

TURUN SEUDUN NIVELYHDISTYS RY

Sähköinen uutiskirje

TURUN SEUDUN NIVELYHDISTYS RY

Åbonejdens Artrosförening rf

Lonttistentie 9 B 15

20100 Turku

Käynti Helsinginkadun puolelta

YHTEYSTIEDOT

Puhelin **040 351 3833**

toimisto@nivelposti.fi

www.nivelposti.fi

www.nivelverkko.fi

TOIMISTO PALVELEE

ma-to 10–13

kuukauden ensimmäiset

arkimaanantait

klo 16–18 syyskuusta alkaen

SOVITTAESSA
PALVELEMME
MYÖS MUINA
AIKONA

Elokuu 2024



Loppukesän satoa! Yhdistyksen toiminta käynnistyy jälleen syyskuussa. Elokuussa kannattaa ilmoittautua syksyn tapahtumiin, niistä lisää tässä kirjeessä, www.nivelposti.fi sekä elokuun lopulla ilmestyvässä Nivelpostissa!

Tässä uutiskirjeessä

(klikkaamalla pääset suoraan aiheeseen)

Sisällys

| | |
|--|---|
| AJANKOHTAISTA | 2 |
| AUKIOLOAJAT | 2 |
| LIIKUNTA | 2 |
| ILMOITTAUTUMINEN SYYSKAUDEN LIIKUNTARYHMIIN | 2 |
| SYKSYN UUDET LIIKUNTARYHMÄT | 2 |
| RETKET | 2 |
| MATKA AHVENANMAAN SADONKORJUUJUHLILLE PE-SU 20.-22.9.2024 | 3 |
| RISTEILY MA-TI 7.10.–8.10. | 3 |
| NIVELVERKKO-LUENNOT | 3 |
| VERTAISTOIMINTA | 3 |
| NIVELTREFFIT | 3 |
| VERTAISRYHMÄT JA NIVELKERHOT KÄYNNISTYVÄT SYYSKUUN ALUSSA | 4 |
| MUITA TAPAHTUMIA | 4 |
| SENIORITAPAHTUMA MYNÄMÄELLÄ | 4 |
| KAARI-MATKAT | 4 |
| JÄSENASIOITA | 4 |
| NIVELPOSTI ILMESTYY ELOKUUSSA | 4 |



TURUN SEUDUN NIVELYHDISTYS RY

Sähköinen uutiskirje

AJANKOHTAISTA

AUKIOLOAJAT

Toimiston aukioloajat:

Toimisto on avoinna elokuussa maanantai-torstai klo 10.00–13.00.

Toimintakausien aikana joka kuukauden ensimmäisenä arkimaanantaina palvelemme klo 16–18. Seuraava ilta-aukioloaika on maanantaina 2.9.

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

Seuraava uutiskirje lähetetään elokuun lopussa.

LIIKUNTA

ILMOITTAUTUMINEN LIIKUNTARYHMIIN

Ilmoittautuminen tapahtuu joko verkossa <https://www.nivelposti.fi/liikunta/>

tai puhelimitse toimistolle.

Ilmoittautuminen on sitova ja mahdollinen peruutus tulee tehdä viimeistään viikko ennen ryhmän alkamista toimistolle. Mikäli ilmoittautuneita ei ole riittävästi, yhdistys pidättää oikeuden peruuttaa tai yhdistää ryhmiä.

Osallistumismaksu laskutetaan noin kuukauden kuluessa ryhmän alkamisen jälkeen. Osallistumismaksun voi maksaa erissä tai sen eräpäivää voi siirtää, kun asiasta sopii yhdistyksen henkilökunnan kanssa.

SYKSYN UUDET LIIKUNTARYHMÄT

Uusia ryhmiä on kaksi:

Allasjumppa Naantalın Aurinkosäätiön tiloissa

Osoite: Myllykiventie 5, Naantali. Ohjaaja Ella Lehto.

Tiistaisin klo 13.50 (45 min). 102,20 € (14 kertaa)

Tiistaisin klo 14.45 (45 min).

Ryhmien kausimaksu 102,20 € (14 kertaa). Syysloma-viikolla ei jumppia. Tilavaraus on saatu jouluun asti, joten ryhmien jatkumisesta keväällä ei ole vielä varmuutta.

Allasjumbppien tiedot ja ilmoittautumislinkit:

<https://www.nivelposti.fi/liikunta/allasjumppa/>

Pilates-ryhmä Runosmäen Riimissä

Paikka: Runosmäen monitoimitalo Riimi, Stoltinkatu 9, Turku. Ohjaaja Ella Lehto

Tiistaisin klo 17.00-17.45.

Ryhmä alkaa viikkoa myöhemmin kuin muut ryhmät 10.9. Ryhmä päättyy 10.12. (ryhmää ei järjestetä syyslomaviikolla 15.10.)

Hinta: 65 € (13 kertaa).

