

eTURUN 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-ke 10–13

Tammikuu 2026



Tässä uutiskirjeessä

(klikkaamalla pääset suoraan aiheeseen)

Sisällys

AJANKOHTAISTA	2
AUKIOLOAJAT	2
VÄLITÄ UUTISKIRJE ETEENPÄIN	2
JÄSEN – NIVELPOSTI POSTITETAAN TAMMI- HELMIKUUN VAIHTEESSA, OVATHAN YHTEYSTIETOSI AJAN TASALLA?	2
VUODEN 2026 JÄSENMAKSULASKUT	2
LIIKUNTA	2
KEVÄÄN LIIKUNTAKAUSI ALKAA 7.1.2026 – RYHMÄKOHTAISET ALOITUSPÄIVÄT LÖYTÄVÄT VERKKOSIVUILTA	2
POIMINTOJA KEVÄÄN LIKUNNASTA – NÄISSÄ ON HYVIN TILAA UUSILLE OSALLISTUJILLE	2

Maksuton Taiji-peruskurssi yhdistyksen jäsenille Ruusukorttelissa	2
Pilatesta Raisiossa	2
Joogaa Impivaarassa	2
FasciaMethodia Kaarinassa	3
Lisää allasjumppiryhmiä Ruusukorttelissa ja Lehmusvalkamassa	3
RUUSUKORTTELIN KUNTOSALIVUORON ALOITUS VIIVÄSTYY	3
TULE-TIETOKESKUKSEN FYSIOTERAPEUTTI VIERAILEE KUNTOSALIRYHMISSÄ KEVÄÄLLÄ	3
RETKET	3
KEVÄÄN RETKET JULKAISTAAN NIVELPOSTISSA SEKÄ HELMIKUUN SÄHKÖISESSÄ UUTISKIRJEESSÄ	3
VERTAISTOIMINTA	3
YHTEISLAULUT	3
LUKUPIIRI	4
SKIPBOKAFFET	4
GEOKÄTKÖTAPAAMINEN	4
NIVELTREFFIT	4
TOIMINTATERAPIASTA APUA KÄDEN NIVELRIKKOON	4
NIVELKERHOT TAMMIKUUSSA	4
JÄSENASIOITA	4
MUISTATHAN HYÖDYNTÄÄ JÄSENEDET	4

AJANKOHTAISTA

AUKIOLOAJAT

Toimisto palaa joulutauolta maanantaina 5.1.2026.

Palvelemme arkisin maanantaista keskiviikkoon klo 10-13. Iltaisin palvelemme tapahtumien yhteydessä tai erikseen sopimuksen mukaan.

Aukioloajat koskevat käyntejä toimistolla sekä puhelinsoittoja. Jos puhelusi 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

VÄLITÄ UUTISKIRJE ETEENPÄIN

Tätä uutiskirjettä saa vapaasti välittää eteenpäin! Jos tunnet jonkun, joka voisi olla kiinnostunut toiminnastamme, kopioi linkki tai lähetä sähköpostiviesti edelleen haluamaasi osoitteeseen.

JÄSEN – NIVELPOSTI POSTITETAAN TAMMI-HELMIKUUN VAIHTEESSA, OVATHAN YHTEYSTIETOSI AJAN TASALLA?

Osoitteenmuutokset eivät välity postilta automaattisesti yhdistykselle. Huolehdiathan siis, että jäsentietosi ovat ajan tasalla. Muista myös ilmoittaa, mikäli puhelinnumerosi tai sähköpostiosoitteesi vaihtuu.

VUODEN 2026 JÄSENMAKSULASKUT

Vuoden 2026 laskut on postitettu joulukuussa. Jos olet valinnut paperilaskun, etkä saanut laskua joulukuun aikana, olethan yhteydessä toimistoon. Sähköpostilaskun valinneet saavat jäsenkortin maksettuaan laskun.

LIIKUNTA

KEVÄÄN LIIKUNTAKAUSI ALKAA 7.1.2026 – RYHMÄKOHTAISET ALOITUSPÄIVÄT LÖYTYVÄT VERKKOSIVUILTA

Liikuntakauden alku lähestyy! Olethan muistanut ilmoittautua mukaan? Kaikki kevään liikuntaryhmät löytyvät nyt yhdistyksen verkkosivuilta. Ryhmien tarkat päivämäärät, kellonajat ja hintatiedot saa näkyviin klikkaamalla verkkoilmoittautumislomakkeen linkkiä.

POIMINTOJA KEVÄÄN LIIKUNNASTA – NÄISSÄ ON HYVIN TILAA UUSILLE OSALLISTUJILLE

Myös muissa ryhmissä on vielä vapaita paikkoja. Ajantasaisen paikkatilanteen voit tarkistaa ryhmäkohtaisista ilmoittautumislinkeistä yhdistyksen verkkosivuilta tai olemalla yhteydessä toimistoon.

