

# TURUN SEUDUN NIVELYHDISTYS RY

## Sähköinen uutiskirje

### 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-to 10–13**

kuukauden ensimmäiset

arkimaanantait

klo 16–18 syyskuusta alkaen

SOVITTAESSA  
PALVELEMME  
MYÖS MUINA  
AIKONA

## Lokakuu 2024



Syyskuussa vierailtiin Ahvenanmaan sadonkorjuujuh-  
lilla

### Tässä uutiskirjeessä

(klikkaamalla pääset suoraan aiheeseen)

### Sisällys

AJANKOHTAISTA .....	2
AUKIOLOAJAT .....	2
ANNA PALAUTETTA NIVELPOSTI-LEHDESTÄ .....	2
VARAA AIKA RELAXIONIN ALARAAJAONGELMIEN KLIINIKKAAN .....	2
LIIKUNTA .....	2
OSA RYHMISTÄ SYSLOMAILEE 14.-18.10. ....	2

RUUSUKORTTELIN KUNTOSALIVUORON KELLONAIKA MUUTTUU 30.9. ALKAEN .....	2
LASKUTUS .....	2
NÄISSÄ RYHMISSÄ ON VIELÄ TILAA UUSILLE OSALLISTUJILLE .....	2
LIIKU LÄHELLÄ -RYHMÄN TAPAAMISET .....	3
TULE-TIETOKESKUKSEN FYSIOTERAPEUTTI VIERAILEE YHDISTYKSEN KUNTOSALIRYHMISSÄ.....	3
AJANKOHTAISET JÄSENRETKET.....	3
ENSITIETOILLAT .....	3
SVENSKSPRÅKIG VERKSAMHET.....	3
VERTAISTOIMINTA LOKAKUUSSA .....	3
VERTAISILTOJA .....	3
YHTEISLAULUT .....	4
LUKUPIIRI .....	4
ILTA TEMPURIN KANSSA .....	4
VIERAILU KINTTUPISTEeseen .....	4
SKIPBOKAFFET.....	4
NIVELTREFFIT .....	4
TARINAIN ILTA.....	4
GEOKÄTKEILEMÄÄN RYHMÄSSÄ?.....	4
NIVELKERHOT LOKAKUUSSA.....	5
SIRKKA-LIISA KIVELÄN LUENTO LOKAKUUSSA .....	5
JÄSENASIOITA .....	5
AVOIMET OVET LOKAKUUSSA .....	5



## AJANKOHTAISTA

### AUKIOLOAJAT

Toimisto on avoinna lokakuussa maanantai-torstai klo 10.00–13.00.

Toimintakausien aikana joka kuukauden ensimmäisenä arkimaanantaina palvelemme klo 16–18. Seuraava ilta-aukioloaika on maanantaina 7.10.

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 lokakuun lopussa.

## ANNA PALAUTETTA NIVELPOSTI-LEHDESTÄ

Nivelposti 2/2024 on ilmestynyt ja tipahtanut jäsenien ja muiden tilaajien postilaatikoihin syyskuun alulla. Kuulisimme mielellämme palautetta lehdestä! Palaute huomioidaan tulevien lehtien suunnittelussa, mutta se on arvokasta myös lehteä tekeväälle toimikunnalle sekä raportoinnissa toiminnan rahoittajalle. Yhteystietonsa ilmoittaneiden kesken arvotaan yhdistyksen t-paita ja pipo. Palautetta voi antaa 11.10. asti.

Klikkaa palautelomakkeeseen:

<https://forms.gle/ozEYUQMY6DaPxJk5A>

## VARAA AIKA RELAXIONIN ALARAAJAONGELMIEN KLINIKKAAN

Avoimien ovien päivänä 10.10. alaraajafysioterapeutti ja urheilufysioterapeutti (sert.) Samu Kaukoranta tekee maksuttomia alaraajaongelmien konsultaatioita. Varaa itsellesi 15 minuutin vastaanottoaika: toimisto@nivelposti.fi tai 040 3513833.

Avoimien ovien päivässä luvassa myös Sippe-kutsut, terveysjalkine-esittelyjä ja kahvitarjoilu koko päivän. [Lue lisää avoimien ovien päivästä klikkaamalla tästä.](#)

## LIIKUNTA

### OSA RYHMISTÄ SYYSLOMAILEE 14.-18.10.

Ryhmät, joita ei järjestetä syyslomaviikolla 14.-18.10.

