

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

Lokakuu 2025



Turun päivänä 21.9. allasjumpattiin koko päivä palvelutalo Esikossa Hydrohexin tahtiin – tapahtumaan osallistui päivän aikana 70 reipasta jumppaajaa!

Tässä uutiskirjeessä

(klikkaamalla pääset suoraan aiheeseen)

Sisällys

AJANKOHTAISTA	2
AUKIOLOAJAT	2
JÄSEN, ILMOITTAUDU MUKAAN YHDISTYKSEN 20-VUOTISJUHLAAN 9.10.	2
UUSIEN JÄSENTEN KAHVIT	2
VARAA AIKA ALARAAJAONGELMIEN KLINIKKAAN ...	2
VIELÄ EHDIT VASTATA KYSELYYN JOUKKOLIIKENNEUUDISTUKSEN VAIKUTUKSISTA....	2
LIIKUNTA	2
LIIKUNTARYHMIIN VOI ILMOITTAUTUA KOKO KAUDEN AJAN	2

UUDESSA LÄNSIKESKUKSEN JOOGARYHMÄSSÄ RUNSAASTI VAPAITA PAIKKOJA – TULE MUKAAN!..	3
JÄSEN – KÄYTÄ HYVÄKSESI ILMAINEN KOKEILUKERTA	3
RETKET	3
LA 4.10 SYKSYINEN LUONTORETKI KURJENRAHKAN KANSALLISPUISTOON	3
PE 31.10. SALON TAIDEMUSEO VETURITALLI JA PROVINSSITEATTERIN SOUND OF MUSIC- MUSIKAALI	3
LA 13.12. JOULURETKI FISKARSIN RUUKKIIN JA BILLNÄSIN JOULUMARKKINOILLE	3
ENSITIETOILLAT	4
TO 23.10. KLO 17.00 ENSITIETOILTA NIVELRIKOSTA JA TEKONIVELLEIKKAUKSISTA (SUOMEKSI)	4
SVENSKSPRÅKIG VERKSAMHET	4
TIS 30.9. KL. 17 INFOKVÄLL OM ARTROS OCH LEDPROTESOPERATIONER PÅ SVENSKA I LUCKANS UTRYMME	4
VERTAISTOIMINTA	4
YHTEISLAULUT	4
GEOKÄTKÖILYÄ	4
SKIPBOKAFFET	4
LUKUPIIRI	4
NIVELTREFFIT	4
RUNOJEN ILTA	5
VERTAISTAPAAMISIA	5
ILTA TEMPURIN KANSSA	5
VIERAILU FYSIO R:ÄÄN	5
VIERAILU FYSIOPALETTIIN	5

TURUN SEUDUN NIVELYHDISTYS RY

Sähköinen uutiskirje

KÄDEN JA SORMIEN NIVELRIKON VERTAISRYHMÄ..5	
SUUNTERVEYS OSANA HYVINVOINTIA	5
HYVÄT NIVELET OIKEALLA RAVINNOLLA - VERTAISRYHMÄ.....	5
VIERAILU ETTONET-APUVÄLINEKAUPPAAN.....	5
NIVELKERHOT LOKAKUUSSA	6
JÄSENASIOITA.....	6
MUISTATHAN HYÖDYNTÄÄ JÄSENEDET	6
VARAUDU LIUKKAISIIN BONUSKALOSSEILLA	6
AVOIMET OVET LOKAKUUSSA.....	6
MUIDEN TAPAHTUMIA	7

AJANKOHTAISTA

AUKIOLOAJAT

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 asiointille

JÄSEN, ILMOITTAUDU MUKAAN YHDISTYKSEN 20-VUOTISJUHLAAN 9.10.

Jäsenet ja yhteistyökumppanit – tervetuloa juhlistamaan kanssamme 20-vuotiaasta Turun Seudun Nivelyhdistystä to 9.10.2025 klo 15.00 alkaen. Tilaisuus järjestetään Radisson Blu Marinassa, Linnankatu 32, Turku. Toisen kerroksen tilaan on esteetön kulku. Juhlan ohjelma löytyy osoitteesta

www.nivelposti.fi/yhdistys/juhlavuosi-20-vuotta

[Klikkaa tästä ilmoittautumislomakkeeseen](#)

UUSIEN JÄSENTEN KAHVIT

ma 6.10.2025 klo 10–12 Kosken leipomon kabinetissa (Yliopistonkatu 15). Uusi (tai muuten yhdistyksen toiminnasta kiinnostunut) jäsen, tulethan kahville kanssamme ja tutustumaan toimintaamme! Paikalla on yhdistyksen hallituksen jäseniä, jotka kertovat yhdistyksen monipuolisesta toiminnasta. Kosken Leipomo tarjoaa kahvit. Ei ennakkoilmoittautumista.

