

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  
AIKAINA

## Tässä tiedotteessa on nostoja muutamista tulevista tapahtumista.

### Tervetuloa mukaan!

(klikkaamalla pääset suoraan aiheeseen)

### Sisällys

LIIKUNTA .....	1
VIIME HETKEN MENOVIKKI – YSTÄVÄNPÄIVÄN AVANTOUINTI! .....	1
MAKSUTON KOKEILUKERTA YHDISTYKSEN VUOROLLA FOLKHÄLSANIN KUNTOSALILLA TORSTAINA 7.3. – ILMOITTAUDU MUKAAN! .....	1
SOVELTAVAA LIIKUNTANEUVONTAA JA RYHMISSÄ TILAA .....	<b>Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.</b>
YLLÄTYSRETKI 7.3. MATKA TUNTEMATTOMAAN! .....	2
VERTAISTOIMINTAA .....	2
MAANANTAIN VERTAISILLASSA ”NIVELRIKKOISEN HOITOPOLKU TYKS ORTOSSA” .....	2
VIERAILU NEUROPISTEeseen 26.2. ....	2
MUKAAN VAPAAEHTOISTOIMINTAAN .....	3
YHDISTYSESITTELIJÄKSI .....	3
MINÄKÖ VAPAAEHTOISEKSI .....	3
HELMIKUUN LUENTO .....	3
SAMARBETSFÖRELÄSNING MED ARBIS: ARTROS, LIVSKVALITET OCH PSYKISKT VÄLBEFINNANDE .....	3

## LIIKUNTA

### VIIME HETKEN MENOVIKKI – YSTÄVÄNPÄIVÄN AVANTOUINTI!

Äkkilähtö avantoon! Tule testaamaan talviuintia Ispoisten uimarannalla tänään, keskiviikkona 14.2. klo 16.30-18.00. Yhdistyksen vapaaehtoinen ja avantouinnin aktiiviharrastaja Eeva opastaa avantouinnin saloihin. Ei ennakkoilmoittautumista, kokoonnutaan kiosilla. Sauna- ja pukuhuonemaksu 7 €/henkilö maksetaan paikan päällä kioskiin. Sauna on yhteinen miehille ja naisille, uimapuku on pakollinen ja laudeliina suositeltava. Avantoon mennessä kannattaa käyttää jalkineita tai villasukkia. Lajikokeilu on kaikille avoin, eikä edellytä yhdistyksen jäsenyyttä.

Julkisilla liikkujien kannattaa huomioida 14.-15.2. laikon vaikutus bussiliikenteeseen. Ispoisten rantaa lähimmät bussipysäkit ovat Rusthollinkadun pysäkki noin 350 metrin päässä (mm. Fölin bussi 13) ja Rykmentintien pysäkki noin 700 m päässä (mm. Fölin bussi 9). Linjojen ajantasaiset aikataulut päivittyvät Fölin verkkosivulle: <https://www.foli.fi/fi/lakko>

### MAKSUTON KOKEILUKERTA YHDISTYKSEN VUOROLLA FOLKHÄLSANIN KUNTOSALILLA TORSTAINA 7.3. – ILMOITTAUDU MUKAAN!

Kiinnostaako kuntosaliharrastus? Tarjoamme mahdollisuuden tulla tutustumaan yhdistyksen vuorolle Folkhälsanin palvelutalon esteettömällä kuntosalilla (Louvavuorentie 7A, Turku) torstaina 7.3. klo 12-13. Oma toimiseen harjoitteluun tarkoitettulla vuorolla vierailee tuolloin myös Tule-tietokeskuksen fysioterapeutti, jolta voi kysellä vinkkejä harjoitteluun. Yhdistyksen vapaaehtoinen opastaa laitteiden käyttöön ja säätöihin.



Kokeilukerta on maksuton eikä sido mihinkään, mutta jos kuntosalikärpänen puraisee voit kokeilukerran yhteydessä ilmoittautua ryhmään loppukaudeksi (30.5. asti/11 kertaa, hinta 33 €/jäsenet, 44 €/muut). Varaa paikkasi kokeilukerralle toimistolta: toimisto@nivel-posti.fi tai 040 351 3833.

