

**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



Kuva: Kim Fredriksson

**Tässä uutiskirjeessä**

(klikkaamalla pääset suoraan aiheeseen)

**Sisällys**

AJANKOHTAISTA .....	2
UUDET AUKIOLOAJAT .....	2
VUODEN 2025 JÄSENMAKSULASKUT.....	2
HALUATKO KOKEILLA SÄHKÖISTÄ JÄSENKORTTIA? .2	
NIVELPOSTI 1/2025 ILMESTYY TAMMI-HELMIKUUN TAITTEESSA .....	2
VÄLITÄ UUTISKIRJE ETEENPÄIN.....	2
LIIKUNTA .....	2
KEVÄÄN LIIKUNTAKAUSI KÄYNNISTYY TIISTAINA 7.1.2025 – TUTUSTU TARJONTAAN JA ILMOITTAUDU MUKAAN .....	2
LIIKUNNAN OSALLISTUMISEHDOT ON PÄIVITETTY..	2
UUSIA LIIKUNTARYHMIÄ.....	3

LIIKUNTARYHMÄT OVAT AVOIMIA KAIKILLE, ILMOITTAUTUMINEN JATKUU KOKO KEVÄÄN.....	3
VERTAISTOIMINTA .....	3
YHTEISLAULUT .....	3
LUKUPIIRI .....	3
SKIPBOKAFFET.....	3
NIVELTREFFIT .....	4
GEOKÄTKÖILYILTA.....	4
VIERAILU KAARINA RELAXIONIIN .....	4
NIVELKERHOT TAMMIKUUSSA .....	4
LUENNOT .....	4
JÄSENASIOITA .....	4
MUIDEN TAPAHTUMIA .....	5
KUUKAUDEN JÄSENETULIIKE .....	6

## AJANKOHTAISTA

### UUDET AUKIOLOAJAT

Toimisto viettää joulutaukoa 6.1. saakka. Tiistaista 7.1. alkaen toimistolla on uudet aukioloajat ja 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 asioinnille.

## VUODEN 2025 JÄSENMAKSULASKUT

Sähköistä jäsenkorttia käyttävien jäsenmaksulaskut lähetetään yhdistyksen jäsenrekisteristä tammikuun alussa ja jäsenkortti päivittyy vuodelle 2025, kun maksu kirjautuu yhdistyksen tilille.

Paperiset jäsenmaksulaskut ja jäsenkortit postitetaan 2.1.2025. Emme saa osoitetietojen päivityksiä jäsenrekisteriimme automaattisesti, joten huolehdithan, että yhteystietosi ovat ajan tasalla.

## HALUATKO KOKEILLA SÄHKÖISTÄ JÄSENKORTTIA?

Sähköinen laskutus säästää sekä ympäristöä että kuluja. Puhelimessa jäsenkortti kulkee aina näppärästi mukana! Sähköinen jäsenkortti toimitetaan sähköpostina, jossa on linkki korttiin. Linkistä kortti avautuu käyttämäsi laitteen selaimeen. Kortin voi tallentaa puhelimen aloitusnäytölle tai tiedostoihin, jolloin linkin sisältävää viestiä ei tarvitse aina etsiä sähköpostista.

Mikäli et vielä käytä sähköistä jäsenkorttia, mutta haluaisit kokeilla sitä voit olla yhteydessä toimistoon. Opastamme myös mielellämme kortin käyttöön-otossa.

## NIVELPOSTI 1/2025 ILMESTYY TAMMI-HELMIKUUN TAITTEESSA

Nivelyhdistys täyttää alkavana vuonna 20 vuotta! Lue juhluvuoden tapahtumista vuoden ensimmäisestä Nivelpostin numerosta.

## 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.

## LIIKUNTA

### KEVÄÄN LIIKUNTAKAUSI KÄYNNISTYY TIISTAINA 7.1.2025 – TUTUSTU TARJONTAAN JA ILMOITTAUDU MUKAAN

Voit tarkistaa oman ryhmäsi alkamisajankohdan, kauden pituuden ja hintatiedot yhdistyksen verkkosivuilta <https://www.nivelposti.fi/liikunta/>

Osallistumismaksut laskutetaan pääsääntöisesti kauden kuluessa ryhmän käynnistymisestä. Mahdollinen ilmoittautumisen peruutus tulee tehdä viimeistään viikkoa ennen ryhmän alkamista ottamalla yhteyttä toimistoon. Osallistumismaksujen laskut lähetetään sähköpostitse, ellei osallistujia ole erikseen ilmoittanut toivovansa paperilaskuja. Muille, kuin Nivelyhdistyksen jäsenille paperilaskutuslisä 3 €.