VARAA AIKA ALARAAJAONGELMIEN KLINIKKAAN

Alaraajafysioterapeutti, urheilufysioterapeutti (sert.) Samu Kaukoranta tulee tekemään alaraajaongelmien konsultaatiota:

ke 22.10. klo 15.15-18.30

15 minuutin vastaanotto on maksuton. Konsultaatio toteutetaan yhdistyksen toimitilassa.

Varaa aika puh. 040 351 3833 tai toimisto@nivelposti.fi

VIELÄ EHDIT VASTATA KYSELYYN JOUKKOLIIKEN-NEUUDISTUKSEN VAIKUTUKSISTA

Turun joukkoliikenne on uudistunut 1.7.2025 lukien. Uudistuksen tarkoituksena on lisätä joukkoliikenteen matkustajamääriä ja parantaa palvelun tasoa. Haluamme jäsentemme mielipidettä joukkoliikenneuudistuksesta sekä erityisesti joukkoliikenneuudistuksen vaikutuksista liikunta- ja harrastusryhmiin osallistumisen mahdollisuuksiin. Vastaathan oheiseen kyselyyn 30.9.2025 mennessä.

[Klikkaa tästä kyselylomakkeeseen](#)

LIIKUNTA

LIIKUNTARYHMIIN VOI ILMOITTAUTUA KOKO KAUDEN AJAN

Monissa liikuntaryhmissä on vielä yksittäisiä vapaita paikkoja, joissain ryhmissä useampiakin. Tutustu tarkemmin tarjontaan ja ilmoittaudu mukaan verkossa <https://www.nivelposti.fi/liikunta/> tai puhelimitse toimistolle. Myöhempi aloitus huomioidaan osallistumismaksussa.

UUESSA LÄNSIKESKUKSEN JOOGARYHMÄSSÄ RUNSAASTI VAPAITA PAIKKOJA – TULE MUKAAN!

Ryhmä kokoontuu maanantaisin klo 13.45-14.45 Tanssiseura Sekahaku ry:n uusissa, avarissa tiloissa osoitteessa Taoskuja 1. Lähistöllä on runsaasti maksutonta pysäköintitilaa ja aivan tilan edessä on bussipysäkki (802 Taoskuja). Syyskausi jatkuu 8.12. asti ja kausimaksusta vähennetään jo pidetyt kerrat (esim. 29.9. alkaen hinta 69,30 €/11 kertaa) Ryhmää ohjaa Jenna Hakala.

JÄSEN – KÄYTÄ HYVÄKSESI ILMAINEN KOKEILUKERTA

Yhdistyksen jäsenillä on mahdollisuus testata lajin sopivuutta itselleen maksutta yhden kerran liikuntakauden aikana. Maksuttomista kokeilukerroista sovitaan aina etukäteen ottamalla yhteyttä toimistoon. Kokeilukerran voi pääsääntöisesti käyttää vain sellaiseen lajiin, mihin ei ole aikaisemmin osallistunut, ellei soveltuvuuden testaamiseen ole erityistä tarvetta (esimerkiksi muutos omassa toimintakyvyssä). Mikäli laji ei sovellu sinulle, voit ilmoittaa toimistolle, ettet jatka ryhmässä ja kokeilukertaa ei laskuteta. Mikäli jatkat ryhmässä kokeilukerran jälkeen, kokeilukerta laskutetaan ryhmän kausimaksun laskutuksen yhteydessä ja maksuttoman kokeilukerran voi käyttää toisen lajin kokeiluun.

RETKET

LA 4.10 SYKSYINEN LUONTORETKI KURJENRAHKAN KANSALLISPUISTOON

ilmoittautumisaikaa jatkettu ma 29.9. klo 13 asti

Lähde viettämään syyspäivää Kurjenrahkan kansallispuistoon. Paistetaan nuotiolla makkarat, tutkitaan löytykö metsästä sieniä ja kierretään porukassa kiinnostuksen mukaan alueen reittejä. Reittivaihtoehtoja löytyy myös esteettöminä. Voipa retkipäivän halutessaan viettää myös nuotion ääressä istuskellen ja luonnosta nauttien. Yhdistys tarjoaa makkaran, varustauduthan retkeen muutoin omin eväin ja säänmukaisin varustein, päähinettä ja juomapulloa unohtamatta.

