kylmähoito toimii rentouttavana ja lievit- tää stressiä. Tämä perustuu osittain noradrenaliinin vai- kutuksiin, mutta myös verenkierron beetaendorfiiniin ja kortisoli välittävät vaikutusta. Endorfiiniin lievittävät kipua ja aiheuttavat hyvän olon tunnetta. Kortisolin pitoisuus puolestaan laskee kylmäuinnin seurauksena, jolla on mer- kitystä stressin lievittämisessä.

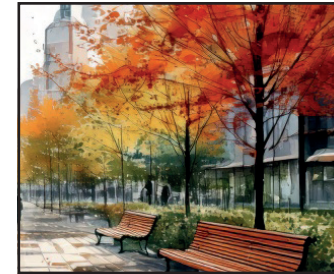
Kylmähoidon lisäksi nivelkipuun hoitoon käytetään usein kipua lievittäviä lääkkeitä ja erityisesti yöaikaisen kivun lievittäminen on tärkeää hyvän yön turvaamiseksi. Kipulääkkeiden lisäksi muina lääketieteellisinä menetel- minä voidaan käyttää paikallisia hoitoja (iholle tai nivelen sisäisesti) ja kirurgiaa.

Yhteenveto

Yhteenvetona voi todeta, että kylmä vaikuttaa olevan tehokas nivelkipuun hoidossa, ainakin osalla ihmisistä. Pai- kallisesti kylmän verisuonia supistava ominaisuus liittyy ke- kivun lievitykseen. Kylmäuinnin kipua lievittävä vaikutus liittyy paikallisen vaikutuksen lisäksi hermovälitteiseen ja verenkierron hormonien (noradrenaliini, kortisoli, bee- taendorfiiniin) välittämiin vaikutuksiin.



Kirsi A. Virtanen



**Syysleiri Hyväksi muotoutuva tulevaisuus
27.-30.10. Ilmoittautuminen aukeaa 8.9.**

Lisätietoja lehden tapahtumakalenterista keskiaukeamalta tai www.nivelposti.fi/toimintaa/vertaistoiminta

Avoimien ovien päivä tiistaina 7.10. klo 13-17

Klo 13-14 Luentokerho

Katsotaan professori Minna Stoltin luento Jalkaterveys – neuvoja jalkojen itsehoitoon

Esittelyssä:

- Ortopedi- & Self -terveyskengät
- kiristämättömät sukat (myös leveämmällä lestillä) sekä
- lämpimät nappulapohjaiset tossut.

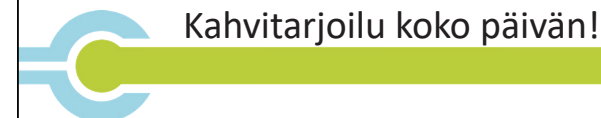
Klo 14-16 Tietoisku

Mm. liikuntapalveluista sekä yhdistyksen ja hyvinvointikes- kusten tapahtumista

Klo 16.00 Vertaistapaaminen

Luento Jalkojen hyvä terveys jalkojenhoitaja Raila Piivek

Luennon jälkeen aikaa keskustelulle ja kysymyksille



Vastaa kyselyyn joukkoliikenteestä



Turun joukkoliikenne on uudistunut 1.7.2025 lukien. Uudistuksen tarkoituksena on lisätä joukkoliikenteen matkustajamääriä ja parantaa palvelun tasoa. Haluamme jäsentemme mieli- pidettä joukkoliikenneuudistuksesta sekä erityi- sesti joukkoliikenneuudistuksen vaikutuksista liikunta- ja harrastusryhmiin osallistumiseen

Tule kokeilemaan

avantouintia

Ispoisten uimarannalle
Rykmentie 51, Turku

Torstaina 13.11. klo 17.00

Ilmoittaudu toimistolle viim. ke 12.11.

Pukuhuone- ja saunamaksu 7 €
(maksetaan paikan päällä)

Liity Turun Seudun Nivelyhdistyksen jäseneksi

- Täyttämällä tämän lomakkeen ja toimittamalla sen meille: Turun Seudun Nivelyhdistys ry, Lonttistentie 9 B 15, 20100 Turku.
 - Yhdistyksen internetsivuilla www.nivelposti.fi/liity-jaseneksi
- Jäsenmaksu on 28 €/vuosi.
Saat laskun postitse muun jäsenmateriaalin ohessa.

*Nimi: _____

*Katuosoite: _____

*Postinumero ja -toimipaikka: _____

*Puhelin: _____

Sähköposti: _____

Syntymäaika: _____

Oireileva nivel: _____

Sukupuoli: ☐ Nainen ☐ Mies ☐ Muu ☐ En halua kertoa
Äidinkieli: ☐ Suomi ☐ Ruotsi ☐ Muu

- ☐ Haluan sähköisen jäsenkortin ja kaikki laskut sähköpostitse.
- ☐ Jag vill ha artrosbroschyren på svenska.
- ☐ Haluan nivelrikko-esitteen suomen kielellä.
- ☐ Haluan uusimman Nivelposti-lehden.

* ☐ Hyväksyn ylläolevien tietojen rekisteröinnin jäsenrekisteriin.

* Pakollinen tieto

TAPAHTUMAKALENTERI

Syksy 2025

Lisätietoja tapahtumista voit tiedustella toimistolta. Ohjelma voi täydentyä syksyn aikana, joten kannattaa seurata kotisivujamme, Facebookia ja sanomalehtien yhdistyspalstoja. Tiedotamme tapahtumista myös sähköpostitse. Tapahtumat ovat maksuttomia ja retkiä lukuun ottamatta avoimia myös muille kuin jäsenillemme, ellei toisin mainita. Ilmoittautuminen tapahtumiin on auki heti, kun ne on julkaistu, ellei muuta ole lisätiedoissa mainittu.

Tapahtumiin ei tarvitse ilmoittautua, ellei siitä erikseen asiasta mainita tapahtuman kohdalla.

Tähdellä (*) merkittyihin ohjelmiin voi osallistua myös etänä.

**TOIMISTO**

Puh. 040 351 3833

toimisto@nivelposti.fi

www.nivelposti.fi

Aukioloajat elo - joulukuussa

Ma – ke klo 10–13

Toimisto on suljettu arkipyhinä.

Palvelemme joustavasti myös aukioloaikojen ulkopuolella – ota yhteyttä, niin sovi-taan sopiva aika asiainnille.

Toimisto on suljettu arkipyhinä.

HUOM! Tapahtumat yhdistyksen toimiti-lassa, Lonttistentie 9 B (käynti Helsingin-kadun puolelta) ellei toisin mainita.

SYYSKUU

Ti 2.9. klo 13-14.30 Raison ja Naan-talin Nivelkerho, Raison srk-talo, Kirkkoherrankuja 2. Fasciat ja niiden toiminta – tietoa ja käytännön har-joitteita, ft Ina Vihilehti.

Ti 2.9. klo 17-19 Villiyrty-ilta. Ft ja hortaneuvoja Hanna Pihlajamaa opastaa kasvien maailmaan ja luen-noi, mitä voi luonnosta kerätä. Lo-puksi hieman maistiaisresepteistä. Hinta 10 €. Mukaan otetaan enin-tään 20 osallistujaa. Ilmoittaudu viim. 1.9.

Ke 3.9. klo 18-19.30 Yhteislaulut, Happy House, Ursininkatu 11, Tku. hinta 2 € sis. kahvit.

To 4.9. klo 15-18.30 Geokätköretki autoilla. Lähtö toimistolta. Ilm. viim, 2.9. Kerro samalla tarvitsetko kyytiä tai voitko tarjota kyydin. Mukaan lai-te, jolla kätköilet, kynä sekä mahdol-lisesti evästä.

Ma 8.9. klo 16-17.30 Minäkö vapaa-ehtoiseksi -ilta? Tule kuulemaan lisää vapaaehtoistoiminnasta yhdistykses-sä. Tällä hetkellä vapaaehtoisia kaiva-taan mm. lehtitoimikuntaan ja luen-tokerhojen ohjaajiksi. Myös muihin toimikuntiin ja yhdistysesittelijöiksi otamme mielellämme uusia mukaan. ilm. viim. 3.9. kahvitarjoilu.

Ti 9.9. klo 11-13 Skipbokaffet Vapaa-muotoista jutustelua, Skip-Bon pelai-lua ja kahittelua yhdessä.

Ti 9.9. klo 17-19 Kaarinan Nivelker-ho. Kansalaistoiminnan keskus Pun-tari, Puntarikatu 1, Kaarina. Fasciat ja niiden toiminta -tietoa ja käytännön harjoitteita, ft Johanna Kuusela.

Ke 10.9. klo 17 Lukupiiri. Luettavana kirjana Anni Kytömäen Margarita. * **Ma 15.9.** Klo 17 Luento: Lonkan ja polven nivelrikon ei-leikkauksellinen hoito ja kuntoutus. Luennoija Luen-noimassa Fysiatrian erikoislääkäri Tuomas Varjonen. Luento järjestetään Naantalissa kylpylässä, Matkailijantie 2. Luento järjestetään yhteistyössä Kun-toutuskeskus Ruissalon kanssa. Alus-sa lyhyt alustus Kelan kuntoutukses-ta. Luento taltioidaan.

Ti 16.9. klo 13 Nivelitreffit Turun Kel-lariravintolassa, Linnankatu 16. Oma-kustanteinen keittolounas 10,90 € tai lounasbuffet 13,70 € hintaan.

Ti 16.9. klo 12-16 Samun alaraaja-konsultaatio. Alaraajafysioterapeu-tti, urheilufysioterapeutti (sert.) Samu Kaukoranta tekee alaraajaongelmien konsultaatiota. 15 minuutin vastaan-otto on maksuton. Konsultaatio to-teutetaan yhdistyksen toimitilassa. Varaa aika puh. 040 351 3833 tai toi-misto@nivelposti.fi

Ke 19.9. klo 17-18.30 Runojen ilta. Illan teemana vanheneminen. Kuun-nellaan runoja vanhenemisestä ja käydään keskustelua niistä. Mukaan voi tuoda myös oman runon. Kahvi-tarjoilu.

Su 21.9. klo 9.00-19.00 Juhlavuoden allasjumppamaraton, Esikon palvelu-talon altaalla. Lisätiedot ks. s. 15.

Ma 22.9. Klo 14 Tunne terveysarvosii. Asiantuntijana toiminnanjohtaja Na-nette Huovinen Varsinais-Suomen Sy-dänpiiristä. Tietoa mm. kolesterolista ja verenpaineesta.

Ma 22.9. klo 16.30-18 Luentoker-hon ohjaajakoulutus. Koulutuksessa

käydään läpi, kuinka ohjata luento-kerhoja ja mitä siinä on hyvä huo-mioida. Koulutukseen ovat tervetul-leita uudet vapaaehtoistoiminnasta kiinnostuneet sekä jo aiemmin va-paaehtoistoimintaa yhdistyksessä tehneet. Ilm. viim. 17.9.

Ke 24.9. Jäsenretki: Kultarannan puutarha ja Louhisaaren kartano. Lähtö Turusta klo 9.15 (kyytiin pää-see myös Raisiosta), paluu noin klo 15.45. Retken hinta 70 €/hlö sis. kuljetus, sisäänpääsymaksut, opas-tus molemmissa kohteissa ja lounas. Ilm. viim. ke 3.9. toimistolle.

Ke 24.9. klo 16-17.30 Härkätien Ni-velkerho Palvelukeskus Ruskassa, Hyvättyläntie 9. Bingoa ja tietovisai-lua.

To 25.9. klo 10-12 Skipbokaffet. Va-paamuotoista jutustelua, Skip-Bon pelailua ja kahittelua yhdessä.

To 25.9. klo 14.30-17.30 Hyvinvoin-tia arkeen -tapahtuma Lounatuulet yhteisötilassa, Läntinen Pitkäkatu 33. Ohjelmassa:

Klo 12-14.30 Omakustanteinen sa-laattibuffa ravintola Tähtihetkessä (h 4 €)

Klo 14.30-15.30 Luento: Pysähdys vahvuuksien ja voimavarojen äärelle, Anna-Mari Siekkeli, SparriKumppa-ni, johdon coach, työyhteisövalmen-taja

Klo 15.30-15.40 Lyhyt taukojumppa Klo 15.40-16.30 Kahvila avoinna & minimessut

Klo 16.30-17.30 Luento: Oivalluksia syömisen psykologiasta, psykologi, psykoterapeutti Taija Wilenius

Ma 29.9. klo 18-20 ilta Tempu-rin kanssa, Tempur Brand Stores-sa, Eerikinkatu 9. Ohjelmassa luen-to: ajankohtaista asiaa nukkumisesta ja unenhuollosta, ft, KNA Jaana Heinilä sekä tutustuminen Tempuriin ja tuotteiden kokeilu yhdessä asian-tuntijoiden kanssa. Tarjolla pientä purtavaa. Autolla tulijat saavat tun-

nin ilmaispysäköinnin Toriparkissa. Mukaan otetaan 16 osallistujaa. Ilm. viim. 22.9.

Ti 30.9. klo 15-16.30 Vierailu Fysio R:ään, Humalistonkatu 17 a A 5, 2. kerros (talossa hissi), Tku. Esittelys-sä kylmähoidot, jotka auttavat mm. nivelkipuihin. Esittelijöinä fysiotera-peutit. Ilm. viim. 24.9. Mukaan ote-taan 10 henkilöä.

Tis 30.9. klo 17 Svenskspråkig in-fokväll om artros och ledprotesope-rationer, Informations- och kultur-centret Luckan i Åbo (Auragatan 1 H). Kvällen är öppen för alla och krä-ver inte medlemskap i föreningen. Anm. sist. mån 29.9. kl. 13.

LOKAKUU

Ke 1.10. klo 18-19.30 Yhteislaulut, Happy House, Ursininkatu 11, Tku. hinta 2 € sis. kahvit.

La 4.10. Jäsenten luontoretki Kur-jenrahkaan. Lähtö Turusta klo 10, kyytiin pääsee myös Liedon kirkol-ta. Paluu Turkuun n. klo 16. Hinta 25 € sis. kuljetuksen ja nuotioma-karan. Ilm. viim. ma 22.9. Retki to-teutuu, jos ilmoittautuneita on vä-hintään 30.

