

TURUN SEUDUN NIVELYHDISTYS RY

Sähköinen uutiskirje

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-to 10–13

kuukauden ensimmäiset
arkimaanantait
klo 16–18 syyskuusta alkaen

SOVITTAESSA
PALVELEMME
MYÖS MUINA
AIKONA

Syyskuu 2024



Uusi Nivelposti-lehti on nyt ilmestynyt ja lähtenyt jäsenistöille. Oletko jo tutustunut sisältöön?

Tässä uutiskirjeessä

(klikkaamalla pääset suoraan aiheeseen)

Sisällys

AJANKOHTAISTA	2
AUKIOLOAJAT	2
ANNA PALAUTETTA NIVELPOSTI-LEHDESTÄ	2
LIIKUNTA	2
SYKSYN LIIKUNTAKAUSI KÄYNNISTYY	2
NÄISSÄ RYHMISSÄ ON VIELÄ RUNSAASTI TILAA UUSILLE OSALLISTUJILLE	2
MAKSUTTOMIA PILATES-NÄYTETUNTEJA RUNOSMÄEN RIIMIN AVAJAISISSA 15.9.	3

TULE-TIETOKESKUKSEN FYSIOTERAPEUTTI VIERAILEE YHDISTYKSEN KUNTOSALIRYHMISSÄ.....	3
AJANKOHTAiset JÄSENRETKET – VIELÄ EHDIT ILMOITTAUTUA	3
SYYSRISTEILY MA-TI 7.10.–8.10. – ILMOITTAUTUMINEN PÄÄTTYY TIISTAINA 3.9.....	3
POP-UP VAPAAEHTOISEKSI RAISION KIRKKOON 15.9.?	3
MINÄKÖ VAPAAEHTOISEKSI -ILTA	4
VERTAISTOIMINTA SYYSKUUSSA	4
VERTAISILTOJA	4
YHTEISLAULUT	4
LUKUPIIRI	4
SKIPBOKAFFET.....	5
NIVELTREFFIT	5
UNIKOULU, LÄÄKKEETTÖMILLÄ UNENHOITOKEINOISSA PAREMPAAN UNEEN - KURSSI.....	5
NIVELKERHOT SYYSKUUSSA.....	5
MUITA TAPAHTUMIA.....	5
SENIORITAPAHTUMA MYNÄMÄELLÄ	5
VETO- JA PITOVOIMAA YHDISTYKSIIN - VERKKOSEMINAARI.....	6
KAARI-MATKAT	6
JÄSENASIOITA	6
AVOIMET OVET LOKAKUUSSA	6



AJANKOHTAISTA

AUKIOLOAJAT

Toimiston aukioloajat:

Toimisto on avoinna syyskuussa maanantai-torstai klo 10.00–13.00.

Toimintakausien aikana joka kuukauden ensimmäisenä arkimaanantaina palvelemme klo 16–18. Seuraava ilta-aukioloaika on maanantaina 2.9.

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 asioinnille.

Seuraava uutiskirje lähetetään syyskuun lopussa.

ANNA PALAUTETTA NIVELPOSTI-LEHDESTÄ

Suurin osa jäsenistämme ja lehden muista tilaajista sai Nivelpostin 2/2024 viime viikolla. Kuulisimme mielellämme palautetta lehdestä! Palaute huomioidaan tulevien lehtien suunnittelussa, mutta se on arvokasta myös lehteä tekeväälle toimikunnalle sekä raportoinnissa toiminnan rahoittajalle.

<https://forms.gle/ozEYUQMY6DaPxJk5A>

Mikäli et saanut lehteä, olethan yhteydessä toimistoon, niin selvitetään asia.

LIIKUNTA

SYKSYN LIIKUNTAKAUSI KÄYNNISTYY

Syyskausi 2.9.-13.12.2024. Poikkeuksena:

- Pilates Runosmäen Riimissä 10.9. alkaen
- Lehmusvalkaman Hyvinvointikeskuksen allasjumput 18.9. alkaen altaan huollon vuoksi

- Lehmusvalkaman joogaryhmien alkamisajankohta tiedotetaan erikseen

Liikuntaryhmiä ei järjestetä pyhäpäivinä. Osalla ryhmistä on syysloma, tarkista ryhmäkohtainen tieto verkkosivuilta <https://www.nivelposti.fi/liikunta/>

Osallistumismaksu laskutetaan noin kuukauden kuluttua ryhmän alkamisen jälkeen. Maksaa voi myös Smartumin liikunta – ja kulttuuriseteleillä, e-Passilla, Edenredillä tai TYKY-kuntoseteleillä. Osallistumismaksun voi maksaa erissä tai sen eräpäivää voi siirtää, kun asiasta sopii yhdistyksen henkilökunnan kanssa.

