

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

Marraskuu 2024



Tunnelmia syysleiriltä. Kuva: Kristiina Laakso

Tässä uutiskirjeessä

(klikkaamalla pääset suoraan aiheeseen)

Sisällys

AJANKOHTAISTA	2
AUKIOLOAJAT	2
SYYSKOKOUS	2
HAETAAN OSALLISTUJIA TYÖPAJAAN	2
AJANKOHTAISET JÄSENRETKET	2
LIIKUNTA	2
LIIKU LÄHELLÄ -RYHMÄN TAPAAMISET	2
TULE-TIETOKESKUKSEN FYSIOTERAPEUTTI VIERAILEE YHDISTYKSEN KUNTOSALIRYHMISSÄ	2
LEHMUSVALKAMAN AVOIMET KUNTOSALIVUOROT	3

ENSITIETOILLAT	3
SVENSKSPRÅKIG VERKSAMHET	3
VERTAISTOIMINTA LOKA-MARRASKUUSSA	3
VERTAISILTOJA	3
YHTEISLAULUT	3
UUSIEN JÄSENTEN KAHVIT	3
LUKUPIIRI	3
SKIPBOKAFFET	4
NIVELTREFFIT	4
JOULUTARINOITA JA -KORTTIASKARTELUA	4
GEOKÄTKÖILYILTA	4
NIVELKERHOT MARRASKUUSSA	4
MARRASKUUN LUENTOJA	4
LUENTOKERHOJA	4
MUITA TAPAHTUMIA	5
AVOINTEN OVIEPÄIVÄ LOUNATUULET YHTEISÖTALOSSA TEEMALLA OSANA YHTEISÖÄ	5
VAPAAEHTOISTOIMINNAN TORI KAARINA-SALISSA	5
TULE-YHDISTYKSET JOULUTUNNELMISSA	5
JÄSENASIOITA	5
MUUTA	5
TUTUSTU SUN HYVÄ KAVERI -TOIMINTAAN	5
10 % ALENNUS TURUN AMK:N NÄYTTEENOTTO- JA LABORATORIOPALVELUISTA	5

AJANKOHTAISTA

AUKIOLOAJAT

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

Toimintakausien aikana joka kuukauden ensimmäisenä arkimaanantaina palvelemme klo 16–18. Seuraava ilta-aukioloaika on maanantaina 4.11.

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 asiointille.

Seuraava uutiskirje lähetetään marraskuun lopussa.

SYYSKOKOUS

To 28.11. klo 17 Yhdistyksen sääntömääräinen syyskokous yhdistyksen toimitilassa, Lonttistentie 9 B 15. Esillä sääntömääräiset asiat. Kahvitarjoilu.

Etäyhteyksmahdollisuus ilmoittautumalla viim. 26.11. toimisto@nivelposti.fi

Etäosallistujilla ei ole äänioikeutta kokouksessa (Yhdistyslaki 17 §)

Tervetuloa!

HAETAAN OSALLISTUJIA TYÖPAJAAN

Turun Ammattikorkeakoulun kliinisen asiantuntijuiden tutkinto-ohjelman opinnäytetyön tekijät etsivät osallistujia työpajaan, jossa ideoidaan palvelupolun sisältöä. Opinnäytetyön aihe on ikääntyneille suunnattu digitaalinen palvelupolku toimintakyvyn tueksi. Työpaja toteutetaan Varhan toimitiloissa ja se on kestoltaan noin 3 tuntia. Ilmoita kiinnostuksestasi mahdollisimman pian osoitteeseen jenna.wallden@tule.fi

AJANKOHTAISET JÄSENRETKET

Ke 20.11. Kaikille avoin lähiseuturetteki: Avaintatterin näytös Rahaa ja rakkautta sekä lounas Hugossa. Rahaa ja rakkautta on hulvaton komedia, jossa yhtenä näyttelijöistä on myös monille yhdistyksen jäsenille tuttu kasvo. Tapaamme lounaan (huom.: omakustanteinen) merkeissä Kortteliravintola Hugossa, Stålarmininkatu 2 ja jatkamme siitä yhdessä Lounais-Suomen neuroyhdistyksen tiloihin teatteriin, Itäinen Pitkätie 68. Retken hinta 15 € maksetaan käteisellä paikan päällä (sis. teatterilipun ja kahvit teatterilla). Varaathan tasarahat. Ilm. viim. 6.11. Mahdollista osallistua myös vain teatteriesitykseen ja kahvitteluun.