## TURUN KAUPUNGIN SOVELTAVAN LIKUNNAN RYHMIÄ JA MAKSUTONTA LIKUNTANEUVONTAA

**Soveltava vesijumppa** torstaisin klo 10.15 ja 11 Esikon palvelutalossa. Puolen tunnin vesijumppa lämpimässä vedessä on tarkoitettu asiakkaille, joilla toimintakyvyn rajoitteita tai käyttävät liikkumisessaan apuvälinettä tai eivät pysty osallistumaan muuhun tarjolla olevaan toimintaan. Yleisavustajat avustavat altaalla sekä puku- että pesutiloissa. Osallistuminen turkulaiset 50 €/kausi, puolikas kausi 30 €. Ilmoittautuminen p. 050 594 7207.

**Soveltava kuntosaliharjoittelun ABC-kurssi** keskiviikkoisin klo 13.15–14.30 27.3.–8.5. (ei 1.5.) Impivaaran uimahallin tilauskuntosalissa. Kuuden kerran kurssilla tutustutaan kuntosaliharjoitteluun, laitteisiin ja oikeaan suoritustekniikkaan. Laaditaan oma kuntosaliohjelma ja selvitetään, missä omatoimista harjoittelua voi jatkaa. Yleisavustaja paikalla. Ilmoittautumiset p. 050 594 7207. Osallistuminen 20 €/kurssi + sisäänkäymäsymaksu (Senioriranneke-, kausi-, sarjalataus tai kertamaksu). Kimmokerannekkeella kurssi maksuton. ABC-kurssin jälkeen harjoittelua voi jatkaa soveltavalla kuntosalivuorolla tai kuntosalien yleisö-, seniori- ja laiteopastusvuoroilla. Lisätietoja: turku.fi/kuntosalit.

## **Maksutonta, soveltavaa liikuntaneuvontaa turkulaisille**

Tämän kirjeen liitteenä on lisätietoa Turun Kaupungin liikuntapalveluiden tarjoamasta soveltavasta liikuntaneuvonnasta. Palvelu on suunnattu turkulaisille aikuisille, joilla on käytössään liikkumisen apuväline (esim. pyörätuoli, rollaattori tai kävelykeppi) tai vammasta tai sairaudesta johtuen liikkuminen ja/tai liikunnan harrastaminen edellyttää soveltamista. Osallistuminen on maksutonta, liikkuminen apuvälinein tulee onnistua pääsääntöisesti itsenäisesti, mutta omat avustajat ovat tervetulleita mukaan.

Liikuntaneuvonnassa asiakkaat saavat sekä ammattilaisten ohjauksen, mutta myös pienryhmän tuen sekä positiivisia kokemuksia liikunnasta. Lisäksi saat asian tuntija apua ravitsemukseen, uneen ja palautumiseen.

Tavoitteena ei ole tehdä himoliikkuja, vaan lisätä liikettä ihan tavalliseen arkeen. Toiminta noudattelee arvo- ja hyväksyntäpohjaista ajattelutapaa ja on kansallisten liikuntaneuvonnan suositusten mukaista toimintaa. Liikuntaneuvonnan prosessi kestää vuoden ja seuraavat ryhmät alkavat huhtikuussa. Lisätietoa liitteestä sekä osoitteesta [www.turku.fi/liikuntaneuvonta](http://www.turku.fi/liikuntaneuvonta)

## YLLÄTYSRETKI 7.3. MATKA TUNTEMATTOMAAN!

Yllätysretki lähestyy, oletko jo mukana? Jos et, niin bussiin mahtuu vielä matkalaisia mukaan.

Luvassa mm. kurkistus erään suomalaisen suuryhtiön historiaan – mutta ketä olivat ratajätäkät? Mymälävie railuilla mahdollisuus ostaa virvokkeita ja leipomon lämpimäisiä. Lähtö Turusta 8.30, paluu klo 19 mennessä. Kyytiin voi tulla myös Raision kirkolta.

Retken hinta 50 € (museokortilla 47 €) sis. päivän ohjelman, lounaan ja aamupäivän kahvit. Paluumatkan kahvit omakustanteiset.

