

TURUN SEUDUN NIVELYHDISTYS RY

Sähköinen uutiskirje

TURUN SEUDUN NIVELYHDISTYS RY
Åbonejdens Artrosförening rf

Lonttistentie 9 B 15
20300 Turku
Käynti Helsinginkadun puolelta

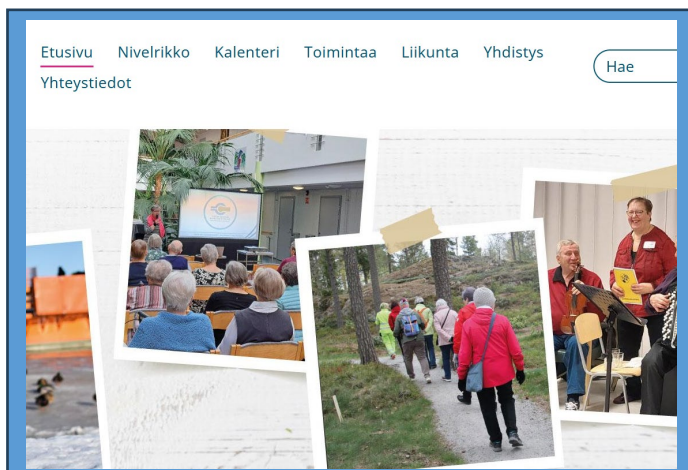
YHTEYSTIEDOT
Puhelin 040 351 3833
toimisto@nivelposti.fi

www.nivelposti.fi
www.nivelverkko.fi

TOIMISTON PÄIVYSTYSAJAT
ma-to 10–13
kuukauden ensimmäiset
arkimaanantait
klo 16–18

SOVITTAESSA
PALVELEMME
MYÖS MUINA
AIKONA

Huhtikuu 2024



Yhdistyksen uusittu nettisivu on avattu! Sivusto on rakenteeltaan edellistä selkeämpi. Päivitystyö jatkuu vielä hetken viimeisimpien tietojen saamiseksi sivustolle. Verkkosivuilla pääset tutulla osoitteella www.nivelposti.fi

Tässä uutiskirjeessä

(klikkaamalla pääset suoraan aiheeseen)

Sisällys

AJANKOHTAISTA	2
AUKIOLOAJAT	2
NIVELTERVEYSVIIKKO 15.-21.4.2024!	2
MUKAAN ULKOILUTUSTEMPAUKSEEN?	2
LIIKUNTA	2
KÄVELY KUNTOON -RYHMÄ HUHTIKUUSSA	2
LIIKU LÄHELLÄ, VIESTI VERTAISENA	2
LIIKUNTARYHMISSÄ ON HAJAPAIKKOJA	2
PYÖRÄRETKEILYN INFOILTA 22.5.	2

YHTEISLAULUT	3
HUHTIKUUN NIVELKERHOT	3
KEVÄÄN RETKET	3
KYLPLYÄMATKA PÄRNUUN SU-LA 5.5.–11.5.	3
SAARISTORETKI PARAINEN, NAUVO, KORPPOO TI 4.6.	3
KESÄTEATTERIMATKA RAUMALLE 3.7.	3
VERTAISTOIMINTA	3
MAANANTAIN VERTAISRYHMISSÄ TIETOA SELKÄTERVEYDESTÄ SEKÄ KAHDEN KERRAN OLKAPÄÄ-RYHMÄ	4
NIVELTREFFIT	4
LUKUPIIRISSÄ RANNALLA.....	4
SKIPBOKAFFET.....	4
HYVINVOINNIN ILTAPÄIVÄ.....	4
ENSITIEITOILTA TEKONIVELLEIKKAUKSISTA.....	4
HUHTIKUUN LUENNOT	5
KOMMANDE SVENSKSPRÅKIGA EVENEMANG	5
GRUPPBESÖK TILL ÅBO YRKESHÖGSKOLANS KUNNONKOTI, ETT RÅDGIVNINGS- OCH BESÖKSCENTER FÖR TILLGÄNGLIGT BOENDE.....	5
INFOKVÄLL OM LEDPROTESOPERATIONER	5
JÄSENASIOITA	5
ARPAJAVISVOITTOJA	5
MUISTATHAN HYÖDYNTÄÄ JÄSENEDET.....	5



AJANKOHTAISTA

AUKIOLOAJAT

Toimiston aukioloajat:

Maanantai-torstai klo 10–13.00.