Kaikkiin liikuntaryhmiin, joissa on tilaa, voi ilmoittautua mukaan myös kesken kauden. Lyhyempi kausi huomioidaan osallistumismaksussa. Yhdistyksen jäsenillä on mahdollisuus testata lajin sopivuutta itselleen maksutta yhden kerran liikuntakauden aikana sopimalla asiasta toimiston kanssa. Muille kokeilukerrat ovat mahdollisia kertamaksulla (maksu toimistolla tai sähköpostilaskutus).

NÄISSÄ RYHMISSÄ ON VIELÄ RUNSAASTI TILAA UUSILLE OSALLISTUJILLE

Myös muissa ryhmissä on vielä hajapaikkoja, tiedustelut toimistolta. Lisätietoa ryhmistä yhdistyksen verkkosivuilla: <https://www.nivelposti.fi/liikunta/>

Allasjumppa Caribbean kylpylässä (Kongressikuja 1) keskiviikkoisin klo 19.00. Yhdistyksen toimistolla myynnissä myös sarjakortteja hintaan 78 €/10 krt tai 39 €/5 krt (sarjakortit syksyllä 2024 myynnissä vain tähän allasjumpparyhmään, kortin ostaminen edellyttää yhdistyksen jäsenyyttä).

Tietoa kylpylän aukioloajoista syyskaudella 2024: kylpylä on avoinna klo 20.00 asti. Jumpan jälkeen suihkutiloista tulee poistua klo 20.15 ja pukuhuoneista klo 20.30 mennessä. Kylpylän pääovet suljetaan klo 20.15 ja tämän jälkeen tiloista poistutaan hotellin vastaanoton kautta.

Allasjumppa Naantalissa Aurinkosäätion altaalla (Myllykiventie 5) tiistaisin klo 13.50-14.35 runsaasti tilaa (aikaisemmassa klo 13.50 muutama vapaa paikka).

Naantalın Jooga Kesti-Maarian salissa (Maariankatu 2) maanantaisin klo 15.00-16.00. Ryhmään voi syksyllä

TURUN SEUDUN NIVELYHDISTYS RY

Sähköinen uutiskirje

2024 osallistua kausimaksun lisäksi myös ostamalla 10 kerran kortin hintaan 65 €.

Kaarinan Asahi, maanantaisin klo 17.00-17.45 Valkeavuoren liikuntahallin pienemmässä salissa (Veitenmäentie 29).

Pilates Runosmäen Riimissä (Stoltinkatu 9) tiistaisin klo 17.00-17.45. Ryhmä alkaa viikkoa myöhemmin kuin muut ryhmät 10.9. Ryhmä päättyy 10.12. (ryhmää ei järjestetä syyslomaviikolla 15.10.)

MAKSUTTOMIA PILATES-NÄYTETUNTEJA RUNOSMÄEN RIIMIN AVAJAISISSA 15.9.

Yhdistyksen Pilates-ohjaaja Ella Lehto pitää kaksi maksutonta näytetuntia Riimin avajaisissa sunnuntaina 15.9. Ei ennakkoilmoittautumista. Tarkempi aikataulu julkaistaan pian, seuraa sähköistä tiedotustamme.

TULE-TIETOKESKUKSEN FYSIOTERAPEUTTI VIERAILLEE YHDISTYKSEN KUNTOSALIRYHMISSÄ Impivaaran uimahalli, tilauskuntosali Männistö ti 15.10. ja to 12.9.

Folkhälsanin esteetön kuntosali to 14.11.

