



Turun Seudun Nivelyhdistys ry
Åbonejdens artrosförening rf

Lonttistentie 9 B 15

20100 Turku

Käynti Helsinginkadun puolelta

**ILMOITTAUTUMISET &
ASIAKASPALVELU**

Puhelin **040 351 3833**

toimisto@nivelposti.fi

www.nivelposti.fi
www.nivelverkko.fi

**ASIAKASPALVELUN
AUKIOLOAJAT**

Ma-ke **10.00-13.00**

Sovittaessa myös muina aikoina

Toimintaa marraskuussa 2026

OVATHAN OSOITETIETOSI AJAN TASALLA?

Jos yhteystietosi ovat muuttuneet, ilmoitathan asiasta asiakaspalveluun – emme saa osoitetietojen päivityksiä jäsenrekisteriimme automaattisesti. Näin voit varmistua, että ensi vuoden jäsenmaksulasku löytää perille tammikuussa.

KOKEILE SÄHKÖISTÄ JÄSENKORTTIA JA LASKUA

Nyt on hyvä hetki vaihtaa sähköiseen jäsenyyteen! Sähköisessä jäsenyydessä jäsenmaksulasku ja jäsenkortti lähetetään suoraan sähköpostiisi.

Sähköinen jäsenyys säästää sekä ympäristöä että kuluja. Jos haluaisit jatkossa jäsenmaksulaskun ja jäsenkortin sähköpostiisi, ilmoita asiasta asiakaspalveluun.

PAPERILASKUTUSLIÄ

Laskutuslisä paperilaskuista korotetaan 3,50 euroon

ILMOITTAUDU ALARAAJAKONSULTAATIOON

Ke 18.11. klo 14-18 välillä

Alaraajafysioterapeutti, urheilufysioterapeutti (sert.) Samu Kaukoranta Relaxionista tekee alaraajaongelmien konsultaatiota. 15 minuutin vastaanotto on maksuton. Konsultaatio toteutetaan yhdistyksen toimitilassa, Lonttistentien 9 B 15. Varaa aika puh. 040 351 3833 tai toimisto@nivelposti.fi.

SYYSKOKOUS

Yhdistyksen sääntömääräinen syyskokous järjestetään **maanantaina 23.11. klo 17.00**. Esillä sääntömääräiset asiat sekä sääntömuutos. Kahvitarjoilu.

Etäyhteyshmahdollisuus ilmoittautumalla viimeistään 18.11. Jos haluat etäyhteydellä mukaan, ole yhteydessä toimistoon. Etäosallistujilla ei ole äänioikeutta kokouksessa (Yhdistyslaki 17 §).

LIITY NYT JA SAAT LOPPUVUODEN JÄSENYYDEN MAKSUTTA

Liittyessäsi 1.11. jälkeen yhdistyksen jäseneksi loppuvuoden jäsenyys on maksuton. Seuraavan vuoden jäsenmaksulaskut lähetetään tammikuussa.

ENSITIEITOILTA NIVELRIKOSTA

Ma 2.11. klo 17.00 Ensitietoilta nivelrikosta ja tekonivelleikkauksista. Yhdistyksen toimitila, Lonttistentie 9.

Ma 9.11. klo 15.30-17 Kodin apulaiset -vertaisryhmä.

Ryhmässä käydään läpi rollaattorin käyttöä, tutustutaan kodin pienapuvälineisiin ja kuullaan lisää Sun hyvä kaveri -palvelusta. Lehmusvalkaman hyvinvointikeskuksen kerhotila. Huom! Ryhmä on uusi eikä ole ollut Nivelposti-lehdessä.

Sähköinen uutiskirje

TILAA YHDISTYKSEN KANNATUSTUOTTEITA

Kannatustuotekauppa löytyy osoitteesta

<https://turun-seudun-nivelyhdistys.myspreadshop.fi>

Tilaa verkkokaupasta tai tule syksyn toiseen yhteistilaispäivään tekemään tilaus. Maksu tilauksen yhteydessä.

Yhteistilaispäivä to 5.11. klo 12-15 yhdistyksen toimitilassa.

JÄSENRETKET

Retkeillään lisää vielä ihan silkasta retkeilyn ilosta – koska porukassa on vaan mukavampaa. Ilmoittaudu mukaan!

Tiistaina 15.12.2026 Joulun lähiretki: Ett Hem - museo. Ilmoittautuminen päättyy keskiviikkona 18.11. Mukaan mahtuu 15 osallistujaa. Retken hinta 17 € (museokortilla 12 €) sisältää sisäänpääsy museoon, opastuksen ja kahvit kanelipullalla Fabbe's Cafessa. **Huomioithan, että retken kohteet eivät ole esteettömiä.**

Luantaina 23.1.2027 Turun Kaupunginteatteri: Ensimmäinen Nainen. Ilmoittautuminen päättyy keskiviikkona 9.12. klo 13.00. Mukaan mahtuu 30 osallistujaa. Retken hinta 40 € sisältää teatterinlipun ja väliaikatarjoilun.