Pe 13.12. Jäsenten jouluretteki Raumalle. Lähtö klo 8.30 Turusta. Kyytiin pääsee myös Raisiosta. Ensimmäinen pysähdys Mynämäellä Veraisten leipomossa, jossa mahdollisuus omakustanteisiin kahveihin ja leipomostoksiin. Sen jälkeen Rauman Lapissa Fredmanin (ent. Eskimo) tehtaanmyymälä sekä Kivikylän tehtaanmyymälässä lounas ja ostosmahdollisuudet. Raumalla tunnin mittainen opastus bussilla kaupunkia kiertäen ja sen jälkeen kaksi tuntia vapaata tutustumisaikaa Vanhan Rauman tunnelmaan ja joulumarkkinoihin. Takaisin Turussa olemme noin klo 18.00. Hinta 45 € sis. matkat, lounaan ja opastuksen. Ilmoittautuminen viimeistään to 28.11. Viimeisiä paikkoja viedään!

LIIKUNTA

LIIKU LÄHELLÄ -RYHMÄN TAPAAMISET

Maksuton Liiku lähellä -toiminta on rentoa ohjattua liikkumista ja yhdessäoloa. Yhdistyksen toimitilasta lähtee Lonttisten kävelyryhmä joka torstai klo 13.00. Katso muut alueesi ryhmät:

<https://www.turku.fi/liikulahella>

TULE-TIETOKESKUKSEN FYSIOTERAPEUTTI VIERAILLEE YHDISTYKSEN KUNTOSALIRYHMISSÄ

Folkhälsanin esteetön kuntosali to 14.11.

Lehmusvalkaman hyvinvointikeskus ti 5.11. klo
17.30-18.15

LEHMUSVALKAMAN AVOIMET KUNTOSALIVUOROT

Kuntosaliperehdytyksen käyneille

Maanantaisin klo 13-14, 4.11.-9.12.

Keskiviikkoisin klo 13-14, 30.10.-11.12.

Perjantaisin klo 17-18, 25.10.-13.12. (ryhmä toistaiseksi täynnä)

Ilmoittautumiset Lehmusvalkaman infoon maanantaisin ja keskiviikkoisin klo 10-15. Ryhmässä kuntoillaan omatoimisesti. Huomioi, että avoimilla vuoroilla kuntosalilla on käytössä vain yksi pukuhuone.

ENSITIETOILLAT

Onko tekonivelleikkaus sinulle ajankohtainen aihe? Järjestämme syksyn aikana sekä suomeksi että ruotsiksi ensitietoilloja, jotka on tarkoitettu leikkauksen meneville, sitä harkitseville ja heidän läheisilleen. Tulevat suomenkieliset ensitietoillat:

Ensitietoilta tekonivelleikkaukseen meneville

To 31.10. klo 17

Ma 25.11. klo 17

Se nedan för den svenskspråkiga infokvällen

SVENSKSPRÅKIG VERKSAMHET

Mon. 18.11. kl. 16.30-18.00 Artroskvällen: Artros ur ett fysioterapeutiskt perspektiv - med gäst fysioterapeut OMT Milka Reponen. Öppet för alla, ingen förhandsanmälan.

Tis. 3.12. kl. 17 Svenskspråkig infokväll om ledprotesoperationer. Anmäl dig senast mån 2.12. kl 13 per e-post toimisto@nivelposti.fi eller telefon 050 5750613 (Hanna Okodugha)

VERTAISTOIMINTA LOKA-MARRASKUUSSA

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.

VERTAISILTOJA

Ma 4.11. klo 17.00-18.30 **Apua alaraajaongelmiin.** Mukana fysioterapeutti Askelklinikalta.

Ma 11.11. klo 16.30-18.00 **Tekonivelleikkaukseen menevien ja sitä suunnittelevien vertaisilta.** Lähestykö nivelleikkaus ja kaipaavat vertaistukea ja neuvoa? Mukana vapaaehtoinen, jolla on kokemusta tekonivelleikkauksesta.

YHTEISLAULUT

Ke 6.11. klo 18.00–19.30 **Yhteislaulut** Happy Housessa, Ursininkatu 11, Turku. Osallistumismaksu 2 € sis. kahvit. Varaathan tasarahaa. Laulamme Pertti Tammisen johdolla. Musikantteina soittelevat Mauno Juhani Kuusisto ja Keijo Salmela.

