

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

Syyskuu 2025



Hallituksen kokouksessa kukitetut toiminnanjohtajat.
"Lämmin kiitos kaikille minua muistaneille siirtyessäni
työelämässä eteenpäin. Katjalle onnea toiminnanjohtajan pestiin!" Annukka Helander.

Tässä uutiskirjeessä

(klikkaamalla pääset suoraan aiheeseen)

Sisällys

AJANKOHTAISTA	2
AUKIOLOAJAT	2
ILMOITTAUDU JUHLAVUODEN TAPAHTUMIIN	2
NIVELPOSTI 2/2025	2
VILLIYRTTI-ILTA	2
VARAA AIKA ALARAAJAONGELMIEN KLINIKKAAN ...	2
VASTAA KYSELYYN JOUKKOLIIKENNEUUDISTUKSEN VAIKUTUKSISTA	2

LIIKUNTA	3
SYKSYN LIIKUNTAKAUSI KÄYNNISTYY 1.9.	3
JUHLAVUODEN ALLASJUMPPAMARATON 21.9. – MUISTA VARATA PAIKKASI AJOISSA	3
RETKET	3
YHDISTYKSEN 20-VUOTISJUHLARISTEILY	4
ENSITIEOILLAT	4
SVENSKSPRÅKIG VERKSAMHET	4
VERTAISTOIMINTA	5
YHTEISLAULUT	5
GEOKÄTKÖILYÄ	5
SKIPBOKAFFET	5
LUKUPIIRI	5
NIVELTREFFIT	5
RUNOJEN ILTA	5
KOULUTUKSIA VAPAAEHTOISILLE	6
MINÄKÖ VAPAAEHTOISEKSI -ILTA	6
INSTAGRAMIN KÄYTTÖ – JATKOKOULUTUS VAPAAEHTOISILLE	6
LUENTOKERHON OHJAAJAKOULUTUS	6
VERTAISTAPAAMISIA	6
TUNNE TERVEYSARVOSI	6
ILTA TEMPURIN KANSSA	6
VIERAILU FYSIO R:ÄÄN	6
NIVELKERHOT SYYSKUUSSA	6
LUENTO NAANTALISSA	7
HYVINVOINTIA ARKEEN -TAPAHTUMA	7
JÄSENASIOITA	7

TURUN SEUDUN NIVELYHDISTYS RY

Sähköinen uutiskirje

MUISTATHAN HYÖDYNTÄÄ JÄSENEDET 7
AVOIMET OVET LOKAKUUSSA..... 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 uudeleen tai jättää soittopyyntö vastaajaan.

Palvelemme joustavasti mahdollisuuksien mukaan myös aukioloaikojen ulkopuolella – ota yhteyttä, niin sovitaan sopiva aika asiointille

Seuraava uutiskirje lähetetään 27.9.

ILMOITTAUDU JUHLAVUODEN TAPAHTUMIIN

Turun Seudun Nivelyhdistyksen 20-vuotisjuhla

Jäsenet ja yhteistyökumppanit – tervetuloa juhlistamaan kanssamme 20-vuotiasta Turun Seudun Nivelyhdistystä 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](#)

Yhdistyksen 20-vuotisjuhlalisteily 3.-4.11.

[Lue lisää täältä](#)

Juhlavuoden allasjumppamaraton Turun päivänä 21.9.

[Lue lisää täältä](#)

NIVELPOSTI 2/2025

Nivelposti 2/2025 on ilmestynyt! Lehti on jaettu jäsenille ja tilaajille. Etkö saanut lehteä? Jos odottelet lehteä, mutta se ei ole syyskuun alulla pudonnut postilaatikostasi, olethan yhteydessä toimistoon.

Anna palautetta Nivelpostista! Missä onnistuimme ja mitä voisimme vielä kehittää?

[Klikkaa tästä palautelomakkeeseen](#)

VILLIYRTTI-ILTA

Ti 2.9. klo 17-19 Villiyrtti-ilta. Ft ja hortaneuvoja Hanna Pihlajamaa opastaa kasvien maailmaan ja luennoi, mitä voi luonnosta kerätä ja kuinka käyttää niitä. Lopuksi hieman maistiaisresepteistä. Hinta 10 €. Mukaan otetaan enintään 20 osallistujaa. Ilmoittaudu viim. 1.9. Ilta sopii sekä uusille että vanhoille osallistujille, sillä sisältö on eri kuin kevään illassa.