Ma 6.10. klo 10-12 Uusi jäsen tai toiminnastamme kiinnostunut, tule tutustumaan meihin Kosken lei-pomon kabinettiin, Yliopistonk. 15. Kosken Leipomo tarjoaa kahvit.

Ti 7.10. klo 13-17 Avoimet ovet. Katso ohjelma sivulta 17.

Ti 7.10. klo 13-14.30 Raison ja Naantalissa Nivelkerho, Raison srk-talo, Kirkkoherrankuja 2. Vire-lavista. Ohjaamassa Kirsi Vainio.

Ke 8.10. klo 18-19.30 vierailu Fysio-palettiin, Yliopistonk. 26, Tku. Oh-jelmassa luento: "Ongelmia alaraa-joissa ja nivelissä? Hyväksi havaittu-ja keinoja nivelvaivoihin", jalkaspe-sialisti ja ft Jarmo Kari. Mahdollisuus tutustua tuotevalikoimaan. Enintään 35 osallistujaa. Ilm. viim. 1.10.

To 9.10. klo 15.00 Yhdistyksen 20-vuotisjuhlit, Radisson Blu Mari-na. Katso ohjelma sivulta 5.

Ti 14.10. klo 13-15 Hyvät nivelet oi-kealla ravinnolla -vertaisryhmä. Ver-taisryhmässä keskustellaan ravin-nosta, puhutaan eri ravintoaineista sekä haetaan uusia päivärutiineja it-selle. Kurssin ja keskusteluiden poh-

TAPAHTUMAKALENTERI

jana käytetään saksalaisen Dr Feilin tutkimuksia aiheesta. Ryhmää ohjaa Pirkko-Liisa Ranta. Ryhmä kokoontuu kolme kertaa, muut kerran ovat ke 22.10. klo 13-15 ja ke 5.11. klo 13-15. Ilm. viim. 8.10.

Ti 14.10. klo 17-19 Kaarinan Nivelker-ho. Kansalaistoiminnan keskus Punta-ri, Puntarikatu 1, Kaarina. Kotien va-rautuminen. Mitä kuuluu kotivaraan? Varautumissuunnittelija Samu Ekroos.

Ke 15.10. klo 16-17.30 Härkätien Ni-velkerho Palvelukeskus Ruskassa, Hy-vättyläntie 9. Aiheena kivun hoito lääkkein. Vieraana apteekkari Elina Hakkarainen Liedon apteekista.

Ke 15.10. klo 17 Lukupiiri. Luettava-na kirjana Haruki Murakamin: Norwe-gian Wood. *

Ke 15.10. klo 18 Geokätkötapaami-nen. Aiheena relaatiot ja riimiparit. Yhdessä tutkittavat kätköt ilmoitel-laan lähempänä!

To 16.10. klo 10-12 Skipbokaffet. Va-paamuotoista jutustelua, Skip-Bon pelailua ja kahittelua yhdessä.

La 18.10. klo 18 Jäsenretki Turun Kaupunginteatteriin: Rakkauskirjeitä (vierailunäytös Seela Sella ja Esko Roi-ne) Hinta 55 € sis. teatterilipun ja vä-liaikatarjoilun. Ilm.viim. ma 8.9. Mu-kaan mahtuu 29 osallistujaa.

Ti 21.10. klo 13 Nivelitreffit Turun Kel-lariravintolassa, Linnankatu 16. Oma-kustanteinen keittolounas 10,9 € tai lounasbuffet 13,7 € hintaan.

Ti 21.10. klo 17-18.30. Runojen il-ta. Illan teemana "Kyl jokaisel jottain krämppii on". Kuunnellaan runoja ai-heesta ja käydään yhdessä keskuste-lua runoista. Mukaan voi tuoda myös oman runon. Kahvitarjoilu.

Ke 22.10. klo 15.15-18.30. Samun alaraajakonsultaatio Alaraajafysiotera-peutti, urheilufysioterapeutti (sert.) Samu Kaukoranta tekee alaraajaon-gelmien konsultaatiota. 15 minuutin vastaanotto on maksuton. Konsultaa-tio toteutetaan yhdistyksen toimitilas-sa. Varaa aika puh. 040 351 3833 tai toimisto@nivelposti.fi

To 23.10. klo 17 Ensietoilta nivelri-kosta ja tekonivelleikkauksista. Ilm. viim. ke 22.10. klo 13.

Ma 27.10. ja **ma 3.11.** klo 16-17 Kahden kerran vertaisryhmä, aihee-na sormien nivelrikko. Ryhmää ve-tää ft Ina Vihilehti. Ryhmässä saa tie-toa, vertaistukea sekä liikeharjoittei-

ta. Ryhmä kokoontuu kaksi kertaa yhdistyksen tiloissa. Ilm. viim. 22.10. Mukaan otetaan 10 osallistujaa il-moittautumisjärjestyksessä. Etusijalla osallistujissa ovat ne, jotka pääsevät kummallakin kerralla mukaan.

Ma 27.-30.10. Hyvinvointiaiheinen syysleiri "Hyväksi muotoutuva tu-levaisuus". Sinapin leirikeskukses-sa Kaksikerrassa. Majoitus 2 hengen huoneissa. Hinta 138 € (sis. ruoat, ohjelman ja liinavaatteet) / leiri tai 35 € (sis. ruoat ja ohjelman) / ti 28.10. osallistuminen. Ilm. aukeaa ma 8.9. klo 10. Ilmoittaudu verkossa (linkit osoitteessa nivelposti.fi/toimintaa/vertaistoiminta/) tai olemalla yhtey-dessä toimistoon. Ilmoittautumiseen osallistujalta tarvitaan sotu. Peruut-tamatta jätetyistä ilmoittautumisista peritään 50 € maksu. Leiri järjeste-tään yhteistyössä Turun ja Kaarinan seurakunnan Diakoniatyön kanssa.

Ke 29.10. klo 16.30-18. Hammas-lääkäri Marina Koivuniemi alustaa aiheesta "suunterveys osana hyvin-vointia". Mahdollisuus kysymyksille, jos suunterveys mietityttää esim. en-nen tekonivelleikkausta. *

Pe 31.10. Jäsenretki: Salon taide-museo Veturitalli ja Provinssiteat-teri: Sound of Music. Lähtö Turusta klo 14.45, kyytiin pääsee myös Piis-panristiltä/Kaarinasta. Paluu Turkuun noin klo 21.30. Retken hinta 70 € / Museokortilla 63 €, sis. kuljetuksen, Veturitallin sisäänpääsynmaksun, kahvin ja suolaisen taidemuseolla se-kä teatterilipun. Ilm.viim. 11.9.

MARRASKUU

Ma-ti 3.-4.11. Yhdistyksen juhlavuoden risteily, iltalähtö Turusta M/S Vi-king Gracella. Hinta alk. 106 €/hlö riippuen hyttiluokasta ja hytissä ma-joittuvien määrästä. Kaikille avoin, jä-senhinnat Nivel-yhdistyksen jäsenille. Hinta sisältää risteilyn valitussa hyt-tiluokassa, aamiaisen ja buffet-lou-naan sekä yhteisen risteilyohjelman kokoustilassa. Ilm.viim. ke 24.9.

Ke 5.11. klo 18-19.30 Yhteislaulut, Happy House, Ursininkatu 11, Tku. hinta 2 € sis. kahvit.

Ma 10.11. klo 10-12 Uusi jäsen tai toiminnastamme kiinnostunut, tule tutustumaan meihin Kosken leipo-mon kabinettiin Yliopistonkatu 15. Kosken Leipomo tarjoaa kahvit.

TAPAHTUMAKALENTERI

Ma 10.11. klo 17 Vierailu Ettonet-kauppaan, Kauppakeskus Skanssi, 1. krs, Skanssinkatu 10. Ohjelmassa luento pienapuvälineistä. Esittelyn jälkeen on mahdollisuus tutustua ja kysyä lisää apuvälineistä. Ilm. viim. ke 5.11.

Ti 11.11. klo 11-13 Skipbokaffet. Vapaamuotoista jutustelua, Skip-Bon pelailua ja kahvittelua yhdessä.

Ti 11.11. klo 13-14.30 Raison ja Naantalin Nivelkerho, Raison srk-talo, Kirkkoherrankuja 2. Tuolijump-paa ja visailua. Tuolijumpan ohjaa fysioterapeutti Paula Juvonen.

Ti 11.11. klo 17-19 Kaarinan Nivelkerho. Kansalaistoiminnan keskus Puntari, Puntarikatu 1, Kaarina. Voiko nivelrikkoa parantaa? Aiheesta keskusteluttaa Pirkko-Liisa Ranta.

Ke 12.11. klo 17 Lukupiiri. Luettavaa kirjana Graeme Simsion: Vaimotesti. *

Ke 12.11. klo 17 Geokätkötapaaminen. Aiheena maastokätköt ja talviohjelma.

Ma 17.11. klo 17 Luennot: ”Käden nivelrikko ja sen hoito kirurgisesti”, Käsikirurgian EL Hanna-Stiina Taskinen & ”Sormien ja käden nivelrikon hoito toimintaterapian keinoin”, Toimintaterapeutti AMK Heidi Löytönen. Lehmusvalkaman juhlasali, Karviaisk. 7. Luentoa ennen minimestsut klo 16-17. Yhteistyössä Turun seudun Reumayhdistys.

Ma 17.11. klo 17.00-19.00 Ensietoilta Uudessakaupungissa Tyks Vakka-Suomen sairaalassa (Koistisen kabinetti, P-kerros). Ilm. viim. 11.11.

Ma 17.11. klo 18 Jäsenretki Turun kaupunginteatteriin: Ilonhilaaja - Heli Laaksosen sukkela runoehdot (pieni näyttämö) Hinta 31 € sis. teatterilipun. Ilm viim. ti 30.9. Mukaan mahtuu 24 osallistujaa.

Ti 18.11. Nivelitreffit klo 13 Turun Kellariravintolassa, Linnankatu 16. Omakustanteinen keittolounas.

Tis 18.11. klo 17 Svenskspråkig infokväll om artros och ledprotesoperationer. Obs! Denna kväll endast på distans via Teams. Anm. sist. Mån 19.11. så får du länken via epost.

Ke 19.11. klo 16-17.30 Härkätien Nivelkerho Palvelukeskus Ruskassa, Hyvättylantie 9. Fasciat ja niiden toiminta -tietoa ja käytännön harjoitteita, ft Ina Vihilehti.

Ti 25.11. klo 17 Yhdistyksen syyskokous. Esillä sääntömääräiset asiat. Etäosallistuminen mahdollista, etäosallistujilla ei äänioikeutta. Kahvitarjoilu.

Ke 26.11. klo 16.30 Joulukorttipaja ja jouluisia runoja. Tule tekemään joulukortteja itsellesi tai hyvän mielen joulukorttitempaukseen. Korttien tekemisen lomassa kuunnellaan jouluisia runoja sekä nautitaan glögistä. Ilm. viim. 23.11. mennessä.

To 27.11. klo 10-12 Skipbokaffet. Vapaamuotoista jutustelua, Skip-Bon pelailua ja kahvittelua yhdessä.

To 27.11. klo 17 Ensietoilta nivelrikosta ja tekonivelleikkauksista. Ilm. viim. ke 26.11. klo 13.

JOULUKUU

Ti 2.12. klo 13-14.30 Raison ja Naantalin Nivelkerho, Raison srk-talo, Kirkkoherrankuja 2. Voiko nivelrikkoa parantaa? Keskustelua aiheesta. Aiheesta keskusteluttaa Pirkko-Liisa Ranta.

Ke 3.12. klo 18-19.30 Yhteislaulut, Happy House, Ursininkatu 11, Tku. hinta 2 € sis. kahvit.

Ti 9.12. klo 17-19 Kaarinan Nivelkerho. Kansalaistoiminnan keskus Puntari, Puntarikatu 1, Kaarina. Joulupuuro & Visailua.

Ke 10.12. klo 16-17.30 Härkätien Nivelkerho Palvelukeskus Ruskassa, Hyvättylantie 9. Voiko nivelrikkoa parantaa? Keskustelua aiheesta. Aiheesta keskusteluttaa Pirkko-Liisa Ranta.

Ke 10.12. klo 17 Lukupiiri. Luettavaa kirjana Eowyn Ivey: Lumilapsi. *

To 11.12. klo 10-12 Skipbokaffet. Vapaamuotoista jutustelua, Skip-Bon pelailua ja kahvittelua yhdessä.

La 13.12. Jouluretki: Fiskarsin ruukki & Billnäsin joulumarkkinat. Lähtö Turun linja-auto asemalta klo 9.30, kyytiin pääsee myös Piispanristin ja Kaarinan pikavuoropysäkeiltä. Paluu Turkuun n. klo 18.45. Retken hinta 55 €, sis. kuljetuksen ja lounaan Fiskarsin Kuparipajassa. Paluumatkalla mahdollisuus ostoksiin ja omakustannekahveihin Muurlan myymälässä. Ilm. viim. ke 12.11.

Ti 16.12. Nivelitreffit klo 13 Turun Kellariravintolassa, Linnankatu 16. Omakustanteinen keittolounas 10,9 € tai lounasbuffet 13,7 € hintaan.

Tule mukaan liikkumaan! Ryhmät ovat avoimia kaikille - osallistuminen ei edellytä yhdistyksen jäsenyyttä. Mukaan voi ilmoittautua myös kesken kauden, jolloin maksat vain jäljellä olevista kerroista. Osallistumismaksuja voi maksaa myös liikuntaeduilla: Smartumin liikunta- ja kulttuurisetelit, e-Passi, Edenred ja TYKY-kuntosetelit. Ryhmiä ei järjestetä arkipyhinä. Muut poikkeukset mainittu ko. ryhmän kohdalla. Tutustuthan yhdistyksen liikunnan osallistumisehtoihin www.nivelposti.fi/liikunta. Ilmoittautumiset sekä lisätietoja vuoroista ja vapaista paikoista verkkosivuilta tai toimistolta. Ohjaajamuutokset mahdollisia.

Allasjumppa Turku

Kylpylähotelli Caribia, Kongressikuja 1. Ti 2.9.-9.12. (ei 14.10.) klo 14-14.45 ja klo 18-18.45. Syyskausi 102,20 €/14 kertaa. Ohjaaja Saana Vuori/Milla Laurila.