Lisäksi joka kuukauden ensimmäisenä arkimaanantaina palvelemme klo 16–18. Seuraava ilta-aukioloaika maanantaina 8.4.

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 huhti-toukokuun vaihteessa.

NIVELTERVEYSVIIKKO 15.-21.4.2024!

Nivelterveysviikkoa vietetään yhdessä Suomen Nivelryhdistyksen kanssa 15.-21.4. Viikon teema on Nivelriikon ennaltaehkäisy ja motivaatio elintapamuutokseen. Tuolla viikolla tarjolla on runsaasti ohjelmaa mm. vertaistoimintaa, lajikokeilua ja Tommi Vasankarin luento.

Koko viikon ohjelman näet liitteenä olevasta viikon ohjelmasta. Mukana on myös poimintoja Suomen Nivelryhdistyksen ohjelmasta, johon voi osallistua etäyhteydellä.

Lue Nivelterveysviikon ohjelma nettisivuiltamme: <https://www.nivelposti.fi/nivelrikko/nivelterveysviikko/>

MUKAAN ULKOILUTUSTEMPAUKSEEN?

Ke 17.4. klo 13–14.30 Ulkoilua yhdessä Vuokkokodin asukkaiden kanssa. Tapaaminen n. 15 min ennen Vuokkokodissa, Murkionkatu 10. Ilmoittaudu mukaan viimeistään 11.4.menessä. Ilmoita samalla, voitko työntää pyörätuolia vai haluatko kävellä vain rollaattoreilla kulkevien vierellä.

LIIKUNTA

KÄVELY KUNTOON -RYHMÄ HUHTIKUUSSA

Kävely on tehokasta liikuntaa ja sopii liikuntamuodoksi useimmille. Omaa kävelyergonomiaa tulee kuitenkin harvoin mietittyä ja sitä on vaikea itse havainnoida. Kävely kuntoon –ryhmässä käsitellään kävelyn perusteita ja terveysetuja teoretietoon pohjautuen sekä tehdään käytännön harjoitteita TULE-tietokeskuksen fysioterapeutin ja harjoittelijan johdolla.

Kevään ryhmä kokoontuu Nivelryhdistyksen toimitilassa 16.4.-7.5. yhteensä neljä kertaa tiistaisin klo 13.00-15.00. Osallistumismaksu 10 € maksetaan ensimmäisen kokoontumiskerran yhteydessä.

Ryhmässä on tällä hetkellä vielä kaksi vapaata paikkaa. Ilmoittaudu mukaan [verkossa](#) tai toimistolle.

LIIKU LÄHELLÄ, VIESTI VERTAISENA

Kevät etenee ja ulkoilukelit paranevat. Hyvässä seurassa ja omalla alueellasi pääset liikkumaan Liiku lähellä-toiminnan mukana <https://www.turku.fi/liikulahella>

LIIKUNTARYHMISSÄ ON HAJAPAikkoJA

Innostaako kevät sinut ryhmäliikunnan pariin? Liikuntaryhmissämme on hajapaikkoja. Voit ilmoittautua niihin nettisivujemme kautta tai tiedustella tilannetta toimistolta ennen ilmoittautumista.

Osallistumisesta veloitamme vain loppukauden kerrat.

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

PYÖRÄRETKEILYN INFOILTA 22.5.

Saimme lukea Eevan ja Leenan pyöräretkestä Saksaan tammikuussa ilmestyneestä Nivelpostista [Nivelposti 1/2024 by Turun Seudun Nivelryhdistys - Issuu](#)

Jäseniemme toiveesta järjestämme pyöräretkeilyn teemailan keskiviikkona 22.5. illalla.

Ohjelmassa mm.

TURUN SEUDUN NIVELYHDISTYS RY

Sähköinen uutiskirje

- Eeva ja Leena kertovat pyörämatkalle osallistumisesta ja siihen liittyvistä käytännön järjestelyistä
- Annukka kertoo kotimaan pyöräreiteistä sekä pyöräilijän varusteista.

Ohjelma on vielä alustava ja tiedotamme siitä tarkemmin huhti-toukokuussa. Mikäli haluat tiedot tapahtumasta suoraan sähköpostiisi, voit ilmoittautua tapahtumaan toimistolle. Ilmoittautuminen ei sido osallistumiseen, vaan mahdollistaa tiedotuksen.

YHTEISLAULUT

Ke 3.4. Yhteislaulut klo 18.30-20.15 Taimi II tiloissa, Puutarhakatu 21, Turku. Osallistumismaksu 2 € sis. kahvit. Varaathan tasarahan. Laulamme Pertti Tamminen johdolla. Musikantteina soittelevat Mauno Juhani Kuusisto ja Keijo Salmela.

