

# TURUN SEUDUN NIVELYHDISTYS RY

## Sähköinen uutiskirje

TURUN SEUDUN NIVELYHDISTYS RY  
Åbonejdens Artrosförening rf

Lonttistentie 9 B 15  
20300 Turku  
Käynti Helsinginkadun puolelta

YHTEYSTIEDOT  
Puhelin 040 351 3833  
toimisto@nivelposti.fi

www.nivelposti.fi  
www.nivelverkko.fi

TOIMISTON PÄIVYSTYSAJAT  
ma-to 10–13  
kuukauden ensimmäiset  
arkimaanantait  
klo 16–18

SOVITTAESSA  
PALVELEMME  
MYÖS MUINA  
AIKONA

## Toukokuu 2024



Nivelterveysviikon pääpuhujana oli UKK-instituutin johtaja **Tommi Vasankari**, joka puhui liikunnan merkityksestä nivelrikon ja muiden tule-sairauksien hoidossa. Luento taltiointiin ja se ilmestyy katsottavaksi toukokuussa [www.nivelverkko.fi](http://www.nivelverkko.fi) -sivustolle. Vuoden Nivelteko -palkinto luovutettiin UKK-instituutille samassa tilaisuudessa. Kuva: Sinikka Leino

### Tässä uutiskirjeessä

(klikkaamalla pääset suoraan aiheeseen)

#### Sisällys

AJANKOHTAISTA .....	2
AUKIOLOAJAT .....	2
LIIKUNTA .....	2
ILMOITTAUTUMINEN SYYSKAUDEN LIIKUNTARYHMIIN ALKAA LÄHIAIKONA .....	2
ILTA PYÖRÄRETKEILYSTÄ 22.5.....	2

LIIKU LÄHELLÄ .....	2
YHTEISLAULUT .....	3
TOUKOKUUN NIVELKERHOT .....	3
RETKET .....	3
TO 16.5 KLO 17 MATKAILTA: ESITTELYSSÄ NIVELYHDISTYKSEN JA TTC-CHARTERIN SYKSYN MATKA AHVENANMAAN SADONKORJUUJUHLILLE .	3
SAARISTORETKI PARAINEN, NAUVO, KORPPOO TI 4.6. – MUUTAMIA PAIKKOJA VAPAANA .....	3
KESÄTEATTERIIN RAUMALLE .....	4
VERTAISTOIMINTA .....	4
LUKUPIIRI: KOKONAINEN ELÄMÄ .....	4
SKIPBOKAFFET.....	4
GEOKÄTKÖILYÄ .....	5
NIVELTREFFIT .....	5
NIVELVERKKO-LUENNOT.....	5
MUITA TAPAHTUMIA.....	5
ULKOILUPÄIVÄ RUNOSMÄESSÄ.....	5
PENKKILENKKI LIEDOSSA.....	5
JÄSENASIOITA .....	5
UUSIEN JÄSENTEN KAHVIT.....	5
OLETHAN MAKSANUT JÄSENMAKSUSI? .....	5



# TURUN SEUDUN NIVELYHDISTYS RY

## Sähköinen uutiskirje

### AJANKOHTAISTA

#### AUKIOLOAJAT

##### Toimiston aukioloajat:

Maanantai-torstai klo 10–13.00.

Ke 2.5. sekä to 9.5. olemme suljettuja arkipyhien vuoksi.

Ke 13.5. toimisto suljetaan poikkeuksellisesti klo 12.00.

Lisäksi joka kuukauden ensimmäisenä arkimaanantaina palvelemme klo 16–18. Seuraava ilta-aukioloaika maanantaina 6.5.

Aukioloajat koskevat käyntejä toimistolla sekä puhelinoitoja. 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.

Seuraava uutiskirje lähetetään touko-kesäkuun vaihteessa.