Lehmusvalkaman Hyvinvointikeskus, Karviaiskatu 7

Ke 3.9.-10.12. klo 10.15-11 (pukuhuoneet klo 10-12), pe 5.9.-12.12. klo 9.45-10.30 (pukuhuoneet klo 9.30-11.30). Syyskausi 109,50 €/15 kertaa. Ohjaaja Matti Pakalén.

Palvelutalo Esikko, Uittamontie 7

Pe 5.9.-12.12. klo 13.15-13.45 (pukuhuoneet klo 13 alkaen) syyskausi 79,50 €/15 kertaa, klo 13.55-14.40 ja klo 14.50-15.35 (pukuhuoneet klo 16 asti), syyskausi 109,50 €/15 kertaa. Ohjaaja Annemari Takkula.

Petreliuksen uimahalli, Ruiskatu 2.

Ma 1.9.-8.12. klo 10.30-11.15 ja ti 2.9.-9.12. klo 13.10-13.55 syyskausi 109,50 €/15 kertaa.

Ohjaaja Carola Nylund.

Puolalankatu 5 (Sammon/IF:in allas)

Ma 1.9.-8.12. klo 12.10-12.40, syyskausi 79,50 €/15 kertaa ja klo 12.45-13.30, 109,50 €/15 kertaa.

Ohjaaja Carola Nylund.

Ruissalon Kylpylä, Ruissalon puistotie 640

Ti 2.9.-9.12. klo 11.30-12.15 ja 12.30-13.15 ja to 4.9.-11.12. klo 12.15-13.00, syyskausi 109,50 €/15 kertaa. Pe 5.9.-12.12. klo 11.30-12, syyskausi 79,50 €/15 kertaa.

Vaihtuva ohjaaja.

LIIKUNTAKALENTERI

Ruusukorttelin Hyvinvointikeskus, Puistokatu 11, Turku (sisäänkäynti Koulukadun eli sisäpihan puolelta)

To 4.9.-11.12. klo 10.45-11.30 ja klo 11.40-12.25 (ohjaaja Ella Lehto) sekä klo 16.45-17.30 ja klo 17.40-18.25 **uusi!** (ohjaaja Saana Vuori). Syyskausi 109,50 € (15 kertaa).

Raisio: Uintikeskus Ulpukka, Eeronkuja 5

Ma 1.9.-8.12. klo 14–14.45 ja klo 14.45–15.30. Syyskausi 75 €/15 kertaa, lisäksi Ulpukan normaali sisään-pääsymaksu. Ohjaaja Milla Laurila.

Naantali: Aurinkosäätiön allas, Myllykiventie 5

Ti 2.9.-9.12. klo 14.05-14.50 (vain naisille) ja klo 15-15.45 (sekaryhmä). Syyskausi 109,50 €/15 kertaa.

Ohjaaja Ella Lehto. *HUOM! Kauden pituus ja hinta voivat muuttua, mikäli altaan käytettävyydessä on muutoksia.*

Maksulliset kuntosaliryhmät omatoimiseen harjoitteluun

Tule-tietokeskuksen ft vieraillee 1 krt/ryhmä kauden aikana. Laiteopastusta ja neuvontaa järjestetään pyynnöstä.

Folkhälsan, Luolavuorentie 7A

To 4.9.-11.12. klo 11-12, klo 12-13 ja klo 13-14. Syyskausi 67,50 €/15 kertaa. Halutessa lisämaksusta henkilökohtainen HUR-laitekortti. Kulku ovikoodilla, jonka saat ilmoittautuessasi. Ft. paikalla 23.10.

Impivaara

Ti 2.9.-9.12. klo 11-12 ja klo 13.15-14.15 sekä to klo 12.30-13.30 ja 13.30-14.30, syyskausi 45 €/15 kertaa. Hinta ei sis. uintilippua. Tilauskuntosali Männistössä, Uimahallinpolku 4, 3. krs. Ryhmät kokoontuvat 10 minuuttia ennen tunnin alkua kassan edessä, missä vapaaehtoinen jakaa rannekkeet ja kirjaa osallistujat listaan. Ft. paikalla to 2.10. ja ti 7.10.

Kuntokäytävä Kataja - uusi!

Ke 3.9.-10.12. klo 9.30-10.30 ja klo 10.30-11.30 Lounatuulet Yhteisö-talo, Läntinen Pitkäkatu 33, Turku. Syyskausi 45 € / 15 kertaa. Ft. paikalla 5.11. klo 9.45-11.15.

Maksuttomat kuntosalivuorot yhdistyksen jäsenille

Kaarinan visiitti

Ma 1.9.-8.12. klo 16.30–18, Rantayrttikatu 1, Kaarina. Turun Seudun Nivelyhdistyksen ja Turun Seudun Reumayhdistyksen yhteinen vuoro. Lisätietoja toimistolta. Ft. paikalla 22.9. klo 16.30-17.15

Lehmusvalkama

Ti 2.9.-9.12. klo 17.15-18.15 ja 18.15-19.15 Lehmusvalkaman hyvinvointikeskus, Karviaiskatu 7. Osallistujille maksuton. Yhdistyksen vapaaehtoinen paikalla. Ei ennakkoilmoittautumista – tule silloin, kun itsellesi sopii. Ft. paikalla 28.10. klo 17.15-19.

Ruusukortteli

Ma 1.9.-8.12. klo 13–14.30, Ruusukorttelin hyvinvointikeskus, Puistokatu 11 (käynti Koulukadun puolelta). Osallistujille maksuton. Yhdistyksen vapaaehtoinen paikalla. Ei ennakkoilmoittautumista – tule silloin, kun itsellesi sopii. Ft. paikalla 22.9. klo 13-13.45.

Ryhmäliikunta

Asahi Raisio – uusi!

Ke 3.9.-10.12. klo 14-14.45 Tasalanaukion liikuntatila, Tasalanaukio 5 A, 3. kerros. Syyskausi 79,50 €/15 kertaa. Ohjaaja Kirsi Vainio.

Asahi Turku

Ke 3.9.-10.12. klo 15.30-16.15. Ruusukorttelin Hyvinvointikeskus, Puistokatu 11 (käynti Koulukadun puolelta). Syyskausi 79,50 €/15 kertaa. Ohjaaja Risto Lehto.

FasciaMethod Turku

Ke 3.9.-10.12. klo 16.45-17.45. Ruusukorttelin hyvinvointikeskus, Puistokatu 11 (käynti Koulukadun puolelta). Syyskausi 94,50 €/15 kertaa. Ohjaaja Hanna Pihlajamaa.

FasciaMethod Kaarina – uusi!

Ma 1.9.-8.12. klo 17-18, Valkeavuoren liikuntahallin pienempi sali, Veitenmäentie 29. Syyskausi 94,50 €/15 kertaa. Ohjaaja Hanna Pihlajamaa.

Fascia-kehonhuolto Naantali

Ma 1.9.-8.12. klo 15.30-16.30 (huom. muuttunut aika!) Kesti-Maarian sali, Maariankatu 2. Syyskausi 94,50€/15 kertaa. Ohjaaja Jenna Hakala.

Itämainen tanssi

Ma 1.9.-8.12. (ei 13.10.) klo 15.15-

16.15 Ruusukorttelin hyvinvointikeskus, Puistokatu 11 (käynti Koulukadun puolelta). Kevätkausi 88,20 €/14 kertaa. Ohjaaja Ilona Carlsson.

Jooga Skanssi

Ma 1.9.-8.12. klo 11-12. Turun Seudun Hengitysyhdistyksen tilat, Bastioninkatu 4, Turku, katutaso. Kevätkausi 94,50 €/15 kertaa. Ohjaaja Jenna Hakala.

Jooga Länsikeskus – uusi!

Ma 1.9.-8.12. klo 13.45-14.45 Tanssiseura Sekahaku ry:n sali, Taoskuja 1. Syyskausi 94,50 €/15 kertaa. Ohjaaja Jenna Hakala.

Äijäjooga

Ma 1.9.-8.12. klo 12.15-13.15, Turun Seudun Hengitysyhdistyksen tilat, Bastioninkatu 4, Turku, katutaso. Syyskausi 94,50 €/15 kertaa. Ohjaaja Jenna Hakala.

Pilates Lehmusvalkama

To 4.9.-11.12. klo 14.45-15.30 Lehmusvalkaman Hyvinvointikeskuksen juhlasali, Karviaiskatu 7. Syyskausi 79,50€/15 kertaa. Ohjaaja Ella Lehto.

Pilates Riimi

Ti 2.9.-9.12. klo 17-17.45 Runosmäen monitoimitalo Riimi, Stoltinkatu 9, Turku. Syyskausi 79,50 €/15 kertaa. Ohjaaja Ella Lehto.

Kävely kuntoon -ryhmä

Ti 23.9.-14.10. (4 kertaa) klo 16.30 (kesto 60-90 min/kerta aiheesta riippuen), yhdistyksen toimitila, Lonttistentie 9 (käynti Helsinginkadun puolelta). Osallistumismaksu 10 € maksetaan ensimmäisellä kokoontumiskerralla. Kävely kuntoon –ryhmässä käsitellään kävelyn perusteita ja terveysetuja teoriatietoon pohjautuen sekä tehdään käytännön harjoitteita TULE-tietokeskuksen fysioterapeutin ja harjoittelijan johdolla. Max. 8 osallistujaa.

Toiminnallinen lihaskuntoharjoittelu vapailla painoilla -kurssi

Pe 3.10.-24.10. (4 kertaa) klo 14-15.30, Lehmusvalkaman hyvinvointikeskuksen kuntosali, Karviaiskatu 7, Turku. Osallistumismaksu 10 € maksetaan käteisellä ensimmäisellä kokoontumiskerralla. Ohjaaja yhdistyksen liikuntavapaaehtoinen Tea Tuominen

Lajikokeilu

Avantouinti to 13.11. klo 17

Lue lisää sivulta 17

Harrastuksena *Jooga*

Teksti ja kuva: Eeva Himmanen

Sana jooga on johdettu sanskriitin sanasta yuj, joka tarkoittaa yhdistämistä ja yhteen saattamista. Tällä viitataan kehoon ja mieleen. Avainsanoja joogassa on hengitys, rentoutus, sisäinen rauha, ajatusten, sanojen ja tekojen puhtaus.

Nykyään on paljon erilaisia joogamuotoja – Hatha-, Yin- ja Astangajooga ovat monelle varmasti tuttuja, sauna-, nauru- ja äijäjooga ehkä uudempia variaatioita. Pääsääntöisesti joogaan kuuluu erilaisia fyysisiä asentoja, hengitysharjoituksia, meditaatiota, keskittymistekniikoita ja rentoutumista. Jooga ei ole kuitenkaan pelkästään liikuntamuoto, vaan se on kokonaisvaltaista toimintaa, joka tähtää hyvän ja tasapainoisen elämän saavuttamiseen. Joogan perinteeseen voi katsoa kuuluvaksi esimerkiksi sellaisia asioita kuin pidättäytyminen vääristä teoista, mielen ja kehon puhtaus, itsekuri, itsetutkiskelu, kehon harjoitukset eli asanat, hengityksen hallinta (joogahengitys) ja meditaatio.

Anu Verhon elämässä jooga on ollut läsnä jo vuosia. Vuonna 1969 järjestettiin Turussa ensimmäinen joogakurssi, jonka opettajana oli intialainen **Uttam Sood**. Tälle kurssille Anukin osallistui. Pian tämän jälkeen perustettiin Turun Joogayhdistys, joka järjesti sunnuntaisin harjoituksia opettajinaan lääkäri **Erkki Melartin** ja **Oiva Haaparan-ta**. Kerran kumpikin opettaja oli poissa ja Anu hyppäsi ohjaajan rooliin. Anu koulututtui joogaohjaajaksi ja veti kursseja Melartinin kanssa eri puolilla Suomea. Kurssien tuotot menivät Saarijärven opistolle. Ensimmäinen koulutuspaikka oli Viittakiven opisto ja sen jälkeen Saarijärven joogakurssikeskus, jonka perustamisessa Anu oli mukana. Kurssikeskuksen saaminen oli aikamoinen ponnistus perustajilleen. Vanhasta koulusta saatiin rakennettua kurssikeskus talkootyönä. Kaikki tekivät mitä osasivat ja naapureitakin autettiin.

Kun Anu innostui joogasta 70-luvulla, hänen teologisisarensa oli pahoillaan siitä, että Anulla oli joogan kaltaisia kerettiläisiä kiinnostuksia. Sisaren mielipiteet muutuivat, kun hän tutustui lajiin paremmin. Joogassa ei ole mitään kristinuskon vastaista. Jokaisen tulee soveltaa sitä oman kulttuurinsa ja uskontonsa pohjalta, jos on uskonnollinen. Joogassa henkisyys on itsensä kuuntelemista ja omien rajojen etsimistä. Anu korostaa, että jooga ei vaadi



82-vuotias Anu työskentelee edelleen viitenä päivänä viikossa parturi-kampaajana

harrastajaltaan ehdottomuutta – voi elää normaalia elämää ja syödä mitä tuntee itselleen hyväksi. Jooga ei kiellä mitään – on eri asia, mitä ihminen itseltään haluaa kieltää. Joogassa korostetaan väkivallattomuutta, myös itseä kohtaan. Omaa kehoa ei saa pakottaa mihinkään. Harjoitusten pitää tuntua hyvältä, venytyksiä pitää tehdä itseä kuunnellen, rauhallisesti hengittäen. Jos ryhmässä joogassa jokin liike tuntuu liian voimakkaalta, niin on olemassa monia lempeämpiä korvaavia liikkeitä. Osan liikkeistä voi tehdä istuen, jos lattialle on vaikea päästä.

Joogasta on apua myös stressiin, koska joogatessa keskitytään vain hengitykseen ja liikkeeseen ja siten saadaan mielestä muut ajatukset.

Anu joogaa päivittäin, aamuin ja illoin. Aamulla Anu tekee vähintään aurinkotervehdyksen ja illalla pidemmän harjoituksen. Hyvän harjoituksen jälkeen on levollinen ja seesteinen olo ja hiljaisuus täyttää mielen ja sydämen. Rauhallisten ja hitaiden venytysten jälkeen nukkuu levollisemmin. Jooga on opettanut itsetuntemusta ja opettanut myös hyväksymään itsensä ja siten myös toiset. Jooga on ollut Anulle tärkeä voima elämässä. Sen avulla hän on oppinut anteeksiantoa, myös itseä kohtaan. Joogan sydän on hyvissä ajatuksissa. Terveet elämäntavat ja luonnossa liikkuminen ovat tärkeä osa elämää. Joogan lisäksi energinen Anu järjestää kulttuurimatkoja, käy kaksi kertaa viikossa tehokkaissa jumpissa ja on edelleen työssä, viitenä päivänä viikossa, vaikka on jo 82-vuotias. Anu uskoo tämän olevan joogan ansiota.