Ruusukorttelin hyvinvointikeskus ma 23.9. klo 16-16.45

Lehmusvalkaman hyvinvointikeskus ti 5.11. klo 17.30-18.15

Kaarinan Esteetön kuntosali Visiitti ma 16.9. klo 16.30-17.15

AJANKOHTAISET JÄSENRETKET – VIELÄ EHDIT ILMOITTAUTUA

Keskiviikkona 25.9. retki Espooseen ja Helsinkiin, kohteina Lumenen tehtaanmyymälä, modernin taiteen museo Emma ja eduskunta, missä vierailu sisältää opastetun kierroksen ja kahvit Eeva-Johanna Elorannan kanssa. Ilm.viim. to 12.9.

Lauantaina 26.10. Tampereen Työväen Teatteriin: Nämä onnemme päivät. <https://ttt-teatteri.fi/program/nama-onnemme-paivat/> Menomatalla lounas Sastamalan Kiskokabinetissa ja paluumatkalla pysähdys Urjalan makeistuksessa. Ilm.viim. to 12.9.

Tiedot kaikista yhdistyksen retkistä löytyvät nettisivuiltamme <https://www.nivelposti.fi/toimintaa/retket/>

SYYSRISTEILY MA-TI 7.10.–8.10. – ILMOITTAUTUMINEN PÄÄTTYY TIISTAINA 3.9.

Lähdemme Viking Gracen iltalähdöllä ma 7.10. klo 20.55 ja palaamme tiistaina 8.10. klo 19.50.

Nivelyhdistyksen syysristeily 7.-8.10.

Lähtö ma 7.10. klo 20.55
Paluu ti 8.10. klo 19.50
Laivana M/S Viking Grace

Hyttiluokat

Premium:	Seaside handicap:
1 hlö hytissä: 237 €	1 hlö hytissä: 131 €
2 hlö hytissä: 150 €/hlö	2 hlö hytissä: 105 €/hlö

Seaside Four:	Inside Handicap:
1 hlö hytissä: 131 €	1 hlö hytissä: 121 €
2 hlö hytissä: 105 €/hlö	2 hlö hytissä: 100 €/hlö

Muille kuin jäsenille hintoihin lisätään 20 €.

Hinta sisältää: risteilyn valitussa hyttiluokassa, meriaamiainen (premium-hyteissä premium-aamiainen), päiväkahvit ja hedelmät, yhteistä ohjelmaa kokoustilassa klo 10.30-14.30, buffet-päivällisen (sis. juomat) klo 15.00.

Ilmoittaudu viimeistään 3.9. toimistolle, toimisto@nivelposti.fi tai puh. 040 351 3833.

Huom! Eri hyttejä on rajallinen määrä ja ne täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä. Lisätietoja hyteistä toimistolta.

POP-UP VAPAAEHTOISEKSI RAISION KIRKKOON 15.9.?

Teemme Raision seurakunnan kanssa yhteistyötä. Nivelyhdistys saa kokoontua Raision seurakuntatalon tiloissa ja me puolestamme käymme avustamassa jumalanpalveluksessa kerran vuodessa. Nyt etsimme muutamia vapaaehtoisia, jotka lähtisivät vapaaehtoistyön koordinaattori Kaisa Karvosen avuksi kirkkoon sunnuntaina 15.9. Tehtävät ovat yksinkertaisia, kuten virsikirjojen jakamista, tulijoiden tervetulleeksi toivottamista sekä mahdollisesti myös kolehdin keräämistä. Tehtäviin opastetaan paikan päällä! Paikalla tulisi olla siinä n. klo 9.20. Jos olet kiinnostunut auttamaan, niin

TURUN SEUDUN NIVELYHDISTYS RY

Sähköinen uutiskirje

ole yhteydessä Kaisaan, kaisa.karvonen@nivelposti.fi tai 045 23 43 435.

MINÄKÖ VAPAAEHTOISEKSI -ILTA

Ti 24.9. klo 16.00-17.00 **Minäkö vapaaehtoiseksi -ilta** yhdistyksen tiloissa, Lonttistentie 9 B 15. Tule kuulemaan lisää vapaaehtoistoinnasta 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 23.9. mennessä. Toiminnasta kertoo lisää vapaaehtoistyön koordinaattori Kaisa Karvonen. Kahvitarjoilu.