### LIIKUNTA

#### ILMOITTAUTUMINEN SYYSKAUDEN LIIKUNTARYHMIIN ALKAA LÄHIAIKOINA

Liikunnan kevätkausi on loppusuoralla. Vakiintuneen käytännön mukaan ryhmissä kevätkaudella mukana olleet voivat varata jatkopaikan samasta syksyn ryhmästä ennen, kuin ilmoittautuminen avataan muille. Jatkopaikkojen varaaminen alkaa, kun kyseisen ryhmän aikataulu, tila ja ohjaaja syksylle on saatu varmistettua. Huomaatthän, että ilmoittautumisen alkamisajankohta vaihtelee ryhmäkohtaisesti ja siitä tiedotetaan ryhmäläisille erikseen, vielä ilmoittautumisia ei ole avattu. Ilmoittautuminen tapahtuu joko verkossa tai puhelimitse toimistolle.

Ilmoittautuminen on sitova ja mahdollinen peruutus tulee tehdä viimeistään viikko ennen ryhmän

alkamista toimistolle. Mikäli ilmoittautuneita ei ole riittävästi, yhdistys pidättää oikeuden peruuttaa tai yhdistää ryhmiä. Osallistumismaksu laskutetaan ryhmän alkaessa

#### ILTA PYÖRÄRETKEILYSTÄ 22.5.

Saimme lukea Eevan ja Leenan pyöräretkestä Saksaan tammikuussa ilmestyneestä Nivelpostista [Nivelposti 1/2024 by Turun Seudun Nivelyhdistys - Issuu](#)

Jäseniemme toiveesta järjestämme pyöräretkeilyn teemailan keskiviikkona 22.5. klo 16.00-18.00.

Ohjelmassa mm.

- Eeva ja Leena kertovat pyörämatkalle osallistumisesta ja siihen liittyvistä käytännön järjestelyistä
- Annukka kertoo kotimaan pyöräreiteistä sekä pyöräilijän varusteista.

Ilmoittaudu tapahtumaan etukäteen toimistolle. Paikkoja on enintään 20. Tapahtumaan voi osallistua myös Teams-etäyhteydellä.

Tapahtuma on kaikille avoin ja maksuton.



#### LIIKU LÄHELLÄ

Liiku lähellä -toiminnan tavoitteena on saada yhä useampi yli 65-vuotias mukaan säännölliseen liikuntatoimintaan ja samalla kohtaamaan alueensa muita asukkaita. Hankkeen myötä eri alueille perustettavat ryhmät vähentävät kaupunginosien eriarvoisuutta ikääntyneiden liikkumismahdollisuuksissa.

Jos kevät kututtelee jalkeille, katso alueesi ryhmätointa:

<https://www.turku.fi/liikulahella>

# TURUN SEUDUN NIVELYHDISTYS RY

## Sähköinen uutiskirje

Yhdistyksemme toimitilasta lähtevä kävelyryhmä koontuu torstaisin klo 13.00. Kokoontumiset jatkuvat 13.6. asti, helatorstaina ei kokoontumista.

Sadesäällä ohjelma voidaan toteuttaa sisätiloissa, esimerkiksi katsoa Nivelverkko-luento. Muutoin tehdään enintään tunnin mittainen kävelylenkki lähialueella. Tervetuloa mukaan!

### YHTEISLAULUT

**Ke 8.5.** Yhteislaulut klo 18.30-20.15 Taimi II tiloissa, Puutarhakatu 21, Turku. Osallistumismaksu 2 € sis. kahvit. Varaathan tasarahat. Laulamme Pertti Tamminen johdolla. Musikantteina soittelevat Mauno Juhani Kuusisto ja Keijo Salmela.

### TOUKOKUUN NIVELKERHOT

**Ti 7.5.** klo 13-14.30 Raison ja Naantalın Nivelkerho. Retki Raisonlahden lintutornille. Lintutornin vieressä Nesteentellä on parkkipaikka, josta on 300 metriä lintutornin juurelle. Yhdistyksen puolelta tarjolla pientä purtavaa. Omat juotavat ja mahdolliset lisäeväät mukaan. Ilmoittaudu 2.5. mennessä, jotta varaamme tarvittavan määrän purtavaa. Jos on kiikarit, kannattaa ne ottaa myös mukaan.