Joogan värikäs historia

Teksti: Sini Herranen

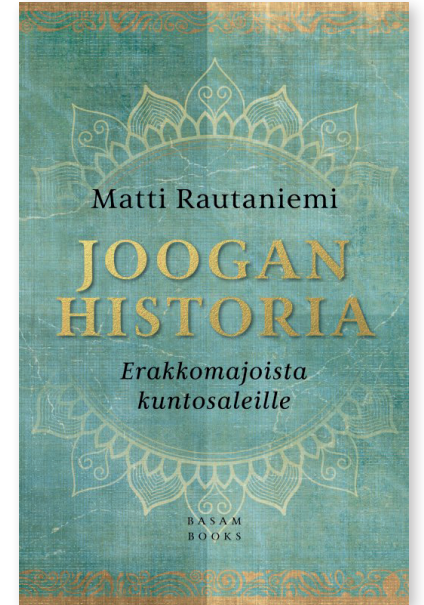
Mitä jooga oli 3000 vuotta sitten, ja mitä tekemistä sillä on modernin nykyjoogan kanssa? Matti Rautaniemen uudistettu ja laajennettu laitos Joogan historia. Erakkomajoista kuntosaleille vastaa kysymykseen tarkkuudella ja laajasti. Joogan historiassa kuvataan joogan historian vaiheita ja keräillään yhteen langat, joista rakentuu se mitä me pidämme joogana – ja toisaalta niitä näkökulmia joogaan, joita jooga kaikissa moderneissa fitness-merkityksissään ei enää tunnista. Miten joogasta tuli sellaista kuin se on nyt on kirjan teema.

Mitä jooga on?

Nykyjoogaajalle harjoitus saattaa olla hyvinvointiin, vetreyteen, ehkä jopa henkiseen kehitykseen pyrkivää toimintaa. Kapeimmassakin nykypäiväisessä joogakäsitteessä siihen osataan kyllä yhdistää jonkinlainen hengellinen tai uskonnollisen maailmankuvan värittämä elementti, mutta ennen kaikkea jooga tunnetaan kehollisena harjoituksena ja liikuntamuotona.

Länsimainen joogaliikunta on kuitenkin vain yksi langanpää monimuotoisessa vyyhdissä. 300-luvulla tietäjä **Patanjalin** kirjoittama Yogasutra kuvaa monen mielestä ”alkuperäistä joogaa” ja muodostaa perustan kaikille sen jälkeen tulleille joogan muodoille. Totuus muinaisen intialaisen joogan ja nykyisen, länsimaistuneen joogan suhteesta on tietenkin vähän polveilevampi ja monimutkaisempi. Esimerkiksi nykyjoogaan kuuluvat asanasarjat on todennäköisesti kehitelty 1900-luvulla – ”alkuperäistä joogaa” käsittelevissä teksteissä ei löydy niille mitään suoraa vastinetta. Esimerkiksi Yogasutrassa asana viittasi vakaaseen istuma-asentoon.

Nykyaikaa lähestyessä keho ja fyysisyys ovat korostuneet ja sen myötä mieli ja tietoisuus jääneet vähemmälle huomiolle. Tätä harjoituksessa taka-alalle jäänyttä jooga-filosofiaa teos valottaa tavoilla, joista hyötyy takuulla niin satunnainen joogaharrastelija kuin syvempää tutkimusta ja sovellettua tietoa kaipaava. Jos joogaharjoitukseen haluaa löytää yhteisiä juuria johonkin ”alkuperäiseen”, ne voi löytää ehkä todennäköisimmin jooga-filosofiaan pehkeymällä.



Joogamyytti

Teoksessa ei korosteta mitään joogan muotoja aitoina ja alkuperäisinä, vaan ennemminkin nostetaan esille joogan pitkän historian monimuotoisuutta ja vääjäämätöntä ristiriitaisuutta. Joogaan on liitetty eri aikoina hyvin erilaisia asioita – uudet tulkinnat edeltäneiden harjoittajien teksteistä ovat muuttaneet harjoitusta ja päämääriä, historian kulku on lisännyt siihen jälkensä ja joogan osia on jäänyt marginaaliin ja sittemmin kadonnut.

Teoksessa puretaan myyttiä yhdestä tarinasta ja käytännöstä ponnahtavasta joogan harjoituksesta. Joogan vaiheisiin ovat vaikuttaneet niin värittyneet ja suorastaan väärin tulkitut tutkimukset ja kirjoitukset kuin kolonialismin. Ehkä monimerkityksellisyys vapauttaa nykyjoogaa harrastavan liittämään harjoitukseensa niin vähän tai paljon hengellistä, kristillistä tai meditatiivista virettä kuin haluaa – joogan juuretkaan eivät ole yhdessä uskonnossa tai perinteessä.

Matti Rautaniemi: Joogan historia – Erakkomajoista kuntosaleille. Basam Books, 410 s.

FinCollagen Active

EDISTÄÄ NIVELTEN PYSYMISTÄ NORMAALEINA

Sisältää tehoaineena bioaktiivista kollageeniproteiinia jauheena. Ei sisällä muita aineita. Ainutlaatuinen tuote Suomessa.

Kliinisesti tutkittu, turvallinen tuote käyttää. Perussairaudet eivät ole este tuotteen käytölle (GRAS -99, -03). Päivittäiseen käyttöön. Tuloksia 2–6 kuukauden sisällä aloituksesta.

Tutustu tuotteeseen: www.nutrielixir.fi

MYyntipaikkoja:

- Nutrielixirin verkkokauppa www.nutrielixir.fi ja apteekit
- K-Citymarketit Kupittaa, Länsikeskus, Rauma
- Axis Fysikaalinen Hoitolaitos Turku
- Kts. muut myyntipaikat www.nutrielixir.fi

Ravintolisä ei korvaa monipuolista ja tasapainoista ravintoa eikä terveitä elämäntapoja. Bioaktiivinen kollageeniproteiini proteiinin lähteenä edistää luuston (esim. nivelet) pysymistä normaalina.

Markkinoija: Nutrielixir Oy
info@nutrielixir.fi

Maata pitkin

Espanjaan

Teksti ja kuvat: Leena Tervo

Monet suomalaiset matkustavat talvella Espanjan aurinkorannikolle, Costa del Soliin. Minä ja puolisoni Pekka päätimme kokeilla, miten elämä sujuisi lämmössä ja auringossa ilman, että tarvitsisi liukastella talvisissa keleissä. Lentämisen sijaan valitsimme junakyydin. Parasta junalla matkustamisessa on, että siinä näkee ja kokee paljon itse matkalla sekä väliasemilla pysähtyessä.

Väliasemille voi jäädä viettämään aikaa turistina tutustuen uusiin tai ennestään tuttuihin kohteisiin. Asemat sijaitsevat useimmiten näppärästi keskustassa tai sen tuntumassa. Asemalta ulos ja kaupunki on heti siinä – ja asemat ovat sinällään jo nähtävyyksiä! Juna on myös ympäristöystävällisempi tapa matkustaa, mikä oli meille yksi syy valita juna.

Marras-maaliskuussa tehty reissu oli meidän kolmas. Perillä, kohteessa vietetty aika on pidentynyt kahdesta viikosta kolmeen kuukauteen.

Menomatka:

Turku-Helsinki (Vuosaari)-Travemünde-Lübeck-Mannheim-Pariisi-Barcelona-Málaga

Paluumatka:

Malaga-Madrid-Perpignan-Lyon-Mannheim-Bremen-Hampur-Malmö-Göteborg-Tukholma-Turku



Paluumatka mobiilisovelluksen (Rail Planner) kartalla

Menomatkan kohokohta oli Pariisi, jossa viivymme kaksi päivää. Kävimme konsertissa, jossa Esa-Pekka Salonen johti Pariisin sinfoniaorkesteria ja kuoroa. Mahlerin 2. sinfonia ”Ylösnousemus” tuntui erityisen vaikuttavalta. Seuraava päivä oli perinteinen turistipäivä. Ihastelimme riemukaarta sekä Louvren taidearteita. No, piti hän se Mona Lisa nähdä. Piipahdimme myös Pariisin joulutorilla, joka oli illalla varsin suosittu.

Paluumatkalla Bremenissä tapasimme koulukaverini Pian. Viimeksi nähtiin vuonna 1977 lakkiaisissa, eli melkein 48 vuotta sitten. Pia toimi meille oppaana, kun kävelimme Bremenin viehättävän vanhan kaupungin kapeilla kujilla. Oli mukava vaihtaa kuulumisia näin monen vuoden jälkeen! Lentämällä suoraan Suomeen tämäkin kohtaaminen olisi jäänyt toteutumatta.

Lentomatikailussa välimatkat hämärtäytyvät. Junassa matkustamisen myötä olen vasta oivaltanut, miten kaukana pohjoisessa Suomi on. Reilipassi näyttää paluumatkalle pituutta 3464 km!

Junaliput ja muuta tarpeellista tietoa

Meillä oli tällä kertaa menomatkalle ostettuna Interrail-lippu, jossa oli 4 matkapäivää 30 päivän sisällä. Tämä lippu oli riittävä, kun laivamatka (Vuosaari-Travemünde) ei kuluta matkapäiviä. Paluumatkaa teimme vähän hitaammin 7 matkapäivän reililipulla.

Voit unohtaa sen vanhanaikaisen reililipun, jossa oli vain yksi vaihtoehto – yksi kuukausi. Reililipuissa on ny-

kyään valinnanvaraa: valittavissa on yksittäisiä matkapäiviä yhden tai kahden kuukauden sisällä tai mahdollisuus matkustaa vapaasti eri pituisia jaksoja parista viikosta kolmeen kuukauteen. Nuoret (alle 27 vuotta) ja seniorit (yli 60 vuotta) saavat liput edullisempaan hintaan, alle 11-vuotiaat matkustavat aikuisen kanssa ilmaiseksi. Matkasuunnitelman aika-tiluineen ja pysähdyksineen voi laatia juuri itselle sopivaksi.

Ensimmäiselle junareissulle ostimme yksittäiset liput (ns. point-to-point -liput), mutta totesimme, ettei se ole meille sopiva vaihtoehto. Yksittäin ostetut liput saattavat tulla halvemmaksi kuin reilipassi. Junissa on nykyään ns. dynaaminen hinnoittelu, samaan tapaan kuin lentokoneissa. Viime hetken liput, etenkin nopeisiin kaukojuniin, ovat kalliita. Yksittäiset matkaliput on siksi hankittava viikko- ja tai jopa kuukausia etukäteen, jos aikoo matkustaa edullisemmin kuin reilipassilla. Reilipassilla matkustaessa matkasuunnitelman voi päättää myöhemmin ja sitä on mahdollista muuttaa ”lennosta”, jolloin menettää vain mahdollisen paikkalipun hinnan. Dynaaminen hinnoittelu ei koske paikkalippuja, vaan ne ovat aina samanhintaisia ostoajankohdasta tai kysynnästä riippumatta.

Reilipassia varten tulee ladata kännykkäsovellus, Rail Planner. Pienen totuttelun jälkeen mobiililipun käyttö on helppoa. Reilipassin saa myös paperiversiona, mutta siinä on esim. paikkavarausten tekeminen työläämpää. Mobiililipun kanssa meillä ei ole ollut kertaakaan yhteysongelmia. Laturi ja/tai varavirtalähde kannattaa kuitenkin pitää saapusalla.



Espanjassa voi 1. luokan paikkalippuun liittää lisämaksusta aterian. Kuvassa maittava aamiainen.



Bremenin soittoniekat (Grimmin sadusta)



Leena ja Pekka Hampurissa

Mitä maksaa?

Seniorin reilipassi 1. luokassa neljälle matkapäivälle maksoi yhdeltä 323 euroa. Paluumatkan seitsemän matkapäivän senioripassi maksoi yhdeltä vain 327 euroa, kun ostimme sen Black Friday -tarjouksesta marraskuussa. Reilipassi ei sisällä paikkavaroituksia, vaan ne tulee ostaa erikseen. Osassa junia voi matkustaa ilman paikkavarausta, esim. Saksassa hyvinkin yleisesti, mutta matkustusmukavuuden kannalta paikka on suositeltava.

En ole viime aikoina katsonut lentojen hintoja, mutta arvelen, että junakyyti on jonkin verran lentämistä kalliimpaa. Hintaeroa syntyy lisäksi väliasemilla yöpymisistä. Itse yövyimme lähinnä isokojen ketjujen hotelleissa, joissa laatu on tasaista. Hyvä yöuni ja kohtuullinen aamupala ovat meille tärkeitä.

Reililipun matkapäiviä voi ”säätää” tekemällä osan matkasta bussilla tai ostamalla esim. paikallisjunaan yksittäisen lipun. Näin menetimme paluumatkalla, kun ostimme erilliset liput kahdelle välille: Bremen-Hampuri ja Malmö-Göteborg.



Málagan härkätaisteluareena (nykyisin konserttiareena ja taidemuseo) ja satama Gibralfaron näköalapaikalta kuvattuna

Vinkkejä

- Hyödyllisiä sivustoja: Facebookin ryhmä ”Maata pitkin matkustavat”, englanniksi perusteelliset junamatkustajan sivut The Man in Seat 61 (<https://www.seat61.com/>), Interrail.eu (<https://www.interrail.eu/en>)
- Matkan suunnitteluun on useita kännykkäsovelluksia: Rail Planner, Trainline, Rail Europe, DB Navigator, Google Maps...
- 1. luokan kalliimpi lippu tuo matkustusmukavuutta ja väljyyttä.
- Rajat ylittävissä junissa voi olla interrail-lipulla kulkeville omat kiintiöt. Paikat myydään etenkin kesäaikaan nopeasti loppuun.
- Omia eväitä mukaan: vettä, pähkinöitä, hedelmiä, energiapatukoita... Ravintolavaunujen tarjonta on suppeaa.
- Pidä huolta matkatavaroista. Aseilla ja niiden ympäristössä liikkuu myös taskuvarkaita ja huijareita. Ota mukaan vähintään kaksi pankki-/luottokorttia, jotka säilytetään visusti erillään.
- Pyöriellä kulkeva matkalaukku tai rinka? Meillä rinka, koska se jättää kädet vapaaksi ja sen saa mahtumaan ns. hattuhyllylle. Lisäksi päiväreppu, jossa mm. eväitä, laturit, lääkkeet.
- Minimoi matkatavaroiden määrää, vähemmälläkin tulee toimeen.
- Muista matkavakuutus ja matkustusilmoitus

Ennakointi on tärkeä osa asumisturvallisuutta

Helmikuulle suunniteltu Nivelverkko-luento paisui messutapahtumaksi, kun luentojen yhteyteen kutsuttiin yhteistyökumppaneita pitämään esittelypöytiään. Aiheena asumisturvallisuus on tärkeä ja kaikkiaan yli sata kävijää löysi tiensä Kaarina-taloon.

