

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-ke 10–13

Joulukuu 2025



Joulukorttipajassa syntyi iso nippu kortteja Joulupostia ikäihmisille -kampanjaan

Tässä uutiskirjeessä

(klikkaamalla pääset suoraan aiheeseen)

Sisällys

AJANKOHTAISTA	2
AUKIOLOAJAT	2
VÄLITÄ UUTISKIRJE ETEENPÄIN	2
VUODEN 2026 JÄSENMAKSULASKUT	2
YHDISTYKSEN JOULULAHJAVINKIT	2
ILAHDUTA JOULUKORTILLA	2
LIIKUNTA	2
LIIKUNNAN JATKOPAIKOILLE ILMOITTAUTUMINEN ALKAA 1.12., VARAATHAN PAIKKASI 12.12. MENNESSÄ	2

KEVÄÄN LIIKUNTARYHMIIN ILMOITTAUTUMINEN UUSILLE OSALLISTUJILLE AUKEAA YHDISTYKSEN JÄSENILLE 13.12., MUILLE 15.12.	2
UUSIA LIIKUNTARYHMIÄ KEVÄÄLLÄ 2026	3
Pilatesta Raisiossa	3
Lisää allasjumppiryhmiä Ruusukorttelissa ja Lehmusvalkamassa	3
VERTAISTOIMINTA	3
LUKUPIIRI	3
SKIPBOKAFFET	3
NIVELTREFFIT	3
NIVELKERHOT JOULUKUUSSA	3
MUUT TAPAHTUMAT	4
TULE-YHDISTYKSET JOULUTUNNELMISSA	4
JÄSENASIOITA	4
MUISTATHAN HYÖDYNTÄÄ JÄSENEDET	4

AJANKOHTAISTA

AUKIOLOAJAT

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

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

Toimisto on joulutauolla 22.12.2025 – 2.1.2026

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.

VUODEN 2026 JÄSENMAKSULASKUT

Vuoden 2026 laskut postitetaan 15.12. Jos olet valinnut paperilaskun etkä ole saanut laskua joulukuun aikana, olethan yhteydessä toimistoon. Sähköpostilaskun valinneet saavat jäsenkortin maksettuaan laskun.

YHDISTYKSEN JOULULAHJAVINKIT

Hae oma kappale yhdistyksen historiikista!

Hae yhdistyksen historiikki *Krämpää ja jumppaa. Turun Seudun Nivelyhdistys ry:n tarinallinen historiikki* (Anne Pentti) toimistolta maksutta.

Yhdistyksen uusi tuote: kangaskassit, hinta 7 €. Väreinä sininen, vihreä, pinkki ja musta. Kysy toimistolta!

ILAHDUTA JOULUKORTILLA

Tuo oma joulukorttisi ilahduttamaan kotioidon ja asumispalveluiden ikäihmisiä – yksi kortti voi tehdä jonkun joulusta valoisamman! Siskojen ja Simojen Joulupostia ikäihmisille -kampanja välittää kortit eteenpäin. Kortteja voi tuoda Nivelyhdistyksen toimiston keräilylaatikkoon 4.12. asti.

Osallistu helposti: Tee tai valitse valmis joulukortti, kirjoita siihen lämmin tervehdys ja merkitse saajaksi *Sinulle* sekä lähettäjäksi oma nimesi ja *& Siskot ja Simot*. Pudota kortti keräyslaatikkoon ilman kuorta.

Lisätiedot ja kaikki keräilypisteet löydät osoitteesta <https://www.siskotjasimot.fi/joulupostia-turku>

LIIKUNTA

LIIKUNNAN JATKOPAIKOILLE ILMOITTAUTUMINEN ALKAA 1.12., VARAATHAN PAIKKASI 12.12. MENNESSÄ

Vakiintuneen käytännön mukaan ryhmissä mukana olleet voivat varata jatkoapaikkansa ennen, kuin ilmoittautuminen avataan muille. Kaikki ilmoittautumiset tulee tehdä toimistolle, ei ryhmien ohjaajille. Jatkopaiikat tulee varata syyskauden loppuun eli 12.12. mennessä - tämän jälkeen varaamattomat paikat katsotaan vapautuneiksi.