Lähtö Turusta klo 10, kyytiin pääsee myös Liedon kirkolta. Paluu Turkuun n. klo 16. Hinta 25 € sis. kuljetuksen ja nuotiomakkaran. **Ilm. viim. ma 29.9. klo 13 Retki toteutuu, jos ilmoittautuneita on vähintään 20.**

PE 31.10. SALON TAIDEMUSEO VETURITALLI JA PROVINSSITEATTERIN SOUND OF MUSIC-MUSIKAALI

Viimeinen kuulutus! Retki toteutuu, ilm. viim. 29.9. klo 13 mennessä, retki laskutetaan ilmoittautumisen yhteydessä.

Yli 100-vuotiaassa veturitallissa toimivassa Salon taidemuseossa esillä kuvanveistäjä Jukka Lehtisen vaikuttavia tilallisia veistoksia sekä kuvataiteilija Anna Tahkolan ulkosaariston maisemista ammentavia lyijykynäpiirustuksia. Museolla kahvit suolaisen kera taidemuseon kahvilassa. Provinssiteatterissa nähdään hurmaava musikaaliklassikko laulavasta von Trappin perheestä tunteikkaiden ikivihreiden säestyksellä - mikä vois olla sen mukavampaa!

Lähtö Turusta klo 14.45, kyytiin pääsee myös Piispanristiltä/Kaarinasta. Paluu Turkuun noin klo 21.30. Retken hinta 70 € / Museokortilla 63 €, sis. kuljetuksen, Veturitallin sisäänkäsymaksun, kahvin ja suolaisen taidemuseolla sekä teatterilipun.

LA 13.12. JOULURETKI FISKARSIN RUUKKIIN JA BILLNÄSIN JOULUMARKKINOILLE

Ilm. viim. ke 12.11. – 5 paikkaa jäljellä

Lähtö Turun linja-auto asemalta klo 9.30, kyytiin pääsee myös Piispanristin ja Kaarinan pikavuoropysäkeiltä. Paluu Turkuun n. klo 18.45. Retken hinta 55 €, sis. kuljetuksen ja lounaan Fiskarsin Kuparipajassa.

Retken ensimmäinen pysähdys on vuonna 1649 perustettu Fiskarsin ruukki, missä aikaa omatoimiseen kiertelyyn ennen lounasta. Ruukissa on yli 20 ympäri vuoden avoinna olevaa putiikkia, joista löytyy käsintehtyjä esineitä, vaatteita, asusteita ja koruja, uniikkia taidetta sekä lähiruokaa ja -juomaa. Ruukin pajoissa pääsee seuraamaan kädentaitajia työssään. Lounas nautitaan Fiskarsin joen varrella, vanhassa kuparipajassa sijaitsevassa Ravintola Kuparipajassa (maalaiskanaa ja sitruunakastiketta, paahdettua perunaa sekä kauden kasviksia. Raikas salaattipöytä, leipää ja levitettä sekä kahvi/tee. Lounas on laktoositon ja gluteeniton).

Lounaan jälkeen suunnataan Billnäsin joulumarkkinoille, missä aikaa omatoimiseen kiertelyyn ja ostosten tekemiseen. Kotimatalla poiketaan vielä Muurlan lasin tehtaanmyymälässä.

ENSITIETOILLAT

TO 23.10. KLO 17.00 ENSITIETOILTA NIVELRIKOSTA JA TEKONIVELLEIKKAUKSISTA (SUOMEKSI)

Oletko saanut nivelrikkodiagnoosin tai onko tekonivelleikkaus sinulle ajankohtainen aihe? Yhdistys järjestää maksuttomia ensitietoiloja, jotka on tarkoitettu nivelrikkoa sairastaville, leikkaukseen meneville tai sitä harkitseville ja heidän läheisilleen. Ensitietoillat ovat avoimia kaikille, eivätkä edellytä yhdistyksen jäsenyyttä.

Ensitietoilta järjestetään Yhdistyksen toimitalossa, Lonttistentie 9 B 15 (sisäänkäynti Helsinginkadun puolelta) ja sen pitää fysioterapeutti. Leikkaukseen liittyvien tietojen antamisesta vastaa hoitava taho.

Ilmoittaudu ensitietoiltaan etukäteen viimeistään ke 22.10. klo 13: 040 351 3833 tai toimisto@nivelposti.fi.