## LIIKUNNAN OSALLISTUMISEHDOT ON PÄIVITETTY

Liikunnan osallistumisehtoihin on tehty tarkennuksia ja yhdistyksen hallitus on vahvistanut uudet osallistumisehdot. Uudet ehdot löytyvät kokonaisuudessaan yhdistyksen verkkosivuilta <https://www.nivelposti.fi/liikunta/>. Suurimpana muutoksena hyvityksiä kausimaksusta saa enää ainoastaan silloin, kun kausi keskeytyy vakavan sairauden tai muun vastaavan syyn vuoksi. Samalla paikka ryhmässä katsotaan vapautuneeksi. Jos paikkaa ryhmässä haluaa poissaolon aikana pitää varattuna, tulee osallistumismaksu maksaa

# TURUN SEUDUN NIVELYHDISTYS RY

## Sähköinen uutiskirje

kokonaisuudessaan. Tällöin oman paikan voi antaa itse toisen henkilön käyttöön.

### UUSIA LIIKUNTARYHMIÄ

#### Itämainen tanssi

Tanssillisena jumppana aloittanut ryhmä on nyt itämainen tanssi – samaa riemukasta tanssi-iloittelua itämaisen musiikin tahtiin kuin tähänkin asti, mutta nimi kuvaa paremmin tunnin sisältöä. Ryhmä järjestetään Ruusukorttelin hyvinvointikeskuksessa maanantaisin klo 15.15-16.15 ajalla 20.1.-12.5. (pl. hiihtolomaviikko 17.2. ja pääsiäinen 21.4.), kausimaksu 94,50 € / 20 kertaa. Ohjaajana Ilona Carlsson, ilmoittaudu mukaan: [Itämainen tanssi - Turun Seudun Nivelyhdistys ry](#)

#### Pilatesta Lehmusvalkamassa

Klassisen pilateksen ja fysiopilateksen liikkeitä vaihtelevissa alkuasunnoissa, oman kehon vastuksella ja erilaisia välineitä hyödyntäen. Ryhmä järjestetään Lehmusvalkaman hyvinvointikeskuksen juhlasalissa torstaisin klo 14.45-15.30 ajalla 23.1.-15.5. (huom. ryhmää ei järjestetä hiihtolomaviikolla 20.2.), kausimaksu 79,50 € (15 kertaa). Ohjaajana ft Ella Lehto, ilmoittaudu mukaan: [Pilates - Turun Seudun Nivelyhdistys ry](#)

#### Fascia-Kehonhuolto Naantalissa

Fascia-kehonhuolto sopii rauhallista, mutta tehokasta liikuntaa kaipaaville ja harjoittelun jälkeen keho tuntuu vetreämmältä. Kesti-Maarian salissa maanantaisin klo 15.00-16.00 ajalla 21.1.-5.5. / 15 kertaa, osallistumismaksu 94,50 € . Ohjaajana Jenna Hakala, ilmoittaudu mukaan: [Fascia-Kehonhuolto - Turun Seudun Nivelyhdistys ry](#)

### LIKUNTARYHMÄT OVAT AVOIMIA KAIKILLE, ILMOITTAUTUMINEN JATKUU KOKO KEVÄÄN

Liikuntatoiminta on avointa kaikille – osallistuminen ei siis edellytä Nivelyhdistyksen jäsenyyttä ja kevätkaudella 2025 myös osallistumismaksu on myös kaikille sama. 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. Maksuttomista kokeilukerroista sovitaan aina etukäteen ottamalla yhteyttä toimistoon

Liikuntaryhmien osallistumismaksuja voi maksaa myös liikuntaedulla. Käytössä olevat maksutavat: Smartumin liikunta – ja kulttuurisetelit, e-Passi, Edenred ja TYKY-kuntosetelit. Sovi niillä maksamisesta etukäteen toimiston kanssa.

### 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](mailto:toimisto@nivelposti.fi). Ryhmän kohdalla myös maininta, jos siihen tarvitsee ennakoilmoittautua.

### YHTEISLAULUT

**Ke 8.1.** klo 18.00-19.30 **Yhteislaulut** Happy Housessa, Ursininkatu 11, Turku. Osallistumismaksu 2 € sis. kahvit. Varaathan tasarahan. Laulamme Pertti Tammisen johdolla. Musikanteina soittelevat Mauno Juhani Kuusisto ja Keijo Salmela.

### LUKUPIIRI

**Ke 15.1.** klo 17.00-18.30 **Lukupiiri**. Keskustellaan Satu Rämön kirjasta Talo maailman reunalla. Etäyhteys mahdollista.

*”Talo maailman reunalla on hurja ja hykerryttävä kertomus Islannin syrjäisimpään kolkkaan muuttaneen perheen ei niin tavallisesta arjesta yhden arktisen vuodenkierron aikana.”*

### SKIPBOKAFFET

**To 16.1.** klo 10-12 **Skipbokaffet**. Skipbokaffet ovat vapaamuotoista kahvittelua ja Skip-Bon pelaamista. Jos

pele ei ennestään ole tuttu, saat opastusta paikan päältä. Vapaaehtoinen kaffemaksu.

#### NIVELTREFFIT

**Ti 21.1.** klo 13.00-14.30 **Niveltreffit** Turun Kellariravintolassa, Linnankatu 16. Tervetuloa lounastamaan 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.

