

Turun seudun nivelyhdistys ry

Åbonejdens artrosförening rf

Lonttistentie 9 B 15

20100 Turku

Käynti Helsinginkadun puolelta

YHTEYSTIEDOT

Puhelin **040 351 3833**

toimisto@nivelposti.fi

www.nivelposti.fi

www.nivelverkko.fi

AUKIOLOAJAT

Ma-ke **10.00-13.00**

Kesätauko **2.7.-3.8.2026**

Huhtikuu 2026



19.3. Marja-Liisa Manka luennoi Lehmusvalkamassa aiheenaan Elämänlon jäljillä -vaikuta elämääsi. Kuvan otti Pekka Aava.

Tässä uutiskirjeessä

(klikkaamalla pääset suoraan aiheeseen)

Sisällys

AJANKOHTAISTA	2
AUKIOLOAJAT	2
ROLLAATTORIMARSSI TURKU 2026	2
UUSIEN JÄSENTEN KAHVIT	2
LÄÄKETIETEELLISTÄ AKUPUNKTIOHOITOA	2
NIVELTERVEYSVIIKKO JA AVOIMET OVET 13.-19.4.2026	2
AVOIMET OVET NIVELTERVEYSVIIKKOLLA	2
LIIKUNTA	3
KEVÄÄN LIIKUNTARYHMÄT ON LASKUTETTU	3
PÄÄSIÄISEN VAIKUTUS LIIKUNTARYHMISSÄ	3
UUSI, MAKSUTON KUNTOSALIVUORO YHDISTYKSEN JÄSENILLE LEHMUSVALKAMAN KUNTOSALILLA KESKIVIIKKOISIN KLO 18-19	3

ENSITIETOILLAT	3
ENSITIETOILTA NIVELRIKOSTA JA TEKONIVELLEIKKAUKSISTA	3
SVENSKSPRÅKIG FÖRELÄSNING	3
JÄSENRETKET	3
HYRSYLÄN MUTKA TORSTAINA 23.4. – VIELÄ MUUTAMA PAIKKA VAPAANA	3
MAATALOUSHUSEO SARKA LOIMAALLA JA LAAVUKAHVIT HARJUREITIN KANTOLAAVULLA KESKIVIIKKONA 20.5.	4
VERTAISTOIMINTA	4
YHTEISLAULUT	4
GEOKÄTKÖTAPAAMINEN	4
SKIPBOKAFFET	4
LUKUPIIRI	4
VERTAISTAPAHTUMAT HUHTIKUUSSA	5
NIVELTREFFIT	5
RUNOJEN ILTA	5
NIVELKERHOT HUHTIKUUSSA	5
NIVELVERKKO-LUENNOT	5
LONKAN NIVELRIKKO JA TEKONIVELLEIKKAUS SEN HOITONA	5
JÄSENASIOITA	5
MUISTATHAN HYÖDYNTÄÄ JÄSENEDET	5
MUUT TAPAHTUMAT	5
IKÄÄNTYNEIDEN TESTIPÄIVÄ	5



AJANKOHTAISTA

AUKIOLOAJAT

Palvelemme arkisin maanantaista keskiviikkoon klo 10.00-13.00. Iltaisin palvelemme tapahtumien yhteydessä. Sovittaessa palvelemme myös muina aikoina.

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

ROLLAATTORIMARSSI TURKU 2026

Tulossa! Rollaattorimarssi on positiivinen mielenilmaus hyvän ja arvokkaan ikääntymisen puolesta. Se järjestetään Turun keskustassa perjantaina 8.5.2026 klo 14.00. Samaan aikaan marssitaan myös muissa kaupungeissa Suomessa.

Merkkaa jo päivämäärä kalenteriisi ja ota tapahtuma seurantaan Facebookissa – lisätietoa seuraa pian!