VERTAISTOIMINTA SYYSKUUSSA

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

VERTAISILTOJA

Ma 2.9. klo 16.30-17.15 **Faskiat ja faskiahoidot.** Aiheesta kertoo ft Minna Vilponen Relaxionista. Etäyhteys mahdollista, pyydä Teams-linkki toimistolta.

Ma 9.9. klo 17.00 **Mysterikätköt geokätköilyssä -vinkkejä ja neuvoja mysteerikätköjen ratkontaan.** Mysterikätköihin opastaa vapaaehtoinen Eeva-Liisa. Huom! Kerta järjestetään yhdistyksen tiloissa. Ilmoittaudu mukaan etukäteen.

Ma 16.9. klo 14.30–16.00 **Asumisen ennakointi ja esteettömyyskorjaukset,** Lehmusvalkaman hyvinvointikeskuksen salissa, Karviaiskatu 7, Turku. Asiaa mm. kodin muutostöistä, mistä hakea tukea, kenen vastuulla ja miten prosessi etenee. Käytännön tietoa, jos kotiin tarvitaan muutoksia esimerkiksi leikkauksen jälkeen tai kotia halutaan tehdä esteettömämmäksi. Asiasta kertoo Maura Tiuraniemi, Hanketyöntekijä – Ikä- ja muistiystävällinen taloyhtiö, Kiinteistöliitto Varsinais-Suomi

To 19.9. klo 16.00-18.00 **Adventure Lab -tutuksi,** tapaaminen Barkerin puiston vieressä, Läntinen rantakatu 40. Tutustutaan Adventure Lab-sovellukseen, joka on geokätköilyn suosittu muoto ja antaa tietoa mielenkiintoisista kohteista. Siinä kierretään joku valmiiksi asetettu reitti, ja tehdään tehtäviä ennalta määritetyissä paikoissa. Tehtävät ovat yleensä kysymyksiin vastaamista ja vastaukset löytyvät ympäristöstä. Kävelyä on luvassa jonkun verran eli hyvät kengät ja säänmukainen varustus mukaan. Ylle kannattaa varata hyvät kengät ja säänmukainen varustus. Mukaan tarvitaan puhelin, jossa sovellus ladattuna (tästä tulee ohjeet vielä ilmoittautuneille). Ilm. viimeistään 12.9. mennessä.

Ma 23.9. klo 17–18.30 **Tekonivelleikkaus päiväkirurgisena Tyks Ortossa.** Vierailijoina ovat endoproteesihoitaja Hanna Metsämäki sekä fysioterapeutti Lotta Holm. Etäyhteys mahdollista. Pyydä Teams-linkki toimistolta.

YHTEISLAULUT

Ke 4.9. Yhteislaulut klo 18.00–19.45 Happy Housessa, Ursininkatu 11, Turku. Osallistumismaksu 2 € sis. kahvit. Varaathan tasarahan. Laulamme Pertti Tammissen johdolla. Musikanteina soittelevat Mauno Juhani Kuusisto ja Keijo Salmela.

LUKUPIIRI

Ke 11.9. klo 17.00–18.30 **Lukupiiri.** Jos haluat tulla mukaan etäyhteydellä, pyydä linkkiä toimistolta, toimisto@nivelposti.fi.

Syyskuun luettava kirja on Harri Tuomelan Rantahuvilan naiset.

Kirjan kuvaus:

”Saimi on uhrannut elämänsä teatterille. Eläkkeelle jäätyään ja saatuaan tietää olevansa kuolemansairas, hän palaa lapsuudenkotiinsa Oulun Hietasaaren Villa Nizzaan ja alkaa kirjoittaa näytelmää. Pirkko, Saimin sisar, pyytää opettajan virasta vuorotteluvapaalla olevan Anki-tyttärensä Helsingistä Saimin seuraksi tämän loppuajaksi. Anki vastustele ensin, mutta huomaakin sitten viihtyvänsä hyvin Saimin seurassa. Villa Nizzan villiintynyt puutarhakin kaipaa hoitamista. ”Anki tuns

velvollisuudekseen olla Saimin luona niin paljon ja pitkään kuin tarpeellista. Mieleen tulivat keväiset toimettomuuden ja tyhjyyden täyttämät illat Vallilassa. Nyt Anki tunsi olevansa hyödyllinen. Täti tarvitsi häntä vaikka ei sitä myöntänytkään. ”

SKIPBOKAFFET

To 12.9. klo 10–12 **Skipbokaffet.** Skipbokaffet ovat vapaaehtoista kahvittelua ja Skip-Bon pelaamista. Jos peli ei ennestään ole tuttu, saat opastusta paikan päältä. Vapaaehtoinen kaffemaksu.

