

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

TOIMISTO PALVELEE

ma-to 10–13

kuukauden ensimmäiset

arkimaanantait

klo 16–18 syyskuusta alkaen

SOVITTAESSA
PALVELEMME
MYÖS MUINA
AIKONA

Kesäkuu 2024



Järjestöassistentti **Aapo Koivusalo** on töissä vielä kesäkuun loppuun asti. Aapo kävi Liedon Penkkilenkilä testaamassa taitojaan.

Tässä uutiskirjeessä

(klikkaamalla pääset suoraan aiheeseen)

Sisällys

AJANKOHTAISTA	2
AUKIOLOAJAT	2
LIIKUNTA	2
ILMOITTAUTUMINEN SYYSKAUDEN LIIKUNTARYHMIIN ALKAA 10.6.	2
LIIKU LÄHELLÄ	2

RETKET	2
SYKSYN MATKA AHVENANMAAN SADONKORJUUJUHLILLE 20.-22.9.2024.....	2
VERTAISTOIMINTA	3
NIVELTREFFIT KESÄ- JA ELOKUUSSA	3
NIVELTREFFIT RANNALLA.....	3
NIVELVERKKO-LUENNOT.....	3
MUITA TAPAHTUMIA.....	3
KESÄASAHIA	3
KESÄN MENOVIKIT JULKAISTU	3
AVOIMET TYÖPAIKAT.....	4
POIMINTOJA SYYSKAUDEN TAPAHTUMISTA	4
VERTAISRYHMÄT JA NIVELKERHOT KÄYNNISTYVÄT SYYSKUUN ALUSSA.....	4
RISTEILY 7.10.–8.10.....	4
JÄSENASIOITA	4
MUISTATHAN HYÖDYNTÄÄ JÄSENEDET.....	4
NIVELPOSTI ILMESTYY ELOKUUSSA	4



AJANKOHTAISTA

AUKIOLOAJAT

Toimiston aukioloajat:

Toimisto on avoinna kesä- ja elokuussa maanantai-torstai klo 10–13.00. Toimisto on kiinni koko heinäkuun ajan.

Toimintakausien aikana joka kuukauden ensimmäisenä arkimaanantaina palvelemme klo 16–18. Seuraava ilta-aukioloaika on maanantaina 2.9.

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 elokuussa.

LIIKUNTA

ILMOITTAUTUMINEN SYYSKAUDEN LIIKUNTARYHMIIN ALKAA 10.6.

Liikunnan kevätkausi on päättynyt. Vakiintuneen käytännön mukaan ryhmissä kevätkaudella mukana olleet voivat varata jatkopaikan samasta syksyn ryhmästä ennen, kuin ilmoittautuminen avataan muille. Kaikille ryhmille on lähetetty ilmoittautumisohjeet ja ennakkoilmoittautumisaika on käynnissä.

Uusille osallistujille ilmoittautuminen avataan 10.6. Ilmoittautuminen tapahtuu joko verkossa <https://www.nivelposti.fi/liikunta/> tai puhelimitse toimistolle. Ryhmiin, joissa on ollut paljon vapaita paikkoja, on mahdollista ilmoittautua jo nyt.

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 noin kuukauden kuluttua ryhmän alkamisen jälkeen.

Osallistumismaksun voi maksaa erissä tai sen eräpäivää voi siirtää, kun asiasta sopii yhdistyksen henkilökunnan kanssa.

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>

Yhdistyksemme toimitilasta lähtevä kävelyryhmä kokoontuu torstaisin klo 13.00. Kokoontumiset jatkuvat 13.6. asti.

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

RETKET

SYKSYN MATKA AHVENANMAAN SADONKORJUUJUHLILLE 20.-22.9.2024

Turun Seudun Nivelyhdistyksen yhteistyöretki TTC-Charterin kanssa.

Sadonkorjuuviikonloppuna vierailukohteet ja avoimet maatilat kutsuvat juhlimaan uuden sadon antimia. Luovassa on monipuolisia aktiviteetteja, elämyksiä ja paikallisia tuotteita.

Matkan hinta jäsenille 410 € ja muille 420 €. Majoituksen 1 hh lisä on 135,00 €.

Matkaohjelma nettisivuillamme:

<https://www.nivelposti.fi/toimintaa/retket/>

Paikkoja matkalla 32 osallistujalle.

Matkan hintaan sisältyy matkat, ohjelma, ruokailut laivalla, hotellissa aamupalat ja lauantaina päivällinen.

TURUN SEUDUN NIVELYHDISTYS RY

Sähköinen uutiskirje

Ilmoittautuminen matkalle on alkanut. Laskut lähetetään osallistujille kesäkuun loppuun mennessä. Laskun eräpäivä 5.8., jolloin myös osallistumisen peruuttamisaika päättyy.

Ilmoittautumislinkki <https://www.flomembers.com/turun-seudun-nivelyhdistys/events/register/a597e50502f5ff68e3e25b9114205d4a>

Ohjeet ilmoittautumiseen

- **2 hh:** ilmoittautumiset linkin kautta. Mikäli matkan paikat ovat menneet täyteen, siirryt jonoon. Mikäli olet majoittumassa yksin kahden hengen huoneeseen ja toivot nais- tai miespuoleista jakajaa, kirjoita tieto huonekaveri-kohtaan.
- **1 hh:** huoneita on rajoitetusta ja tällä hetkellä vain yksi 1 hh on vapaana. Mikäli haluat 1 hengen huoneeseen, ilmoittaudu yhdistyksen toimistolle: toimisto@nivelposti.fi tai puh. 040 351 3833 (ma-to 10.00-13.00).

VERTAISTOIMINTA

NIVELTREFFIT KESÄ- JA ELOKUUSSA

Ti 18.6. ja 20.8. 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.