SVENSKSPRÅKIG VERKSAMHET

TIS 30.9. KL. 17 INFOKVÄLL OM ARTROS OCH LEDPROTESOPERATIONER PÅ SVENSKA I LUCKANS UTRYMME

anmäl dig senast mån 29.9. kl 13

Har du fått en artrosdiagnos eller är en ledprotesoperation ett aktuellt ämne för dig? Föreningen ordnar kostnadsfria infokvällar som är avsedda för personer med artros, den som ska genomgå en ledprotesoperation eller överväger en sådan, samt deras närstående. Informationskvällarna är öppna för alla och kräver inte medlemskap i föreningen.

Kvällen ordnas i Finlandssvenska informations- och kulturcentret Luckans utrymme (Auragatan 1 H, Åbo) och den av en fysioterapeut. Information om själva operationen ges av den vårdande instansen.

Anmäl dig per e-post toimisto@nivelposti.fi eller telefon: 040 351 3833 (mån-tors kl 10-13, kundbetjäning på finska)

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. Ryhmän kohdalla myös maininta, jos siihen tarvitsee ennakoilmoittautua.

YHTEISLAULUT

Ke 1.10. klo 18.00-19.30 **Yhteislaulut** Happy Housessa, Ursininkatu 11, Turku. Osallistumismaksu 2 € sis. kahvit. Varaathan tasarahan. Laulamme Hannu Mäkilän johdolla. Musikantteina soittelevat Mauno Juhani Kuusisto ja Keijo Salmela.

GEOKÄTKÖILYÄ

To 15.10. klo 18-20 Geokätköilyä Nivelyhdistyksen tiloissa. Aiheena riimiparit ja relaatiot. Oma kännykkä, jossa on geokätkö-sovellus, kannattaa osallistujilla olla mukana.

SKIPBOKAFFET

Skipbokaffet ovat vapaamuotoista kahvittelua ja Skip-Bon pelaamista. Jos peli ei ennestään ole tuttu, saat opastusta paikan päältä. Vapaaehtoinen kaffemaksu.

To 16.10. klo 10-12

LUKUPIIRI

Ke 15.10. klo 17-18.30 **Lukupiiri** yhdistyksen tiloissa. Keskustellaan Haruki Murakami kirjasta **Norwegian Wood**. Mukaan voit tulla myös etäyhteydellä. Ole silloin yhteydessä toimisto@nivelposti.fi ja pyydä linkkiä.

NIVELTREFFIT

Ti 21.10. klo 13.00-14.30 **Niveltreffit** Turun Kellarivintolassa, Linnankatu 16. Tervetuloa lounastamaan ja juttelemaan yhdessä muiden kanssa. Tarjolla on

keittolounas 10,90 € tai koko lounasbuffet 13,70 € hintaan. Lounas on omakustanteinen.

RUNOJEN ILTA

Ke 21.10. klo 17.00-18.30 **Runojen ilta** Nivelyhdistyksen tiloissa, Lonttistentie 9 B 15. Illan teemana "Kyl jolkaisel jottain krämppii on". Kuunnellaan runoja ja käydään keskustelua niistä. Mukaan voi tuoda myös oman runon tai saapua vain kuuntelemaan runoja. Kahvitarjoilu.

VERTAISTAPAAMISIA

ILTA TEMPURIN KANSSA

Ma 29.9. klo 18-20 **Ilta Tempurin kanssa** Tempur Brand Storessa, Eerikinkatu 9. Ohjelmassa ajankoh- taista asiaa nukkumisesta ja unenhuollosta, ft, KNA Jaana Heinilä sekä tutustuminen Tempuriin ja tuotteiden kokeilu yhdessä asiantuntijoiden kanssa. Tarjolla pientä purtavaa. Autolla tulijat saavat tunnin ilmais- pysäköinnin Toriparkissa. Mukaan otetaan 16 osallis- tujaa. Ilmoittautumiset ja erityisruokavaliot 29.9. klo 13 mennessä: toimisto@nivelposti.fi tai puh. 040 351 3833.

VIERAILU FYSIO R:ÄÄN

Ti 30.9. klo 15-16.30 **Vierailu Fysio R:ään**, Humaliston- katu 17 a A 5, 2. krs (talossa hissi), Turku. Esittelyssä kylmähoidot, jotka auttavat esimerkiksi nivelkipuihin. Paikan päällä pääsee myös kokeilemaan, miltä hoito tuntuu. Ilmoittaudu mukaan viimeistään 29.9. klo 13 mennessä toimistolle toimisto@nivelposti.fi tai P. 040 351 3833 Mukaan otetaan 10 henkilöä.

