

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**

Maaliskuu 2026



Kenkien päälle laitettavia liukuesteitä jaetaan turkulaisille 70 vuotta täyttäneille maanantaisin ja keskiviikkoisin klo 10-15 Lehmusvalkaman hyvinvointikeskuksessa. Annetaan henkilökohtaisesti ja samalla tarkistetaan henkilöllisyys.

Tässä uutiskirjeessä

(klikkaamalla pääset suoraan aiheeseen)

Sisällys

AJANKOHTAISTA	2
AUKIOLOAJAT	2
VARAA AIKA ALARAAJAKONSULTAATIOON.....	2
ROLLAATTORIMARSSI TURKU 2026.....	2
PALAUTETTA NIVELPOSTISTA 1/2026	2
ILMOITTAUDU VANHUSTYÖN NEUVOTTELUKUNNAN KEVÄTRISTEILYLLE	2
OTITKO KUVIA YHDISTYKSEN TAPAHTUMASSA?	2
LIIKUNTA.....	3
TULE-TIETOKESKUKSEN FYSIOTERAPEUTTI RUUSUKORTTELIN KUNTOSALIVUOROLLA 16.3.....	3
JÄSEN, MUISTA HYÖDYNTÄÄ MAHDOLLISUUS ILMAISEEN LIIKUNNAN KOKEILUKERTAAN	3
ENSITIEITOILLAT	3

ENSITIEITOILTA NIVELRIKOSTA JA TEKONIVELLEIKKAUKSISTA	3
SVENSKSPRÅKIG VERKSAMHET	3
JÄSENRETKET	3
ILMOITTAUDU HYRSYLÄN MUTKAN RETKELLE	3
VERTAISTOIMINTA.....	4
VERTAISTAPAHTUMAT MAALISKUUSSA	4
GEOKÄTKÖILY	4
YHTEISLAULUT.....	4
SKIPBOKAFFET.....	5
LUKUPIIRI	5
NIVELTREFFIT	5
RUNOJEN ILTA	5
NIVELKERHOT MAALISKUUSSA	5
VAPAAEHTOISTOIMINTA	5
NIVELVERKKO-LUENNOT	5
TULE-YHDISTYSTEN YHTEISLUENTO	5
LUENTO: ELÄMÄNILON JÄLJILLÄ – VAIKUTA ELÄMÄÄSI	6
JÄSENASIOITA.....	6
MUISTATHAN HYÖDYNTÄÄ JÄSENEDET	6
Jäsenedet Holiday Club Turun Caribiaan 2026	6
MUUT TAPAHTUMAT.....	6
OLEMME MUKANA K50-MESSUILLA.....	6
AVOIMET OVET NIVELTERVEYSVUOKOLLA.....	6



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.

VARAA AIKA ALARAAJAKONSULTAATIOON

Alaraajafysioterapeutti, urheilufysioterapeutti (sert.) Samu Kaukoranta Relaxion oy:stä tulee tekemään alaraajaongelmien konsultaatiota kahtena ajankohtana keväällä. 15 minuutin vastaanotto on maksuton. Konsultaatio toteutetaan yhdistyksen toimitilassa. Varaa aika olemalla yhteydessä toimistoon.

Ke 18.3. klo 14.00-18.00 välillä

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 Facebookissa](#)

[Rollaattorimarssi Turun seudun tapahtumakalenterissa](#)

Turun Seudun Nivelyhdistys on mukana järjestämässä Turun Rollaattorimarssia yhdessä Turun kaupungin vanhusneuvoston ja Turun Seudun Vanhustuki ry:n kanssa.

PALAUTETTA NIVELPOSTISTA 1/2026

Kerro meille, mikä lehdessä on toimivaa ja mitä me voisimme kehittää ja parantaa. Palaute auttaa meitä lehden kehitystyössä.

Palaute on tärkeää myös STEA-raportoinnin kannalta. STEAn myöntämä avustus on yhdistyksen toiminnan kannalta keskeisessä asemassa – kiitos kun tuet yhdistyksen toimintaa vastaamalla!