Mukana vierailija kertomassa ja auttamassa lintujen tunnistamisessa Turun Seudun Lintutieteellisestä yhdistyksestä.

**Ti 14.5.** klo 17-19 Kaarinan Nivelkerho. Nuotioretki Kuusiston hiihtomajalle, Hiihtomajantie 64, Kaarina. Olkikaupungintieltä opasteita. Laavun vieressä on parkkipaikka. Ilmoittaudu mukaan 8.5.mennessä, jotta varaamme sopivan määrän makkaraa, kaffetta ja kahveleipää. Ohjelmassa makkaranpaistoa ja luontovisailua.

### RETKET

TO 16.5 KLO 17 MATKAILTA: ESITTELYSSÄ NIVELYHDISTYKSEN JA TTC-CHARTERIN SYKSYN MATKA AHVENANMAAN SADONKORJUUJUHLILLE

Syyskuussa pe-su 20.-22.9 teemme yhteistyöretken TTC-Charterin kanssa Ahvenanmaan sadonkorjuujuhille. Torstaina 16.5. klo 17 järjestämme kaikille matkasta kiinnostuneille infoillan yhdistyksen tiloissa. Matkanjohtajana toimiva Elina Haapanen kertoo lisää kohteista ja matkaohjelmasta. Kahvitarjoilu, ei ennakkoilmoittautumista, kaikki kiinnostuneet ovat tervetulleita!

Yhteistyöretkenä Ahvenanmaan retki on avoin myös muille, kuin jäsenille, eli ystävät ovat tervetulleita mukaan. Sadonkorjuuviikonloppuna vierailukohteet ja avoimet maatilat kutsuvat juhlimaan uuden sadon antimia. Luvassa on monipuolisia aktiviteetteja, elämyksiä ja paikallisia tuotteita.

Hinta jäsenille n. 450 €/hlö (sis. kuljetukset omalla bussilla, meno-paluu laivamatka Naantalista Långnäsiin Finnlinesilla, majoitus kahden hengen huoneessa Hotelli Savoysssa sekä 1-2 ateriala per matkapäivä). Tarkempi hinta, ilmoittautumishojeet ja lisätietoja matkasta julkaistaan infoillassa ja sähköisessä viestinnässä tämän jälkeen.

SAARISTORETKI PARAINEN, NAUVO, KORPPOO TI 4.6. – MUUTAMIA PAIKKOJA VAPAANA

Jäsenten Saaristoretkelle on vielä muutamia paikkoja vapaana! Nautitaan saariston alkukesästä ja vierailaan saaristokeskus Korpoströmissä. Lähtö Turusta 8.15, paluu klo 18.30 mennessä. Kyytiin voi tulla myös Kaarinasta.

Retken hinta 52 € sis. päivän ohjelman, lounaan ja aamupäivän kahvit. Paluumatkan kahvit omakustanteiset.

Ilmoittautuminen päättyy tiistaina 14.5. klo 13. Ilmoittautumisen voi peruuttaa kuluitta viimeiseen ilmoittautumispäivään mennessä ottamalla yhteyttä toimistoon [toimisto@nivelposti.fi](mailto:toimisto@nivelposti.fi) tai 0403513833. Ilmoittautumisajan päätyttyä retki laskutetaan täysimääräisenä.