VIERAILU FYSIOPALETTIIN

Ke 8.10. klo 18–19.30 vierailu **Fysioaletteiin**, Yliopis- tonkatu 26, Turku. Ohjelmassa luento: "Ongelmia ala- raajoissa ja nivelissä? Hyväksi havaittuja keinoja nivel- vaivoihin", jalkaspesialisti ja ft Jarmo Kari. Lisäksi mah- dollisuus tutustua tuotevalikoimaan. Mukaan otetaan enintään 35 osallistujaa. Ilmoittaudu mukaan viimeis- tään 1.10.

KÄDEN JA SORMIEN NIVELRIKON VERTAISRYHMÄ

Ma 27.10. ja **3.11.** klo 16.00–17.00 Kahden kerran ver- taisryhmä, aiheena **sormien ja käden nivelrikko**.

Ryhmää vetää ft Ina Vihilehti ja ryhmässä saa tietoa, vertaistukea sekä liikeharjoitteita. Ryhmä kokoontuu kaksi kertaa yhdistyksen tiloissa. Etukäteisilmoittautu- minen. Mukaan mahtuu enää yksi osallistuja, joten muista peruuttaa, jos et pääsekään mukaan. Etusijalla osallistujissa ovat ne, jotka pääsevät kummallakin ker- ralla mukaan.

SUUNTERVEYS OSANA HYVINVOINTIA

Ke 29.10. klo 16.30 Hammaslääkäri Marina Koivu- niemi alustaa aiheesta "suunterveys osana hyvinvoin- tia". Illassa voi myös esittää kysymyksiä Marinalle, jos oma suunterveys mietityttää esimerkiksi ennen teko- nivelleikkausta.

HYVÄT NIVELET OIKEALLA RAVINNOLLA -VERTAIS- RYHMÄ

Se mitä syöt tai juot, vaikuttaa terveyteesi. Saako ruo- asta helpotusta kipuihin tai kivuttomampaa elämää? Liike on lääkettä nivelille, mutta voiko ruoka olla myös? Hyvät nivelet oikealla ravinnolla -ryhmässä kes- kustellaan näistä teemoista ja puhutaan eri ravintoai- neista sekä haetaan uusia päivärutiineja itselle. Kurs- sin ja keskusteluiden pohjana käytetään saksalaisen Dr Feilin tutkimuksia aiheesta.

Ryhmä kokoontuu kolme kertaa. Ryhmä on täynnä. Voit kysellä peruutuspaikkoja.

Kokoontumispäivät ovat:

Ti 14.10. klo 13-15

Ke 22.10. klo 13-15

Ke 5.11. klo 13-15

VIERAILU ETTONET-APUVÄLINEKAUPPAAN

Ma 10.11. klo 17 **Vierailu Ettonet-apuvälinekaup- paan**. Osoite on Kauppakeskus Skanssi, Itäpääty 1krs, Skanssinkatu 10, 20730 Turku. Ohjelmassa **luento pienapuvälineiden käytöstä sekä apuvälineistä ylei- sesti**. Esittelyn jälkeen on mahdollisuus tutustua ja ky- syä lisää apuvälineistä. Ilmoittaudu mukaan viimeis- tään ke 5.11. Mukaan otetaan n. 18 henkeä.

TURUN SEUDUN NIVELYHDISTYS RY

Sähköinen uutiskirje

NIVELKERHOT LOKAKUUSSA

Ti 7.10. klo 13-14.30 Raision ja Naantalin Nivelkerho

Raision seurakuntatalon kahviossa. Kokeilussa Vire-Lavis. Kokeilun ohjaa Kirsi Vainio. Varaa ylläsi vaatteet, joissa voit tanssia musiikin tahtiin istualtaan sekä välillä halutessasi tuoliin tukeutuen.

Ti 14.10. klo 17-19 **Kaarinan Nivelkerho** Kansalaistoiminnan keskus Puntarissa. Kotien varautuminen. Mitä kuuluu kotivaraan? Vieraana varautumissuunnittelija Samu Ekroos.

Ke 15.10. klo 16-17.30 **Härkätien Nivelkerho** Palvelukeskus Ruskan kokoustilassa (Hyvättyläntie 9, Lieto). Aiheena kivun hoito lääkkein. Vieraana apteekkari Elina Hakkarainen Liedon apteekista.