HUHTIKUUN NIVELKERHOT

Ti 9.4. klo 13–14.30 Raison ja Naantalın Nivelkerho, Raison seurakunnan tila, Kirkkoherrankuja 2. Aiheena uniergonomia. Aiheesta kertoo fysioterapeutti Eetu Lietzén Unikulmasta.

Ti 9.4. klo 17–19 Kaarinan Nivelkerho, Kansalaistojen keskus Puntari, Puntarikatu 1, Kaarina. Aiheena Terveyspalveluiden digitalisoituminen - ikääntyvien kansalaisten yhdenvertainen oikeus ja mahdollisuus hyvään terveyteen. Luennoitsijana tutkijatohtori Hanna Varjakoski.

Ke 10.4. klo 14.45–16.15 Härkätien Nivelkerho Palvelukeskus Ruskan kerhotilassa, Hyvättyläntie 9. Ohjelmaa tietoa lonkan ja pakaran alueen kivuista. Kerran tulee pitämään fysioterapeutti OMT Arto Jokela.

KEVÄÄN RETKET

KYLPYLÄMATKA PÄRNUUN SU-LA 5.5.–11.5.

Matkalle mahtuu vielä muutama mukaan.

Tiedustelut yhdistyksen toimistolta toimisto@nivelpostifi.fi tai 0403513833 27.3. mennessä.

SAARISTORETKI PARAINEN, NAUVO, KORPPOO TI 4.6.

Nautitaan saariston alkukesästä ja vierailaan saaristokeskus Korpoströmissä. Lähtö Turusta 8.15, paluu klo 18.30 mennessä. Kyytiin voi tulla myös Kaarinasta.

Retken hinta 52 € sis. päivän ohjelman, lounaan ja aamupäivän kahvit. Paluumatkan kahvit omakustanteiset.

Ilmoittautuminen päättyy tiistaina 14.5. klo 13. Ilmoittautumisen voi peruuttaa kuluitta viimeiseen ilmoittautumispäivään mennessä ottamalla yhteyttä toimistoon toimisto@nivelpostifi.fi tai 0403513833. Ilmoittautumisajan päätyttyä retki laskutetaan täysimääräisenä. Retki toteutuu, jos lähtijöitä on vähintään 35.

Ilmoittautuminen toimistolle tai tästä linkistä: <https://www.flomembers.com/turun-seudun-nivelyhdistys/events/registration/4c5bde74a8f110656874902f07378009>

KESÄTEATTERIMATKA RAUMALLE 3.7.

Rauman kesäteatterissa musiikkikomedia Ihmisen poika Yön hiteillä. Retki järjestetään yhteistyössä TULE-yhdistysten kanssa. Lähtö klo 10.00, näytös alkaa klo 14.00. Ennen näytöstä buffetlounas Villa Tallbossa. Retken hinta 60 € sisältää matkat, teatterilipun ja lounaan.

Ilmoittautumiset yhdistyksen toimistolle. Maksu Selkähdistyksen tilille ohjeen mukaisesti.

Lue lisää:

https://bin.yhdistysavain.fi/1610668/mAPBT5THF75pUfeFpGzG0_rS0S/2024_2_liite_Rauman%20retki.pdf

VERTAISTOIMINTA

Vertaisryhmät kokoontuvat yhdistyksen tiloissa, Lonttistentie 9 B 15, ellei muuta erikseen mainita. Käynti yhdistyksen tiloihin on Helsinginkadun puolelta.

TURUN SEUDUN NIVELYHDISTYS RY

Sähköinen uutiskirje

MAANANTAIN VERTAISRYHMISSÄ TIETOA SELKÄ-TERVEYDESTÄ SEKÄ KAHDEN KERRAN OLKAPÄÄRYHMÄ

Ma 8.4. klo 17-18 Niskan ja selän ongelmat sekä niiden ennaltaehkäisy. Aiheesta kertomassa fysioterapeutti Samu Kaukoranta. Mukaan voi tulla myös etäyhteydellä, pyydä silloin linkki toimistolta.

Ma 15.4. ja 22.4. klo 13-14.30 Kahden kerran vertaisryhmä, aiheena olkapää, sen kiputilat ja nivelrikko. Ryhmää vetää fysioterapeutti ja siinä saa tietoa, vertaistukea ja liikeharjoitteita. Ryhmä kokoontuu kaksi kertaa yhdistyksen tiloissa eli ma 15.4. ja ma 22.4. klo 13-14.30. Ilmoittaudu mukaan 9.4. mennessä. Mukaan otetaan 10 osallistujaa.