VARAA AIKA ALARAAJAONGELMIEN KLINIKKAAN

Alaraajafysioterapeutti, urheilufysioterapeutti (sert.) Samu Kaukoranta tulee tekemään alaraajaongelmien konsultaatiota. 15 minuutin vastaanotto on maksuton. Klinikka toteutetaan syksyllä kahtena päivänä:

ti 16.9. klo 12-16 ja **ke 22.10.** klo 15.15-18.30

Konsultaatio toteutetaan yhdistyksen toimitilassa.

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

VASTAA KYSELYYN JOUKKOLIIKENNEUUDISTUKSEN 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

SYKSYN LIIKUNTAKAUSI KÄYNNISTYY 1.9.

Ilmoittautua voi toimistolle tai verkossa www.nivelposti.fi

KÄVELY KUNTOON -RYHMÄ 23.9.-14.10.

Tiistaisin klo 16.30 (kesto 60-90 min päivän teemasta riippuen) Yhdistyksen toimitilassa. Osallistumismaksu 10 € (4 kertaa), ryhmään mahtuu 8 osallistujaa. Ohjaajana TULE-tietokeskuksen fysioterapeutti ja harjoittelija

Kävely kuntoon –ryhmässä käsitellään kävelyn perusteita ja terveysetuja teorian tietoon pohjautuen sekä tehdään käytännön harjoitteita.

NÄISSÄ LIIKUNTARYHMISSÄ ON VIELÄ HYVIN TILAA UUSILLE OSALLISTUJILLE

- **FasciaMethod Kaarinassa** Valkeavuoren liikuntahallin pienessä salissa maanantaisin klo 17.00-18.00
- **Itämainen tanssi Ruusukorttelissa** maanantaisin klo 15.15-16.15
- **Allasjumppa Ruusukorttelissa** torstaisin klo 17.40 (45 min)
- **Jooga Skanssissa Turun Seudun Hengitysyhdistyksen tiloissa** maanantaisin klo 11.00-12.00
- **Jooga Länsikeskuksessa** Sekahaku ry:n tiloissa maanantaisin klo 13.45-14.45.
- **Asahi Raisiossa**, Tasalanaukion liikuntatilassa keskiviikkoisin klo 14-15.
- **Pilates Lehmusvalkamassa** torstaisin klo 14.45-15.30
- **Kuntosalivuoro Lounatuulet Yhteisötilan Kuntokäytävä Katajassa** Keskiviikkoisin klo 10.30-11.30.
- **Allasjumppa Esikon palvelutalossa** perjantaisin klo 14.50 (45 min)

Myös muissa liikuntaryhmissä on vielä joitakin paikkoja. Tutustu tarkemmin tarjontaan ja ilmoittaudu mukaan verkossa <https://www.nivelposti.fi/liikunta/> tai puhelimitse toimistolle. Ryhmiin voi ilmoittautua mukaan myös niiden jo käynnistettyä, myöhempi aloitus huomioidaan osallistumismaksussa.

JUHLAVUODEN ALLASJUMPPAMARATON 21.9. – MUISTA VARATA PAIKKASI AJOISSA

Ilmoittaudu mukaan juhlistamaan 20-vuotiasta Niveilyhdistystä allasjumpan merkeissä Esikon palvelutalon altaalla sunnuntaina 21.9. Klo 9.00-19.00. Tapahtuma on ilmoitettu osaksi virallista Turun päivän ohjelmaa, joten oma paikka kannattaa varata hyvissä ajoin. Haasta mukaan uskollinen allasjumppaystävä, lajista kiinnostunut naapuri tai kootkaa yhteen tuttu jumpaporukka. Oman paikan 30-45 minuutin jumppaan voi varata yhdistyksen verkkosivuilla tai soittamalla toimistolle – osallistuminen on ilmaista! Jumpmien ohjaus toteutetaan virtuaalisesti yhteistyössä Hydrohexin kanssa.

