

# 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

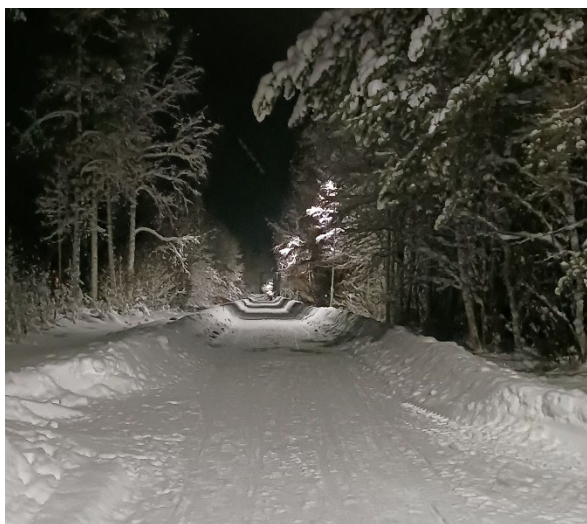
www.nivelposti.fi  
www.nivelverkko.fi

TOIMISTON PÄIVYSTYSAJAT  
ma-to 10-13

kuukauden ensimmäiset  
arkimaanantait  
klo 16-18

SOVITTAESSA  
PALVELEMME  
MYÖS MUINA  
AIKONA

## Tammikuu 2024



Joulukuussa nautittiin talvikeleistä Suomessa. Kuvassa on Puolangan hiljainen ja luminen kylänraitti. Kuva: Kaisa Karvonen

### Tässä uutiskirjeessä

(klikkaamalla pääset suoraan aiheeseen)

#### Sisällys

AJANKOHTAISTA .....	1
YHDISTYKSEN AUKIOLOAJAT .....	1
JÄSENMAKSULASKUT JA JÄSENKORTIT POSTITETAAN TAMMIKUUSSA – OVATHAN YHTEYSTIETOSI AJAN TASALLA? .....	2
KEVÄÄN LIIKUNTAKAUSI KÄYNNISTYY – OLETHAN MUISTANUT ILMOITTAUTUA? .....	2

VINKKEJÄ LIIKUNTAHARRASTUKSEN ALOITTAMISEEN JA TURUN SEUDUN TULE- YHDISTYSTEN KEVÄÄN LIIKUNTATARJONTAAN .....	2
TAMMIKUUN NIVELKERHOT .....	2
VERTAISTOIMINTA .....	2
YHTEISLAULUT TAMMIKUUSSA .....	2
NIVELTREFFIT .....	3
LUKUPIIRISSÄ TURUN LINNAN KOLME KATARIINAA3 SKIPBOKAFFET .....	3
KOULUTUKSIA VAPAAEHTOISILLE .....	3
IT-ILTA VAPAAEHTOISILLE .....	3
YHTEISTYÖSSÄ .....	3
LIIKU LÄHELLÄ – LONTTINEN .....	3
JÄSENASIOITA .....	4
NIVELPOSTIN LUKIJARAATI .....	4
ARPAJAVISVOITTOJA .....	4
BONUS-KALOSSIEN LOPPUUNMYyntI .....	4
TUE TIIMIÄ! .....	4

#### AJANKOHTAISTA

YHDISTYKSEN AUKIOLOAJAT

#### Toimisto on avoinna:

Maanantai-torstai klo 10-13.00.

Lisäksi joka kuukauden ensimmäisenä arkimaanantaina palvelemme klo 16-18. Seuraavan kerran ma 8.1.



# TURUN SEUDUN NIVELYHDISTYS RY

## Sähköinen uutiskirje

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.

Seuraava uutiskirje lähetetään helmikuun alussa ensimmäisellä viikolla!

JÄSENMAKSULASKUT JA JÄSENKORTIT POSTITETAAN TAMMIKUUSSA – OVATHAN YHTEYSTIETOSIJAN TASALLA?

Vuoden 2024 jäsenmaksulaskut ja jäsenkortit postitetaan tammikuun aikana. Jos yhteystietosi ovat muuttuneet, olethan pikimmiten yhteydessä, sillä emme saa muuttuneita tietoja jäsenrekisteriimme automaattisesti. Mikäli tarvitset korttisi nopeammin esimerkiksi jäsenetuelennuksia hyödyntääksesi, voit jäsenkortin käydä myös noutamassa toimistolta.

Sähköistä jäsenkorttia käyttävien jäsenmaksulaskut lähetetään suoraan jäsenrekisterin kautta ja ne tulevat [post@invoices.floapps.com](mailto:post@invoices.floapps.com) -osoitteesta. Tarkistathan tarvittaessa roskapostikansion. Kun jäsenmaksu on kirjautunut maksetuksi, saat automaattisesti sähköpostiisi linkin uuteen jäsenkorttiin. Nivelyhdistys tarjoaa kaikille jäsenilleen mahdollisuuden käyttää joko perinteistä paperista tai mobiililaitteessa mukana kulkevaa, sähköistä jäsenkorttia. Jos haluaisit kokeilla sähköistä jäsenkorttia paperisen sijaan, voit pyytää kortin käyttöönottolinkin toimistolta.