- Caribbean allasjummat
- Ruusukorttelin tanssillinen jumppa
- Naantalin Aurinkosäätiön allasjummat

### RUUSUKORTTELIN KUNTOSALIVUORON KELLONAIKA MUUTTUU 30.9. ALKAEN

Yhdistyksen jäsenille suunnattu, omatoimiharjoitteluun tarkoitettu maksuton kuntosalivuoro Ruusukorttelissa ma 30.9. alkaen klo 13-14.30.

## LASKUTUS

Osallistumismaksujen laskuttaminen aloitetaan lokakuun kahden ensimmäisen viikon kuluessa. Maksaa voi myös Smartumin liikunta – ja kulttuuriseteleillä, e-Passilla, Edenredillä tai TYKY-kuntoseteleillä. Osallistumismaksun voi maksaa erissä tai sen eräpäivää voi siirtää, kun asiasta sopii yhdistyksen henkilökunnan kanssa.

Kaikkiin liikuntaryhmiin, joissa on tilaa, voi ilmoittautua mukaan myös kesken kauden. Lyhyempi kausi huomioidaan osallistumismaksussa. Yhdistyksen jäsenillä on mahdollisuus testata lajin sopivuutta itselleen maksutta yhden kerran liikuntakauden aikana sopimalla asiasta toimiston kanssa. Muille kokeilukerrat ovat mahdollisia kertamaksulla (maksu toimistolla tai sähköpostilaskutus).

### NÄISSÄ RYHMISSÄ ON VIELÄ TILAA UUSILLE OSALISTUJILLE

**Allasjumppa Caribbean kylpylässä (Kongressikuja 1) keskiviikkoisin klo 19.00.** Yhdistyksen toimistolla myynnissä myös sarjakortteja hintaan 78 €/10 krt tai 39 €/5 krt (sarjakortit syksyllä 2024 myynnissä vain tähän allasjumpparyhmään, kortin ostaminen ei edellytä yhdistyksen jäsenyyttä).

Tietoa kylpylän aukioloajoista syyskaudella 2024: kylpylä on avoinna klo 20.00 asti. Jumpan jälkeen suihkutiloista tulee poistua klo 20.15 ja pukuhuoneista klo 20.30 mennessä. Kylpylän pääovet suljetaan klo 20.15 ja tämän jälkeen tiloista poistutaan hotellin vastaanoton kautta.

#### **Tanssillinen jumppa Ruusukorttelissa (Puistokatu 11) maanantaisin klo 15.15.**

Myös muissa ryhmissä on vaihtelevasti paikkoja jäljellä, tiedustele tilannetta toimistolta. Lisätietoa ryhmistä yhdistyksen verkkosivuilla:  
<https://www.nivelposti.fi/liikunta/>

#### **LIIKU LÄHELLÄ -RYHMÄN TAPAAMISET**

Maksuton Liiku lähellä -toiminta on rentoa ohjattua liikumista ja yhdessäoloa. Yhdistyksen toimitilasta lähtee Lonttisten kävelyryhmä joka torstai klo 13.00. Katso muut alueesi ryhmät:  
<https://www.turku.fi/liikulahella>

#### **TULE-TIETOKESKUKSEN FYSIOTERAPEUTTI VIERAILLEE YHDISTYKSEN KUNTOSALIRYHMISSÄ**

**Impivaaran uimahalli, tilauskuntosali Männistö** ti 15.10.

**Folkhälsanin esteetön kuntosali** to 14.11.

**Lehmusvalkaman hyvinvointikeskus** ti 5.11. klo 17.30-18.15

#### **AJANKOHTAISET JÄSENRETKET**

**Ke 20.11.** Kaikille avoin lähiseuturetki: Avaintatterin näytös Rahaa ja rakkautta sekä lounas Hugossa. Tapaamme lounaan (huom.: omakustanteinen) merkeissä Kortteliravintola Hugossa, Stålarinkatu 2 ja jatkamme siitä yhdessä Lounais-Suomen neuroyhdistyksen tiloihin teatteriin, Itäinen Pitkätatu 68. Retken hinta 15 € maksetaan käteisellä paikan päällä (sis. teatterilipun ja kahvit teatterilla). Ilm. viim. 6.11.

#### **ENSITIETOILLAT**

Onko tekonivelleikkaus sinulle ajankohtainen aihe? Järjestämme syksyn aikana suomeksi ja ruotsiksi yhteensä neljä ensitietoiltaa, jotka on tarkoitettu leikkaukseen meneville, sitä harkitseville ja heidän läheisilleen. Lokakuussa on tulossa kaksi ensitietoiltaa:

**To 31.10.** klo 17 Ensitietoilta tekonivelleikkaukseen meneville

Se nedan för den svenskspråkiga infokvällen

#### **SVENSKSPRÅKIG VERKSAMHET**

**Ons. 9.10.** kl. 17-18.30 Artroskvällen: Föreläsning och diskussion om Artros, livskvalitet och psykiskt välbefinnande i Folkhälsan, Kvartersklubben i Åbo.