# TURUN SEUDUN NIVELYHDISTYS RY

## Sähköinen uutiskirje

Ilmoittautuminen toimistolle tai tästä linkistä:

<https://www.flomembers.com/turun-seudun-nivelyhdistys/events/registraatio/4c5bde74a8f110656874902f07378009>

### KESÄTEATTERIIN RAUMALLE

#### Ihmisen poika

*Ihmisen poika on Mikko Kivisen ja Otto Kanervan käsikirjoittama uusi musiikkikomedialla. Näytelmän tapahtumat sijoittuvat eristäytyneeseen kyläyhteisöön, jossa aika on pysähtynyt. Kylän henkinen johtaja pitää yhteisöä tiukasti otteessaan ja "ennen kaikki oli paremmin".*

*Ainakin näennäisesti asukkaat ovat tyytyväisiä ja yhteiselo rauhallista. Kaikki on kuitenkin vaarassa muuttua, kun ulkopuolisen maailman tuulahdukset murtautuvat kylän muurien sisäpuolelle. Kuinka käy, kun yhteisön harmoniseen ulkokuoreen alkaa ilmestyä säröjä?*

*Ihmisen poika toteutetaan yhteistyössä Yö-yhtyeen kanssa. Rooleissa nähdään jälleen upeasti laulavia ja taitavia näyttelijöitä, jotka kaikki nähdään ensimmäistä kertaa Rauman kesäteatterin lavalla. Näyttelijäkaartin muodostavat Kai Hyttinen, Sanna Saarijärvi, Päivi Pylvänäinen, Kalle Pylvänäinen, Annica Milán ja Valtteri Lehtinen. Taustalla on livebändi.*

Kesäteatteriin on tarjolla kaksi retkeä:

#### 2.7.2024 iltanäytös TTC-Charterin kanssa

Reissun hinta on jäsenillemme 79,00 €/hlö sisältäen teatterilipun, väliaikatarjoilut, matkanjohtajan palvelut sekä kuljetuksen. Kyseessä on iltanäytös, lähtö klo 15.45 Turusta.

Lisätiedot: <https://ttc-charter.fi/wp-content/uploads/2024/04/02072024-Ihmisen-poika-Rauma.pdf>

Ilmoittautumiset: 30.5. mennessä [elina@ttc-charter.fi](mailto:elina@ttc-charter.fi) tai puhelimitse 0500370001.

#### 3.7. päivänäytös TULE-yhdistysten kanssa

*Retkipaikat ovat täynnä ja jonoakin jonkin verran, mutta voit yhä ilmoittautua jonoon.*

Lähtö klo 10.00, näytös alkaa klo 14.00. Ennen näytöstä buffetlounas Villa Tallbossa. Retken hinta 60 € sisältää matkat, teatterilipun ja lounaan.

Ilmoittautumiset: yhdistyksen toimistolle 27.5. mennessä. Maksu Selkäyhdistyksen tilille ohjeen mukaisesti.

Lisätiedot: [https://bin.yhdistysavain.fi/1610668/mAPBT5THF75pUfeFpGzG0\\_rS0S/2024\\_2\\_liite\\_Rauman%20retki.pdf](https://bin.yhdistysavain.fi/1610668/mAPBT5THF75pUfeFpGzG0_rS0S/2024_2_liite_Rauman%20retki.pdf)

### VERTAISTOIMINTA

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

#### LUKUPIIRI: KOKONAINEN ELÄMÄ

**Ke 15.5.** klo 17-18.30 lukupiiri yhdistyksen tiloissa, Lonttistentie 9 B. Mahdollisuus myös etäyhteyteen. Ole silloin yhteydessä [toimisto@nivelposti.fi](mailto:toimisto@nivelposti.fi).

Luettava kirja Robert Seethaler: Kokonainen elämä

"Hienosyinen ja elegantti romaani, jossa yhden miehen elämä avaa näkymän koko Eurooppaa muuttaneeseen vuosisataan. Vähäeleinen kertomus piirtää lukijan silmiin Alppien laaksot ja jyrkänteet ja koskettaa syvältä."

Lukupiirillä on oma Whatsapp-ryhmä! Jos haluat mukaan lukupiiriin omaan Whatsapp-ryhmään, ole silloin yhteydessä vapaaehtoistyön koordinaattori Kaisa Karvoseen, 045 23 43 435 tai [kaisa.karvonen@nivelposti.fi](mailto:kaisa.karvonen@nivelposti.fi).