Klikkaa vastaamaan palautekyselyyn:

<https://forms.gle/VUt4MbR7Lyt9ojVc6>

Näköislehti löytyy osoitteesta:

<https://www.nivelposti.fi/nivelrikko/nivelposti-lehti/>

ILMOITTAUDU VANHUSTYÖN

NEUVOTTELUKUNNAN KEVÄTRISTEILYLLE

Ti-ke 21.-22.4. Vanhustyön neuvottelukunnan kevätristeily Viking Gracella. Risteilyllä viihdyttää Souvarit.

Lähtö **ti 21.4.** klo 20.45

Paluu **ke 22.4.** klo 19.30

Mahdollisuus varata eri hyttiluokkia. Katso hyttiluokat ja lisätiedot: www.nivelposti.fi/uutiset/ilmoittaudu-rr/

Lisätietoja antaa ja sitovat ilmoittautumiset **Eeva Himmaselle** 0407223542 tai ehimmanen@gmail.com. Ilmoittautumiset 20.3. mennessä.

OTITKO KUVIA YHDISTYKSEN TAPAHTUMASSA?

Lähetäthän ne meille! Voit lähettää kuvia esimerkiksi WhatsApp-viestinä Sinille (045 787 01516) tai Kaisalle (045 234 3435).

Muistathan myös pyytää luvan valokuvissa esiintyviltä ihmisiltä ennen kuvien ottamista ja lähettämistä. Kiitos, kun jaat tunnelmia yhteiseksi iloksi!

LIIKUNTA

TULE-TIETOKESKUKSEN FYSIOTERAPEUTTI RUUSUKORTTELIN KUNTOSALIVUOROLLA 16.3.

Tule-tietokeskuksen fysioterapeutti vierailee ryhmässä toistamiseen opastamassa ja antamassa harjoitteluvinkkejä maanantaina 16.3. klo 13-14.

Nivelyhdistyksen jäsenille suunnattu, maksuton vuoro on maanantaisin klo 13.00-14.30 Ruusukorttelin uusissa kuntosalitiloissa. Vuorolle ei ole ennakkoilmoittautumista, tule silloin kun itsellesi sopii! Sekä Sali 1 että Sali 2 ovat yhdistyksen vuoron käytössä. Kuntosalit sijaitsevat kellarikerroksessa, johon pääsee aulasta portaita tai hissillä. Kellarikerroksessa on opasteet. Naisten pukuhuoneet löytyvät molemmista kuntosaleista, miesten pukuhuone saman käytävän varrelta, josta on kulku saliin. Käytävän varrelta löytyy myös esteetön wc salien käyttäjille.

LIIKUNTARYHMÄT ON LASKUTETTU

JÄSEN, MUISTA HYÖDYNTÄÄ MAHDOLLISUUS ILMAISEEN LIIKUNNAN KOKEILUKERTAAN

Nivelyhdistyksen jäsenillä on mahdollisuus testata lajin sopivuutta itselleen maksutta yhden kerran liikuntakauden aikana. Maksuttomista kokeilukerroista sovitaan aina etukäteen ottamalla yhteyttä toimistoon. Kokeilukerran voi pääsääntöisesti käyttää vain sellaiseen lajiin, mihin ei ole aikaisemmin osallistunut, ellei soveltuvuuden testaamiseen ole erityistä tarvetta (esimerkiksi muutos omassa toimintakyvyssä). Mikäli laji ei sovellu sinulle, voit ilmoittaa toimistolle, ettet jatka ryhmässä ja kokeilukertaa ei laskuteta. Mikäli jatkat ryhmässä kokeilukerran jälkeen, kokeilukerta laskutetaan ryhmän kausimaksun laskutuksen yhteydessä ja maksuttoman kokeilukerran voi käyttää toisen lajin kokeiluun.

ENSITIETOILLAT

Oletko saanut nivelrikkodiagnoosin tai onko tekonivelleikkaus sinulle ajankohtainen aihe? Yhdistys järjestää maksuttomia ensitietoiltoja, 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.