RETKET

Syksyn retkistä Ahvenanmaan retki ja risteily ovat avoimia kaikille. Jäsenille suunnattuja retkiä järjestetään

Keskiviikkona 25.9. retki Espooseen ja Helsinkiin, kohteina Lumenen tehtaanmyymälä, modernin taiteen museo Emma ja eduskunta.

Lauantaina 26.10. Tampereen Työväen Teatteriin: Nämä onnemme päivät.

Keskiviikkona 20.11. lähiseuturetki: Avaintatterin näytös Rahaa ja rakkautta sekä lounas Hugossa.

Perjantaina 13.12. Jouluretki Raumalle.

Tiedot retkistä löytyvät nettisivuiltamme

<https://www.nivelposti.fi/toimintaa/retket/>

TURUN SEUDUN NIVELYHDISTYS RY

Sähköinen uutiskirje

MATKA AHVENANMAAN SADONKORJUUJUHLILLE
PE-SU 20.-22.9.2024

Turun Seudun Nivelyhdistyksen yhteistyöretki TTC-Charterin kanssa.

Sadonkorjuuviikonloppuna vierailukohteet ja avoimet maatilat kutsuvat juhlimaan uuden sadon antimia. Luvasa on monipuolisia aktiviteetteja, elämyksiä ja paikallisia tuotteita.

Matkan hinta jäsenille 410 € ja muille 420 €. Majoituksen 1 hh lisä on 135,00 €.

Lue monipuolinen matkaohjelma nettisivuillamme:

<https://www.nivelposti.fi/toimintaa/retket/>

Paikkoja on vielä, ilmoittautumiset viimeistään 12.8.

Matkan hintaan sisältyy matkat, ohjelma, ruokailut laivalla, hotellissa aamupalat ja lauantaina päivällinen.

Ilmoittautumislinkki <https://www.flomembers.com/turun-seudun-nivelyhdistys/events/register/a597e50502f5ff68e3e25b9114205d4a>

RISTEILY MA-TI 7.10.–8.10.

Lähdemme Viking Gracen iltalähdöllä ma 7.10. klo 20.55 ja palaamme tiistaina 8.10. klo 19.50.

Tarkemmat tiedot viereisellä palstalla.

NIVELVERKKO-LUENNOT

Kevään luennot ovat nyt katsottavissa osoitteessa www.nivelverkko.fi/luentotallenteet. Aiheina ovat psyykinen hyvinvointi (ruotsinkielinen luento), jalkaterveys, itsehoitolääkkeet sekä liikkuminen. Kevään luennoitsijoina meillä oli Petra Toivonen, Minna Stolt, Lenita Jokinen ja Tommi Vasankari.

Nivelyhdistyksen syysristeily 7.-8.10.

Lähtö ma 7.10. klo 20.55
Paluu ti 8.10. klo 19.50
Laivana M/S Viking Grace

Hyttiluokat

| | |
|--------------------------|--------------------------|
| Premium: | Seaside handicap: |
| 1 hlö hytissä: 237 € | 1 hlö hytissä: 131 € |
| 2 hlö hytissä: 150 €/hlö | 2 hlö hytissä: 105 €/hlö |
| Seaside Four: | Inside Handicap: |
| 1 hlö hytissä: 131 € | 1 hlö hytissä: 121 € |
| 2 hlö hytissä: 105 €/hlö | 2 hlö hytissä: 100 €/hlö |

Muille kuin jäsenille hintoihin lisätään 20 €.

Hinta sisältää: risteilyn valitussa hyttiluokassa, meriaamiainen (premium-hyteissä premium-aamiainen), päiväkahvit ja hedelmät, yhteistä ohjelmaa kokoustilassa klo 10.30-14.30, buffet-päivällisen (sis. juomat) klo 15.00.

Ilmoittaudu viimeistään 3.9. toimistolle, toimisto@nivelposti.fi tai puh. 040 351 3833.

Huom! Eri hyttejä on rajallinen määrä ja ne täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä. Lisätietoja hyteistä toimistolta.

VERTAISTOIMINTA

NIVELTREFFIT

Ti 6.8. klo 15 **Niveltreffit rannalla** Ekvallan uimarannalla, os. Kaks Kerrantie 618. Tapaaminen Ekvallan esteettömällä uimarannalla, joka sijaitsee Satavan saarella Kaks Kerran ja Hirvensalon välissä. Matkaa Turun keskustasta on sinne n. 10 km, mutta matka taittuu kätevästi autolla, bussilla tai polkupyörällä. Varaa mukaan uima-asu, aurinkovoidetta, sekä riittävästi evästä ja juotavaa. Ekvallan uimarannalla voi olla myös kahvila auki, mutta elokuun aukioloajoista ei vielä ole varmuutta. Uimarannalla on pukukopit vaatteiden vaihtoa varten, wc sekä pöytiä, missä nauttia eväistä. Yhdistyksestä mukana on vapaaehtoisemme Marjo Suominen.