Teksti: Annukka Helander



Esittelypöytiä tapahtumassa pitivät yhdistyksemme lisäksi Turun ammattikorkeakoulun Kunnon koti, Vanhustyön keskusliiton korjausneuvonta, Varsinais-Suomen Muistiyhdistys, Kaarinan kaupungin varautumissuunnittelija, Kiinteistöliitto, Liikkuva Resurssikeskus ja Varsinais-Suomen Pelastuslaitos.

Luentoja kuultiin kaksi. Kiinteistöliiton hankelyöntekijä **Maura Tiuraniemi** luennoi aiheesta Asumisen turvallisuus ja Varsinais-Suomen Muistiyhdistyksen järjestöjohtaja **Hanne Mansala** aiheesta Muistisairas asukas. Molemmat luennot taltiointiin Nivelverkko.fi-sivustolle.

Ikääntyminen muuttaa asumisen vaatimuksia

Maura Tiuraniemi työskentelee Kiinteistöliiton Ikä- ja muistiyhdistävällinen taloyhtiö -hankkeessa. Luentonsa alussa hän kertoi, että yli 75-vuotiaista noin 90 % asuu vielä omissa kodeissaan. Suomalaisten nykyinen ikärakenne ennustaa sitä, että yli 85-vuotiaiden määrä tulee tulevaisuudessa nousemaan. Nämä seikat huomioiden on erityisen tärkeää luoda turvalliset, ikäystävälliset olosuhteet koteihin ja taloyhtiöihin.

Viimeistään eläkkeelle jäädessä tulisi jokaisen miettiä vastaako asunto ikääntymisen tuomia muuttuvia tarpeita. Voiko asuntoon tehdä esteettömyyskorjauksia, jos ne osoittautuvat tarpeellisiksi? Vai onko parempi ajoissa muuttaa toisaalle? Mikäli muuttaminen osoittautuu välttämättömäksi, kannattaa se tehdä ennakoiden, kun voimia ja terveyttä riittää.

Myös taloudellinen turvallisuus on osa hyvinvointia. Pääsetkö eläkkeelle velattomana? Entä vastaako asunnon arvo tarvettasi? Kohdistuuko asuntoon korjausvelkaa eli onko mahdollista, että asumiskulut nousevat huomattavasti, kun kunnostustyöt alkavat?

Lisätietoa aiheesta

www.kiinteistoliitto.fi/taloyhtio/ajassa/ikajamuisti

runsaasti hyviä linkkejä ja tietoa

www.vanheneminen.fi

tee testi: Millainen ikääntymisen ennakoija olet? ja tietoa ikääntymisen ennakoimisesta

www.takuusaatio.fi/hallitserahojasi/raha-erielamantilanteissa/testaa-oman-taloutesi-tila

testaa oman taloutesi tila

www.varha.fi/fi/palvelut/ikaantyneiden-palvelut

Asiakasohjauspuhelin palvelee puhelimitse arkisin suomeksi p. 02 262 6164 (klo 9–15)

ruotsiksi p. 02 262 6174 (klo 9–15)

Kodin lisäksi kannattaa katsoa myös sen ulkopuolelle. Onko alue turvallinen ja viihtyisä? Tarjoaako se mahdollisuuksia sosiaaliselle toiminnalle? Ikääntyessä ehkä toivoo, että yhteisöllistä toimintaa olisi kodin lähetyvillä. Entä huolehditaanko alueen kunnossapidosta talven liukkailla keleilläkin riittävän hyvin?

Hankkeen selvityksen mukaan ikäihmisten asumisessa turvattomuuden tunnetta aiheuttaa eniten yksinäisyys ja kokemus ulkopuolisen avun riittämättömyydestä. Ikä- ja muistiyhdistävällinen taloyhtiö tarjoaakin yhteisöllisyyttä ja naapuriapua, huolehtii esteettömyydestä ja on turvallinen.

Turvallinen koti

Kodin turvallisuus muodostuu monista yksilöllisistä tarpeista. Asuntoon voidaan asentaa tukikahvoja esimerkiksi nousemisen tueksi. Myös monenlaisia apuvälineitä, kuten tartuntapihdit, liukuesteitä tai suurennuslasin voi hankkia toiminnan tueksi.

Pimeässä liikkuminen muuttuu turvallisemmaksi, kun asentaa liiketunnistimilla varustetut kulkuvalot kotiin. Värikontrasteilla voidaan lisätä turvallisuutta myös valoisaan aikaan, jos näkö on heikkenemässä.

On tärkeää miettiä myös päivittäisten tavaroiden säilyttämistä. Niiden tulisi olla sopivalla korkeudella, ettei niiden vuoksi olisi välttämätöntä nousta tai kurotella. Olisi hyvä, jos tärkeimmillä tavaroilla olisi omat vakiopaikkansa. Se myös vähentää turvattomuuden tunnetta, mikäli muisti alkaa heiketä. Muistia voi tukea monin tavoin, esimerkiksi omaan ulko-oveen laittaa kranssin tai muun tunnusteen.

Ikäteknologialla tarkoitetaan laitteita, jotka turvaavat asumista. Tällaisia ovat esimerkiksi liesivahti, joka hälyttää ja katkaisee virran sekä erilaiset ajastimet ja hälyttimet.

Tavaroiden määrä olisi hyvä pitää maltillisena. Liiallinen tavaramäärä altistaa palokuormalle. Kun tavaraa on paljon, pääsee tuli leviämään nopeasti. Pahimmillaan tavarat voivat estää tai vaikeuttaa pääsyn hätäpoistumisteille, kuten parvekkeelle. Lieden päällä ei koskaan saisi säilyttää tavaraa.

Valitettavasti toisinaan asunnoista puuttuu palovaroittimet kokonaan tai niitä ei ole riittävästi. Vuoden 2026 alussa tulee lakimuutos, joka siirtää vastuun palovaroittimien hankinnasta taloyhtiöille. Vastuu palovaroittimien toimivuuden varmistamisesta säilyy kuitenkin asukkailla.

Asuntojen korjaustarpeet ja korjausneuvonta

Vanhustyön keskusliiton korjausneuvonta on asuntojen korjaus- ja muutostarpeiden arviointia ja korjausten edistämistä sekä avustusten hakemisessa auttamista yli 65-vuotiaille. Yleisimpiä ikääntyneiden asuntoihin tarvittavia korjauksia ovat pesutilojen muutokset sekä erilaiset esteettömyyttä parantavat muutostyöt. Rakenteiden ja järjestelmien huonokuntoisuus aiheuttavat myös yleistä peruskorjaustarvetta. Korjausneuvojen palvelut asiakkaille ovat maksuttomia.

Teksti: Jukka Laakso, korjausneuvonnan päällikkö, Vanhustyön keskusliitto
Kuva: Vanhustyön keskusliitto ja Ilkka Vuorinen



Jukka Laakso

Vanhustyön keskusliiton korjausneuvonta vaikutti alkuun erityisesti veteraaniväestön kotona asumisen edistämiseen. Nykyään palvelu kohdistuu kaikkiin 65 vuotta täyttäneisiin. Korjauksia on valmistunut vuosien varrella yli 30 000 kohteessa. Korjausneuvonta on myös toiminut monin tavoin ja useiden yhteistyökumppanien kanssa kehitettäessä kaiken kaikkiaan vanhusten kotona asumista. Mukana on ollut niin työryhmiä, viestintää kuin luennointia. Kotitapaturmahankkeita on ollut useita, kodin turvallisuutta edistävää toimintaa yleensäkin paljon. Tapaturmien lisäksi on keskitytty paloturvallisuuteen ja sähköturvallisuuden edistämiseen.

Korjausten suorittaminen

Vanhusväestö asuu melko iäkkäissä asunnoissa, joissa korjaustarve on tietysti suurinta. Omakotiasuminen on yleisintä ja pientalotyyppisissä rakennuksissa asuukin kaksi kolmasosaa korjausneuvonnan asiakkaista. Tässä vanhassa rakennuskannassa on vielä uudempia rakennuksia enemmän haasteita esteettömyysmielessä. Tilojen ahtaus ja tasoerot portaita tuovat monia ongelmia ratkaistaviksi.

Korjauksiin tarvitaan asiansa osaa via urakoitsijoita. Tämä onkin yksi haaste korjausneuvonnalle kun toimintamme kattaa koko maan. Myös urakoitsijan tulisi ymmärtää esteettömän asumisen haasteet, jotta vältetään virheratkaisuja korjauksia suoritettaessa. Autamme tarvittaessa asiakasta myös sopivan urakoitsijan löytämisessä.

Korjaustyöt

Peruskorjaustyyppisiä remontteja joudutaan tekemään, jotta asunnot pysyvät turvallisina, terveellisinä ja hygieenisinä asua. Yleisimmin meidän asiakkaittemme korjaustyöt liittyvät pesutiloihin. Pesutilat tulee saada esteettömiksi ja tilaa tarvitaan myös avustamiselle. Vanhat pesutilat sijaitsevat usein myös eri kerroksessa kuin muut asuunitilat. Joskus päädytään tekemään uudet pesutilat, joille pitäisi löytyä sopiva paikka. Vanhoissa kerrostaloissa joudutaan tyypillisesti poistamaan amme, kun sitä ei pystytä enää käyttämään. Pesutilat joudutaan yleensä kokonaan uusimaan senkin vuoksi, että vedeneristeet pitää uusua sekä lattiaan että seiniin. Toinen tyypillinen korjauskohde on rakennuksen sisäänkäynti, johon joudutaan rakentamaan luiska. Sisätiloissa pitää levenyttää oviaukkoja, poistaa kynnyksiä ja tasoeroja. Myös lämmitysjärjestelmien uusimisia tehdään paljon.

Asumisen helpottaminen

Kulkemisen turvaksi voidaan asentaa erillisiä turvakahvoja tai käsijohdeita ja erilaisiin kalusteisiin integroitua malleja löytyy useihin paikkoihin. Ovien pitäisi vähintään olla kevytkäyttöisiä sekä avaamisen että lukitsemisen osalta. Ovipumppuja ja sähköisiä avausmekanismeja voidaan asentaa helpottamaan toimintaa. Avaimiin on saatavissa apuvälineitä helpottamaan vääntämiseen tarvittavaa voimaa.

Korjausneuvonnan asiakaspalautteissa korjaukset ovat lähes aina hel-



Tavarat tulisi kaikkialla saada kätevästi esille ja mielellään helpon korkeudelle

pottaneet arjen toimintaa. Tukikahvojen ja ovien lisäksi voidaan esimerkiksi keittiöiden osalta parantaa toimintaa monin tavoin. Astianpesukone, uunit ja jäteastiat voidaan kaikki sijoittaa ote korkeudelle ettei tarvita kyykistelyä. Hylyjen sijaan parempia ovat vetolaatikot. Yksi käytännön töitä helpottava asia koko asunnossa olisi pistorasioiden sijainti. Niiden ei tarvitsisi kaikkien olla lattian rajassa vaan niitä voisi myös tarpeiden mukaan sijoittaa ylemmäksi.

Avustuksia korjaustöihin

Asunnon muutostöihin voi hakea korjausavustuksia Valtion tukeman asuntorakentamisen keskukselta (entinen Asumisen rahoitus- ja kehittämiskeskus ARA). Tarkemmista ehdoista kannattaa soittaa Vanhustyön keskusliiton korjausneuvoille. Korjausneuvotat avustavat hakemusten tekemisessä.

Korjausneuvontaa voi toki kysyä, vaikka ei hakisikaan korjausavustuksia. Korjausneuvonnan valtakunnallinen palvelunumero on 09 350 860 13. Alueellisten korjausneuvojen yhteystiedot löydät www.vtkl.fi/korjausneuvonta.

Korjausneuvonta-asioissa auttaa myös korjausneuvonnan päällikkö Jukka Laakso, puh. 040 5023 807.

Mielen hyvinvointia ja onnistumisen kokemuksia käsitöiden tekemisestä

Eeva Himmanen ja Marjatta Kannisto harrastavat käsitöiden tekemistä sormien nivelrikosta huolimatta. Käsityöt opettavat uutta, tuovat hyvää mieltä ja haasteitakin. Tekemisen merkitys on jokaiselle yksilöllinen, kuten Eevalle ja Marjatallekin erilainen.

Teksti ja kuvat: Annukka Helander

Marjatan peikkosukissa on väriä ja iloa

Eeva kertoo, että käsitöiden harrastamisessa oli liki neljänkymmenen vuoden tauko. Ennen taukoa omin käsin syntyi varsin suuritöisiä töitä, kuten poppanoita, mattoja, villapaitoja ja vaatteita. Tauon katkaisi Kaukolan puvun lainaaminen.

- Äidin vanha puku on siskollani. Kun lainasin sitä, syntyi vahva tunne haluta oma kansallispuku. Löysin aika helpolla oman Kaukolan kansallispuvun Facebookin ryhmän kautta, mutta siitä puuttui huntu. Kaukolan puvun hunnun hinta on valmiiksi tehtynä yli 3000 euroa, mutta tarvikepakettina se maksaa alle 200 euroa, Eeva kertoo.

Hunnun tekeminen alkoi pajukranssin vääntämisellä, sen avulla huntu kiinnitetään hiuksiin. Sen jälkeen oli vuorossa pirtanauhan tekeminen, jota Eeva kuvaa varsin hauskaksi vaiheeksi.