<https://www.nivelposti.fi/liikunta/allasjumppa/>

Aikataulu

09:00 Allasjumppa 30 min
09:35 Allasjumppa 45 min
10:25 Allasjumppa 45 min
11:15 Allasjumppa 30 min
11:50 Allasjumppa 45 min
12:40 Allasjumppa 45 min
13:30 Allasjumppa 30 min
14:05 Allasjumppa 45 min
14:55 Allasjumppa 30 min
15:30 Allasjumppa 45 min
16:20 Allasjumppa 30 min
16:55 Allasjumppa 45 min
17:45 Allasjumppa 45 min
18:35 Allasjumppa 30 min

RETKET

SYKSYN JÄSENRETKET ON JULKAISTU

Ilmoittaudu mukaan syksyn jäsenretkille – huomaathan, että kohteitten takia suurimman osan ilmoittautumisaika päättyy jo syyskuussa.

- Ke 24.9. Kultarannan puutarha ja Louhisaaren kartano, **Ilm.viim. ke 3.9. klo 13 – runsaasti paikkoja jäljellä**

- La 4.10 Syksyinen luontoretki Kurjenrahkan kansallispuistoon. **Ilm.viim. ma 22.9. - runsaasti paikkoja jäljellä**

TURUN SEUDUN NIVELYHDISTYS RY

Sähköinen uutiskirje

- Pe 31.10. Salon taidemuseo Veturitali ja Provinssiteatterin Sound of Music-musikaali. **Ilm.viim. 11.9. - runsaasti paikkoja jäljellä**

- La 18.10. Turun Kaupunginteatteri: Rakkauskirjeitä (vierailunäytös Seela Sella ja Esko Roine) **Ilm.viim. ma 8.9. – 1 paikka jäljellä**

- Ma 17.11. Turun Kaupunginteatteri: Ilonhilaaja - Heli Laaksosen sukkela runohtoo **Ilm.viim. ma 8.9. – 3 paikkaa jäljellä**

- La 13.12. Jouluretki Fiskarsin ruukkiin ja Billnäsin joulumarkkinoille. **Ilm. viim. ke 12.11. - runsaasti paikkoja jäljellä**

YHDISTYKSEN 20-VUOTISJUHLARISTEILY

Ma-ti 3.-4.11. iltälähtö Turusta M/S Viking Gracella. Hinta alk. 106 €/hlö riippuen hyttiluokasta ja hytissä majoittuvien määrästä. Kaikille avoin, jäsenhinnat Nivelyhdistyksen jäsenille. Hinta sisältää risteilyn valitussa hyttiluokassa, aamiaisen ja buffet-lounaan sekä yhteisen risteilyohjelman kokoustilassa. Ilm.viim. ke 24.9. Runsaasti paikkoja, kaikkia hyttiluokkia vielä jäljellä.

ENSITIETOILLAT

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

Ensitietoillat pitää fysioterapeutti. Leikkaukseen liittyvien tietojen antamisesta vastaa hoitava taho.

Syksyllä 2025 järjestetään Turussa kaksi ensitietoiltaa suomeksi ja kaksi ruotsiksi. Iltoihin voi osallistua myös etäyhteydellä.

Ti 30.9. klo 17 (**ruotsiksi**) Ilm. viim. ma 29.9. klo 13. Tiedotus- ja kulttuurikeskus Luckan, Aurakatu 1 H, Turku.

To 23.10. klo 17.00 (**suomeksi**) ilm. viim. ke 22.10. klo 13 Yhdistyksen toimitila, Lonttistentie 9 B 15 (sisäänkäynti Helsinginkadun puolelta).

Ti 18.11. klo 17 (**ruotsiksi**) Ilm. viim. ma 17.11. klo 13. *Huom! Tämä ilta ainoastaan etäyhteydellä.*

To 27.11. klo 17 (**suomeksi**) Ilm. viim. ke 26.11. klo 13. Yhdistyksen toimitila, Lonttistentie 9 B 15 (sisäänkäynti Helsinginkadun puolelta).