[Rollaattorimarssi Turku 2026](#) | [Facebook](#)

UUSIEN JÄSENTEN KAHVIT

Ti 21.4. klo 10.00-12.00 Kosken Leipomon kabinetissa, Yliopistonkatu 15

Uusi jäsen tai yhdistyksen toiminnasta kiinnostunut, tule tutustumaan toimintaamme! Kosken Leipomo tarjoaa kahvit.

LÄÄKETIETEELLISTÄ AKUPUNKTIOHOITOA

Ti 21.4. klo 11.00-15.25 sekä **Ke 22.4.** klo 8.30-13
fysioterapeutti Ella Lehto pitää 40 minuutin yksilöllisiä akupunktiohoitoja yhdistyksen tiloissa.
Tutustumishinta 30 € (alv 0%) 40 minuuttia. Varaa aika etukäteen toimistolta. Paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.

NIVELTERVEYSVIIKKO JA AVOIMET OVET 13.-19.4.2026

Ma 13.4. klo 13-17 Yhdistyksen avoimet ovet. Katso tarkempi ohjelma alta.

Ti 14.4. klo 16-18 Kaarinan Nivelkerho, Kansalaistoiminnan keskus Puntari, Puntarikatu 1. Aiheena stressin vaikutus hermostoon, ft Johanna Kuusela Tule-tietokeskuksesta.

Ke 15.4. Liikkuvan resurssikeskuksen mukana Naantalissa jakamassa niveltietoutta. Päivän pysäkit klo 9.30–11 Naantalın K-Supermarket Ukko Pekka ja klo 13–14.30 Naantalın kirjasto.

Ke 15.4. klo 16 Luento: Lonkan nivelrikko ja tekonivelleikkaus sen hoitona. Luennoitsija Professori, ylilääkäri, Turun yliopisto, Tyks Orto Keijo Mäkelä. Lehmusvalkaman hyvinvointikeskuksen sali, Karviaiskatu 7, Turku. Luento taltioidaan.

Ke 15.4. klo 17-18.30 Lukupiiri. Luettavana kirjana Elif Shafak: 10 minuuttia 38 sekuntia tässä oudossa maailmassa *

Viikon aikana yhdistyksen ja toiminnan esittelyä Wiklundin apteekissa tiistaista torstaihin **14.-16.4.**

AVOIMET OVET NIVELTERVEYSVIIKOLLA

Yhdistyksen avoimet ovet järjestetään tänä vuonna Nivelterveysviikolla maanantaina 13.4. Tervetuloa toimistolle klo 13-17! Kahvitarjoilu. Myytävänä pannukakkua ja makkaraa (säävaraus) 2 € hintaan.

Ohjelma:

Klo 13.00 Akupunktio kivun hoidossa, ft Ella Lehto

Klo 14.30 Psykofyysinen fysioterapia, mitä se on ja kenelle sopii? Lopussa lyhyt harjoitus, ft Mira Berg.

klo 15.30 Luentokerho. Katsotaan luento "Krooninen kipu ja kivun hallinta" sekä käydään aiheesta keskustelua.

Voit samalla myös ilmoittautua mukaan retkille ja tapahtumiin sekä hoitaa muita asioita yhdistyksen työntekijöiden kanssa.

LIIKUNTA

KEVÄÄN LIIKUNTARYHMÄT ON LASKUTETTU

Kaikkien kevään liikuntaryhmien laskut on lähetetty osallistujille. Mikäli et ole erikseen toivonut paperilaskuja (paperilaskutuslisä 3 €/lasku), lasku on lähetetty sähköpostitse. Mikäli et ole saanut laskuasi, tarkistathan roskapostikansion ja ota tarvittaessa yhteyttä toimistoon. Eräpäivän ylittäneisiin laskuihin lisätään 3 € muistutusmaksu.