Maksuton Taiji-peruskurssi yhdistyksen jäsenille Ruusukorttelissa

Kurssi järjestetään torstaisin klo 14.00-15.30 ajalla 22.1.- 7.5.2026 (pl. vappuaatto). Osallistujille maksuton, suunnattu Nivelyhdistyksen jäsenille. Ohjaaja Janne Koski. Ilmoittaudu ryhmään verkossa <https://www.nivelposti.fi/liikunta/taiji/> tai Nivelyhdistyksen toimistolle.

Taiji on vanha kiinalainen harjoitus, jossa yhdistyy levollinen fyysinen liike ja meditatiivinen hiljentyminen. Taiji rentouttaa kehoa ja rauhoittaa mieltä ja samalla aktivoi ihmisen luontaista elinvoimaa. Taijin liikkeet ovat yksinkertaisia eivätkä vaadi erityistä voimaa tai notkeutta.

Pilatesta Raisiossa

keskiviikkoisin klo 14.00-14.45 Tasalanaukion liikuntatilassa (Tasalanaukio 5 A, 3. kerros.) 21.1.-29.4.2026 Kauden osallistumismaksu on 79,50 € / 15 kertaa. Ohjaajana Ella Lehto. Ilmoittautuminen ryhmään on auki: [verkkoilmoittautuminen Raision Pilatekseen](#)

Joogaa Impivaarassa

Länsikeskuksessa syksyllä aloittanut joogaryhmä muuttaa Impivaaraan. Ryhmä järjestetään liikuntasali Kekkuriissa maanantaisin 19.1.-4.5.2026 klo 13.45-14.45 ja sitä ohjaa Jenna Hakala. [Verkkoilmoittautumisen Impivaaran Joogaan.](#)

TURUN SEUDUN NIVELYHDISTYS RY

Sähköinen uutiskirje

FasciaMethodia Kaarinassa

Ryhmä järjestetään tuttuun tapaan Valkeavuoren liikuntahallin pienessä salissa maanantaisin 19.1.-11.5.2026 klo 17.00-18.00 ja sitä ohjaa fysioterapeutti Hanna Pihlajamaa. Ryhmässä on hyvin tilaa uusille osallistujille! Ilmoittaudu mukaan: [verkkoilmoittautuminen Kaarinan FasciaMethodiin](#)

Lisää allasjumppiryhmiä Ruusukorttelissa ja Lehmusvalkamassa

Ruusukortteli

Maanantaisin klo 9:45-10:15 (30 min) ajalla 19.1.-25.5. Osallistumismaksu 95,40 € / 18 kertaa: [ilmoittaudu verkossa](#)

Maanantaisin klo 10:25-11:10 (45 min) ajalla 19.1.-25.5. Osallistumismaksu 131,40 € / 18 kertaa: [ilmoittaudu verkossa](#)

Lehmusvalkama

Huom! Altaan syvyys 145 cm.

Tiistaisin klo 9.30-10:00 (30 min) ajalla 20.1.-26.5. Osallistumismaksu 100,70 € / 19 kertaa: [ilmoittaudu verkossa](#)

Tiistaisin klo 10.10-10:55 (45 min) ajalla 20.1.-26.5. Osallistumismaksu 138,70 € / 19 kertaa: [ilmoittaudu verkossa](#)

RUUSUKORTTELIN KUNTOSALIVUORON ALOITUS VIIVÄSTY

Ruusukorttelin kuntosalitiloissa tehdään muutostöitä tammikuussa 2026. Kauden arvioitu aloitus on helmikuun alusta, mutta tarkka alkamisajankohta ilmoitetaan sähköisessä viestinnässä, kun se on tiedossa.

TULE-TIETOKESKUKSEN FYSIOTERAPEUTTI VIERAILEE KUNTOSALIRYHMISSÄ KEVÄÄLLÄ

Tule-tietokeskuksen fysioterapeutti vierailee yhdistyksen kuntosalivuoroilla ohjaamassa ja antamassa harjoitteluvinkkejä kevätkauden alussa:

- Folkhälsanin palvelutalon esteetön kuntosali torstaina 5.2.
- Impivaaran uimahalli, tilauskuntosali Mänistö tiistaina 24.2. ja torstaina 15.1.