**Tis. 22.10.** kl. 17 Svenskspråkig infokväll om ledprotesoperationer. Anmäl dig senast tors 17.10. per e-post [toimisto@nivelposti.fi](mailto:toimisto@nivelposti.fi) eller telefon 050 5750613 (Hanna Okodugha)

#### **VERTAISTOIMINTA LOKAKUUSSA**

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](mailto:toimisto@nivelposti.fi).

#### **VERTAISILTOJA**

**Ma 14.10.** klo 17.00-18.30 **Lonkan ja pakaran alueen kivut.** Aiheesta kertoo fysioterapeutti OMT Arto Jokela. Etäyhteys mahdollinen, pyydä Teams-linkki toimistolta.

**Ma 21.10.** klo 13.00-14.30 **Lonkan ja polven nivelriikon vertaisryhmä.** Kuule muiden kokemuksia ja kerro omistasi. Mukana on Nivelyhdistyksen vapaaehtoinen.

# TURUN SEUDUN NIVELYHDISTYS RY

## Sähköinen uutiskirje

### YHTEISLAULUT

**Ke 2.10.** klo 18.00–19.30 **Yhteislaulut** Happy Housessa, Ursininkatu 11, Turku. Osallistumismaksu 2 € sis. kahvit. Varaathan tasarahan. Laulamme Pertti Tammisen johdolla. Musikantteina soittelevat Mauno Juhani Kuusisto ja Keijo Salmela.

### LUKUPIIRI

**Ke 16.10.** klo 17.00–18.30 **Lukupiiri**. Jos haluat tulla mukaan etäyhteydellä, pyydä linkkiä toimistolta sähköpostitse [toimisto@nivelposti.fi](mailto:toimisto@nivelposti.fi).

Lokakuun luettava kirja on Frans Emil Sillanpään Nuorena nukkunut. Teosta kuvataan näin:

”Teos kertoo nuoren piikatyön Silja Salmeluksen, sukunsa viimeisen vihannan lyhyen elämäntarinan. Romaani ilmestyi vuonna 1931, ja sitä pidetään Sillanpään parhaimpana ja menestyneimpänä romaanina.

Ainoan suomalaisen Nobel-kirjailijamme teoksesta huokuu syvä rakkaus tähän maahan ja sen kansaan. Etenkin vuodenaikojen ja luonnon kuvaukset ovat rikkaita ja maalailtavia. Sillanpää kuvailee myös kauniisti nuoren tytön elämää ja nuorta rakkautta. Erityisen hienosti hän on onnistunut ikuistamaan Siljan ja tämän isän, Kustaan, lämpimän tunneliteen.”

### ILTA TEMPURIN KANSSA

**Ke 23.10.** klo 18.00-20.00 **Tempurin & Turun Seudun Nivelyhdistyksen yhteinen ilta** Tempur Brand Storessa, Eerikinkatu 9. Illan aikana luento aiheena uni ja aivoterveys. Luennoija fysioterapeutti & KNA Jaana Heinilä. Ohjelmassa myös Tempuriin tutustuminen ja tuotteiden kokeilu yhdessä asiantuntijoiden kanssa. Illan aikana tarjolla pientä purtavaa.

Sitovat ilmoittautumiset 16.10. mennessä toimistolle, [toimisto@nivelposti.fi](mailto:toimisto@nivelposti.fi) tai puh. 040 351 3833. Mukaan otetaan 15 kiinnostunutta.

### VIERAILU KINTTUPISTEESEEN

**To 24.10.** klo 18.00-20.00 **Vierailu Kinttupisteeseen**, Humalistonkatu 18 (Liiketila on katutasossa). Tule

tutustumaan Kinttupisteen toimintaan. Illan aikana kuullaan lisää Kinttupisteen toiminnasta sekä saamme tietoa tarjolla olevasta tuotevalikoimasta, kuten tuki-sukista (esimerkiksi Lymed-tuotteista).

Mukaan otetaan 15 kiinnostunutta. Ilmoittaudu 17.10. mennessä.

### SKIPBOKAFFET

**To 24.10.** klo 10–12 **Skipbokaffet**. Skipbokaffet ovat vapaamuotoista kahvittelua ja Skip-Bon pelaamista. Jos peli ei ennestään ole tuttu, saat opastusta paikan päältä. Vapaaehtoinen kaffemaksu.