LIIKUNTA

KEVÄTKAUDELLE 2027 ILMOITTAUTUMISEN AIKATAULU

Jatkopaikat varattavissa: alkaen maanantaina 30.11., perjantaihin 11.12. mennessä.

Uudet osallistujat, Nivelyhdistyksen jäsenet: ilmoittautuminen alkaa maanantaina 14.12.

Uudet osallistujat, muut: ilmoittautuminen alkaa asiakaspalvelun joulutauon jälkeen, maanantaina 4.1.

Tärkeää tietoa jatkopaikoille ilmoittautumisesta

Kaikki ilmoittautumiset tulee tehdä suoraan yhdistykselle, ei ryhmien ohjaajille. Niille, joiden sähköpostiosoite on toimiston tiedossa, lähetetään verkkoilmoittautumisl linkki. Jatkopaikat tulee varata syyskauden loppuun eli 11.12. mennessä - tämän jälkeen varaamattomat paikat katsotaan vapautuneiksi. Jatkopaikan varaaminen edellyttää, että osallistujalla on ollut paikka ryhmässä koko kuluva toimintakauden ja ettei ilmoittautujalla ole yhdistykselle maksamattomia, erääntyneitä laskuja.

VERTAISTOIMINTA

Lue lisää vertaistoiminnasta yhdistyksen verkkosivuilta

POIMINTOJA VERTAISTOIMINNASTA

Ti 3.11. klo 13-14.30 **Luentokerho: Tunnista nettihuijaus**, Ruusukorttelin hyvinvointikeskus.

Ke 4.11. klo 18-19.30 **Yhteislaulut**, Lehmusvalkama.

Ti 10.11. klo 14-15.30 **Muistojen elämäkerran tekeminen**. Toinen tapaaminen 24.11. klo 14-15.30.

Ke 11.11. klo 13-15 **Vierailu Kunnonkotiin**, Kupittaaan kampus ICT City (A-siipi, 2. krs).

Ti 17.11. klo 13-14.30 **Niveltreffit**, Kellariravintola.

Ke 25.11. klo 16-18.30 **Joulukorttipaja**, yhdistyksen tilat.

NIVELKERHOT MARRASKUUSSA

Härkätien Nivelkerho ke 4.11. klo 16-17.30, Palvelukeskus Ruska, Lieto.

Raision ja Naantalın Nivelkerho ti 10.11. klo 13-14.30, Raision seurakunnan tilat.

Kaarinan Nivelkerho ti 10.11. klo 17-19, Kansalaistoiminnan keskus Puntari.

Sähköinen uutiskirje

LUENNOT MARRASKUUSSA

Professori & jalkaterapeutti Minna Stolt:

HYVINVOIVAT JALAT – AVAIN ARJEN LIIKKUMISEEN

LT, ortopedian ja traumatologian EL Helka Koivu:

NILKAN JA JALKATERÄN ALUEEN NIVELRIKKO JA HOITO

Ke 4.11. klo 17.00 Tyksin T-sairaalan Risto Lahesmaa -sali, Hämeentie 11.

Luennot järjestää yhteistyössä Turun Seudun Nivelyhdistys, Turun Seudun Luustoyhdistys, Turun Seudun Selkähdistys, Turun Seudun Reumayhdistys sekä TULE-tietokeskus.

Fysioterapeutti & seksuaaliterapeutti Ella Lehto:

APUA AKUPUNKTIOSTA – VAIHTOEHTOJA KIVUNLIEVITYKSEEN

To 18.11. klo 17.30 Liedon valtuustosali, Kirkkotie 13, Lieto.

Luento järjestetään yhteistyössä Lieto-opiston ja Liedon liikuntapalveluiden kanssa.

Fysioterapiayrittäjä (Relaxion Oy) Samu Kaukoranta:

NISKA JA SELKÄ 2026: KUNTOUTUKSEN UUDET SUUNNAT JA VAIKUTTAVAT HOITOMALLIT

To 26.11. klo 17.30 Kaarina-talon sali, Lautakunnankatu 1, Kaarina.

Luento avaa, miten niska- ja selkäkuntoutus kehittyy kohti entistä vaikuttavampia, tutkimusperustaisia ja asiakaslähtöisiä hoitomalleja. Käymme läpi uusimmat oivallukset kuormituksen hallinnasta, fysiologiasta, digitaalisen seurannan mahdollisuuksista sekä siitä, miten fysioterapeutti voi yhdistää nämä käytännönläheisiksi, tulokselliseksi hoitopoluiksi