Keväällä 2026 järjestetään Turussa kaksi ensitietoiltaa suomeksi

ENSITIETOILTA NIVELRIKOSTA JA TEKONIVELLEIKKAUKSISTA

Ma 16.3. klo 17.00

To 23.4. klo 17.00

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

SVENSKSPRÅKIG VERKSAMHET

Ons 1.4. kl 17.00 **Föreläsning (på svenska): 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

ILMOITTAUDU HYRSYLÄN MUTKAN RETKELLE

To 23.4. Aira Samulinin Hyrsylän Mutka

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 menomatalla Salossa ravintola Rikalassa, vierailun ja Kitin tarinatunnin

Hyrsylän Mutkassa ja iltapäiväkahvit. 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](#)

Myös muilla retkillä on vielä tilaa. Kaikki kevään retket löydät yhdistyksen 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

VERTAISTAPAHTUMAT MAALISKUUSSA

Ma 2.3. Klo 14.30-15.30 **Tiedollinen vertaisryhmä: Varha-sovellus.** Käydään läpi, mikä on Varha-sovellus ja millaisia asioita Varhan alueen asukkaat voivat hoitaa sen kautta. Paikan päällä saa halutessaan myös neuvoa sovelluksen lataamisessa omalle kännykälle ja että miten asiointikanavan käyttö nettiselaimella onnistuu. Aiheesta alustaa digikoordinaattori Mira Puurunen.

To 12.3. klo 14.00-15.00 **Tekoälyn hyödyt ja haitat.** Tutustutaan tekoälyn esimerkein. Puhutaan myös tekoälyn turvallisesta käytöstä.

Ma 23.3. ja 30.3. klo 14.00-15.00 **Kahden kerran vertaisryhmä, aiheena olkapään nivelrikko.** Ryhmää vetää ft Ina Vihilehti ja ryhmässä saa tietoa, vertaistukea sekä liikeharjoitteita. Ryhmä kokoontuu

kaksi kertaa yhdistyksen tiloissa. Ilm. viim. 18.3. mennessä. Mukaan otetaan 12 osallistujaa ilmoittautumisjärjestyksessä. Etusijalla osallistujissa ovat ne, jotka pääsevät kummallakin kerralla mukaan.

GEOKÄTKÖILY

Ti 3.3. klo 12.00-14.00 **Tutustuminen geokätköilyyn**

Tule kuulemaan infoa geokätköilystä; mitä se on ja miten tulkita kätkökuvauksia. Mitä tarvitset jos aloitat kätköilyn? Infossa saat perustiedot kätköilyn aloittamiseen ja voit kysellä itseäsi askarruttavia tietoja. Infon pitävät kokeneet kätköilijät, jotka neuvovat harrastuksen alkuun. Paikkasi varmistat ilmoittautumalla mukaan ma 2.3. mennessä toimistolle.

Ti 3.3. 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.

Kevään muut geokätkötapaamiset:

Ti 7.4.

YHTEISLAULUT

Ke 4.3. 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 1.4.

Ke 6.5.

SKIPBOKAFFET

Ti 10.3. klo 11.00-13.00

To 26.3. 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 9.4.

To 7.5.

LUKUPIIRI

Ke 11.3. klo 17.00-18.30 yhdistyksen tiloissa.

Keskustellaan Kim Thúyn kirjasta *Ru*. Mukaan voit tulla myös etäyhteydellä. Ole silloin yhteydessä toimisto@nivelposti.fi ja pyydä linkkiä.

Kevään muut lukupiirit:

Ke 15.4.

Ke 13.5.

NIVELTREFFIT

Ti 17.3. klo 13.00-14.30 Niveltreffit 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 Niveltreffit:

Ti 21.4.

Ti 19.5.

RUNOJEN ILTA

Ke 18.3. klo 17.00-18.30 yhdistyksen tiloissa.

Aiheena Muistojen runo. Mukaan ovat tervetulleita kaikki, jotka haluavat lukea, kuulla tai keskustella runoista. Illat järjestetään Nivelyhdistyksen tiloissa. Ei ennakkoilmoittautumista. Kahvitarjoilu.

Kevään muut runojen illat:

Ke 22.4.