Ti 20.8. klo 13 **Niveltreffit** Turun Kellariravintolassa, Linnankatu 16. Tervetuloa lounastamaan yhdessä ja juttelemaan yhdessä muiden kanssa. Tarjolla on keittolounas 10,70 € tai koko lounasbuffet 13,50 € hintaan. Lounas on omakustanteinen. Yhdistyksen puolesta paikalla on Marjo Suominen.

TURUN SEUDUN NIVELYHDISTYS RY

Sähköinen uutiskirje

VERTAISRYHMÄT JA NIVELKERHOT KÄYNNISTYVÄT
SYYSKUUN ALUSSA

Kesän jälkeen syyskausi käynnistyy heti 2.9., kun saamme vieraaksemme fysioterapeutti Hanna Malmen HMfyysiosta. Hän tulee kertomaan lisää Fasciahoidoista. Samalla viikolla käynnistyy myös syksyn yhteislaulut, kun 4.9. palataan laulelemaan Happy Houseen klo 18 alkaen. Koko syksyn kalenteri on jo näkyvässä osoitteessa <https://www.nivelposti.fi/tapahtumakalenteri/>.

Syksyn vertaistoiminta on julkaistu osoitteessa <https://www.nivelposti.fi/toimintaa/vertaistoiminta/>. Sieltä näkee ryhmien kokoontumisajat ja päivät sekä syksyn vierailijat.

Syksyllä Nivelkerhot jatkavat Kaarinassa, Liedossa Härkätien Nivelkerho sekä Raisiossa Raision ja Naantalin Nivelkerho. Kerhojen syksyn ohjelma on nyt viilattu kuntoon ja löytyy osoitteesta <https://www.nivelposti.fi/toimintaa/nivelkerhot/>.

MUITA TAPAHTUMIA

SENIORITAPAHTUMA MYNÄMÄELLÄ

Ke 18.9. klo 11.00-17.00 Seniorikansalaisten hyvinvointi ja palvelut, Wirmon Marttojen Tuuki -tila, Vehmaantie 111, Mynämäki.

Päivän järjestävät yhteistyössä Turun Seudun Nivelyhdistys ry, Avustajakeskus, TULE-tietokeskus, Varsinais-Suomen Muistiyhdistys ry ja Muistiluotsi, Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry ja Liikkuva resurssikeskus, Turun Seudun Omaishoitajat ry.

Päivän ohjelma:

11.00 Tapahtuman avaus
11.10 Ikäystävällinen liikuntaharjoitus, Susanna Suominen
11.45 Terveellinen välipala
12.00-15.30 Esittelypisteet avoinna
13.30 Luento: Ikääntyvien proteiinin saanti, Jenna Laakso
14.10 Luento: Keinoja parempaan uneen, Ina Vihilehti
15.00 Iltapäiväkahvit ja ohjelma ryhmissä: Sippe-hyvinvointikutsut ja Nivelverkko-luentokerho
17.00 Tapahtuma päättyy

Kaikille avoin ja maksuton tapahtuma

Seniorikansalaisten hyvinvointi ja palvelut

keskiviikkona 18.9. klo 11.00-17.00

Wirmon Marttojen Tuukissa

11.00 Tapahtuman avaus
11.10 Ikäystävällinen liikuntaharjoitus, Susanna Suominen
11.45 Terveellinen välipala
12.00-15.30 Esittelypisteet avoinna
13.30 Luento: Ikääntyvien proteiinin saanti, Jenna Laakso
14.10 Luento: Keinoja parempaan uneen, Ina Vihilehti
15.00 Iltapäiväkahvit ja ohjelma ryhmissä: Sippe-hyvinvointikutsut ja Nivelverkko-luentokerho
17.00 Tapahtuma päättyy

Tapahtumaan voi osallistua koko ajaksi tai osaksi aikaa.

Tapahtumassa toimintaansa esittelevät Turun Seudun Nivelyhdistys ry, Avustajakeskus, TULE-tietokeskus, Varsinais-Suomen Muistiyhdistys ry ja Muistiluotsi, Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry ja Liikkuva resurssikeskus, Turun Seudun Omaishoitajat ry.

Tiedustelut: toimisto@nivelposti.fi tai puh. 0456 131500.

KAARI-MATKAT

Järjestimme keväällä Kaari-Matkojen kanssa reissun Pärnuun. Kaari-Matkat täyttää 20 vuotta ja järjestää juhluvuoden kunniaksi matkoja ja niihin liittyviä etuja

<https://www.kaarimatkat.fi/matkat>

JÄSENASIOITA

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

Mikäli sinulla on sähköinen jäsenkortti, toimii se matkapuhelimessasi. Mikäli sinulla on perinteinen, pahvinen jäsenkortti ja haluat vaihtaa sen sähköiseen, oletan yhteydessä toimistoon!

NIVELPOSTI ILMESTYY ELOKUUSSA

Nivelposti-lehti 2/2024 ilmestyy elokuun lopulla. Mikäli osoitteesi on muuttunut, oletan meihin yhteydessä, niin saadaan lehti tulemaan perille!