PÄÄSIÄISEN VAIKUTUS LIIKUNTARYHMISSÄ

Kiirastorstaina 2.4. ryhmät normaalisti.

pitkäperjantai 3.4. ja toinen pääsiäispäivä maanantai 6.4. – ei liikuntaryhmiä

Vappuaatto 30.4. – ei liikuntaryhmiä

Oman liikuntaryhmän kauden pituuden ja mahdolliset poikkeukset voi halutessaan tarkistaa yhdistyksen nettisivuilta: www.nivelposti.fi/liikunta

UUSI, MAKSUTON KUNTOSALIVUORO YHDISTYKSEN JÄSENILLE LEHMUSVALKAMAN KUNTOSALILLA KESKIVIikkoisin KLO 18-19

Yhdistyksen jäsenille suunnatut, maksuttomat kuntosalivuorot Lehmusvalkamassa ovat olleet suosittuja, joten käynnistämme 1.4. alkaen uuden vuoron keskiviikkoisin klo 18-19. Myös yhdistyksen vuorot tiistaisin klo 17.15-18.15 ja 18.15-19.15 jatkuvat edelleen. Vuoroille ei tarvitse ilmoittautua etukäteen, vaan mukaan voi tulla silloin, kun itselle sopii. Vuorot on tarkoitettu omatoimiseen harjoitteluun, yhdistyksen vapaaehtoinen paikalla.

ENSITIEOILLAT

Oletko saanut nivelrikkodiagnoosin tai onko tekonivelleikkaus sinulle ajankohtainen aihe? Yhdistys järjestää maksuttomia ensitietoilloja, jotka on

tarkoitettu nivelrikkoa sairastaville, leikkaukseen meneville tai sitä harkitseville ja heidän läheisilleen. Ensitietoillat ovat avoimia kaikille, eivätkä edellytä yhdistyksen jäsenyyttä.

Ensitietoillat pitää fysioterapeutti. Leikkaukseen liittyvien tietojen antamisesta vastaa hoitava taho.

ENSITIEOILTA NIVELRIKOSTA JA TEKONIVELLEIKKAUKSISTA

To 23.4. klo 17.00

Ilmoittaudu ensitietoiltoihin etukäteen toimistolle, p. 040 351 3833 tai toimisto@nivelposti.fi.

SVENSKSPRÅKIG FÖRELÄSNING

Ons 1.4. kl 17.00 Föreläsning: Att leva med artros – hur kan den förebyggas och behandlas? Ett

fysioterapeutiskt perspektiv. Ft Sabina Renwall. I

Gallerisalen, Gillesgården, Auragatan 1G, Åbo.

Evenemanget är gratis och öppen för alla intresserade.

Ingen förhandsanmälan. Föreläsningen kommer inte att livestreamas men inspelningen publiceras senare på Arthronet.

JÄSENRETKET

HYRSYLÄN MUTKA TORSTAINA 23.4. – VIELÄ MUUTAMA PAIKKA VAPAANA

Pidä kiirettä – Ilmoittautuminen päättyy ke 1.4.!

Lähtö Turusta klo 10.00 (muut pysäkit Tuomiokirkko, Piispanristi, Kaarinan keskusta, Piikkiön Puostantie, Paimion Neste). Paluu Turkuun noin klo 19. Hinta 80 € sis. kuljetuksen, lounaan menomatkalla Salossa ravintola Rikalassa, vierailun ja Kitin tarinatunnin Hyrsylän Mutkassa ja iltapäiväkahvit. Paluumatkalla pysähdytään taukopaikka Design Hillissä Salossa.

Ilm.viim. ke 1.4. klo 13.00. Ilmoittaudu toimistolle tai verkossa: [FloMembers - Turun Seudun](#)

[Nivelyhdistyksen Jäsenretki: Aira Samulinin Hyrsylän Mutka Torstaina 23.4.2026](#)

MAATALOUSHUSEO SARKA LOIMAALLA JA LAAVUKAHVIT HARJUREITIN KANTOLAAVULLA KESKIVIKKONA 20.5.

Ilmoittautuminen päättyy keskiviikkona 29.4. klo 13.