NIVELTREFFIT

Ti 17.9. klo 13 **Nivel treffit** Turun Kellariravintolassa, Linnankatu 16. Tervetuloa lounastamaan yhdessä ja juttelemaan yhdessä muiden kanssa. Tarjolla on keittolounas 10,70 € tai koko lounasbuffet 13,50 € hintaan. Lounas on omakustanteinen. Yhdistyksen puolesta paikalla on Marjo Suominen. Alussa kuulemme myös pienen esittelyn Kellariravintolan historiasta.

UNIKOULU, LÄÄKKEETTÖMILLÄ UNENHOITOKEINOISSA PAREMPAAN UNEEN -KURSSI

Huom! Kurssi on neljäosainen. Päivämäärät ovat:

To 26.9. klo 17-18.30

To 3.10. klo 17-18.30

To 10.10. klo 17-18.30

To 17.10. klo 17-18.30

Ryhmämuotoinen Unikoulu koostuu neljästä tapauksiskerrasta, joiden aikana käsitellään unta ja vireyttä häiritseviä tekijöitä, pohditaan keinoja vaikuttaa omaan uneen ja päiväaikaiseen vireyteen sekä pyritään saamaan aikaan muutos kohti parempaa unta. Saat kurssista konkreettisia keinoja kohti parempaa unta. Sitoutumalla tekemään tapaamisissa annettuja harjoituksia, saat kurssista parhaimman hyödyn. Kurssi kokoontuu TULE-tietokeskuksen tiloissa, Humalistonkatu 10, Turku. Ilmoittaudu mukaan 18.9. mennessä. Mukaan otetaan enintään 12 osallistujaa.

NIVELKERHOT SYYSKUUSSA

Ti 3.9. klo 13.00–14.30 **Raision ja Naantalın Nivelkerho,** Raision seurakunnan tiloissa, Kirkkoherrankuja 2. Aiheena Lonkan ja pakaran alueen toiminnallisia harjoitteita ja keskustelua nivelrikosta. Mukana liikuttamassa fysioterapeutti Ina Vihilehti. Kahvitarjoilu.

Ti 10.9. klo 17.00–19.00 **Kaarinan Nivelkerho,** Kaarinan Kansalaistoiminnan keskus Puntarissa, Puntarinkatu 1. Aiheena selän ja niskan ongelmat ja niiden ennaltaehkäisy. Vierailijana fysioterapeutti Samu Kaukoraanta Relaxionista.

Ke 11.9. klo 15.00–16.30 **Härkätien Nivelkerho,** Palvelukeskus Ruskan kokoustila, Hyvättyläntie 9, Lieto. Aiheena huoli-ilmoitus lähimmäisistä. Vieraana Annikka Salonen Fingerroosin säätiöstä. Huom! Uusi aloitusaika.

MUITA TAPAHTUMIA

SENIORITAPAHTUMA MYNÄMÄELLÄ

Ke 18.9. klo 11.00-17.00 Seniorikansalaisten hyvinvointi ja palvelut, Wirmon Marttojen Tuuki -tila, Vehmaantie 111, Mynämäki.

Päivän järjestävät yhteistyössä Turun Seudun Nivelyhdistys ry, Avustajakeskus, TULE-tietokeskus, Varsinais-Suomen Muistiyhdistys ry ja Muistiluotsi, Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry ja Liikkuva resurssikeskus, Turun Seudun Omaishoitajat ry.