- Lehmusvalkaman kuntosali tiistaina 3.2. klo 17.15-19
- Ruusukorttelin kuntosali 16.2. (mikäli vuoro on saatu käynnistettyä suunnitellusti)

RETKET

KEVÄÄN RETKET JULKAISTAAN NIVELPOSTISSA SEKÄ HELMIKUUN SÄHKÖISESSÄ UUTISKIRJEESSÄ

Ilmoittautuminen aukeaa helmikuussa. Tässä maistiaisia kevään tarjonnasta:

- Helmikuu: Turun Kaupunginteatterin Sohva – työpaikkakomedia
- Maaliskuu: Helsinki – yksi bussi, kaksi eri retkeä: Kansallisooppera: La Traviata (30 paikka) **tai** Finlandia-talo ja Hakasalmen huvila (25 paikkaa)
- Huhtikuu: Lohja: Hyrsylänmutka
- Toukokuu: Loimaa: Maatalousmuseo Sarka
- Kesäkuu: Kesäretki Kustavin käsityöläiskylään

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 ennakoilmoittautua.

Kevään vertaistoimintaa päivitetään verkkosivuille tammikuun alussa. Sitä voi käydä katsomassa osoitteessa www.nivelposti.fi/toimintaa/vertaistoiminta/.

YHTEISLAULUT

Ke 7.1. klo 18-19.30 Lehmusvalkaman hyvinvointikeskuksen salissa. Yhteislauluihin osallistuminen on maksutonta. Kahvi/tee + pulla 3 € Kahvila Lehmusher-kusta. Laulamme Hannu Mäkilän johdolla, musikanteina Mauno Juhani Kuusisto ja vierailevat tähdet.

TURUN SEUDUN NIVELYHDISTYS RY

Sähköinen uutiskirje

LUKUPIIRI

Ke 14.11. klo 17-18.30 yhdistyksen tiloissa.

Keskustellaan Maggie O'Farrelin kirjasta Hamnet. Mukaan voit tulla myös etäyhteydellä. Ole silloin yhteydessä toimisto@niveposti.fi ja pyydä linkkiä.

SKIPBOKAFFET

To 15.1. klo 11-13

Yhdistyksen tiloissa.

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

GEOKÄTKÖTAPAAMINEN

Ti 13.1. klo 14-16 Geokätkötapaaminen yhdistyksen tiloissa.

Huom! Osallistuaksesi sinulla tulee olla tunnus geokätköilyyn ja hieman kokemusta.

Tule mukaan tapaamaan muita geokätköilijöitä ja ratkomaan yhdessä muun muassa relaatioita ja riimipareja. Ratkottavat kätköt valitaan aina kerran alussa uusimmista vaihtoehdoista.

NIVELTREFFIT

Ti 20.1. klo 13.00-14.30 Turun Kellariravintolassa, Linnankatu 16.

Tervetuloa lounastamaan ja juttelemaan yhdessä muiden kanssa. Tarjolla on keittolounas 10,90 € tai koko lounasbuffet 13,70 € hintaan. Lounas on omakustanteinen.

TOIMINTATERAPIASTA APUA KÄDEN NIVELRIKKOON

Ke 21.1. klo 14 Toimintaterapiasta apua käden nivelrikkoon

Turku AMK:n toimintaterapeuttiopiskelijat ja opetus-toimintaterapeutti Eetu Väre tulevat esittelemään toimintaterapiapalveluiden tarjontaa. Tule kuulemaan lisää mm. ryhmästä, joka alkaa 4.2. ja kokoontuu kevään aikana yhteensä 8 kertaa. Lisäksi heillä on mahdollista saada yksilöllistä käden käytön arviota tai yksilöllisesti valmistettuja ortooseja, kuten sormi- tai ran-netukia. Vierailun aikana opiskelijat esittelevät myös joitakin apuvälineitä, joista voi olla apua esimerkiksi keittiössä. Osallistujat pääsevät tekemään myös lyhyen käsijumpan ja saavat kotiin vietäviksi ohjeet. Ilmoittaudu **mukaan ma 19.1. mennessä toimistolle.**

NIVELKERHOT TAMMIKUUSSA

Ti 13.1. klo 13 Raision ja Naantalın Nivelkerhossa ko-keilussa pilates. Fysioterapeutti Ella Lehto tulee ohjaamaan pilatesta, jota tehdään soveltaen. Varaa yllesi vaatteet, joissa voit liikkua hyvin.

Ti 13.1. klo 17-19 Kaarinan Nivelkerho Kansalaistoi-minnan keskus Puntarissa (Puntarikatu 1). Nivelkerhoon saadaan vierailija Kaarinan apteekista.

JÄSENASIOITA

MUISTATHAN HYÖDYNTÄÄ JÄSENEDET

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

Jäsenedet löytyvät myös Niveposti-lehden takakan-nesta.

Jäsenkortti esitetään etua käytettäessä. Mikäli sinulla on sähköinen jäsenkortti, toimii se matkapuhelimes-sasi. Mikäli sinulla on perinteinen, pahvinen jäsen-kortti ja haluat vaihtaa sen sähköiseen, olethan yhteydessä toimistoon.