Kolmantena vaiheena Eevaa haastaa neulapitsin tekeminen. Sormien nivelrikon vuoksi tekeminen on kömpelöä ja hidasta. Lisäksi avuksi tarvitaan suurennuslasia. Käsityön tekeminen kuitenkin pakottaa keskittymään ja tekemään vain yhtä asiaa kerrallaan.

- Hunnun tekeminen on haastanut minua nyt kaksi vuotta. Olen asettanut tavoitteeksi saada se valmiiksi kymmenessä vuodessa. Edessä on vielä kankaan pliseeraus ja sen voi joutua myös käytössä uusimaan, jos kangas pääsee kastumaan. Jos olisin tiennyt työn haastavuuden, en kyllä tiedä olisinko tullut aloittaneeksi sitä, naurahtaa Eeva.

Marjatan intohimo ovat villasukat ja kierrätysmateriaaleista valmistetut kortit. Vuosikymmeniä sitten oli perheellä omia lampaita, joten ensimmäiset villasukat Marjatta on tehnyt jo lapsuudessa.

- Tänä vuonna villasukkia on syntynyt 31 paria. Ennättykseni on 121 paria villasukkia vuodessa. Minulla on nivelrikkoa jokaisessa sormessa, mutta ei kipuja. Uskon, että vaikka tekeminen kuluttaakin niveliä, on se myös todella hyvää jumbppaa sormille eli sormien niveliä on hyvä käyttää nivelrikosta huolimatta! Toki tekemisen määrä ja työn koko eli sen paino ovat syytä pitää itselle sopivina, toteaa Marjatta.

Marjatta kokee, että luova tekeminen on hyväksi mielelle. Hän ei koskaan osta kortteja valmiina, vaan tekee ne itse. Itse tehtyjen korttien hän on huomannut ilahduttavan saajia erityisen paljon.

- Nykyaikana postikortin saaminen on harvinaista ja vielä harvinaisempaa on, että se on itse tehty. Olen huomannut, että kortteja säilytetään pitkään. Sillä, että voin ilahduttaa toista lähettämällä itse tekemäni kortin, on vähän sama merkitys kuin sillä, että voin vapaaehtoistyössä toimia toisten iloksi, kertoo Marjatta kokemuksiaan.

Marjatan käsitöihin liittyy myös ekologinen näkökulma. Hän kutsuu erilaisista langanlopuista taiteilemiaan sukkia peikkosukiksi. Myös kortit syntyvät kierrätysmateriaaleista, vaikkapa konvehtirasian pahvia hyödyntäen.



Eeva ja neulapitsi



Eeva ja Marjatta käsitöiden parissa



Kimara kortteja

Nivelonttu Apuvälinetontun pakeilla

Teksti: Minna Laine

Hei kaikki hyvät tonttuystävät!

Täällä Apuvälinetontun keittiössä pyyhitään juuri suupieliä, muuthiet on hörpitty! Apuvälinetonttuna kerron Nivelontulle lisää kotini apuvälineistä, tervetuloa kuulolle!

Koska käsieni puristusvoima on heikentynyt, käytän kaapinoven kahvan kääntämisessä vipuvartta. Vipubarrella väännän hellankin säätimiä.

Ja katsopas, näin liukuvat hyllyt ulos kattilakaapista, ei tarvitse kurotella. Ovat sopivalla korkeudellakin. Astiakaappeihin laitettiin liukuovet ja kaapinoven koruiset kahvat. Vetolaatikoissa on laatikoiden levyiset kahvat.

Pyörillä oleva tarjoilu- ja apupöytä on mukava. Uunin lähellä on kaapista ulosvedettävä aputaso.

Työtason reunaan nikkaroin reunan suuntaisen tukikaiteen, enää en suostuisi olemaan ilman sitä! Helpottaa kummasti tuolista ylösnousemistakin. Siitä saa vaikka molemmilla käsillä otettua kiinni.

Korkealla keittiöjakkaralla istuessani lepuutan samalla kinttujani kun vahdin puuron kypsymistä turvaliedellä. Sellainen säädettävä työtuoli on ihan passeli keittiön pöydän ääreen, varsinkin kun sillä voi liikkua, ja etupyörät voi tarvittaessa lukita. Joskus tuon tuoliin tyynyn, johon ompelin kantohihnan, niin saan helpommin tyynyä kuljetettua.

Seuraavaksi haluan esitellä makuuhuonettani. Kiivetäänpäsin tuonne kamarin puolelle, tai sinä voit kiivetä ja minä hyppään tällaisen porrashissin kyytiin. Huomasitkos väritarrat rappusten reunoissa kun tänne kiipesit? Ja miten ei kenkä lipsunut, kun askelmilla on niihin naputteleman liukuesteet? Laitoin samalla kun poistin makuuhuoneen oven luota korkean kynnyksen, ja muutkin kynnykset korvasin luiskilla.

Sängyssä kääntyminen ottaa voimille, niinpä petaan sinne liukaspintaisen lakanan, ja keskiosaan liukulakanan, liukuvaa silkkiä oikein. Vähentää vaatteiden kitkaa. Ja valitsen yöpuvunkin kankaan ja mallin niin, ettei turhaan ota kiinni ja vaikeuta kääntymistä.

Sängyn reunassa on nousutuki, siitä otan kiinni. Seinässäkin on kahva. Olen nähnyt apinapuita, köysitikkaita, ylösvehonhnojakin, kaikki ne auttavat liikkumisessa.

Turussa Kunnon Kodissa näin sellaisen tukevasta kankaasta tehdyn **jalannostoapuvälineen** – siihen kun toiseen päähän reikään sujautti jalkaterän niin toisesta päästä käsillä nostamalla sai nostettua jalan sänkyyn! Hops vaan!

Jaa mikä tyyny siellä petissä on, no, se pitäisikin palauttaa lainaamoon, se on lonkkatyyny, sain lainaksi kun männäkesänä toivuin lonkkaleikkauksesta. Ai et tiennytkään? Noh, lähdin yöllä äkkiseltään pimeässä vessaan, noh noh, kompastuin räsymattoon. Eipä siihen muuta tarvittu. Mutta sen jälkeen on kuule huomioitu muutakin kuin räsymatot! Pimeässä valot syttyvät liiketunnistimen avulla, pistorasiassa on led-yövalo. Wc-tuolin sain lainaksi Apuvälinelainaamosta.

Löysin sopivaa teippiä ja teippasin räsymaton reunat lattiaan, no eihän se nyt niin kaunis ole, mutta en raaskinut luopua mammatontun kutomista iloista raidoista. Ne ovat niitä mielen apuvälineitä, mutta niistä sitten toisella kerta... Lisäksi hyllyt ja kaapit on varmuuden vuoksi kiinnitetty seinään, jos niistä tulee otettua tukea. Lattia on liukumaton materiaalia ja mattojen alla on liukuestekangas.

No mutta Nivelonttu, nukahditkos sinä siihen petille? Nivelonttu, hei? Noh, noh, nuku vaan, johan se on päivänokosten aika, levätään ja jatketaan kun herätään... krooh... pyyh...

osa 3



Kuva: Antti Ala-Könni

Haluatko oppia lisää apuvälineistä?

Vierailu Ettonet-apuvälinekauppaan

Kauppakeskus Skanssiin
Ma 10.11. klo 17.00

Tule tutustumaan ja kysymään lisää pienapuvälineistä!



Oivalluksia syömisestä

Teksti: Marjatta Kannisto

Tämä kirja antaa ensimmäiset ajatukset monipuolisuudestaan jo nimessään. ”Paino mielessä” pistää miettimään sitä, mikä painaa mielessä ja miten ihmisen fyysinen paino vaikuttaa mieleen. Näitä molempia teemoja kirja käsittelee.

Kirjan kirjoittaja, psykologi, psykoterapeutti, **Taija Wilenius** on yksi syömis-ansioituneimmista asiantuntijoista maassamme. Hän toimii Turun yliopistossa psykologian oppiaineen opettajana ja psykoterapeuttina vastaanotollaan.

Ihmisen painoon vaikuttavat monet tekijät, samoin syömämme ruoan määrään. Moni syyttää lihavuudesta geneettisiä tekijöitä ja toisaalta joku kiittää siitä, että saa syödä miten paljon ja mitä tahansa lihomatta. Tutkimukset osoittavat tällaisten oletusten pitävän paljolti paikkansa. Haastavat elämäntilanteet saavat syömään lohdutukseksi tai lopettamaan syömis- miltei kokonaan. Näistä kaikille tutuista esimerkeistä voi jo päätellä, että usein kuultu neuvo ”syö vähemmän ja liiku enemmän” on sama kuin unettomalle sanottaisiin ”nuku enemmän ja valvo vähemmän”. Tämä toteamus herättää jo alkusivuillaan mielenkiinnon kirjan sanomaan.

Wilenius käy läpi melko perusteellisesti länsimaisen elämäntavan vaikutusta ruokailuun. Miten paljon käytämme aikaa syömiseen? Miten politiikka ja mainonta ohjaavat ruokatarjojamme? Miten esimerkiksi makean ja rasvaisen ravinnon luontaista arvoa käytetään hyväksi markkinoinnissa? Jokapäiväisiä asioita, joita emme tule ajatelleeksi.

Ruokasuhdeperintö alkaa kertyä lapselle jo kohdussa. Äidin ravinnon maut välittyvät vauvalle lapsiveden kautta. Syömis- ja mielihyvän kokemukset linkittyvät yhteen jo vauvalla. Kaikkia meitä hellyttävät kuvat imetävästä äidistä, koska tiedämme siinä vauvan ja äidin nauttivan toistensa läheisyydestä. Lapsuudessa voi ihmiseen kasvaa myös turvattomuus, jota lääkitään ruoalla. Samoin laihuutta ihannoivassa kulttuurissa hyväksyntää voi yrittää saada laihtuttamalla.

Edellä mainitut esimerkit kirjan sisällöstä antavat kapean näytteen siitä, mitä kaikkea Wilenius meille teoksessaan opettaa. Lukija tulee vakuuttuneeksi siitä, ettei mielen vaikutus syömiseemme ole lainkaan niin yksinkertainen asia kuin useimmiten ajatellaan. Wilenius lohduttaa lukijoitaan toiveikkaudella, koska lihavuuden ja syömishäiriöiden hoito on viime vuosina kehittynyt jättiharpauksin.

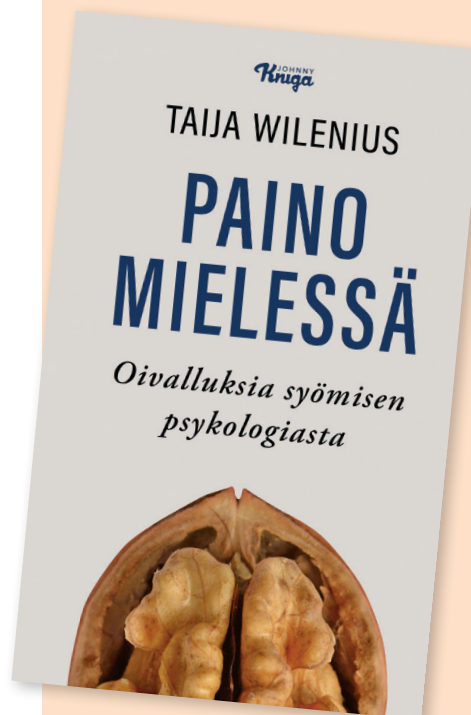
Kirjan lopuksi hän kehottaa meitä vastustamaan asiatonta puhetta ja omaakin ajatteluaamme lihavuudesta sen kaikissa muodoissa ja rohkaisee meitä liittymään kehorauhanraken- taiden ja kehoturvaajien lisääntyvään joukkoon.

Taija Wilenius: Paino mielessä.
Johnny Kniga 2024. 283 s.

Taija Wilenius luennoi

Torstaina 25.9. Hyvinvointia arkeen -tapahtumassa
Lounatuulet yhteisötilassa
Oivalluksia syömis- psykologiasta

Katso koko tapahtuman ohjelma tapahtumakalenterista



Järjestystä kotiin ja mieleen

Teksti: Marjatta Kannisto

Vartin voima -nimisen kodin järjestämisoppaan on kirjoittanut ammattijärjestäjä, neuropsykiatrinen valmentaja ja kulttuurihistorioitsija **Ilana Aalto**. Tämän kirjan lukemisesta lähes jokainen suomalainen varmasti hyötyy, koska kodin hyvä järjestys on tavoiteltu asia, mutta monelle vaikea saavuttaa. Aalto neuvoo meitä aivan uudella tavalla ja hekin, jotka esimerkiksi Marie Kondon ohjeilla eivät ole onnistuneet pistämään kotinsa tavaramäärää ojennukseen, onnistuvat varttien voimalla.

Kirjan ohjeiden mukaan vartti kerrallaan järjestetään vaikkapa keittiön kaappeja tai vetolaatikoita. Työ on mielekästä, kun kerralla ei oteta liian suurta urakkaa. Vuodessa vartit kertyvät noin sadaksi tunniksi ja sehän on jo mahtava aika kodin järjestyksen ja oman mielenrauhan puolesta!

Aalto kertoo meille, miksi kotiin kertyy nykyaikana yhä enemmän tavaraa, miten luomme tavaraan tunnesuhteita, miten voimme ostamatta jättämisellä helpottaa kodin kaaosta ja miten koti saadaan turvallisemmaksi tavaratulvaa vähentämällä. Nämä ovat hyviä syitä kodin järjestämiseksi, vain muutamia mainitakseni. On myös huonoja syitä, kuten kotihäpeä. Oma koti ei tunnu olevan tarpeeksi siisti ja järjestetty muiden silmille. Siispä kodin asukaskin on huono ja puutteellinen. Uskonpa tuon tunteen olevan tuttu monille.

Kodin järjestäminen voidaan aloittaa aivan pienistä asioista eikä esimerkiksi koko vaatehuoneen siivoamisesta ja järjestämisestä yhdellä kerralla. Siivoaminen onkin Aallon neuvojen mukaan sitten jo ihan toinen asia kuin järjestäminen, joka sujuu paljon nopeammin ja vaivattomammin sen jälkeen, kun kodin tavara- kaaos on saatu kuriin. Mielenkiintoisena antina kodin hyvälle järjestykselle tulevat myös vähäisemmät kiistat siivouksesta. Perhesopu siis paranee. Ei lainkaan vähäpätöinen lisä!