Lisäksi järjestetään ensitietoilta Uudessakaupungissa Tyks Vakka-Suomen sairaalassa (Koistisen kabinetti, P-kerros)

Ma 17.11. klo 17.00-19.00. Ilm. viim. ti 11.11. klo 13.

Illassa mukana fysioterapeutti (YAMK) Sanna Niemi, endoproteesihoitaja Katja Pekkala ja Nivelyhdistyksen toiminnanjohtaja Katja Körkkö.

Illan luento-osuuden pitää fysioterapeutti ja illan aikana on mahdollista esittää kysymyksiä endoproteesihoitajalle.

Tässä illassa ei ole etäyhteyismahdollisuutta.

Ilmoittaudu ensitietoiltoihin etukäteen toimistolle, p. 040 351 3833 tai toimisto@nivelposti.fi.

SVENSKSPRÅKIG VERKSAMHET

Mån 15.9 kl. 13-15 Seniorinfo: Artros, fysioterapi och ledvänlig motion

På Luckan (Auragatan 1 G). Fysioterapeut Alexander Sandström berättar om manualterapis nytta i artros och motionsansvarig vid Åbo stad Päivi Mecklin ger motionstips för seniorer. Evenemanget ordnas i samarbete med Åbo stads motionstjänster, Luckan i Åbo och Folkhälsan.

Möjlighet att delta också på distans. Anmäl dig senast före evenemanget börjar till paivi.mecklin@turku.fi. För mer info, kontakta Luckan, tfn 044 304 3000

Infokvällar om artros och ledprotesoperationer

Har du fått en artrosdiagnos eller är en ledprotesoperation ett aktuellt ämne för dig? Föreningen ordnar

TURUN SEUDUN NIVELYHDISTYS RY

Sähköinen uutiskirje

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

Under hösten 2025 ordnas två introduktionskvällar på finska och två på svenska.

Tis 30.9. kl. 17 (**på svenska**) . Anm. sist. mån 29.9. kl. 13. Informations- och kulturcentret Luckan i Åbo (Auragatan 1 H)

Tors 23.10. kl. 17 (**på finska**) Anm. sist. ons 22.10. kl. 13. Föreningens utrymmen, Lonttisvägen 9 B 15 (ingång via Helsingforsgatan).

Tis 18.11. kl. 17 (**på svenska**) Anm. sist. Mån 17.11. kl. 13. *Obs! Denna kväll endast på distans via Teams*

Tors 27.11. kl. 17 (**på finska**) Anm. sist. ons 26.11. kl. 13. Föreningens utrymmen, Lonttisvägen 9 B 15 (ingång via Helsingforsgatan).

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 ennakkoilmoittautua.

YHTEISLAULUT

Ke 3.9. 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 4.9. klo 15-18.30 Geokätköretki autoin Maskuun

Lähtö autoilla Nivelyhdistyksen toimistolta, Lonttistentie 9 B 15. Ilmoittaudu mukaan 2.9. mennessä. Kerro samalla pystytkö tarjoamaan kyydin vai tarvitsetko kyytiä? Bensakulut jaetaan tasan osallistujien kanssa. Muutoin kannattaa varata mukaan juotavaa ja evästä oman tarpeen mukaan. Sekä tietenkin laite, jolla pääsee kätköilemaan ja kynä.

SKIPBOKAFFET

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

Ti 9.9. klo 11-13

To 25.9. klo 10-12

LUKUPIIRI

Ke 10.9. klo 17-18.30 **Lukupiiri** yhdistyksen tiloissa. Keskustellaan Anni Kytömäen kirjasta **Margarita**. Mukaan voit tulla myös etäyhteydellä. Ole silloin yhteydessä toimisto@nivelposti.fi ja pyydä linkkiä.

NIVELTREFFIT

Ti 16.9. klo 13.00-14.30 **Niveltreffit** Turun Kellariravintolassa, 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 17.9. klo 17.00-18.30 **Runojen ilta** Nivelyhdistyksen tiloissa, Lonttistentie 9 B 15. Illan teemana vanheneminen. Kuunnellaan runoja vanhenemisestä ja käydään keskustelua niistä. Mukaan voi tuoda myös oman runon tai saapua vain kuuntelemaan runoja. Kahvitarjoilu.