NIVELPOSTI-LEHTI 1/2024 ILMESTYY TAMMI-HELMIKUUN TAITTEESSA

Vuoden ensimmäinen Nivelposti-jäsenlehti on viimeisiä viilauksia vaille valmis ja postitetaan jäsenille tammikuun lopussa-helmikuun alkupuolella. Luvassa on taas tuhti lukupaketti nivelterveydestä unohtamatta kalenterin täydeltä monipuolista toimintaa – tarkkaile siis postiasi!

KEVÄÄN LIIKUNTAKAUSI KÄYNNISTYY – OLETHAN MUISTANUT ILMOITTAUTUA?

Kevään liikuntakausi käynnistyy 8.1. alkaen – joko olet ilmoittautunut mukaan? Lähes kaikissa ryhmissä on edelleen tilaa uusille osallistujille ja paikat varataan

ilmoittautumisjärjestyksessä. Ilmoittautuminen on tärkeää myös siksi, että ryhmien toteutumisesta päätetään ilmoittautumisten perusteella. Yhdistys pidättää oikeuden peruuttaa ja/tai yhdistää ryhmiä, joiden osallistujamäärä jää alle järjestämiseen vaadittavan minimin. Jos et ole varma, oletko muistanut ilmoittautua, voi asian aina tarkistaa toimistolta.

Ensimmäisenä aloittavat yhdistyksen allasjummat ja kuntosaliryhmät, muu ryhmäliikunta seuraa perässä muutamaa viikkoa myöhemmin. Kaikkien ryhmien aikataulut löytyvät yhdistyksen verkkosivuilta [www.nivelyposti.fi/liikunta](http://www.nivelyposti.fi/liikunta)

VINKKEJÄ LIIKUNTAHARRASTUKSEN ALOITTAMISEEN JA TURUN SEUDUN TULE-YHDISTYSTEN KEVÄÄN LIIKUNTATARJONTAAN

**Ma 8.1.** klo 12.00 Miten aloittaa liikuntaharrastus & vinkkejä kevätkauden liikuntatarjonnasta -miniluento Tule-tietokeskuksessa (Humalistonkatu 10, Turku). Tilaisuus on kaikille avoin ja maksuton ja siihen voi osallistua TULE-tietokeskuksessa tai Zoom-etäyhteydellä (linkki löytyy Tule-tietokeskuksen verkkosivuilta <https://tule.fi/teemapaivat/>) Mukana kumppanuusyhdistyksen Turun Seudun Selkäyhdistys, Turun Seudun Nivelyhdistys, Turun seudun Reumayhdistys, Turun Seudun Luustoyhdistys.

## TAMMIKUUN NIVELKERHOT

**Ti 9.1.** Raision ja Naantalin Nivelkerho, Raision seurakunnan tila, Kirkkoherrankuja 2, klo 13. Kokeilussa shindo. Ylle kannattaa varata mukavat vaatteet.

**Ti 9.1.** Kaarinan Nivelkerho klo 17-19, Kansalaistoiminnan keskus Puntari, Puntarikatu 1, Kaarina. Aiheena Kodin paloturvallisuus.

## VERTAISTOIMINTA

YHTEISLAULUT TAMMIKUUSSA

**Ke 3.1.24** Yhteislaulut klo 18.30-20.15 Taimi II tiloissa, Puutarhakatu 21, Turku. Osallistumismaksu 2 € sis. kahvit. Varaathan tasarahan. Laulamme Pertti

# TURUN SEUDUN NIVELYHDISTYS RY

## Sähköinen uutiskirje

Tammisen johdolla. Musikantteina soittelevat Mauno Juhani Kuusisto ja Keijo Salmela.

**Ke 31.1.24** Yhteislaulut klo 18.30-20.15 Taimi II tiloissa, Puutarhakatu 21, Turku. Osallistumismaksu 2 € sis. kahvit. Varaathan tasarahan. Laulamme Pertti Tammisen johdolla. Musikantteina soittelevat Mauno Juhani Kuusisto ja Keijo Salmela.

### NIVELTREFFIT

**Ti 16.1.** Nivelitreffit klo 13 Turun Kellariravintolassa, Linnankatu 16. Tervetuloa lounastamaan yhdessä ja juttelemaan yhdessä muiden kanssa. Tarjolla on keittolounas 10 € tai koko lounasbuffet 12,7 € hintaan. Lounas on omakustanteinen. Yhdistyksen puolesta paikalla on Marjo Suominen.

### LUKUPIIRISSÄ TURUN LINNAN KOLME KATARIINAA

**Ke 17.1.** klo 17-18.30 lukupiiri yhdistyksen tiloissa, Lonttistentie 9 B. Mahdollisuus myös etäyhteyteen. Ole silloin yhteydessä [toimisto@nivelposti.fi](mailto:toimisto@nivelposti.fi).

Luettava kirjana Gardberg, C. J. : Turun linnan kolme Katariinaa.