Aallon tapa ohjata lukijaansa tavaroiden järjestämisessä, ostamisessa, kierrättämisessä, vaatehuollossa, vuosikellon käytössä tai muussa arkea helpottavassa asiassa on lempeä ja ymmärtäväinen. Missään vaiheessa kirjaa lukiessa ei tule omantunnotuskia tekemättömistä tai tehdyistä ratkaisuista. Kaikella on syynsä ja rationaali tapa korjata ne.

Tämän kirjan luettuaan voi suhtautua kodin tavarakaakseen lempeästi, koska tietää, että siitä selviää tuskattomasti ja innostuneesti.

Ilana Aalto: Vartin voima. Otava 2024. 288 s.



KONDOITIINISULFAATTI EDULLISESTI ITSEHOIDOSTA

Kondoitiinisulfaatti 444mg + C-vitamiini 40 mg

RAVINTOLISÄ NIVELILLE*

*C-vitamiini edistää normaalia kollageenin muodostumista rustojen normaalia toimintaa varten.

60 kaps.

Aikuisille 1–2 kaps./vrk

Suosittelua vuorokausiannosta ei saa ylittää. Ei lapsille, raskaana oleville eikä imettäville. Ravintolisä ei korvaa monipuolista ja tasapainosta ruokavaliota eikä terveitä elämäntapoja. **APTEEKISTA.**



www.kondexin.fi

Markkinoija Aboutmeds Oy • Espoo, Suomi

Nivelontun runosivu

Saatiinpa sateinen sunnuntai
Saapuipa suloinen suvi
Saisimpa sadetta suhteeseenkin
Siliäisi silmiäni sume
Sulle sinkoisiin sydämeni
Sallisin suloni sulle
Selvästi sanoja sanomatta
Saisit selvyttä syytää
Saisin sulaa sylissäsi
Sulle sydämeni siirappia soittaa

Suvi-iltana sovittiin selvät säännöt
Saunassa siveys sallitaan
Sainkohan saippuaa silmiin
Sokeus sumensi suunnan
Sukelsin suoraan saappaisiin
Seinälle siirron sain
Suukon sain siellä salaisen
Siirähän simasuu sähköi
Siemaisin sitruuna siiderin
Selvästi siedin sen

Siveän saat sinkkukinkun
Siipies suojaan saavun
Suklaata sulatan syliäsi
Sieltä se siirtyy suuhun
Sytytän Sinut söpöläisen
Siputan syntini sinuun
Suuntaan suoraan silmiäsi
Suunnattoman sähköen saat
Saanhan sydämesi sulta

Sienimetsään sinut saattaisin
Saalista saisit sieltä
Siitä suurustaisin soosin salaisen
Sydämesi saisit solmuun

Saan sinut sylini syvyysiin
Suukoin suljen suun
Sinä sadepisarani - sankarini
Suutelen sinua suloisesti
Saatatko silti satuttaa
Seuraan sydämesi sykettä
Sillä soittelen suloiset soinnut
Saanhan sulattaa sydämesi
Saanhan saapua Sinuun
Sinun shamppanjaas saanhan siemailla
Saanhan Sinut sohvalle
Sinä sankarini salainen <3

Marjo Suominen

Rakas rollaattori

Siinä sinä seisot
kiltisti kuuntelet
höpinöitäni
uskollisesti
päivästä toiseen
voivottelujani
kun ylös pitäisi päästä
keittiössä käydä
ja sitten taas istua

sinä et valita
tai ehkä joskus
kun olen unohtanut
sinut eteisen nurkkaan
aivan kuin sanoisit
jostain kuuluisi
ota minut mukaasi
älä jätä.

Alli

~ ~ ~ ~ ~

Kaipaus

Yli kattojen jyrkkien kaupungin vanhan
katseeni etsii, sydämeni kaipuustaan pakahtuu.
Kierrän yksin joukossa muiden ja etsin.
Etsin yhä yhtä ja ainoaani.

Jos tietäisi minusta, odotuksestani.
Tuskin odotuttaisi.

Vaikka vanhaksi odottaisin, jos vain tietäisin.
Kuka saisi toisemme löytämään, yhteenliittämään.

Vaikka onko idea rakkaasta vain ideaa,
henkisen elämäni ylläpitäjä, toivo.
Ilma jota hengitän sisään, ulos, alati,
alasti henkisesti, niin paljaana.

Elämä raottaa oveaan,
vilauttaa onneaan.

Tohtisinko yrittää.
Huominenko hyvittää.

Olen vielä nuori.
Harteillani vuori.

Pois sen antaisin,
kevään sijalle ottaisin.

Veikko Karskela 13.1.1980



Kevään tapahtumia

Toukokuinen kylpylämatka Haapsalussa

Teksti: Eeva Himmanen ja Pirkko-Liisa Ranta

Viron Haapsalu on vanha kylpyläkaupunki, jossa jopa keisari Nikolai II hoidatti itseään. Meitä nivelyh-distysläisiä lähti bussilastillinen parantavien hoitojen ja luonnon helmaan Fra Mare -kylpylään.

Hotellin metsäympäristö oli keltavuokkoineen rauhoittava ja meren raikkaat tuulet puhdistivat sielun ja kehon. Kylpylässä kuljettiin valkoisissa kylpytakeissa paikkaa etsien ja toisia tervehtien. Mutakylvyt ja vesivoimistelu, hieronnat ja erilaiset parafiinilämpöhoitot sekä monipuolinen ja terveellinen ruoka uudistivat meidät. Tutustumisretkellä Haapsalun kaupunkiin saimme vaikuttavan katsauksen kaupungin historiaan 1200-luvulta lähtien. Kaupunki on hienosti säilynyt viihättävänä vanhoine rakennuksineen. Hyvä mieli, hyvä olo, kiitos matkalaiset!



Haapsalun piispanlinna



Hämeen linna

Yllätysretki menneeseen aikaan

Teksti: Eeva Himmanen ja Pirkko-Liisa Ranta

Nykyajan Hämeen Härkätiellä matkattiin Turusta Hämeenlinnaan. Ennen matkaan kului kaksi vuorokautta, nyt kaksi tuntia. Kestikievarina toimi Hevossillan museotila Forssan lähellä. Pääkohde oli Hämeenlinna. Ensin ruokapaikka Vanhalla Verkatehtaalla ja sitten itse Hämeen linna opastuksineen. Retki loppui kauppapaikalle Humppilaan. Kanta-Hämeen Härkätien matkalla Hattula, Tamela ja Renko ohitettiin ja päästiin Liedon kautta Turkuun. Historia opettaa!



K50-messut

Helmikuussa osallistuimme K50-messuille ja kohtasimme yli 600 messukävijää. Kuvassa yhdistyksen toimintaa esitelleet vapaaehtoiset Tuija, Ulla ja Liisa.

Villiyrtit valtasivat toimiston

Teksti: Kaisa Karvonen

Toukokuun lopussa järjestettiin toimistolla hyvinvoinnin iltapäivä, jossa fysioterapeutti ja hortaneuvoja **Hanna Pihlajamaa** tutustutti osallistujat villiyrtteihin. Luennolla opimme seitsemän eri kasvin tunnistusta, käyttötapoja sekä ravintoaineita. Tu-
tuksi tulivat mm. vuohenputki, nokkonen, voikukka ja mesiangervo. Kerrattiin yhteisesti myös jokaisenoikeuksia, jotta yrt-
tien keruu menee sääntöjen mukaan.

Luennon lisäksi pääsimme maistelevaan villiyrttejä ruoissa. Voikukkasima ja -limonaati saivat suut muikeiksi ja nokkos-
näkärät katosivat parempiin suihin, kun niiden päälle sipaistiin siankärsämövoita ja vuohenputkipestoa. Iltapäivään osallistu-
jat olivat tyytyväisiä, kun uutta tietoa pääsi kesän korvalla heti testaamaan käytännössä. Kevät ja alkukesä on hyvä aika as-
tua luontoon tutkimaan tarjontaa.



TULE-tietokeskuksen vapputempaukseen asianmukaisesti pukeutuneet Eeva Himman-
nen ja Anneli Ceder poikkesivat ilahdutta-
massa toimiston väkeä ja nappasivat An-
nukka Helanderille peruukin päähän ja mu-
kaan yhteiskuvaan.

TULE

TIETOKESKUS

Tarjoamme
fysioterapeutista ohjausta
ja neuvontaa tuki- ja
liikuntaelinoireiden ja
-sairauksien itsehoitoon,
ennaltaehkäisyyn ja
omatoimiseen
kuntoutumiseen.

Toimintamme on kaikille
avointa ja maksutonta.

YHTEYSTIEDOT

TULE-tietokeskus
Humalistonkatu 10
20100 Turku

044 744 7085
toimisto@tule.fi
www.tule.fi

**TULE-
TIETOKESKUS**

apua tuki- ja liikuntaelinoireisiin

PALVELUITAMME

YKSILÖOHJAUS
Fysioterapeuttimme opastavat sinua tuki- ja liikuntaelimistön itsehoidossa ja auttavat sinua
tekemään oivalluksia oman tule-terveytesi hyväksi.

TEEMAPÄIVÄT
Viikoittain vaihtuvien teemapäivien avulla saat tietoa tuki- ja liikuntaelinterveydestä teoriatiedon ja
käytännön harjoitteiden avulla. Tiedot ajankohtaisista tapahtumista löydät verkkosivuiltamme
sekä TULE-tietokeskuksesta.

LUENTOTILAISUUDET
Järjestämme tilauksesta luentoja erilaisille ryhmille. Luennot käsittelevät tuki- ja
liikuntaelinterveyttä ennaltaehkäisyyn ja itsehoidon näkökulmista.

TULOSSA SYKSYLLÄ 2025

Koulutustilaisuuksia:

18.9. klo 15-17 Kipeän olkapään itsehoito (verkossa)

2.10. klo 15-17 Kipeän selän itsehoito (verkossa)

28.10. klo 17-19 Stressin vaikutus hermostoon ja
palautumisen tukeminen (verkossa)

12.11. klo 9-11 Kaatumisten ehkäisy (TULE-tietokeskuksessa)

Ilmoittaudu mukaan
koulutustilaisuuksiin:

toimisto@tule.fi
044 744 7085

Jäsenedut 2025

Katso tarkemmat tiedot: www.nivelposti.fi/yhdistys/jasenedut

Anna-Maj Blomgren koul. hieroja, Helmenloiste
Näätäpolku 10, Raisio, www.helmenloiste.fi
p. 0456706555, hieronta -10 %.

Armi Aktiivituoli
<https://armi-aktiivituoli.fi/tilaa-armi/>
Koodilla TSNY -10 %.

Asianajotoimisto Kailiala Oy
Tuureporink. 6, p. 02 284 3400.
www.asianajotoimistokailiala.fi. Edunvalvonta-
valtuutuksen tai testamentin laatiminen -15 %.

Askelklinikka
Sibeliuksenkatu 3. p. 0201122420.
www.askelklinikkaturku.fi.
Alaraajatutkimuksesta -10 %

Axis Fysikaalinen hoitolaitos
Aninkaistenkatu 14 b, p. 02 533 2279,
www.axisfysio.fi. Hieronnasta, fysioterapiasta
ja lymfaterapiasta -10 %.

Brinkkalan Outolintu
Vanha Suurtori 3, www.brinkkalanoutolintu.fi,
norm.hintaisista tuotteista -10 %

**Coronaria kuntoutus- ja terapiapalvelut Turku –
Hansa** Yliopistonkatu 20, 3 krs. P.0105258801.
Fysioterapiasta ja hieronnasta -10 %.

Coronaria Naantalin Kuntokeskus
Henrikinkatu 2, Naantali. P. 010 525 8801.Fy-
sioterapiasta, hieronnasta, jalkojenhoidosta -10 %.

DentSpa Oy Suuhygienistipalvelut
Viilarinkatu 5, Länsi1. P. 044 989 9829,
www.dentspa.fi. Norm.hintaisista hoidoista -10%.

Driim-valmennukset
vuosilisenssi -50% koodilla NIVELDRIIM50.
Palveluun voi tutustua maksutta. www.driim.fi

Ea-terveydenhoitomyymä
Yliopistonkatu 28, p. 045 6539111.
www.ea.fi. Alennus -20 %.

Ettonet
Skanssinkatu 10. P. 0400722 935. turku@ettonet.fi
-10% koodilla NIVEL10 verkkokaupassa ja myymä-
lässä. Hoitosukkien mittaukset ajanvarauksella.

Fysiopaletti
Yliopistonk. 26, p. 040 501 7828.
www.fysiopaletti.fi. Jalkatutkimukset ja tuki-
pohjalliset -10 %.

Fysio Kyky
Medishopin tiloissa, Länsi 1, Viilarinkatu 5,
Ajanvaraus p. 020 155 0045.
-15% fysioterapiasta ja hieronnasta.

Fysio R
Humalistonk. 17 a A5. P. 0400 158 540
www.turunreumayhdistys.fi/fysior/
Hoitohinnoista -10 %.

Fysioterapeutti Hanna Pihlajamaa
Bastioninkatu 4, Skanssi. P. 0503263379,
www.fysioterapeuttihanna.com. Yht.työhinnasto.

Fysioterapia- ja hierontapalvelut Relaxion
Turku: Impivaara, Uimahallinpolku 4,
Kaarina: Pyhän Katariinan tie 11,
Littainen: Luhakatu 1. www.relaxion.fi,
p. 02 638 0100.Fysioterapiasta -10 %.

Heleä Training
P. 0456300274, www.personaltrainerinturku.net.Henk.koht. valmennuksista -15 %,
30 min. maksuton pt-tapaaminen.

Heirol
Kauppiaskatu 4. Myymälöistä ja verkkokaupasta
www.heirol.fi koodilla TSN10 -10%.

Hiukset Ada & Olexi
Rauhankatu 8 a. P. 02251 0102, www.adaolexi.fi.
Parturi- ja kampaamopalveluista -10 %.

HMfysio Hanna Malmi
Trinitas, Yliopistonkatu 26.
p. 044-010 2716, hanna.malmi@hmfysio.fi
Fysioterapia- ja personal trainer-palveluista -10 %.

Holiday Club Caribia
Kylpylän käyttö ma-su 19 €/hlö (ei koulujen
lomaviikkoina eikä arkipyhinä). Kuntosali ja ve-
sijumppa 47 €/10 krt kortti (+uusi sarjakrt 8 €).