#### GEOKÄTKÖILYILTA

**Ke 22.1.** klo 17.00–19.00 **Geokätköilyilta**. Ilta on suunnattu heille, jotka ovat jo rekisteröityneet kätköilijöiksi ja kiertäneet jonkin verran kätköjä hakemassa. Illassa on yhdessä tarkoitus tutkia kätköjä ja miettiä niiden ratkaisua/sijaintia. Jos sinulla on jokin kätkö, jonka ratkaisemiseen tarvitset muiden apua, voit ottaa tällaisen kätkön tiedot mukaan.

#### VIERAILU KAARINA RELAXIONIIN

**Ti 3.2.** klo 17–18.30 **Vierailu Kaarina Relaxioniin**, Pyhän Katariinan tie 11. Tilan ja yrityksen esittelyn lisäksi luento aiheesta niskan ja selän ongelmat. Luennoija fysioterapeutti Juulia Helin. Samalla pääsee tutustumaan Relaxionin tiloihin ja kuulemaan heidän toiminnastaan. Ilmoittaudu mukaan 29.1. mennessä toimistolle.

#### NIVELKERHOT TAMMIKUUSSA

Ti 14.1. klo 17-19 **Kaarinan nivelkerho** Kansalaistoitinnan keskus Puntarissa. Aiheena ”askel kevyeksi”, vieraana fysioterapeutti Samu Kaukoranta Relaxionista. Kahvitarjoilu.

Ti 21.1. klo 13-14.30 **Raision ja Naantalien nivelkerho** Raision seurakuntatalon kahviossa. Ohjelmassa asahi, ohjaajana Kirsi Vainio. Kahvitarjoilu.

Härkätien nivelkerho kokoontuu ensimmäisen kerran maaliskuussa, tiedotamme tarkemmasta ajankohdasta myöhemmin.

#### LUENNOT

**Ke 11.2.** klo 17.30–18.30 Psykologi Pirkko Lahti luennoi aiheesta Elämältä se maistuu - arjen voimavarat. Monitoimitalo Riimin kirkkosali, Stoltinkatu 9. Sisäänkäynti Friskinkadun puolelta, ovi E2. Luentotallenteen voi jälkikäteen katsoa osoitteessa [www.nivelverkko.fi](http://www.nivelverkko.fi)

#### JÄSENASIOITA

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

Syksyn aikana olemme saaneet useita uusia jäsenetuliikkeitä – käythän tarkastamassa!

Jäsenkortti esitetään etua käytettäessä. Mikäli sinulla on sähköinen jäsenkortti, toimii se matkapuhelimesasi. Mikäli sinulla on perinteinen, pahvinen jäsenkortti ja haluat vaihtaa sen sähköiseen, olethan yhteydessä toimistoon!

## MUIDEN TAPAHTUMIA



**Pyrkivän Urheilutalolla**  
**LA 11.1. ILMAINEN VARTTUNEILLE**  
**suunnattu tutustumispäivä**

12.00-12.45 Tango  
13.00-13.45 Hidas Valssi  
14.00-14.45 Kävelyjenkka  
15.00-15.45 Fusku

TANSSISEURA  
**SEKAHAKU**

Tanssikursilla  
kunto kohenee  
ja mieli  
kevenee!

Haluaisitko kokeilla tanssimista helpossa, rennossa ja iloisessa ilmapiirissä?  
Nyt siihen on tilaisuus – tule erityisesti varttuneille suunnattuun  
lavatanssin tutustumispäivään

**Pyrkivän urheilutalolle (Tuureporinkatu 2, Turku).**

Päivän aikana hauskaa ja helppoa tanssia,  
liikutaan kevyesti ja nautitaan mukavasta yhdessä olost.

Et tarvitse aiempaa tanssikokemusta –  
riittää kun tuot tullessasi iloisen mielen!

Voit valita mille kurssille haluat osallistua tai vietä kanssamme koko päivä.

Tervetuloa tutustumaan yksin, ystävän kanssa tai porukalla!

12.00-12.45 Tango  
13.00-13.45 Hidas Valssi  
14.00-14.45 Kävelyjenkka  
15.00-15.45 Fusku

Lisätiedot:

Erja Vuorinen, erja.vuorinen@sekahaku.net, p. 045 894 8383.

**Tervetuloa mukaan nauttimaan tanssista ja uuden oppimisesta!**

TANSSISEURA  
**SEKAHAKU**



# Sähköinen uutiskirje

## Kuukauden jäsenetuliike

Esittelemme kuukausittain yhden jäsenetuliikkeen. Esittelyvuorossa jäsenetuliikkeen Fysioterapeutti Hanna Pihlajamaa.

*Fysioterapia, hieronta,  
jäsenkorjaus, akupunktio*



*Bastioninkatu 4 Skanssi*

*puh. 0503263379*

*hanna@fysioterapeuttihanna.com*

*www.fysioterapeuttihanna.com*

*Turun seudun Nivelyhdistyksen  
jäsenille - 8€ normaalihinnoista!*