Niille osallistujille, joiden sähköpostiosoite on yhdistyksen tiedossa, lähetetään verkkoilmoittautumisen linkki. Toivomme, että ryhmiin ilmoittauduttaisiin ensisijaisesti linkin kautta. Jos verkkoilmoittautumisen kanssa on haasteita, ilmoittautua voi myös toimistolle: toimisto@nivelposti.fi tai 040 351 3833 (ma-ke klo 10-13). Ilmoittautuminen on sitova ja mahdollinen peruutus tulee tehdä viimeistään viikko ennen ryhmän alkamista toimistolle. Osallistumismaksu laskutetaan noin kuukauden kuluessa ryhmän käynnistymisestä.

KEVÄÄN LIIKUNTARYHMIIN ILMOITTAUTUMINEN UUSILLE OSALLISTUJILLE AUKEAA YHDISTYKSEN JÄSENILLE 13.12., MUILLE 15.12.

Uusien osallistujien ilmoittautumisen kevään liikuntaryhmiin alkaa syyskauden päätyttyä, ellei ryhmäkohdaisesti toisin ilmoiteta. Yhdistyksen jäsenille

TURUN SEUDUN NIVELYHDISTYS RY

Sähköinen uutiskirje

lähetetään kaikkien kevään ryhmien ilmoittautumislinkit lauantaina 13.12. Tiistaina 15.12. ilmoittautuminen aukeaa kaikille.

Verkkoilmoittautuminen on auki ryhmän kevätkauden alkuun saakka. Tämän jälkeen vapaita paikkoja voi kysellä toimistolta puhelimitse tai sähköpostilla – kaikkiin ryhmiin, joissa on tilaa, voi edelleen ilmoittautua mukaan kesken kauden. Kausimaksussa huomioidaan jo pidetyt kerrat.

UUSIA LIIKUNTARYHMIÄ KEVÄÄLLÄ 2026

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](#)

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](#)

VERTAISTOIMINTA

Vertaisryhmät kokoontuvat yhdistyksen tiloissa, Lontistentie 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.

LUKUPIIRI

Ke 10.12. klo 17-18.30 yhdistyksen tiloissa.

Keskustellaan Graeme Simsionin teoksesta *Vaimotesti*. Mukaan voit tulla myös etäyhteydellä. Ole silloin yhteydessä toimisto@nivelposti.fi ja pyydä linkkiä.

SKIPBOKAFFET

To 11.12. klo 10-12

Yhdistyksen tiloissa.

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

NIVELTREFFIT

Ti 16.12. 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.

NIVELKERHOT JOULUKUUSSA

Ti 1.12. klo 13-14.30 Raision ja Naantalien Nivelkerho Raision seurakuntatalon kahviossa (Kirkkoherrankuja 2). Aiheena Saako elämäntavoista apua nivelrikkoon? Keskustellaan mm. ravinnosta. Aiheesta

TURUN SEUDUN NIVELYHDISTYS RY

Sähköinen uutiskirje

keskusteluttaa Pirkko-Liisa Ranta. Lisäksi luvassa jouluisia bingoilua.

Ti 9.12. klo 17-19 **Kaarinan Nivelkerho** Kansalaistoi-minnan keskus Puntarissa (Puntarikatu 1,). Aiheena Saako elämäntavoista apua nivelrikkoon? Keskustellaan mm. ravinnosta. Aiheesta keskusteluttaa Pirkko-Liisa Ranta.

Ke 10.12. klo 16-17.30 **Härkätien Nivelkerho** Palvelukeskus Ruskan kokoustilassa (Hyvätylän tie 9, Lieto). Aiheena Saako elämäntavoista apua nivelrikkoon? Keskustellaan mm. ravinnosta. Aiheesta keskusteluttaa Pirkko-Liisa Ranta. Lisäksi luvassa pientä jouluisia ohjelmaa!

MUUT TAPAHTUMAT

TULE-YHDISTYKSET JOULUTUNNELMISSA

Ti 2.12. klo 11-13 Turun Seudun TULE-yhdistykset ovat joulutunnelmissa Turun Kauppatorilla. Poikkeaa tervehtimään yhdistysten vapaaehtoisia sekä nauttimaan kuumasta glögistä!

JÄSENASIOITA

MUISTATHAN HYÖDYNTÄÄ JÄSENEDET

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

Jäsenedet löytyvät myös Nivelposti-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 yhtey-dessä toimistoon.