Voit ilmoittautua toimistolle tai käyttämällä tätä linkkiä 28.2. saakka: <https://www.flomembers.com/turun-seudun-nivelyhdistys/events/registration/8f53295a73878494e9bc8dd6c3c7104f>

## VERTAISTOIMINTAA

MAANANTAIN VERTAISILLASSA ”NIVELRIKKOISEN HOITOPOLKU TYKS ORTOSSA”

**Ma 19.2.** klo 17-18.30 Maanantain vertaisilta: ”Nivelrikkaisen hoitopolku Tyks Ortossa”. Illan luennoitsijana on sairaanhoitaja Hanna Metsämäki Tyks Ortosta. Ilta järjestetään Nivelyhdistyksen tiloissa, Lonttistentie 9 B 15. Huom! Ilmoittaudu mukaan etukäteen, sillä paikkoja tiloissa on rajattu määrä. Mukaan voi tulla myös etäyhteydellä kuuntelemaan. Illan aikana saat hyvän kuvan, millainen hoitopolku on nykyään

VIERAILU NEUROPISTEESEEN 26.2.

Onko sinulla kipuja ja haluaisit apua kivunhallintaan? Tai haluaisit tehdä oman toimintakyvyn arvion? Näistä kuulet lisää vierailulla Neuropisteeseen. Illassa on myös fysioterapeutin pitämä psykofyysinen ryhmän ohjaus, jota käytetään kroonisesta kivusta kärsiville.

**Ma 26.2.** klo 16.30 Vierailu Neuropisteeseen, Lounastuulet Yhteisöotalo, Läntinen Pitkäkatu 33 (1. krs), Turku. Huom! Ilmoittaudu mukaan viimeistään 21.2. Mukaan otetaan enintään 15 osallistujaa. Illassa tarjolla pientä purtavaa.

## MUKAAN VAPAAEHTOISTOIMINTAAN

### YHDISTYSESITTELIJÄKSI

Haluatko tulla tekemään vapaaehtoistyötä, silloin kun sinulle sopii? Tule mukaan muutaman tunnin yhdistysesittelijä -koulutukseen.

**Ti 20.2.** klo 16-18 järjestetään yhdistyksen tiloissa, Lonttistentie 9 b 15, koulutus, jonka aiheena on yhdistyksen esittely ja oman tarinan kertominen. Koulutukseen ovat tervetulleita kaikki, joita yhdistyksen esittelyminen voisi kiinnostaa. Ilmoittaudu mukaan 15.2. mennessä vapaaehtoistyön koordinaattori Kaisa Karvoselle, 045 23 43 435 tai kaisa.karvonen@nivelposti.fi. Osallistujille kahvitarjoilu. Koulutukseen osallistuminen ei velvoita

### MINÄKÖ VAPAAEHTOISEKSI

**Ti 27.2.** klo 16.30-18 Minäkö vapaaehtoiseksi -ilta yhdistyksen tiloissa, Lonttistentie 9 B 15.

Haluatko kuulla lisää vapaaehtoistoiminnasta Nivelyhdistyksessä? Meillä on tarjolla monenlaisia tehtäviä, joissa vapaaehtoiset ovat mukana. Tällä hetkellä vapaaehtoisia kaivataan muun muassa lehtitoimikuntaan ja luentokerhojen ohjaajiksi. Myös toimikuntiin ja esittelijöiksi otamme mielellämme lisää vapaaehtoisia. Ilmoittaudu mukaan ma 26.2. mennessä Kaisalle; 045 23 43 435 tai kaisa.karvonen@nivelposti.fi. Toiminnasta kertoo lisää vapaaehtoistyön koordinaattori Kaisa Karvonen. Kahvitarjoilu.

## HELMIKUUN LUENTO

SAMARBETSFÖRELÄSNING MED ARBIS: ARTROS, LIVSKVALITET OCH PSYKISKT VÄLBEFINNANDE – REGISTRENING ÄR ÖPPEN TILLS 28.2.2024 KL. 15:00

Ons 28.2. kl. 18.00–19.30 Samarbetsföreläsning med Arbis: Artros, livskvalitet och psykiskt välbefinnande Föreläsningen belyser vilka faktorer som stödjer den mentala hälsan och hur man kan främja livskvaliteten vid artros. Föreläsaren, sjukskötaren Petra Toivonen har över 10 års arbetserfarenhet inom specialsjukvården och genomför dessutom en psykoterapiutbildning med inriktning på kognitiv beteendeterapi (KBT).

Föreläsningen ges i samarbete med Åbo svenska arbetarinstitutet och har därför undantagsvis förhandsanmälning senast 20.2. Avgiftsfri för förhandsanmälda, vid dörren 12 €. Anmälan ska göras till Arbis [i den elektroniska kursportalen](#) eller personligen på Arbis (Kaskisgatan 5).