### NIVELTREFFIT

**Ti 15.10.** klo 13 **Niveltreffit** Turun Kellariravintolassa, Linnankatu 16. Tervetuloa lounastamaan yhdessä ja juttelemaan yhdessä muiden kanssa. Tarjolla on keittolounas 10,70 € tai koko lounasbuffet 13,50 € hintaan. Lounas on omakustanteinen. Yhdistyksen puolesta paikalla on Marjo Suominen.

### TARINAIN ILTA

**Ke 9.10.** klo 16.30–18.30 **Tarinain ilta**. Tule kuuntelemaan lyhyitä novelleja ja runoja, sekä keskustelemaan niistä. Halutessasi voit ottaa mukaan vaikka käsityön, jota voit juttelun ja kuuntelun ohessa tehdä. Kahvitarjoilu.

### GEOKÄTKEILEMÄÄN RYHMÄSSÄ?

Keväällä ja syksyllä olemme järjestäneet useita tapaamisia, joissa on tehty geokätköilyä tutuksi. Nyt on tullut toivetta järjestää yhdistyksen tiloissa ryhmä, jossa kätköilijät voivat tavata toisiaan, ja yhdessä miettiä esimerkiksi ratkaisuja mysteerikätköihin. Ryhmään voisi tulla mukaan aina silloin, kun itselle sopii. Jos olet kiinnostunut ryhmästä, laita viestiä Kaisa Karvoselle, [kaisa.karvonen@nivelposti.fi](mailto:kaisa.karvonen@nivelposti.fi). Sovimme sähköpostilla kiinnostuneiden kanssa yhteisen ajan!

## NIVELKERHOT LOKAKUUSSA

**Ti 8.10.** klo 13.00–14.30 **Raision ja Naantalın Nivelkerho**, Raision seurakunnan tiloissa, Kirkkoherrankuja 2. Aiheena ”Varmuutta verkkoon, turvallinen pankki-asiointi verkossa”. Aiheesta kertoo lisää asiakkuusneuvoja Outi Rintanen OP Turun seudusta. Kahvitarjoilu.

**Ti 8.10.** klo 17.00–19.00 **Kaarinan Nivelkerho**, Kaarinan Kansalaistoiminnan keskus Puntarissa, Puntarinkatu 1. Aiheena muistiongelmät. Vierailijana Tiiu Uusiaho. Lopuksi kahvitarjoilu.

**Ke 16.10.** klo 15.00–16.30 **Härkätien Nivelkerho**, Palvelukeskus Ruskan kokoustila, Hyvättyläntie 9, Lieto. Aiheena visailuja ja aivojumppaa.

## SIRKKA-LIISA KIVELÄN LUENTO LOKAKUUSSA

**To 10.10.** klo 17.30 Luento Turun Ammattikorkeakoulun tilassa A173, Lemminkäisenkatu 30, Turku. Yleislääketieteen ja geriatrian erikoislääkäri Sirkka-Liisa Kivelä tulee luennoimaan aiheesta Positiivinen vanheneminen. Luento taltioidaan katsottavaksi jälkikäteen [nivelverkko.fi](https://www.nivel-verkko.fi) -sivustolle.

## JÄSENASIOITA

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

Mikäli sinulla on sähköinen jäsenkortti, toimii se matkapuhelimessasi. Mikäli sinulla on perinteinen, pahvinen jäsenkortti ja haluat vaihtaa sen sähköiseen, oletan yhteydessä toimistoon!

## AVOIMET OVET LOKAKUUSSA

To 10.10. vietetään Nivelyhdistyksen avoimia ovia. Tänä vuonna ohjelmassa on:

klo 11.30–12.30

Sippe-kutsut, aiheena mielen hyvinvointi.

Klo 13.00–17.00 tarjolla seuraavaa ohjelmaa:

- Mahdollisuus varata itselle maksuton 15 minuutin konsultaatioaika alaraajaongelmien klinikalta. Konsultaation järjestää urheilufysioterapeutti Samu Kaukoranta Relaxionista. Aika kannattaa varata etukäteen.
- Esittelyssä Medishopin terveysjalkineita, jotka ovat nivel- ja selkäystävällisiä. Fysioterapeutti Henna Vähä-Hakula tulee esittelemään jalkineita ja häneltä voi kysyä niistä lisää.
- Voit tulla kyselemään lisää yhdistyksen toiminnasta ja ilmoittautua eri tapahtumiin. Paikan päällä yhdistyksen työntekijät auttavat mielellään ja kertovat ajankohtaisista asioista.
- Kahvi- ja teetarjoilu. Tule siis nauttimaan kuppi kuumaa.



## Avoimien ovien päivä

torstaina 10.10.