Päivän ohjelma:

11.00 Tapahtuman avaus

11.10 Ikäystävällinen liikuntaharjoitus, Susanna Suominen

11.45 Terveellinen välipala

12.00-15.30 Esittelypisteet avoimena

13.30 Luento: Ikääntyvien proteiinin saanti, Jenna Laakso

14.10 Luento: Keinoja parempaan uneen, Ina Vihilehti

15.00 Iltapäiväkahvit ja ohjelma ryhmissä: Sippehyvinvointikutsut ja Nivelverkko-luentokerho

17.00 Tapahtuma päättyy

TURUN SEUDUN NIVELYHDISTYS RY

Sähköinen uutiskirje

Kaikille avoin ja maksuton tapahtuma

Seniorikansalaisten hyvinvointi ja palvelut

keskiviikkona 18.9. klo 11.00-17.00

Wirmon Marttojen Tuukissa

11.00 Tapahtuman avaus
11.10 Ikäystävällinen liikuntaharjoitus,
Susanna Suominen
11.45 Terveellinen välipala
12.00-15.30 Esittelypisteet avoinna
13.30 Luento: Ikääntyvien proteiinin saanti,
Jenna Laakso
14.10 Luento: Keinoja parempaan uneen,
Ina Vihilehti
15.00 Iltapäiväkahvit ja ohjelma ryhmissä:
Sippe-hyvinvointikutsut ja
Nivelverkko-luentokerho
17.00 Tapahtuma päättyy

Tapahtumaan voi osallistua koko ajaksi tai osaksi aikaa.

Tapahtumassa toimintaansa esittelevät Turun Seudun Nivel-yhdistys ry, Avustajakeskus, TULE-tietokeskus, Varsinais-Suomen Muistiyhdistys ry ja Muistiluotsi, Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry ja Liikkuva resurssikeskus, Turun Seudun Omaishoitajat ry.

Tiedustelut: toimisto@nivelposti.fi tai puh. 0456 131500.

esittelyssä on luentokerhotoiminta. Ilmoittaudu mukaan: <https://urly.fi/3Afz>

Tervetuloa tuulettamaan ja ristiinpölyttämään ajatuksia!

KAARI-MATKAT

Järjestimme keväällä Kaari-Matkojen kanssa reissun Pärnuun. Kaari-Matkat täyttää 20 vuotta ja järjestää juhlavuoden kunniaksi matkoja ja niihin liittyviä etuja

<https://www.kaarimatkat.fi/matkat>

JÄSENASIOITA

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

Mikäli sinulla on sähköinen jäsenkortti, toimii se matkapuhelimessasi. Mikäli sinulla on perinteinen, paperinen jäsenkortti ja haluat vaihtaa sen sähköiseen, oletan yhteydessä toimistoon!

VETO- JA PITOVOIMAA YHDISTYKSIIN -VERKKOSEMINAARI

ti 1.10.2024 klo 14–16 webinaari Teamsin kautta

Viisi vinkkiä vapaaehtoistoimintaan

Onko oman organisaatiosi vaikea löytää uusia vapaaehtoisia ja pitää kiinni vanhoista? Verkkotapahtumassa kuullaan vähintään viisi vinkkiä, joilla voi lisätä yhdistyksen veto- ja pitovoimaa.

Järjestömaailma elää murroksessa, ja järjestöjen välisen yhteistyön tiivistäminen on entistäkin tärkeämpää. Siksi pä laitamme hyvät ideat ja käytännöt jakoon! Tapahtuman järjestämisestä vastaavat yhteistyössä [Kansalaisareena](#), [Luustoliitto](#), [Suomen Kipu ry](#), [Suomen Nivelyhdistys](#) ja [Turun Seudun Nivelyhdistys](#).

Tapahtuma on suunnattu järjestötoimijoille; yhdistysten työntekijöille ja vapaaehtoisille. Tilaisuus on osallistujille maksuton. Sitovat ilmoittautumiset 22.9. mennessä alla olevan linkin kautta. Ilmoittautuneille lähetetään osallistumislinkki viimeistään tapahtumaa edeltävänä päivänä. Nivelyhdistyksen toiminnasta

AVOIMET OVET LOKAKUUSSA

10.10. vietetään Nivelyhdistyksen avoimia ovia. Tänä vuonna ohjelmassa on:

klo 11.30–12.30

Sippe-kutsut, aiheena mielen hyvinvointi.