**Insinööri toimisto Jorma Saloniemi,
Bonus Liukuesteet ja -pohjalliset**
Tampere. P. 03 2657 485, www.bonuskalossit.com. Bonuskalosseista -10 %.

Instrumentarium Lieto
Hyvättyläntie 2, p. 020 332 877
Instrumentarium Parainen
Rantatie 12, p. 020 332 878
Instrumentarium Raisiontori
Raisiontori 5, p. 020332763
Norm.hintaisista silmä- ja aurinkolaseista -30 %.
Näöntark. ja silmälasimääräys veloituksetta.
Myös perheenjäsenille.

Jalkahoitola Jalka-Onni
Tuureporinkatu 6 ja Vilhonkatu 23, Salo.
www.jalkaonni.fi p. 040 9688090
Hoidoista -10 %.

Jalkahoitola Lyhde
Lyhdetie 2, Rusko, P. 0503645694,
www.jalkahoitolalyhde.fi. Jalkahoidoista -15 %.

Jalkineliike Stella
Humalistonk. 4, p. 044 0251122
Norm.hintaisista tuotteista -10 %.

Jalkinepaletti
Yliopistonkatu 26, p. 040 501 7828.
www.fysiopaletti.fi. Ortopediset jalkineet -10 %.

Jalkojenhoitaja Pirjo Korpi, Turun Jalkaklinikka
Aninkaistenkatu 16, p. 040 728 8202.
Erik. diabeetikon jalkojenhoitoon.Jalkahoito 65 €.

Jalkojesi hoitaja Nina
Tuureporinkatu 6, p. 044 986 6128.
www.jalkojeshoitaja.fi. Jalkahoidot -10 %.

Johannan jalkahoito
Tuureporinkatu 6, p. 045 7838 7077.
www.johannanjalkahoito.fi. Hoidoista -10 %.

Kalustexpert Oy
Viilarinkatu 5, Länsi1. www.kalustexpert.fi
P. 0451173550. Kiintokalusteista - 20 %
(ei koske kodinkoneita, kivitasoja, liukuovia).

Kasvo- ja jalkahoitola Maaret Potinkara
Eerikinkatu 2 E (7. krs). P. 040 5920521.
Hoidoista -10%.

Kello- ja kultaaliike Teppo Lampi
Sibeliuksenkatu 7.
Tuotteesta riippuen alennus 10-20 %.

Kenkäkauppa Alina
Alinenkatu 36, Uusikaupunki www.alina.fi
Norm.hintaisista kengistä -10 %.

Koulutettu hieroja Juho Ojala, Tmi Juholle
P. 0445270270. Kotikäynneistä -10 %.

Koti puhtaaksi-siivouspalvelu
P. 0501209. www.kotipuhtaaksi.fi/kumppani/
turun-seudun-nivelyhdistys/
-50 € 3 ensimmä.kotisivouksesta (yht. 150 €),
tai -50 € kertasiivouksesta tai ikkunanpesusta.

Lakiasiaintoimisto Siro
Linnankatu 1 B 6, p. 02 2522242.
siro@sirolaw.fi, www.sirolaw.fi. Betjäning
även på svenska. Asianajopalkkioista -15 %.

Liedon Fysioterapia, Hieronta ja Lonkkakeskus
Krouvilaituri 3, Lieto. P. 050 4707395.
info.liedonfysioterapia@gmail.com
www.liedonfysioterapia.fi. Alennus -10 %.

Medishop
Länsi1, Viilarinkatu 5, Turku
p. 020 155 00 42, www.medishop.fi
Tuot ja tukisukat -15% Turun myymälässä.

M.R - Atk Tmi
P. 040 7046011, mika.rajala@mr-atk.fi.
Alennus -5 %.

Merineule Oy
www.merineule.fi
-10 % norm. Merineuleen omista tuotteista.

Movet Kuntokeskus
Satakunnantie 105. www.movetclub.fi,
p. 044 2375246.Aloitus 0 €. Hinnat alk. 34,90 €/kk.

Movet Ladies Kuntokeskus
Kurjenmäenk. 3. www.movetladies.fi,
p. 0407758427.Aloitus 0 €. Hinnat alk. 44 €/kk.

Muotitalo Marilyn
Humalistonk. 13. www.muotitalomarilyn.fi
Norm.hintaisista tuotteista -20 %.

Naantalin kylpylä
Sauna- ja allasosaston käyttö -30 % päivän hinnas-
ta (pl. aatot, juhlapyhät, heinäkuu, viikot 8 ja 52).

Naisten alusvaateliike Wau lingerie
Yliopistonkatu 26, www.waunainen.fi.
Norm.hintaisista tuotteista -10 %.

Naisten vaateliike Z.Woman
Pyhän Katariinan tie 4, Kaarina.
www.zwoman.fi, P. 040 080 6681.
Norm.hintaisista tuotteista -15 %.

Niveltieto-lehti
Vuosikerta -30 % (28 € alennettu hinta).
Tilaukset ottamalla yhteyttä toimistoon.

Oasis Pilates & Yoga
Kerttulinkatu 1a, Turku. P. 0401595690.
www.oasisturku.fi. 10 x kortista -10 % verkko-
kaupan koodilla NIVEL10 tai vastaanotosta.

Onnipyörä
Turku: Länsikeskus, Viilarinkatu 1 ja Puutarha-
katu 40. www.onnipyora.fi. -5 % polkupyörien
tarvikkeista ja kausihuollosta.

Paimion Kenkätaivas
Vistantie 19, Paimio. P. 040 7710795.
Norm.hintaisista tuotteista -10 %.

**Puutarhakadun hammaskeskus ja Piikkiön
hammaslääkäriasema, Marina Koivuniemi**
Maksuton tarkastus kerran vuodessa ja -10 %
hammashoidosta (pl. protetiikka).
Turku: Puutarhakatu 2 C, puh. 010 321 5071
Piikkiö: Hadvalantie 8, puh. 010 321 5072
Ajanvar. puh. tai www.vohammas.fi,
palveluntarjoaja Marina Koivuniemi.

Roberts Berrie
www.robertsberrie.com
Verkkokaupasta -10 % koodilla TSNY.

Ruissalon kylpylä
Sauna- ja allasosaston käyttö -30 % päivän
hinnasta (pl. aatot, juhlapyhät, heinäkuu,
viikot 8 ja 52).

Sanoma Media Oy
Aikakauslehdet etu -40%
Etu koskee määräaikaista vuositilausta.
<https://tilaa.sanoma.fi/kumppanietu>

Sissi Fysio
Hämeenkatu 16, p. 044 2601608.
www.sissifysio.fi. Yhteistyöhinnasto.

St. Erikin Lääkintävoimistelu
Yliopistonkatu 26 B, p. 02250 1300.
www.sterikinfysioterapia.fi. Alennus -10 %.

Sähkötyö Kaskimäki
P. 040 7686773, karri.kaskimaki@gmail.com
Kodin sähköasennukset ja -korjaukset.
Työstä -10 %. Mahd. kotitalousvähennykseen.

Teboil Turku Runosmäki
Tampereen valtatie 106, p. 02238 2305
[www.teboil.fi/asemaverkosto/turku/turku-ru-
nosmaki](http://www.teboil.fi/asemaverkosto/turku/turku-ru-
nosmaki). Lounaspöytä arkinis -10 %.

Tempur Brand Store-myymälät
Turku (Eerikinkatu 9) ja Raision Mylly.
Alennus -10 %.

Terveydenhoitomyymä Profylaktia
Yliopistonkatu 32, p. 022505059.
www.profylaktia.fi. Alennus -10 %.

TTC-Charter
www.ttc-charter.fi, p. 0500370000.
Päiväretkistä -5 € (pl. Turun tapahtumat).

Tuulensuun Kukka
Karjatie 5 B, Lieto. P. 0400 552120
Alennus -10 %.

Turku amk laboratoriapalvelut
Kiinamyllynkatu 10. Mediina D, 2. krs.
[www.turkuamk.fi/palvelu/naytteenotto-ja-
laboratoriapalvelut/](http://www.turkuamk.fi/palvelu/naytteenotto-ja-
laboratoriapalvelut/) Koodi SYKSY2024.
-10% tutk.paketeista ja yksitt.tutkimuksista.

VENYY-tanko
P. 040 772 4004, www.venyy.com
Verkkokaupasta 10 € koodilla TSNYVENYY.

VikiFix
Hämeenkatu 14, P. 040 718 4636
www.fysioterapeuttiturku.fi
Manuaalisesta fysioterapiasta -20%

Wiklundin apteekki
Turku, Sokos Wiklund tavaratalon katutasossa
-10 % norm.hintaisista vapaakaupan tuotteista

MAINOS

- Nivelrikko • Rasitusvammat • Hermokivut • Kulumat
- Lihas- ja nivelkivut • Haavat • Tulehdukset

B-Cure hoitaa kipua jo tuhansissa suomalaiskodeissa

Laserterapia on ammattilaistenkin käyttämä ja suosittelema terapia, jonka on kliinisesti todettu lievittävän kipua ja nopeuttavan erilaisten kudossaurioiden paranemista. Helppokäyttöinen B-Cure Laser onkin käytössä jo tuhansissa suomalaiskodeissa niin kroonisten, kuin akuuttien kiputilojen hoidossa. Laitetta työssään hyödyntävät mm. fysioterit, haavahoitajat, fysioterapeutit ja hammaslääkärit.

Laserterapian vaikutus perustuu solujen mitokondrioiden stimulointiin, jolloin kudoksessa alkaa toiminnan elpymiseen tähtäävä PBM-prosessi. Prosessin myötä kudoksen kipu lievittyy, turvotus vähenee ja vaurioiden tai tulehduksen paraneminen vauhdittuu. Tuloksellinen laserhoito saavutetaan kuurinomaisella hoidolla. Esimerkiksi rasitusvamman tai tulehduksen tulee hoitaa kaksi kertaa päivässä noin parin viikon ajan, haavaa kerran päivässä paranemiseen asti ja lihassurkastumia muutamia kertoja, kunnes tuntuu hyvältä.

Tehostaan palkittu B-Cure Laser

B-Cure Laser on aito laserdiodilaitte, jonka asetukset on valmiiksi optimoitu vaikuttamaan niin iholla kuin syvässä kudoksessa. Laitteella on tehty useita julkaistuja satunnaistettuja tuplasokkotutkimuksia. Suomessa B-Cure valittiin lehtivertailussa vuoden 2022 parhaaksi terveyslaitteeksi ja kansainvälisesti vuonna 2018 vertailun tehokkaimmaksi kuluttajalaseriksi. Kliinisiin tutkimuksiin ja laserterapiasta tehtyihin meta-analyyseihin voi tutustua Terveystekniikan nettisivustolla.

Turvallinen ja kestävä

B-Cure Laserin patentoidut yksityiskohdat takaavat parhaan turvallisuusluo-

kan, jolloin käyttö ei vaadi suojavälineitä tai erityiskoulutusta. Laserterapialla ei myöskään ole ei kontraindikaatioita, vaan sitä voi käyttää huoletta, vaikka hoidettavalla olisi tekonivel tai sydämentahdistin.

Terapia ei perustu lämpöön, kylmään tai kudoksen manipulointiin, joten sillä ei voi aiheuttaa vahinkoa kudokselle. Turvaohjeissa kuitenkin suositellaan välttämään silmien, sikiön ja syöpäkasvainten stimulointia.

Laitteen suunnittelussa on otettu huomioon myös helppokäyttöisyys ja kestävyys. Ladattavalla laitteella voi odottaa saavansa 30 000 ohjeenmukaista hoitokertaa huoltovapaasti, ja tämänkin jälkeen elinikä voi pidentää vaihtamalla diodin paikallishuollossa.

Helppo hankinta

Jos klinisiin tutkimuksiin ja käyttäjäkokemuksiin tutustumisen jälkeen vielä arveluttaa onko B-Cure Laser oikea valinta, laitetta voi kokeilla vuokraamalla sen kuukaudeksi käyttöön 140 euron hintaan (+ postikulut).

Kun sitten varmistuu vaikutuksesta ja haluaa ostaa oman, hyvitetään muutaman satasen maksavan laitteen ostohinnasta 100 euroa. Tilauksen voi tehdä nettikaupassa tai soittamalla asiakaspalveluun. ■

TURVALLINEN JA HELPPOKÄYTTÖINEN

1. Käynnistä laser
 2. Valitse aika (2–8 min.)
 3. Kohdistaa kipukohtaan
- Paraneminen alkaa!**

Ei kontraindikaatioita tai yliannostusriskiä



Tytyväisten kuluttajien ja ammattilaisten kokemuksia voit lukea sivustolta terveystekniikka.fi



EIJA SUOMINEN, VAASA

”Tutustuin B-Cure Laser Classiciin kolmisen vuotta sitten. Ensin vuokrasin sen kuukaudeksi, että sain rauhassa kokeilla. Minulla on useita sairauksia, mm. fibromyalgia ja nivelrikko, joiden hoitoon tämä laite on loistava. Ei tarvitse lähteä kotoa mihinkään itseään hoidattamaan, laitetta on tosi helppo käyttää eikä sillä ei ole haittavaikutuksia. Ja mikä parasta: se todella tehoaa kipuihin ja laskee tulehduksiin usein liittyvää turvotusta. Se siis auttaa oikeasti! Potemani sairaudet ovat kroonisia, mutta tämän laserlaitteen avulla selviydyn jokapäiväisistä toimistani.”

TUIJA MANNINEN, TAMPERE

”Minulla B-Cure Laser on todella kovassa käytössä. Hoidan sillä selkäranganhoidon aiheuttamia kipuja sekä sormien moninivelrikkoa. Sain myös huomasti apua, kun olkapääni jänteet repeytyivät. En voisi ajatella elämää ilman laseria!”

Tutustu myös muihin kivunlievityskoneisiin:

Lääkkeettömät kipulaastarit ja -tekstiilit



Terveystekniikka Oy on innovatiivisten, tehokkaiksi todistettujen terveystuotteiden maahantuoja, joka myy ja markkinoi tuotteita Pohjoismaissa. Varasto ja asiakaspalvelu sijaitsevat Suomessa. Nettisivustolta terveystekniikka.fi löytyy aitoja käyttäjäkokemuksia, kliinisiä tutkimuksia ja nettikauppa. Tilauksia voi tehdä myös puhelimitse 030 635 8332.

Terveystekniikka
www.terveystekniikka.fi