### Sippe-kutsut, aiheena mielen hyvinvointi.



Sippe-kutsuilla pieni seniorien ryhmä kokoontuu kahvin äärelle keskustelemaan ja jakamaan vinkkejä jostain hyvinvoinnin teemasta. Keskustelua innostamassa ja virittelemässä on koulutettu Sippe-vapaaehtoinen.

11:30-  
12:30



### Relaxionin alaraajaongelmien klinikka

Alaraajafysioterapeutti, urheilufysioterapeutti (sert.) Samu Kaukoranta tekee alaraajaongelmien konsultaatiota. 15 minuutin vastaanotto on maksuton. Varaa aikasi ennakoon puh. **040 351 3833** tai [toimisto@nivelposti.fi](mailto:toimisto@nivelposti.fi)



13:00-  
17:00

### Medishopin terveysjalkineet



Fysioterapeutti Henna Vähä-Hakula Medishopista kertoo jalkineiden vaikutuksista ja hyödyistä. Esittelyssä sveitsiläisiä Kybun- ja Joya-terveysjalkineita, jotka ovat nivel- ja selkäystävällisiä niiden joustavan pohjarakenteen vuoksi. Jalkineiden elastinen ja kimmoisa pohja jakaa painon tasaisesti koko jalkapohjalle ja antaa jalkaterälle mahdollisuuden liikkua ja toimia täysin vapaasti. Tämä suojaa niveliä, vahvistaa lihaksia ja parantaa ryhtiä. Askelluksesta tulee luonnollista, rullaavaa ja koko kehoa aktivoivaa. Jalkineet ovat erityisen hyvät kovalla alustalla, kuten asfaltilla kävelyyn.

Vanhustenviikkoa vietetään 6.-13.10.2024.  
Tämän vuoden teema on Tehdään arjesta juhla!

# TURUN SEUDUN NIVELYHDISTYS RY

## Sähköinen uutiskirje

**Relaxion**  
FYSIOTERAPIA HIERONTA TYÖHYVINVOINTI



### Relaxion laajentaa palveluja ryhmäliikuntaan Kaarinassa

Vuonna 2015 perustettu Relaxion on Kaarinassa, Littoisissa ja Impivaaran uimahallissa toimiva fysioterapia- ja hierontapalveluja tuottava yritys. Henkilökuntaamme kuuluu 7 fysioterapeuttia. Laajennamme toimintaa Kaarinassa ryhmäliikuntapalveluihin osoitteessa Pyhän Katariinantie 11.

**Marraskuussa käynnistyvät uudet liikuntaryhmät** tarjoavat asiakkaille mahdollisuuden parantaa fyysistä kuntoaan sekä rentoutua ja nauttia liikkumisesta asiantuntevassa ympäristössä. Saliin mahtuu max 15 jumppaajaa. Kaikki ohjaajamme ovat koulutettuja fysioterapeutteja, joten osallistujat voivat olla varmoja siitä, että he saavat parasta mahdollista ohjausta ja tukea.

### Esimerkkejä liikuntaryhmistä:

Pilates, Kehonhuolto, Senioriryhmä, Rentoutusryhmä ja Niska- ja selkäryhmä.

**Tarjoamme kaikki liikuntaryhmät osallistujille ilmaiseksi marras- ja joulukuussa!**

### Osallistuminen ja aikataulut

Ryhmäliikunta alkaa marraskuussa, ja osallistujat voivat valita itselleen sopivat tunnit aikataulun mukaan, joka julkaistaan lokakuun aikana osoitteessa [www.relaxion.fi/liikuntapalvelut](http://www.relaxion.fi/liikuntapalvelut)

Relaxionin tavoitteena on tarjota asiakkaille mahdollisuuden löytää oma liikuntamuotonsa ja nauttia ryhmäliikunnasta osana tervettä elämäntapaa!

**Tule kokemaan Relaxionin tarjoamat kokonaisvaltaiset palvelut!** Liity mukaamme kanta-asiakkaaksi osoitteessa <https://nano.paljon.fi/2511/> ja aloita matkasi kohti parempaa hyvinvointia ryhmäliikunnan parissa Kaarinassa.

**Tervetuloa rentoutumaan, liikkumaan ja voimaan hyvin asiantuntevien fysioterapeuttien ohjauksessa!**

**Nivelyhdistyksen jäsenet saavat 10% alennuksen fysioterapiahoidoista!**

### Relaxion Oy

Pyhän Katariinantie 11, 20780 Kaarina

Luhakatu 1, 20660 Littoinen

Uimahallinpolku 4, 20320 Turku

**Ajanvaraus: 02 638 0100 tai [www.relaxion.fi](http://www.relaxion.fi)**