Ma 15.4. klo 16.30-18 Tutustu Geokätköilyyn! Tapaminen Maarian kirkon parkkipaikalla, Maunu Tavastin katu 2. Ilta sopii myös huonommin liikkuville. Ilmoittaudu mukaan 10.4. mennessä. Pääset käytännön kautta oppimaan, mitä on geokätköily.

NIVELTREFFIT

Ti 16.4. klo 13 Nivelitreffit Turun Kellariravintolassa, Linnankatu 16. Tervetuloa lounastamaan yhdessä ja juttelemaan yhdessä muiden kanssa. Tarjolla on keittolounas 10 € tai koko lounasbuffet 12,7 € hintaan. Lounas on omakustanteinen. Yhdistyksen puolesta paikalla on Marjo Suominen.

LUKUPIIRISSÄ RANNALLA

Ke 17.4. klo 17-18.30 lukupiiri yhdistyksen tiloissa, Lonttistentie 9 B. Mahdollisuus myös etäyhteyteen. Ole silloin yhteydessä toimisto@niveposti.fi.

Luettava kirja McEwan Ian: Rannalla

"Rannalla sijoittuu vuoteen 1962 Englannin kanaalin rannalle pieneen hotelliin, jossa Edward ja Florence viettävät häyötään. He ovat kokemattomia ja hämmentyneitä uusien vapauksien edessä.

Häyö muuttuukin traumaattiseksi kokemukseksi, joka muuttaa molempien elämän. Jos vain Florencella olisi ollut sanoja ja Edwardilla kärsivällisyyttä... sillä rakkautta heiltä ei ainakaan puutu.

Rannalla on painava kertomus, siitä miten tehdyt tai tekemättä jättävät asiat voivat muuttaa koko

loppuelämän. Se jättää miettimään omankin elämän ratkaisuja."

Lukupiirillä on oma Whatsapp-ryhmä! Jos haluat mukaan lukupiiriin omaan Whatsapp-ryhmään, ole silloin yhteydessä vapaaehtoistyön koordinaattori Kaisa Karvoseen, 045 23 43 435 tai kaisa.karvonen@niveposti.fi.

SKIPBOKAFFET

To 18.4. klo 10-12 Skipbokaffet yhdistyksen tiloissa, Lonttistentie 9 B. Skipbokaffet ovat vapaamuotoista kahvittelua ja Skip-Bon pelaamista. Jos peli ei ennestään ole tuttu, saat opastusta paikan päältä.

HYVINVOINNIN ILTAPÄIVÄ

La 27.4. klo 13.30-17.15 Hyvinvoinnin iltapäivä Turun Maarian pappilan tallissa, Sorolaisenkatu 4 sekä Koroistenristillä. Hinta 20 €. Ilmoittaudu mukaan viim. 10.4. toimistolle.

Ohjelmassa luvassa:

- Iltapäiväkaffet ja välipalaa
- Luento palautumisesta ja stressinhallinnasta, ft Johanna Kuusela
- Fasciamethod -tunti, ft Hanna Pihlajamaa
- Tutustuminen Koroistenniemen historiaan, opas Liisa Ruonti

Huom! Päivä päättyy Koroistenniemelle, joka on n. 1 km päässä pappilasta. Matkan voi kulkea kävellen tai omalla autolla. Jos tunnin seisominen opastettaessa on hankalaa, kannattaa ottaa mukaan esim. retkijakkara.

ENSITIEITOILTA TEKONIVELLEIKKAUKSISTA

Keskiviikkona 24.4. klo 17-19, ilmoittaudu mukaan 22.4. mennessä.

Onko tekonivelleikkaus sinulle ajankohtainen aihe? Yhdistys järjestää maksuttomia ensitietoiltoja, jotka on tarkoitettu leikkaukseen meneville, sitä harkitseville ja heidän läheisilleen. Ensitietoillat ovat avoimia kaikille, eivätkä edellytä yhdistyksen jäsenyyttä. Illan aikana käsiteltäviä asioita: tekonivelleikkaus, leikkaukseen valmistautuminen, toipuminen ja elämä tekonivelen kanssa. Aikaa myös kysymyksille ja

keskustelulle. Yhdistyksen toimitilassa, osallistua voi myös etäyhteydellä.