NIVELTREFFIT RANNALLA

Ti 6.8. klo 15 **Niveltreffit rannalla** Ekvallan uimarannalla, os. Kaks Kerrantie 618. Tapaaminen Ekvallan esteettömällä uimarannalla, joka sijaitsee Satavan saarella Kaks Kerran ja Hirvensalon välissä. Matkaa Turun keskustasta on sinne n. 10 km, mutta matka taittuu kätevästi autolla, bussilla tai polkupyörällä. Varaa mukaasi uima-asu, aurinkovoidetta, sekä riittävästi evästä ja juotavaa. Ekvallan uimarannalla voi olla myös kahvila auki, mutta elokuun aukioloajoista ei vielä ole varmuutta. Uimarannalla on pukukopit vaatteiden vaihtoa varten, wc sekä pöytiä, missä nauttia eväistä. Yhdistyksestä mukana on vapaaehtoisemme Marjo

Suominen.

NIVELVERKKO-LUENNOT

Kevään luennot ovat nyt katsottavissa osoitteessa www.nivelverkko.fi. Aiheina ovat psyykinen hyvinvointi (ruotsinkielinen luento), jalkaterveys, itsehoitolääkkeet sekä liikkuminen.

Syksyn ensimmäinen luento on 1.10., kun geriatri Sirkka-Liisa Kivelä tulee puhumaan positiivisesta vanhenemisesta.

MUITA TAPAHTUMIA

KESÄASAHIA

Tuttu ohjaajamme Risto Lehto järjestää Pakkarinpuitossa asahi-tapahtuman 15.6. klo 12-15.00.

Hinta yhdistyksemme jäsenille 35 €, muille 45 €.

Lue lisää ja ilmoittaudu mukaan:

https://www.facebook.com/events/s/156-kesa-asahi-ja-asahin-perus/1500874444192902/?rclid=STSeRnfiYHXYi63&share_url=https%3A%2F%2Fwww.facebook.com%2Fshare%2Fy1tzrgyTTFhgjvwC%2F

Lisäksi kesällä järjestetään viikoittain asahia Tallimäen eli Topeliuksen koulun kentällä torstaisin klo 17.00 ja sunnuntaisin klo 11.30.

Hinta:

10-kortti 90 euroa, eläkeläiset 55 euroa.

5-kortti 40 euroa.

Kertamaksu 10/7 euroa.

Lisätietoa: <https://www.asahinordic.com/yhteys>

KESÄN MENOVIKINIT JULKAISTU

Liikkuva resurssikeskus julkaisee Menovinkit-esitettä senioreille. Esitteessä on esimerkkejä järjestöjen, Turun kaupungin, Varsinais-Suomen hyvinvointialueen sekä muiden tahojen tekemisen vinkeistä ja

TURUN SEUDUN NIVELYHDISTYS RY

Sähköinen uutiskirje

vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksista kotona asuville senioreille.

Kesän menovinkit-esite on julkaistu. Se löytyy sähköisenä versiona osoitteesta <https://www.kotikunnas.fi/menovinkit>. Yhdistyksen tiloissa on myös muutamia painettuja versioita, jos sellaisen haluaa käydä itselleen hakemassa kesäkuun aikana.

AVOIMET TYÖPAIKAT

Etsimme viestintäkoordinaattoria elokuusta alkaen noin vuoden pituiseen työtehtävään. Tehtävään valittu pitää olla alle 30-vuotias työtön työnhakija tai osatyökykyinen eli oikeutettu Paikka auki-rahoitukseen.

Lue lisää <https://www.nivelposti.fi/yhdistys/avoimet-tyopaikat/>

POIMINTOJA SYYSKAUDEN TAPAHTUMISTA

VERTAISRYHMÄT JA NIVELKERHOT KÄYNNISTYVÄT SYYSKUUN ALUSSA

Kesän jälkeen syyskausi käynnistyy heti 2.9., kun saamme vieraaksemme fysioterapeutti Hanna Malmen HMfyysiosta. Hän tulee kertomaan lisää Fasciahoidoista. Samalla viikolla käynnistyy myös syksyn yhteislaulut, kun 4.9. palataan laulelemaan Happy Houseen klo 18 alkaen.

Syksyn vertaistoiminta julkaistaan kesän aikana osoitteessa <https://www.nivelposti.fi/toimintaa/vertaistoiminta/>. Sieltä näkee ryhmien kokoontumisajat ja päivät sekä syksyn vierailijat.

Syksyllä Nivelkerhoja järjestetään kolme eli Kaarinan, Liedon sekä Raision ja Naantalın Nivelkerho. Kerhojen syksyn ohjelma on nyt viilattu kuntoon ja löytyy osoitteesta <https://www.nivelposti.fi/toimintaa/nivelkerhot/>.

RISTEILY 7.10.–8.10.

Syksyllä on tarkoitus pienen tauon jälkeen lähteä taas jäsenristeilylle! Lähdemme Viking Gracen iltälähdöllä ma 7.10. klo 20.55 ja palaamme tiistaina 8.10. klo

19.50. Laittakaa päivät jo nyt ylös kalenteriin! Tarkemmin risteilyn ohjelmasta, hinnasta sekä ilmoittautumisesta pääset lukemaan elokuun Nivelpostista sekä tulevista uutiskirjeistämme.

JÄSENASIOITA

MUISTATHAN HYÖDYNTÄÄ JÄSENEDET

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

NIVELPOSTI ILMESTYY ELOKUUSSA

Nivelposti-lehti 2/2024 ilmestyy elokuun lopulla. Mikäli osoitteesi on muuttunut, olethan meihin yhteydessä, niin saadaan lehti tulemaan perille!