



TURUN SEUDUN  
NIVELYHDISTYS RY

ÅBONEJDENS FÖRENING FÖR LEDPATIENTER RF

Turun Seudun Nivelyhdistys on alueellinen, aktiivinen ja itsenäinen yhdistys. Jäseniä on noin 2000.

Yhdistyksen tarkoituksena on edistää nivelterveyttä.

Se lisää tietoa nivelrikon ehkäisystä, hoidosta ja kuntoutuksesta sekä ylläpitää toimintaan osallistuvien sosiaalista toimintaa ja henkistä vireyttä.

Yhdistys järjestää hyvinvointia ja nivelterveyttä lisäävää toimintaa.

Nivelistävällisiä liikuntaryhmiä on noin 40 viikoittain.

Vertaistoiminnan ryhmiä on useita viikoittain.

Nivelverkko-luentoja järjestetään useita vuosittain, ne tallennetaan Nivelverkko.fi-sivustolle.

Retkiä järjestetään useita vuosittain.



## **Tietoa ja tapahtumia**

Julkaisemme Nivelposti-lehteä kaksi kertaa vuodessa. Nivelposti sisältää ajankohtaista tietoa mm. nivelrikkoon liittyvistä asioista sekä yhdistyksen toiminnasta ja tulevista tapahtumista. Lehti postitetaan jäsenille ja se on luettavissa myös nettisivullamme. Lehden voi myös tilata ilman jäsenyyttä.

Keväisin järjestämme Nivelterveysviikon, jolloin tiedotamme laajasti nivelrikosta ja sen hoidosta.

## **Nivelverkko-luentoja**

Järjestämme avoimia Nivelverkko-luentoja Turussa ja lähiseudulla. Nivelverkko-luennoil-  
la luennoivat alansa asiantuntijat. Luennot taltioidaan ja ne ovat maksutta katsottavissa Nivelverkko.fi -sivustolla.

## **Liikuntaa**

Liike on lääke ja nivelrikon itsehoidon kulmakivi. Järjestämme monipuolista ryhmäliikun-  
tatoimintaa. Allasjumpaa järjestämme liki 20 ryhmää viikoittain.

Muita lajeja ovat mm. jooga, asahi, FasciaMethod, kuntosaliryhmät sekä tanssi.

## **Virkistystoimintaa ja vertaistukea**

Virkeä mieli auttaa jaksamaan arjessa. Järjestämme erilaisia retkiä useita kertoja vuodes-  
sa. Vaikka muu toimintamme on avointa kaikille, ovat retket suunnattu vain jäsenillemme. Vertaistoiminta on ihmisten keskinäistä kokemusten jakamista, tukea ja auttamista.

Järjestämme säännöllisesti vertaisryhmiä eri nivelryhmien oireista kärsiville sekä iltoja asian-  
tuntija-alustuksin. Lisäksi kokoontuvat mm. nivelitreffit lounaan parissa, skipbo-kaffet, luku-  
piiri ja nivelkerhot. Yhteislauluiltamme ovat vertaistuen ohella virkistävä tapahtuma!

## **Ensitietoiltoja**

Järjestämme ensitietoiltoja tekonivelleikkaukseen meneville, sitä harkitseville ja heidän  
läheisilleen. Illan aikana saa tietoa leikkaukseen valmistautumisesta, hoidosta, kuntoutuk-  
sesta sekä elämästä tekonivelen kanssa.

Ensitietoiltoja järjestetään vuosittain neljä suomen ja neljä ruotsin kielellä.



Sosiaali- ja  
terveysministeriön  
RAHOITTAMA

# Nivelterveyden asialla

## TURUN SEUDUN NIVELYHDISTYS RY

Lonttistentie 9 B 15  
20100 Turku

040 351 3833  
toimisto@nivelposti.fi

### Avoinna

Ma–To 10–13  
Palvelemme joustavasti  
myös aukioloaikojen ulkopuolella

### Vertaispuhelin

050 593 9003

Jäsenmaksu on 28 euroa /vuosi.

Toimintaa järjestetään Turussa, Kaarinassa, Liedossa, Raisiossa ja Naantalissa.

---

## **Voit liittyä Turun Seudun Nivelyhdistys ry:n jäseneksi**

- Täyttämällä ja palauttamalla takasivun lomakkeen
  - Yhdistyksen internetsivuilla  
[www.nivelposti.fi/yhteystiedot/jaseneksi/](http://www.nivelposti.fi/yhteystiedot/jaseneksi/)
  - Ottamalla yhteyttä toimistoon puhelimitse.
-

# Liity Turun Seudun Nivelyhdistyksen jäseneksi

Saat laskun postitse muun jäsenmateriaalin ohessa.  
Jäsenmaksu on 28 €/vuosi.

\*Nimi: \_\_\_\_\_

\*Katuosoite: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\*Postinumero ja -toimipaikka: \_\_\_\_\_

\*Puhelin: \_\_\_\_\_

Sähköposti: \_\_\_\_\_

Syntymäaika: \_\_\_\_\_

Oireileva nivel: \_\_\_\_\_

Sukupuoli:  Nainen  Mies  Muu  En halua kertoa

Äidinkieli:  Suomi  Ruotsi  Muu

\*  Haluan sähköisen jäsenkortin ja kaikki laskut sähköpostitse.

Jag vill ha artrosbroschyren på svenska.

Haluan nivelrikko-esitteen suomen kielellä.

Haluan uusimman Nivelposti-lehden.

\*  Hyväksyn ylläolevien tietojen rekisteröinnin jäsenrekisteriin.

\*Pakollinen tieto