KOULUTUKSIA VAPAAEHTOISILLE

MINÄKÖ VAPAAEHTOISEKSI -ILTA

Ma 8.9. klo 16.00-17.30 **Minäkö vapaaehtoiseksi -ilta** yhdistyksen toimitiloissa, Lonttistentie 9 B 15. Tule kuulemaan lisää vapaaehtoistoiminnasta yhdistyksessä. Illan aikana jutellaan, että millaisia vapaaehtois-tehtäviä yhdistyksessä on mahdollisuus tehdä. Osallistujat voivat kertoa myös omista toiveistaan ja ideoistaan.

Tällä haavaa vapaaehtoisia otetaan mielellään mm. lehti- sekä vapaaehtoistyön toimikuntaan. Myös esimerkiksi luentokerhojen ohjaajiksi ja yhdistysesittelijöiksi otamme mielellämme uusia mukaan.

Ilmoittaudu mukaan viimeistään 3.9. toimisto@niveposti.fi tai P. 040 351 3833. Kahvitarjoilu.

INSTAGRAMIN KÄYTTÖ – JATKOKOULUTUS VAPAAEHTOISILLE

To 11.9. klo 15-16.30 **Instagramin käyttö – jatkokoulutus vapaaehtoisille** yhdistyksen toimitiloissa. Sopii vapaaehtoisille sekä uusille vapaaehtoisuudesta kiinnostuneille. Illan aiheina tarinat ja niiden lisäominaisuudet, katsaus lyhytvideosiin, sekä keskustelua Instagramin käyttötavoista osana vapaaehtoistoimintaa. Aiheesta kouluttavat Sini & Kaisa. Mukaan otetaan 8 osallistujaa. Ilmoittaudu mukaan 8.9. mennessä kaisa.karvonen@niveposti.fi tai 045 2343435 viimeistään 17.9.

LUENTOKERHON OHJAAJAKOULUTUS

Ma 22.9. klo 16.30-18 **Luentokerhon ohjaajakoulutus** yhdistyksen toimitiloissa. Luentokerhotoiminnassa katsotaan www.nivelverkko.fi -sivustolle luento ja käydään keskustelua luennon aiheesta. Luentokerhoja järjestetään erilaisissa ryhmissä osana ohjelmaa. Kerhoissa on yleensä aina kaksi ohjaajaa, joten yksin ei näitä tarvitse vetää. Vierailuja sovitaan aina yhteisesti ja sovitaan, että ketkä ottavat aina koppia kerhosta.

Tule kuulemaan lisää aiheesta ja osallistu maksuttomaan koulutukseen maanantaina 22.9. klo 16.30–18 yhdistyksen tiloissa. Ilmoittaudu mukaan kaisa.karvonen@niveposti.fi tai 045 2343435 viimeistään 17.9. Koulutukseen ovat tervetulleita uudet vapaaehtoistoiminnasta kiinnostuneet sekä jo aiemmin vapaaehtoistoimintaa yhdistyksessä tehneet.

VERTAISTAPAAMISIA

TUNNE TERVEYSARVOSI

Ma 22.9. klo 14-15 **Tunne terveysarvos**i, Nivelyhdistyksen toimitila. Asiantuntijana toiminnanjohtaja Nanette Huovinen Varsinais-Suomen Sydänpiiristä. Tietoa mm. kolesterolista ja verenpaineesta.

Voit osallistua mukaan myös etäyhteydellä (teams). Jos tulet etänä mukaan, pyydä linkkiä osoitteesta toimisto@niveposti.fi viimeistään 1,5 h ennen alkua.

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 osallistujaa. Ilmoittautumiset ja erityisruokavaliot 22.9. mennessä: toimisto@niveposti.fi tai puh. 040 351 3833.

VIERAILU FYSIO R:ÄÄN

Ti 30.9. klo 15-16.30 **Vierailu Fysio R:ään**, Humalistonkatu 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 24.9. toimistolle toimisto@niveposti.fi tai P. 040 351 3833 Mukaan otetaan 10 henkilöä.

