TURUN SEUDUN NIVELYHDISTYS RY

Sähköinen uutiskirje

Turun seudun nivelyhdistys ry

Åbonejdens artrosförening rf

Lonttistentie 9 B 15

20100 Turku

Käynti Helsinginkadun puolelta

ILMOITTAUTUMISET & ASIAKASPALVELU

Puhelin **040 351 3833**

toimisto@nivelposti.fi

www.nivelposti.fi
www.nivelverkko.fi

ASIAKASPALVELUN AUKIOLOAJAT

Ma-ke **10.00-13.00**

Sovittaessa myös muina aikoina

Toimintaa lokakuussa 2026

TILAA YHDISTYKSEN KANNATUSTUOTTEITA – UUSI NETTIKAUPPA ON AUKI

Yhdistyksen uusi kannatustuotekauppa on avattu osoitteeseen https://turun-seudun-nivelyhdistys.myspreadshop.fi

Paljon eri värejä ja malleja! Voit tilata heti verkkokaupasta tai tulla syksyn yhteistilauspäiviin tekemään tilauksen. Maksu tilauksen yhteydessä. Valitettavasti yhdistyksen toimistolla ei ole tuotteista mallikappaleita, mutta halutessasi voit ottaa yhteistilauspäivään mukaan itsellesi hyvin sopivan paidan, jolloin henkilökunta auttaa vertaamaan sen mittoja verkkokaupassa ilmoitettuihin tuotemittoihin.

Yhteistilauspäivät to 1.10. & **to 5.11.** klo 12-15 yhdistyksen toimitilassa.

INFOKVÄLL OM ARTROS

Tis 20.10. kl. 16.30 Infokväll om artros och ledprotesoperationer (på svenska). OBS! Kvällen ordnas i Luckan (Auragatan 1 H), ingen förhandsanmälan krävs.

Har du fått en artrosdiagnos eller är en ledprotesoperation ett aktuellt ämne för dig? Kom med på höstens svenskspråkiga infokväll om artros och ledprotesoperationer i Luckan Åbo. Kvällen är kostnadsfri och öppen för alla intresserade, ingen förhandsanmälan krävs. Välkommen med!

Kvällen leds av en fysioterapeut. Information om själva operationen ges av den vårdande instansen.

UUSIEN JÄSENTEN KAHVIT

Ti 6.10. klo 9.00-11.00 Kosken Leipomon kabinetissa, Yliopistonkatu 15. Uusi jäsen tai yhdistyksen toiminnasta kiinnostunut, tule tutustumaan toimintaamme! Kosken Leipomo tarjoaa kahvit.

SYKSYN RETKET

Katso kaikki retket yhdistyksen verkkosivuilta (klikkaa tästä). Vielä ehdit ilmoittautua:

Su 15.11. klo 13 **Tule-yhteistyöretki Raision teatteriin: Kultalampi.** Ilmoittautuminen päättyy keskiviikkona 7.10. klo 13.00 – 6 paikkaa jäljellä.

La 21.11. Lähtö Turusta klo 9.00. **Tampereen Työväen Teatteri: Käräjät.** Ilmoittautuminen päättyy maanantaina 5.10. klo 13.00 – retkellä vielä hyvin tilaa.

Myös Jouluretkelle Lohjan Menneen Ajan Joulumarkkinoille lauantaina 12.12.2026 mahtuu vielä hyvin mukaan. Ilmoittautuminen päättyy keskiviikkona 18.11. klo 13.00.

Ti 17.11. Vanhustyön neuvottelukunnan risteily. Ilmoittautumiset Eeva Himmaselle: 0407223542 / ehimmanen@gmail.com viim. 14.10.

TURUN SEUDUN NIVELYHDISTYS RY

Sähköinen uutiskirje

LIIKUNTA

VOIMAVARA-KURSSI ALKAA LEHMUSVALKAMASSA 28.9. – KURSSILLA VIELÄ MUUTAMA VAPAA PAIKKA

Tule mukaan, jos haluat pärjätä kotona mahdollisimman pitkään! Fysioterapeutin ohjaama, kahdeksan kerran kurssi järjestetään Lehmusvalkaman hyvinvointikeskuksen juhlasalissa maanantaisin klo 14:45-15:45 28.9. alkaen. Osallistumismaksu 64 €.

YHDISTYKSEN KUNTOSALIVUOROT IMPIVAARASSA KÄYNNISTYVÄT TIISTAINA 22.9.

Keväällä ryhmiin osallistuneet voivat varata jatkopaikkansa ryhmistä viimeistään maanantaina 21.9. klo 13 menneessä. Sen jälkeen uudet osallistujat voivat tiedustella vapaita paikkoja yhdistyksen asiakaspalvelusta.

Kuntoilijoiden käytössä ovat 3. kerroksen pukuhuoneet ja suihkut. Myös hissi on normaalisti käytössä. Alakerran isot puku-, pesu- ja saunatilat tai esteettömät puku- ja pesutilat eivät ole käytössä. Myöskään kahvila Otava ei tässä vaiheessa aukea. Pysäköinti onnistuu Markulantien puoleisella isolla parkkipaikalla. Sisäänkäynnin vieressä olevat liikuntaesteisten pysäköintipaikat ovat myös käytössä.