Kirja kertoo kolmesta Katariinasta, jotka ovat vaikuttaneet Turun linnassa 1500 -luvulla. Kaarina Hannuntytär, Katarina Jagellonica sekä Kaarina Maununtytär tulevat tutuksi lukijoille.

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 25.1.** 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.

### KOULUTUKSIA VAPAAEHTOISILLE

#### IT-ILTA VAPAAEHTOISILLE

**Ti 30.1. klo 16-18** järjestetään yhdistyksen tiloissa vapaaehtoisten IT-ilta. Illan aikana käydään läpi nettiyhteyden jakaminen omasta puhelimesta sekä tutustutaan 1-2 toivotuimpaan sovellukseen/verkossa toimivaan ohjelmaan, joita voi maksutta käyttää. Mukaan otetaan enintään 10 vapaaehtoista.

Koulutukseen tarvitaan mukaan oma älypuhelin. Jos sinulla on kannettava tietokone, saa sen halutessaan ottaa myös mukaan, mutta ilmankin pärjää.

Ilmoittaudu mukaan 25.1. mennessä linkin kautta:

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSex-tMKGJVrk-ZbuPYbwC9rRd7ionbzVj\\_FYee6eNoKjl3nPkgg/viewform?usp=sf\\_link](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSex-tMKGJVrk-ZbuPYbwC9rRd7ionbzVj_FYee6eNoKjl3nPkgg/viewform?usp=sf_link)

### YHTEISTYÖSSÄ

#### LIIKU LÄHELLÄ – LONTTINEN

Olemme mukana kumppanina Turun kaupungin ja Kotikunnaan Liiku lähellä, viesti vertaisena -toiminnassa. Käynnistämme nyt Liiku lähellä-ryhmän Lonttisten alueelle.

Liiku lähellä -toiminnan tavoitteena on saada yhä useampi yli 65-vuotias mukaan säännölliseen liikuntatoimintaan ja samalla kohtaamaan alueensa muita asukkaita.

Ryhmän ulkoilut käynnistyvät taas tammikuun puolen välin tienoilla. Kysy tarkemmista aikatauluista yhdistyksen toimistolta!

Lisätietoa toiminnasta:

<https://www.kotikunnas.fi/hankkeet/liiku-lahella>

Liiku lähellä -ryhmiä toimii jo useita kymmeniä ympäri Turku. Ryhmien tiedot löydät täältä:

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

## JÄSENASIOITA

### NIVELPOSTIN LUKIJARAATI

Lehtemme kehittämiseksi olemme käynnistäneet lukijaraadin, joka kokoontuu lehden ilmestyttyä. Seuraava kokoontuminen on torstaina 15.2. klo 16.00 yhdistyksen toimitilassa.

Tervetuloa keskustelemaan Nivelpostista 1/2024 ja antamaan palautetta ja vinkkejä lehden toimituskunnalle. Kahvitarjoilu.

### ARPAJASVOITTOJA

Yhdistys järjestää arpajaisia eri tilaisuuksissa, kuten retkillä. Otamme vastaan erilaisia tuotteita ja pientä varaa, jotka voisivat sopia arpajaisvoitoiksi. Näitä voi toimittaa yhdistyksen toimistolle. Arpajaiset ovat osa varainhankintaamme, joten samalla voit tukea toimintaamme. Kiitos siitä!

### BONUS-KALOSSIEN LOPPUUNMYynti

Yhdistyksen varastossa on vielä muutamia bonuskalosseja, jotka myymme poistohintaan 15 €/pari.

Jäljellä olevat koot:

- 36 - 1 pari
- 37 - 3 paria
- 38 - 1 paria
- 43 - 1 paria
- 44 - 2 paria

Bonus-kalosseihin voi tutustua valmistajan videolla:

[Nivelyhdistysten jäsenille alennus myös talvella. + Muistutus: älä mene rullaportaisiin kalosseilla. - YouTube](#)

Liukuestekalossien hinta Nivelyhdistysten jäsenille myös talvikaudella 2023 - 2024:

1 pari 44,- EUR sis. alv 24 % ja lähetyskulut.

2 pr tai enemmän 40,- EUR/pr sis. alv 24 % ja lähetyskulut.

## TUE TIIMIÄ!

Tue Tiimiä -sivuston kautta tehdyillä ostoksilla voi tukea yhdistyksen toimintaa 20.1. saakka.

Yli 500 tuotteen valikoimasta löytyy varmasti jotain kiivaa ja olemme kiitollisia jokaisesta tukieurosta!

Ostokset maksetaan verkkokaupan kassalla ja toimitetaan suoraan sinulle. Näet myös sentilleen, paljonko me saamme ostoksesta tukea.

Sivustolla on erilaisia tuotekategorioita.

Kun menet ostoksille tämän linkin kautta, tuki ohjautuu meille automaattisesti: <https://tuetiimia.fi/tiimi/ko1141/?ref=1141&k=NIVELTURKU>

Muussa tapauksessa syötä kassalla meidän koodi: NIVELTURKU