UUSIEN JÄSENTEN KAHVIT

Ke 13.11. klo 10-12 Kosken leipomon kabinetissa. Uusi jäsen tai muuten yhdistyksen toiminnasta kiinnostunut, tule kahville kanssamme ja tutustumaan toimintaamme! Paikalla yhdistyksen hallituksen jäseniä.

LUKUPIIRI

Ke 13.11. klo 17-18.30 **Lukupiiri.** Keskustelemme Khaled Hosseinin kirjasta Leijapoika.

TURUN SEUDUN NIVELYHDISTYS RY

Sähköinen uutiskirje

SKIPBOKAFFET

To 14.11. klo 10–12 **Skipbokaffet**. Skipbokaffet ovat vapaamuotoista kahvittelua ja Skip-Bon pelaamista. Jos peli ei ennestään ole tuttu, saat opastusta paikan päältä. Vapaaehtoinen kaffemaksu.

NIVELTREFFIT

Ti 19.11. 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.

JOULUTARINOITA JA -KORTTIASKARTELUA

Ke 27.11. klo 16.30–18.30. Tule tekemään joulukortteja itsellesi tai osallistu hyvän mielen joulukorttitempaukseen. Samalla voi kuunnella jouluisia kertomuksia ja nauttia glögistä. Ilm. 25.11. mennessä.

GEOKÄTKÖILYILTA

Ke 30.10. klo 17.30–19.00 yhdistyksen tiloissa, Lonttistentie 9 B 15. Geokätköilyilta on suunnattu heille, jotka ovat jo rekisteröityneet kätköilijöiksi ja kiertäneet jo jonkun verran kätköjä hakemassa. Illassa on yhdessä tarkoitus tutkia kätköjä ja miettiä niiden ratkaisua/sijaintia. Jos sinulla on joku kätkö, jonka ratkaisemiseen tarvitset muiden apua, voit ottaa tällaisen kätkön tiedot mukaan.

NIVELKERHOT MARRASKUUSSA

Ti 5.11. klo 13.00–14.30 **Raision ja Naantalın Nivelkerho**, Raision seurakunnan tiloissa, Kirkkoherrankuja 2. Aiheena luomihuoli. Aiheesta kertomassa sairaanhoitaja Eija Säteri Lounais-Suomen syöpäyhdistyksestä. Kahvitarjoilu.

Ti 12.11. klo 17.00–19.00 **Kaarinan Nivelkerho**, Kaarinnan Kansalaistoiminnan keskus Puntarissa,

Puntarikatu 1. Aiheena fasciamethod. Kerran ohjaa fysioterapeutti Hanna Pihlajamaa. Lopuksi kahvitarjoilu.

Ke 13.11. klo 15.00–16.30 **Härkätien Nivelkerho**, Palvelukeskus Ruskan kokoustila, Hyvättylantie 9, Lieto. Sippe-hyvinvointikutsut. Ohjaajina vapaaehtoiset Seija & Arja. Keskustelua ja kahvittelua.

MARRASKUUN LUENTOJA

Ke 6.11. klo 18.00 **Syödäkö vaiko eikö syödä?** Risto Lahesmaa -Sali, Tyks T-sairaala, Hämeentie 11. Ravitsemustieteen dosentti Hanna Lagström luennoi.

Ti 19.11. klo 18.00 **Jalkaterän nivelrikko** Turun pääkirjaston Studio-Sali, Linnankatu 2. Ortopedian ja traumatologian erikoislääkäri Tuuli Erjanti luennoi.

Ti 26.11. klo 18.00 **Minä, rennosti tasapainoissa** Kaarina-talon Kaarina-Sali, Lautakunnantie 1. Fysioterapeutti, terveystieteiden maisteri Taina Vahtera luennoi.

Luennot taltioidaan jälkikäteen katsottavaksi nivelverkko.fi -sivustolle.

LUENTOKERHOJA

Luentokerhossa katsotaan aina joku taltioitu asiantuntijaluento Nivelverkko.fi -sivustolta, jonka aiheesta käydään vertaiskeskustelua vapaaehtoisten ohjaimana. Mukaan ovat tervetulleita kaikki aiheesta kiinnostuneet.

Ma 4.11. klo 15.00–16.30 Luentokerho Turun Seudun Omaishoitajien tiloissa, Vanha Hämeentie 105, Turku. Luentokerhon aiheena on nivelterveys.