Suomen maatalousmuseo Sarka kertoo elämyksellisesti maaseudun, maatalouden ja ruoan historiasta. Museossa Ruokamatka historiaan - teemaopastus. Museovierailun ja lounaan jälkeen iltapäiväkahvit Harjureitin Kantolaavulla (bussi pysäköi laavun viereen). Lähtö Lehmusvalkaman Hyvinvointikeskukselta klo 9:45 ja Turun linja-autoasemalta klo 10.00, kyytiin pääsee myös Runosmäestä (Pysäkki K-supermarketin kohdalla Tampereentien varressa, Pohjoiskaari 1579) tai Auran ABC:ltä. Paluu Turkuun n. klo 17:00 (tarkentuu).

Retken hinta 65 € (museokortilla 57 €) sisältää kuljetuksen, sisäänkäsyn, opastuksen ja lounaan Sarka-museossa sekä iltapäiväkahvit laavulla.

Ilmoittaudu toimistolle tai verkossa: [FloMembers - Turun Seudun Nivelyhdistyksen Jäsenretki: maatalousmuseo Sarka ja laavukahvit Harjureitin Kantolaavulla Keskiviikkona 20.5.2026](#)

Kaikki yhdistyksen retket löydät verkkosivuilta:
www.nivelposti.fi/toimintaa/retket

VERTAISTOIMINTA

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

toimisto@nivelposti.fi. Ryhmän kohdalla myös maininta, jos siihen tarvitsee ennakkoilmoittautua.

Kevään vertaistoimintaa päivitetään verkkosivuille tammikuun alussa:

www.nivelposti.fi/toimintaa/vertaistoiminta

YHTEISLAULUT

Ke 1.4. klo 18.00-19.30 Lehmusvalkaman hyvinvointikeskuksen salissa. Yhteislauluihin osallistuminen on maksutonta. Kahvi/tee + pulla 3 € Kahvila Lehmusherkusta klo 17 alkaen. Laulamme Hannu Mäkilän johdolla, haitarissa Timo Heinonen.

Kevään muut yhteislaulut:

Ke 6.5.

GEOKÄTKÖTAPAAMINEN

Ti 7.4. klo 14.00-16.00 **Geokätkötapaaminen** yhdistyksen tiloissa.

Huom! Normaalisti tähän ryhmään tullessa tulisi olla oma tunnus. Nyt voit halutessasi jäädä seuraamaan ratkomista esittelyn jälkeen. Tapaamisessa näet muita kätköilijöitä samalla kun yhdessä ratkotaan muun muassa relaatioita ja riimipareja.

SKIPBOKAFFET

To 9.4. klo 11.00-13.00

Yhdistyksen tiloissa.

Skipbokaffet ovat vapaamuotoista kahvittelua ja Skip-Bon pelaamista. Jos peli ei ennestään ole tuttu, saat opastusta paikan päältä. Vapaaehtoinen kaffemaksu.

Kevään muut Skipbokaffet:

To 7.5.

LUKUPIIRI

Ke 15.4. klo 17.00-18.30 yhdistyksen tiloissa.

Keskustellaan Elif Shafakin teoksesta *10 minuuttia 38 sekuntia tässä oudossa maailmassa*. Mukaan voit tulla myös etäyhteydellä. Ole silloin yhteydessä toimisto@nivelposti.fi ja pyydä linkkiä.

Kevään muut lukupiirit:

Ke 13.5.

VERTAISTAPAHTUMAT HUHTIKUUSSA

Ma 20.4. klo 18-20 **Ilta Tempurin kanssa**, Tempur Brand Store, Eerikinkatu 9.

Ohjelmassa ajankohtaista asiaa nukkumisesta ja unenhuollosta, ft, KNA Jaana Heinilä sekä tutustuminen Tempuriin ja tuotteiden kokeilu yhdessä asiantuntijoiden kanssa. Tarjolla pientä purtavaa. Autolla tulijat saavat tunnin ilmaispysäköinnin Toriparkissa. Mukaan otetaan enintään 16 osallistujaa. Ilm. viim. 15.4.

NIVELTREFFIT

Ti 21.4. klo 13.00-14.30 Nivelitreffit Turun Kellariravintolassa, Linnankatu 16.