NIVELKERHOT SYYSKUUSSA

Ti 2.9. klo 13-14.30 **Raision ja Naantalin Nivelkerho** Raision seurakuntatalon kahviossa. Ohjelmassa ”Faskiat ja niiden toiminta – tietoa ja käytännön harjoitteita”. Vieraana fysioterapeutti Ina Vihilehti TULE-tietokeskuksesta.

Ti 9.9. klo 17-19 **Kaarinan Nivelkerho** Kansalaistoiminnan keskus Puntarissa. Aiheena ”Faskiat ja niiden toiminta – tietoa ja käytännön harjoitteita”. Vieraana fysioterapeutti Johanna Kuusela.

Ke 24.9. klo 16-17.30 **Härkätien Nivelkerho** Palvelukeskus Ruskan kokoustilassa (Hyvättyläntie 9, Lieto). Ohjelmassa bingo ja visailua.

LUENTO NAANTALISSA

Ma 15.9. klo 17.00 avoin yleisöluento **Lonkan ja polven nivelrikon ei-leikkauksellinen hoito ja kuntoutus** Naantalin kylpylässä, Matkailijantie 2, Naantali. Luennoimassa fysiatrian erikoislääkäri Tuomas Varjonen. Luento järjestetään yhteistyössä Kuntoutuskeskus Ruissalon kanssa. Alussa lyhyt alustus Kelan kuntoutuksesta.

Luento taltioidaan www.nivelverkko.fi -sivustolle.

HYVINVOINTIA ARKEEN -TAPAHTUMA

To 25.9. klo 12-17.30 **Hyvinvointia arkeen -tapahtuma** Yhteisöotalo Lounatuulet, Pihlaja-Sali, 2. krs., Länntinen pitkäkatu 33.

Ohjelma:

Klo 12-14.30

Omakustanteinen salaattibuffa ravintola Tähtihetkessä, Lounatuulet yhteisöotalon alakerta (hintaa 4 €)

Klo 14.30-15.30

Luento: **Pysähdys vahvuuksien ja voimavarojen äärelle**

Anna-Mari Siekkeli, SparriKumppani, johdon coach, työyhteisövalmentaja

Klo 15.30-15.40

Lyhyt taukojumppa

Klo 15.40-16.30

Kahvila avoinna & minimessut

Klo 16.30-17.30

Luento: **Oivalluksia syömisestä psykologiasta** psykologi, psykoterapeutti Taija Wilenius

Tapahtuma järjestetään yhteistyössä Lounatuulet yhteisöotalon kanssa.

Tapahtuma järjestetään yhteistyössä Lounatuulet yhteisöotalon kanssa. Luennot taltioidaan www.nivelverkko.fi -sivustolle.

JÄSENASIOITA

MUISTATHAN HYÖDYNTÄÄ JÄSENEDET

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

Jäsenedet 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!

Yhdistyksen jäsenille etu Turun AMK:n Näytteenotto- ja laboratoriopalveluista

Saat **SYKSY25**-koodilla **-10 % alennuksen** laboratorio- tutkimusten ja -tutkimuspakettien hinnoista. Etu koskee yhdistyksen jäseniä.

Opetuslaboratoriossa loppuvaiheen bioanalyttikko-opiskelijat suorittavat opintoihinsa kuuluvaa harjoittelua toteuttaen laboratorionäytteiden ottoa, näytteiden analysointia ja asiakaspalvelua. Opiskelijan työtä valvoo ja ohjaa aina bioanalyttikkokoulutuksen opettaja, joka on Valviran laillistama laboratoriohoitaja. Asiakkaaksemme voi tulla lähetteellä tai ilman.

 **Aikoja on jo varattavissa!**

Tutustu palveluihin: turkuamk.fi/lab

Varaa aika suoraan: vello.fi/tuaslab/service

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, jalkojenhoitaja Raila Piivek

Luennon jälkeen aikaa keskustelulle ja kysymyksille

Tietoiskuja pitkin päivää

- Yhdistyksen syksyn tapahtumainfo
- Hyvinvointikeskusten tapahtumainfo

Tervetuloa käymään!