HUHTIKUUN LUENNOT

Ti 9.4. klo 17:30 Apteekkari Lenita Jokinen Runosmäen apteekista luennoi Liedossa aiheesta Itsehoitolääkkeitä osana lääkehoitoa – tunnistammeko riskit. Luento järjestetään Liedon valtuustosalissa, Kirkkotie 13

Luennolla saat lisätietoa mm. kipulääkkeiden oikeasta käytöstä ja vitamiineista sekä lääkkeiden yhteensopiavuuden tarkistamisesta. Luennolla käsiteltävät lääkkeet ovat sellaisia, joita suositellaan esimerkiksi nivelrikkoo sairastavalle, mutta myös moniin muihin sairauksiin. Luento taltioidaan Nivelverkko.fi -sivustolle. Luento pidetään yhteistyössä Lieto-opiston kanssa.

Ke 17.4. klo 17:30 UKK-instituutin johtaja, lääketieteen tohtori Tommi Vasankari luennoi aiheesta Lääkkeenä liikunta -apua nivelrikkoon ja muihin tule-sairauksiin. Luento järjestetään Naantalin kylpylässä, Matkailijantie 2, Naantali

Luento taltioidaan katsottavaksi www.nivelverkko.fi -sivustolle ja se lähetetään myös suorana live-lähetetyksenä Nivelverkon Youtube-kanavan kautta. Luento voi katsoa osoitteessa

<https://www.youtube.com/watch?v=0RF7-tSvNGA>

Huom! Lakimies Kaisa Mähkän luento edunvalvontavaltuutuksesta on katsottavissa Nivelverkossa kahden viikon ajan eli 15.4.-28.4. väliseksi ajaksi. Luento löytyy osoitteesta www.nivelverkko.fi/luentotalenteet.

KOMMANDE SVENSKSPRÅKIGA EVENEMANG

GRUPPBESÖK TILL ÅBO YRKESHÖGSKOLANS KUNNONKOTI, ETT RÅDGIVNINGS- OCH BESÖKSCENTER FÖR TILLGÄNGLIGT BOENDE

Tis 16.4.2024 kl. 14 Är du intresserad i olika hjälpmedel och lösningar som förbättrar hinderfriheten i hemmet samt underlättar vardagen? Kom med på en gruppbesök till Kunnonkoti, Åbo Yrkeshögskolans rådgivnings- och besökscenter för tillgängligt boende

(ICT-city, Joukahainengatan 3, Åbo, A-vingen, vån. 2). Avgiftsfri, anmäl dig senast tis 2.4. per telefon 050 575 0613 eller skicka mejl till toimisto@nivelposti.fi

INFOKVÄLL OM LEDPROTESOPERATIONER

Tis 23.4. kl. 17-19, anmäl dig senast tors 18.4.

Infokväll för personer som överväger en ledprotesoperation eller som redan har en operationstid fastslagen. Informationskvällen är bra också för närstående, det går alltså bra att komma med en familjemedlem eller vän. Teman: hur förbereder man sig inför operationen, vården på sjukhuset, rehabiliteringen samt livet med ledprotes. Det finns även tid för frågor och samtal. Föreningens infokvällar är gratis och öppna för alla intresserade, kvällen leds av en svenskspråkig fysioterapeut. Kvällen ordnas i föreningens lokaler, möjlighet att delta också på distans (Teams). Anmäl dig per e-post toimisto@nivelposti.fi eller telefon: 050 575 0613 (Hanna Okodugha)

JÄSENASIOITA

ARPAJAISSVOITTOJA

Yhdistys järjestää arpajaisia eri tilaisuuksissa, kuten retkillä. Otamme vastaan erilaisia tuotteita ja pientavaraa, jotka voisivat sopia arpajaisvoitoiksi. Näitä voi toimittaa yhdistyksen toimistolle. Arpajaiset ovat osa varainhankintaamme, joten samalla voit tukea toimintaamme. Kiitos siitä!

MUISTATHAN HYÖDYNTÄÄ JÄSENEDET

Jäsenedet löytyvät myös uusilta nettisivuiltamme <https://www.nivelposti.fi/yhdistys/jasenedut/>

Nivelpostin ilmestymisen jälkeen uusiksi jäseneduiksi ovat tulleet Driim ja Onnipyrä.

Lisäksi Nivelterveysviikon aikana Wiklundin apteekki tarjoaa jäsenetuna 20 % alennuksen normaalihintaisista vapaankaupan tuotteista.