NIVELKERHOT MAALISKUUSSA

Ke 4.3. klo 16-17.30 Härkätien Nivelkerho

Palvelukeskus Ruskan kokoustilassa (Hyvättylantie 9, Lieto). Aiheena kotivara ja varautuminen, aiheesta kertoo varautumissuunnittelija Samu Ekroos.

Ti 10.3. klo 13.00-14.30 Raision ja Naantalin

Nivelkerho Raision seurakunnan tiloissa (Kirkkoherrankuja 2, Raisio). Aiheena stressin vaikutus hermostoon, ft Johanna Kuusela Tule-tietokeskuksesta.

Ti 10.3. klo 16.00-18.00 Kaarinan Nivelkerho

Kansalaistoiminnan keskus Puntarissa (Puntarikatu 1, Kaarina). Aiheena tietoa tekoälyn hyödyistä ja haitoista. Aiheesta kertoo Kaisa Karvonen.

VAPAAEHTOISTOIMINTA

Ma 9.3. klo 16.00-18.00 Vapaaehtoistoiminnan ilta.

Vapaaehtoistoiminnan iltaan ovat tervetulleita uudet ja vanhat vapaaehtoiset. Illan aikana käydään läpi yhdistyksen vapaaehtoistoiminnan periaatteet ja tietoa käytänteistä, mm. matkakuluista. Ilmoittaudu mukaan viimeistään 4.3. Kaisa Karvoselle, kaisa.karvonen@nivelposti.fi tai 045 23 43 435.

NIVELVERKKO-LUENNOT

TULE-YHDISTYSTEN YHTEISLUENTO

Ke 4.3. klo 17.00 Tyksin T-sairaalan Risto Lahesmaa -salissa, Hämeentie 11, Turku.

Ortopedi Kaarlo Halkilahti: Lanneselän kipu ortopedin näkökulmasta

&

Selkäfysioterapeutti Hilka Palosaari: **Selkäkipu: Rentous ja liike?**

Luennon järjestävät yhteistyössä Turun Seudun Nivelyhdistys, Turun Seudun Luustoyhdistys, Turun Seudun Selkäyhdistys, Turun seudun Reumayhdistys sekä TULE-tietokeskus.

Huom.! Luentoja ei taltioida. Saavu siis paikan päälle katsomaan.

LUENTO: ELÄMÄNILON JÄLJILLÄ – VAIKUTA ELÄMÄÄSI

To 19.3. klo 17.00 Lehmusvalkaman hyvinvointikeskuksen salissa

Luennoimassa FT, YTM, Työhyvinvoinnin ja johtamisen dosentti Marja-Liisa Manka.

Luento taltioidaan ja se tulee myöhemmin katsottavaksi Nivelverkkoon.

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.

Jäsenedut Holiday Club Turun Caribiaan 2026

Kylpylä: Kertakäynti -15 % normihinnasta

Vesijumppa: 50 €/10 kerran kortti. Uudesta sarjakortista veloitetaan 8 € korttimaksu. Korttia voi vaihtoehtoisesti käyttää kuntosalikäyntiin.

Kylpylän etuhinta ei ole voimassa Suomen koulujen lomaviikkoina eikä arkipyhinä.

MUUT TAPAHTUMAT

OLEMME MUKANA K50-MESSUILLA

La 14.3.2026 Turun Logomolla.

Vuonna 2026 tapahtumalavalla on erityisesti esillä harrastaminen, matkailu, terveys ja hyvinvointi. Messuilla on erikseen niin Shoppailun, Hyvinvoinnin kuin Matkailun teema-alue. Näiden teemojen lisäksi messuilla on esillä laidasta laitaan kaikkea, mitä aikuisen ihmisen elämään voikaan kuulua.

Koko ohjelman sekä kaikki näytteilleasettajat näet tapahtumasivulta: <https://www.k50messut.fi/>

AVOIMET OVET NIVELTERVEYSVIIKOLLA

Yhdistyksen avoimet ovet järjestetään tänä vuonna Nivelterveysviikolla maanantaina 13.4. Tervetuloa toimistolle klo 13-17! Kahvitarjoilu.

Ohjelma: (päivittyy!)

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.