JÄSENASIOITA

MUISTATHAN HYÖDYNTÄÄ JÄSENEDET

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

Jäsenedut löytyvät myös Nivelposti-lehden takakanasta.

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!

VARAUDU LIUKKAISIIN BONUSKALOSSEILLA

<https://www.bonuskalossit.com/>

Liukuestekalossit nykyisin saatavilla myös oranssi/punainen ja turkoosi/tummansininen väreissä. Kaikki koot 34-47.

Liukuestetalvijalkineet tarjoushintaan 31.10.2025 asti: 105 EUR/pr sisältäen lähetyskulut ja alv. Kokonumerot 37-45. Valmiina löytyy nyt oranssia ja mustaa. Hinta jäsenille 94,50/pr!

Tiedustelut, esittelypyynnöt ja tilaukset (Muista mainita jäsenyydestä tilauksen yhteydessä):

Puh 03 2657 485

Sähköposti jorma.salonemi@kolumbus.fi

WhatsApp +358415193935

PS. Mustat Liukuestekalossit laajalla kokovalikoimalla löytyvät hyvin myös Skanssin Ettonetista, missä Nivelyhdistyksen jäsenille myös -10% jäsenetu! Ilmoitaudu mukaan vaikkapa **Ma 10.11.** klo 17 ryhmävierailulle myymälään.

AVOIMET OVET LOKAKUUSSA

Ti 7.10. klo 13-17 **Nivelyhdistyksen avoimien ovien päivä.** Tervetuloa Nivelyhdistyksen avoimien ovien päivään, jossa pääset tutustumaan yhdistyksen toimintaan ja aktiviteetteihin. Tapahtumassa on mahdollisuus saada tietoa nivelyhdistyksen tarjoamista palveluista sekä osallistua erilaisiin toimintamme esittelyihin. Avoimet ovat klo 13-17 Nivelyhdistyksen toimiloissa, Lonttistentie 9 B 15. Tarjolla kahvia. Tapahtuma on kaikille avoin ja maksuton.

Koko päivän esittelyssä:

- Ortobio- & Self -terveyskengät
- Kiristämättömät sukat (myös leveämmällä lestillä) sekä
- Lämpimät nappulapohjaiset tossut.

Klo 13-14 Luentokerho

Katsotaan professori Minna Stoltin luento Jalkaterveys – neuvoja jalkojen itsehoitoon

Klo 14.30 Kaisan Nivelbingo

Klo 15-16 Heini Sainio kertoo Turun kaupungin liikuntapalveluista

Klo 16 vertaistapaaminen

Lyhyt luento aiheesta: Jalkojen hyvä terveys, jalkojen hoitaja Raila Piivek

Luennon jälkeen aikaa keskustelulle ja kysymyksille

Tietoisku ja pitkin päivää

- Yhdistyksen syksyn tapahtumainfo
- Hyvinvointikeskusten tapahtumainfo

Tervetuloa käymään!

Ilmoittaudu sähköpostilla tai puhelimitse: naantali@sydan.fi tai 040 550 2756 (Leena Huhtamäki) tai lomakkeella <https://forms.gle/XELQBa4gX86mbN9p9>

MUIDEN TAPAHTUMIA

Naantalin Sydänyhdistys yhdessä Lääkärikeskus Aavan kanssa järjestää reumaviikolla kaikille avoimen ja maksuttoman tilaisuuden. Nivelyhdistyksen jäsenet ovat myös tervetulleita mukaan!

Tapahtuman tiedot

Aika: Tiistai 7.10.2025 klo 17.00–19.00

Paikka: Lääkärikeskus Aava Turku, Hansakorttelin 3. krs, Yliopistonkatu 20

Illan aikana kuulet

- Mitä reumasairaudet ovat ja miten ne tunnistaa.
- Miten reumasairaudet voivat vaikuttaa sydämeen ja verisuoniin.
- Ortopedin näkökulman nivelten hyvinvointiin ja hoitoon.

Asiantuntijat

Katriina Lagerroos Reumatologian erikoislääkäri

Timo Lindström Ortopedian erikoislääkäri, reumaortopedi

Ohjelma:

klo 17.00 Kahvitarjoilu ja ovet auki

klo 17.15 Asiantuntijapuheenvuorot

klo 18.30 Kysymyksiä ja keskustelua

klo 19.00 Tilaisuus päättyy