Tervetuloa lounastamaan ja juttelemaan yhdessä muiden kanssa. Tarjolla on keittolounas 11,20 € tai koko lounasbuffet 14,00 € hintaan. Lounas on omakustanteinen.

Kevään muut Nivelitreffit:

Ti 19.5.

RUNOJEN ILTA

Ke 22.4. klo 17.00-18.30 yhdistyksen tiloissa.

Runoja keväisestä luonnosta. Mukaan ovat tervetulleita kaikki, jotka haluavat lukea, kuulla tai keskustella runoista. Illat järjestetään Nivelyhdistyksen tiloissa. Ei ennakkoilmoittautumista. Kahvitarjoilu.

NIVELKERHOT HUHTIKUUSSA

Ti 7.4. klo 13.00-14.30 **Raision ja Naantalın Nivelkerho** Raision seurakunnan tiloissa (Kirkkoherrankuja 2, Raisio). Aiheena ”Huolehdi muististasi, milloin on syytä huolestua?”. Mukana muistineuvoja Heidi Huuskonen Varsinais-Suomen Muistiyhdistyksestä.

Ke 8.4. klo 16-17.30 Härkätien Nivelkerho

Palvelukeskus Ruskan kokoustilassa (Hyvättyläntie 9, Lieto). Aiheena stressin vaikutus hermostoon, ft Johanna Kuusela Tule-tietokeskuksesta.

Ti 14.4. klo 16.00-18.00 Kaarinan Nivelkerho

Kansalaistoiminnan keskus Puntarissa (Puntarikatu 1, Kaarina). Aiheena stressin vaikutus hermostoon, ft Johanna Kuusela Tule-tietokeskuksesta.

NIVELVERKKO-LUENNOT

LONKAN NIVELRIKKO JA TEKONIVELLEIKKAUS SEN HOITONA

Ke 15.4. klo 16.00 Lehmusvalkaman hyvinvointikeskuksessa, Karviaiskatu 7

Professori, ylilääkäri (Turun yliopisto, Tyks Orto) Keijo Mäkelä luennoi.

Luento taltioidaan ja se on myöhemmin katsottavissa osoitteessa www.nivelverkko.fi

JÄSENASIOITA

MUISTATHAN HYÖDYNTÄÄ JÄSENEDET

Meillä on yli 60 jäsenetuliikettä. Tutustu tuotteisiin ja palveluihin nettisivuillamme:

<https://www.nivelposti.fi/yhdistys/jasenedut>

Jäsenedut löytyvät myös Nivelposti-lehden takakanasta.

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

MUUT TAPAHTUMAT

IKÄÄNTYNEIDEN TESTIPÄIVÄ

Pe 17.4. klo 9.00-13.00 Kupittaaan urheiluhallissa

Sähköinen uutiskirje

Testipäivässä pääset ammattilaisen johdolla tekemään helposti toteutettavia toimintakyvyn testejä. Testit antavat tietoa mm. lihasvoimastasi ja tasapainosta. Testit soveltuvat etenkin vähän tai satunnaisesti liikuntaa harrastaville. Tilaisuudessa saat vinkkejä kotiharjoitteluun ja ravitsemukseen sekä mahdollisuuden kaatumisvaaran arviointiin. Paikalle voit tulla klo 9 alkaen. Ovet suljetaan klo 13, mutta testiaikaa on noin 13.30 saakka. Rohkeasti mukaan!

Lisätietoja: Liikuntapalvelut, p. 050 554 6218

www.turku.fi/ikaantyneidentestipaiva

Ikääntyneiden maksuton TESTIPÄIVÄ

SPR:n
Turun osaston
kahvila auki!

Maksuton
verensokerin
mittaus 300
ensimmäiselle

Kupittaan urheiluhallin yläkerrassa

pe 17.4.2026 klo 9–13
Tahkonkuja 5

FÖLI
6A, 10, 10A, 22, 27,
39, 41, 703, 704,
705, 706, 708, 709,
722, 801, 901

   