PETRELIUKSEN JA PUOLALANKADUN VUOROT POISSA KÄYTÖSTÄ VUODEN LOPPUUN

Valitettavasti itse uimahallipuolen remontti venyy, minkä vuoksi yhdistyksen allasjumpat Petreliuksessa ja Puolalankadulla ovat tauolla vuoden loppuun. Tiedotamme ryhmissä keväällä mukana olleita ja avaamme ilmoittautumisen jatkaville osallistujille heti, kun tiedämme tarkemmin, milloin jumpat päästään aloittamaan.

Soveltavan liikunnan Superpäivä Raisiossa 30.9.

VERTAISTOIMINTA

Lue lisää vertaistoiminnasta yhdistyksen verkkosivuilta

VERTAISTOIMINNAN PÄIVÄMÄÄRIÄ

Ti 6.10. klo 14 **Geokätköilyä**, yhdistyksen tilat

Ke 7.10. klo 18 **Yhteislaulut,** Lehmusvalkaman hyvinvointikeskuksen sali

To 1.10. & **15.10.** klo 11 **Skipbokaffet**, yhdistyksen tilat

Ke 14.10. klo 17 **Lukupiiri**, yhdistyksen tilat

Ti 20.10. klo 13 **Niveltreffit**, Kellariravintola

Ti 27.10. klo 17 **Runojen ilta**, yhdistyksen tilat

NELJÄN KERRAN UNIKOULU

Ti 29.9. alkavaan unikouluun yhdistyksen tiloissa on vielä muutama paikka vapaana. Ryhmä tapaa **tiistaisin 29.9.**, **6.10.**, **13.10.** ja **27.10.** klo 16-17.30

Ryhmämuotoinen Unikoulu koostuu neljästä tapaamiskerrasta, joiden aikana käsitellään unta ja vireyttä häiritseviä tekijöitä, pohditaan keinoja vaikuttaa omaan uneen ja päiväaikaiseen vireyteen sekä pyritään saamaan aikaan muutos kohti parempaa unta.

VERTAISRYHMIÄ LOKAKUUSSA

To 1.10. VALOKUVAT TARINOIKSI klo 14-15.30, yhdistyksen toimitila. Valokuvat tarinoiksi -vertaisryhmässä muistellaan yhdessä asioita vanhojen valokuvien kautta. Tuo mukanasi muutama valokuva, jotka koet itsellesi tärkeiksi. Ilmoittaudu viim. 28.9.

Ke 7.10. **HYVÄT NIVELET OIKEALLA RAVINNOLLA** klo 13.00, yhdistyksen toimitila. Se mitä syöt tai juot, vaikuttaa terveyteesi. Saako ruuasta helpotusta kipuihin tai kivuttomampaa elämää?

Ilmoittaudu viim. 6.10.

TURUN SEUDUN NIVELYHDISTYS RY

Sähköinen uutiskirje

TEKOÄLYN HYÖDYT JA HAITAT

Ilmesty paikalle!

To 8.10. klo 14-15.30, Lehmusvalkama

Pe 16.10. klo 13-14.30, Ruusukortteli

Käydään lyhyesti läpi, mitä tekoäly on ja kuinka sitä voidaan käyttää oikein. Mukana käytännön esimerkkejä. Tutustutaan muutamiin tekoälysovelluksiin ja keskustellaan tekoälyn hyödyista ja haitoista. Esittelyn pitää vapaaehtoistyön koordinaattori Kaisa Karvonen.

NIVELKERHOT LOKAKUUSSA

Härkätien Nivelkerho Ke 7.10. klo 16-17.30, Palvelukeskus Ruska, Lieto.

Raision ja Naantalin Nivelkerho Ti 13.10. klo 13-14.30, Raision seurakunnan tilat.

Kaarinan Nivelkerho Ti 13.10. klo 17-19, Kansalaistoiminnan keskus Puntari.

TULEVAT LUENNOT

TERVE VANHUUS

Ma 28.9. klo 15-16 Maskutalolla, Seurantalontie 2, Masku.

Luennoimassa **Minna Löppönen, LT, yleislääketieteen ja geriatrian el, ylilääkäri (Varha).**

Luento järjestetään yhteistyössä Maskun kunnan ja Raisio-opiston kanssa. Luentoa ennen on Liikkuvan resurssikeskuksen auto Maskutalon pihalla klo 14-15.

TOIMIVA KOTI JA ARJEN APUVÄLINEET – KEINOJA KOTONA PÄRJÄÄMISEEN & ESTEETTÖMÄN KODIN RATKAISUT

Ma 19.10. klo 16.30 Lehmusvalkaman hyvinvointikeskuksessa, Karviaiskatu 7, Turku.

Luennoitsijat Turun Ammattikorkeakoulun toimintaterapiakoulutuksesta

&

Minna Kuusela, tutkimuspäällikkö & arkkitehti, Työtehoseura

Luennot järjestetään yhteistyössä Turun Vanhustyön neuvottelukunnan kanssa.

VARHA-SOVELLUKSEN, HYVINVOINTIOPASTAJAN JA PUOLESTA ASIOINNIN ESITTELY

To 29.10. klo 16.30 Lehmusvalkaman hyvinvointikeskuksessa, Karviaiskatu 7, Turku.

Luennoimassa Eija Tusa, Digiasioinnin asiantuntija, Varsinais-Suomen hyvinvointialue.

Luento järjestetään yhteistyössä Varsinais-Suomen hyvinvointialueen kanssa. Luento taltioidaan.