Ma 18.11. klo 14.30–16.00 Luentokerho Runosmäen vanhuskeskuksessa, Varusmestarintie 14, Turku. Luentokerhon aiheena on uni & lepo.

TURUN SEUDUN NIVELYHDISTYS RY

Sähköinen uutiskirje

MUITA TAPAHTUMIA

AVOINTEN OVIERN PÄIVÄ LOUNATUULET YHTEISÖ-TALOSSA TEEMALLA OSANA YHTEISÖÄ

Ke 30.10. klo 14-18 Lounatuulet yhteisö-talo, Läntinen Pitkäkatu 33. Lounatuulet-yhteisön toimijat esittäytyvät. Lisäksi kuullaan puheenvuoroja hyvinvointialueen, kaupungin ja eri järjestöjen vaikuttajilta sekä yhteistyökumppaneilta. Nivelyhdistys on mukana tilaisuudessa!

Ovet ovat avoinna koko tapahtuman ajan, joten vierailemaan voi mennä myös vain osaksi aikaa.

VAPAAEHTOISTOIMINNAN TORI KAARINA-SALISSA

To 31.10. klo 14-18 Kaarina-talo, Lautakunnankatu 1. Iltapäivän aikana on mahdollisuus tutustua ständipisteillä erilaisiin vapaaehtoistointia tarjoaviin toimijoihin ja keskustella vapaaehtoistyön mahdollisuuksista. Nivelyhdistyksen lisäksi mukana Vapi ry, Lounais-Suomen Avustajakeskus ry, Kaarinan kansalaistoiminnan keskus ry, SPR, Kaseva ry, Lions club Kaarinan Katariinat, Lions Club Littoinen, Kouluvaarit, Monipalvelukeskus Tsemppi ry ja Turun seudun omaishoitajat ry.

TULE-YHDISTYKSET JOULUTUNNELMISSA

Ke 27.11. klo 13-15 Poikkea tervehtimään TULE-yhdistyksiä glögin merkeissä Turun kauppatorilla. Saat samalla tietoa tuki- ja liikuntaelinterveydestä ja pääset tapaamaan tule-yhdistysten vertaistoimijoita. Mukana TULE-tietokeskus, Turun Seudun Selkäyhdistys ry, Turun seudun Reumayhdistys ry, Turun Seudun Nivelyhdistys ry ja Turun Seudun Luustoyhdistys ry.

JÄSENASIOITA

Meillä on yli 60 jäsenetuliikettä. Tutustu tuotteisiin ja palveluihin nettisivuillamme: <https://www.nivelyhdistys.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!

MUUTA

TUTUSTU SUN HYVÄ KAVERI -TOIMINTAAN

Turun Ammattikorkeakoulun Sun hyvä elämä -klinikka tarjoaa seniori-ikäisille seuraa esimerkiksi liikunnan ja kulttuurin pariin tai apua arjen askareisiin. Palvelu on tarkoitettu Turussa asuville senioreille (yli 65-vuotiaat) ja toimii matalan kynnyksen periaatteella.

Kaveritoiminta kestää 2 tuntia kerrallaan ja toteutetaan joko asiakkaan kotona tai sopimuksen mukaan.

Lue lisää Sun hyvä kaveri -toiminnasta:

<http://www.turkuamk.fi/fi/tyoelamapalvelut/palvelut/sun-hyva-kaveri/>

Toiminta on pilotointivaiheessa maksutonta (max. 5 krt / asiakas). Viiden maksuttoman tapaamisen jälkeen palvelun hinta on 39 € / krt.

10 % ALENNUS TURUN AMK:N NÄYTTEENOTTO- JA LABORATORIOPALVELUISTA

Turun Seudun Nivelyhdistyksen jäsenille 10 % alennus tutkimuspaketeista ja yksittäisistä tutkimuksista koodilla **SYKSY2024**.

Laboratoriopalvelut on Turun ammattikorkeakoulun bioanalyttikko-opiskelijoiden oppimisympäristö, jossa opiskelijat tarjoavat laboratoriopalveluja, tekevät näytteenottoja ja näytteiden analysointia bioanalyttikkokoulutuksen opettajien ohjauksessa.

Asioimiseen ei tarvita lääkärin lähetettä.

Laboratoriopalvelut sijaitsevat Medisiina D-rakennuksen 2. kerroksessa, osoitteessa Kiinamylykatu 10, 20520 Turku.