Klo 13.00-17.00 tarjolla seuraavaa ohjelmaa:

- Mahdollisuus varata itselle maksuton 15 minuutin konsultaatioaika alaraajaongelmien klinikalta. Konsultaation järjestää urheilufysioterapeutti Samu Kaukoranta Relaxionista. Aika kannattaa varata etukäteen.
- Esittelyssä Medishopin terveysjalkineita, jotka ovat nivel- ja selkäystävällisiä. Fysioterapeutti Henna Vähä-Hakula tulee esittelemään jalkineita ja häneltä voi kysyä niistä lisää.
- Voit tulla kyselemään lisää yhdistyksen toiminnasta ja ilmoittautua eri tapahtumiin. Paikan päällä yhdistyksen työntekijät auttavat mielellään ja kertovat ajankohtaisista asioista.

TURUN SEUDUN NIVELYHDISTYS RY

Sähköinen uutiskirje

- Kahvi- ja teetarjoilu. Tule siis nauttimaan kuppi kuumaa.

Avoimien ovien päivä

torstaina 10.10.

Sippe-kutsut, aiheena mielen hyvinvointi.



Sippe-kutsuilla pieni seniorien ryhmä kokoontuu kahvin äärelle keskustelemaan ja jakamaan vinkkejä jostain hyvinvoinnin teemasta. Keskustelua innostamassa ja virittelemässä on koulutettu Sippe-vapaaehtoinen.

11:30-
12:30



Relaxionin alaraajaongelmien klinikka

Alaraajafysioterapeutti, urheilufysioterapeutti (sert.) Samu Kaukoranta tekee alaraajaongelmien konsultaatiota. 15 minuutin vastaanotto on maksuton. Varaa aikasi ennakoon puh. **040 351 3833** tai toimisto@nivelposti.fi



13:00-
17:00

Medishopin terveysjalkineet



Fysioterapeutti Henna Vähä-Hakula Medishopista kertoo jalkineiden vaikutuksista ja hyödyistä. Esittelyssä sveitsiläisiä Kybun- ja Joya-terveysjalkineita, jotka ovat nivel- ja selkäystävällisiä niiden joustavan pohjarakenteen vuoksi. Jalkineiden elastinen ja kimmoisa pohja jakaa painon tasaisesti koko jalkapohjalle ja antaa jalkaterälle mahdollisuuden liikkua ja toimia täysin vapaasti. Tämä suojaa niveliä, vahvistaa lihaksia ja parantaa ryhtiä. Askelluksesta tulee luonnollista, rullaavaa ja koko kehoa aktivoivaa. Jalkineet ovat erityisen hyvät kovalla alustalla, kuten asfaltilla kävelyyn.

Vanhustenviikkoa vietetään 6.-13.10.2024.
Tämän vuoden teema on Tehdään arjesta juhla!

TURUN SEUDUN NIVELYHDISTYS RY

Sähköinen uutiskirje

Kuukauden jäsenetuliike

Esittelemme kuukausittain yhden jäsenetuliikkeenme.

Esittelyt aloittaa Roberts Berrie.

roberts
Berrie®

POHJOISEN SUPERRUOKAA!

Pohjoisen marjat ovat suomalaisten paras polyfenolien lähde. Kylmä pohjoisen talvi pitää luonnon puhtaana. Valoisan kesän aikana pohjoisen marjat muodostavat suojakseen polyfenoleja.

Lyhyt, intensiivinen kasvukausi antaa villimarjoille myös voimakkaan ja ainutlaatuisen maun. Suurin osa polyfenoleista on marjan kuoressa ja siemenissä. Nauti päivittäiset marjat juotavassa muodossa, hyvänä vaihtoehtona tuoreille marjoille.

Koodilla TSNY 10 % alennus verkkokauppaostoksista sivulta www.robertsberrie.fi



roberts
Berrie®
PÄIVÄN MARJAT

POHJOISEN SUPERMARJAT HELPOSTI YMPÄRI VUODEN

TURUN SEUDUN NIVELYHDISTYS RY
ÅBO SKOLENS FÖRBANDS RY

roberts Berrie 139*
VILLIMUSTIKKAA

roberts Berrie 123*
PÄIKKÄ & KOSKIPALJA

REKISTERÖIDY OSOITTEESSA ROBERTSBERRIE.COM
KODILLA **TSNY** JA SAAT
ALENNUSTA VERKKOKAUPPATILAUKSISTASI.

Lisäksi ensimmäinen tilaus ilman toimituskuluja koodilla BERRIE23.

Tutustu tuotteisiin

<https://robertsberrie.com/collections/kaikki-tuotteet>