#### SKIPBOKAFFET

**To 16.5.** klo 10-12 Skipbokaffet yhdistyksen tiloissa, Lonttistentie 9 B. Skipbokaffet ovat vapaamuotoista kahvittelua ja Skip-Bon pelaamista. Jos peli ei ennestään ole tuttu, saat opastusta paikan päältä.

# TURUN SEUDUN NIVELYHDISTYS RY

## Sähköinen uutiskirje

### GEOKÄTKÖILYÄ

**Ma 20.5.** klo 14-16 Geokätköilyä jokirannassa. Osallistujien kanssa tavataan Varvintorilla, Läntinen Pitkäkatu 65, Turku. Mukaan tarvitet kynän, oman älypuhelimien sekä säänmukaiset varusteet. Lämpimällä kelillä kannattaa olla myös vesipullo mukana. Ilmoittautumispäivän jälkeen ilmoittautuneille lähetetään ohjeet, kuinka rekisteröityä mukaan ja mikä sovellus ladata omalle puhelimelle. Näissä opastetaan, jos kaipaa apua.

### NIVELTREFFIT

**Ti 21.5.** klo 13 Nivelitreffit Turun Kellariravintolassa, Linnankatu 16. Tervetuloa lounastamaan yhdessä ja juttelemaan yhdessä muiden kanssa. Tarjolla on keittoa lounas 10,70 € tai koko lounasbuffet 13,50 € hintaan. Lounas on omakustanteinen. Yhdistyksen puolesta paikalla on Marjo Suominen.

### NIVELVERKKO-LUENNOT

Kevään luennoista viimeinen eli Tommi Vasankarin luento lääkkeenä liikunta -apua nivelrikkoon ja muihin tule-sairauksiin julkaistaan [www.nivelverkko.fi](http://www.nivelverkko.fi) -sivustolla toukokuun alkupäivinä. Vasankarin sekä muiden luennot löytyvät luentotalenteet -välilehdeltä.

### MUITA TAPAHTUMIA

#### ULKOILUPÄIVÄ RUNOSMÄESSÄ

**Ti 14.5.** klo 13-15 Vanhustyön neuvottelukunta järjestää ulkoilu- ja liikuntatapahtuman ikäihmisille Runosmäessä, Impivaaran grillipaikalla. Jukuparkin p-paikka, Kurrapolku 15. Paikan päälle pääsee myös Impivaaran uimahallille menevällä bussilla nro 13:sta. Tapahtumaan on vapaa pääsy. Päivän ohjelmassa on:

- tanssiteatteri Eri esiintyy
- alkuverryttelyä
- pururadan kiertoa
- yhdistysten ja Turun liikuntatoimen esittelyä, paikallisia hyvinvoinnin asiantuntijoita
- makkaranpaistoa (100:lle ensimmäiselle) ja mehua

### PENKKILENKKI LIEDOSSA

**Ke 29.5.** klo 12-14 Liedon vanhus- ja vammaisneuvosto järjestää järjestöjen yhteisen Penkkilenkin kaupungintalon ympärillä. Olemme mukana yhdistyksenä pitämässä siellä myös pistettä. Tule mukaan ja nappaa Härkätien syksyn aikataulut itsellesi.

### JÄSENASIOITA

#### UUSIEN JÄSENTEN KAHVIT

Kutsumme uudet jäsenet tutustumaan toimintaamme! Tervetuloa tapaamaan yhdistyksen hallituksen jäseniä ja kuulemaan lisää toiminnastamme.

- To 2.5. klo 16.00-18.00 yhdistyksen toimitalaan
- Ma 20.5. klo 11.00-13.00 Kosken leipomon kabinettiin, Yliopistonkatu 15.

Ennakoilmoittautumista ei tarvita, tilaisuus on kaikille avoin.

#### OLETHAN MAKSANUT JÄSENMAKSUSI?

Jäsenmaksujen eräpäivä oli 5.3. Olemme aloittaneet huomautukset avoimista jäsenmaksuista. Jos olet epävarma jäsenmaksusi tilasta, olethan yhteydessä yhdistyksen toimistoon!