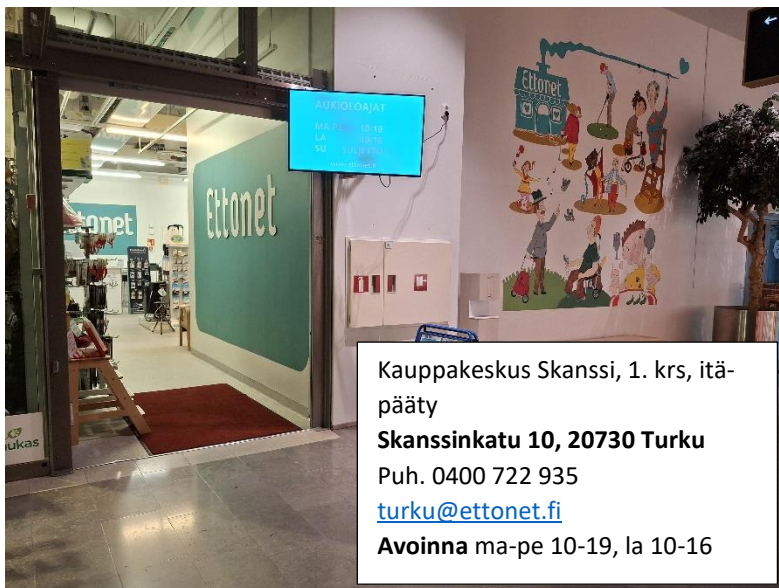
Kuukauden jäsenetuliike

Esittelemme kuukausittain yhden jäsenetuliikkeemme. Esittelyvuorossa uusi jäsenetuliikkeemme Ettonet.

Apuvälinekauppa Ettonet on avannut myymälän Turun Skanssiin

Ettonet on vuonna 2008 perustettu kotimainen yritys, joka on erikoistunut terveyttä tukeviin tuotteisiin. Valikoima painottuu senioreille suunniteltuihin tuotteisiin, mutta kuntoa ja hyvinvointia ylläpitäviä tuotteita löytyy kaiken ikäisille.

Korkealaatuisten tuotteiden ja hyvän valikoiman lisäksi asiakaspalvelu on meille tärkeää. Myymälössämme saa kokeilla tuotteita kierreettä. Tarkoittaahan nimemme Ettonet aterian jälkeistä ruokalepoa! Oiva nimi, kun riittävä lepo on yksi hyvinvoinnin perusedellytyksistä.



Sopivien apuvälineiden avulla asutaan kotona pitempään. Isossa roolissa on myös tapaturmien ehkäisy ja omasta toimintakyvystä huolehtiminen. Oikein valittu polvi-, ranne- tai vaikka selkätuki auttaa kuntoutumaan nopeammin.

Seniorikalusteet tuovat turvallisuutta päivittäiseen elämään – niin istumiseen, nousemiseen, syömiseen, liikkumiseen, wc-käyntiin, peseytymiseen kuin myös nukkumiseen. Apuvälineiden valikoimastamme löydät monipuolisesti tuotteita kunnon ja terveyden ylläpitoon, kuten esimerkiksi sisä- ja ulkorollaattorit, ostoskärryt, kävelykepit, vastuskuminauhat tai esimerkiksi liukuestejalkineet. Keittiössä pienet apuvälineet mahdollistavat päivittäisten askareiden sujumisen kätevämmiin.

Iloiset, osaavat myyjämme auttavat oikeiden tuotteiden valinnassa. Tukituotteita sovitetaan ja kompressiotuotteita kuten tukisukkia varten teemme mittaukset, millä varmistetaan juuri sinulle oikea koko.

Turun Seudun Nivelyhdistyksen jäsenet saavat 10% alennuksen myymälässämme!

Verkkokaupasta näet Ettonetin laajan tuotevalikoiman: www.ettonet.fi Voit myös tilata tuotteet verkkokaupasta ja valita noudon myymälästä tai toimituksen postitse. **Alennuksen saat verkkokaupan kassalla koodilla NIVEL10**

Tervetuloa palvelevaan kauppaamme!



VAPAAEHTOISEKSI?

Tarvitsemme apuasi yhdistysesittelyissä, esitteiden jaossa, retkillä, tarjoiluissa, ryhmien vetäjinä, ohjaajina ja avustajina sekä monessa muussa. Kysy lisätietoja toimistolta!

TUE TOIMINTAAMME

Lahjoituksin
Arpajaispalkintoja tarvitaan aina.
Tuo lahjoituksesi toimistolle – kiitos!

