

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

Joulukuu 2024



Joulukortteja Siskojen ja Simojen Joulupostia ikäihmi-
sille -kampanjaan

| | |
|------------------------------|---|
| YHTEISLAULUT | 3 |
| LUKUPIIRI | 3 |
| SKIPBOKAFFET..... | 3 |
| NIVELTREFFIT | 3 |
| NIVELKERHOT JOULUKUUSSA..... | 3 |
| JÄSENASIOITA | 3 |

Tässä uutiskirjeessä

(klikkaamalla pääset suoraan aiheeseen)

Sisällys

| | |
|--|---|
| AJANKOHTAISTA | 2 |
| AUKIOLOAJAT | 2 |
| OVATHAN YHTEYSTIETOSI AJAN TASALLA?..... | 2 |
| VÄLITÄ UUTISKIRJE ETEENPÄIN..... | 2 |
| LIIKUNTA | 2 |
| ILMOITTAUTUMINEN KEVÄÄN 2025 LIIKUNTARYHMIIN AUKI JATKAVILLE..... | 2 |
| LIIKU LÄHELLÄ -RYHMÄN TAPAAMISET | 2 |
| SVENSKSPRÅKIG VERKSAMHET | 2 |
| VERTAISTOIMINTA JOULUKUUSSA | 3 |

AJANKOHTAISTA

AUKIOLOAJAT

Toimisto on avoinna joulukuussa maanantai-torstai klo 10.00–13.00 torstaihin 19.12. saakka.

Toimintakausien aikana joka kuukauden ensimmäisenä arkimaanantaina palvelemme klo 16–18. Seuraava ilta-aukioloaika on maanantaina 2.12.

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.

Yhdistyksen toiminta on joulutauolla ja toimitila on kiinni pe 20.12.2024 – ke 1.1.2025.

OVATHAN YHTEYSTIETOSI AJAN TASALLA?

Jos yhteystietosi ovat muuttuneet, ilmoitathan asiasta toimistolle – emme saa osoitetietojen päivityksiä jäsenrekisteriimme automaattisesti. Näin voit varmistua, että ensi vuoden jäsenkortti- ja jäsenmaksulasku sekä Nivelpostin 1/2025 numero löytävät perille tammiukuussa.

VÄLITÄ UUTISKIRJE ETEENPÄIN

Tätä uutiskirjettä saa vapaasti välittää eteenpäin! Jos tunnet jonkun, joka voisi olla kiinnostunut toiminnastamme, kopioi linkki tai lähetä sähköpostiviesti edelleen haluamaasi osoitteeseen.

Toivotamme hyvää joulua ja onnellista uutta vuotta kaikille!



LIIKUNTA

ILMOITTAUTUMINEN KEVÄÄN 2025 LIIKUNTARYHMIIN AUKI JATKAVILLE

Jatkavat osallistujat voivat nyt ilmoittautua kevään 2025 liikuntaryhmiin. Uusien osallistujien ilmoittautuminen alkaa maanantaina 16.12.

Jatkopaikat tulee varata syyskauden loppuun mennessä. Kauden päätyttyä varaamattomat paikat katsotaan vapautuneiksi. Niille osallistujille, joiden sähköposti on toimiston tiedossa, on lähetetty ilmoittautumislinkki kevään ryhmään. Ilmoittautua voi myös ottamalla yhteyttä toimistoon. Huomioithan, että puhelin- ja sähköposti-ilmoittautumisia käsitellään toimiston aukioloaikoina.

LIIKU LÄHELLÄ -RYHMÄN TAPAAMISET

Maksuton Liiku lähellä -toiminta on rentoa ohjattua liikkumista ja yhdessäoloa. Yhdistyksen toimitilasta lähtee Lonttisten kävelyryhmä joka torstai klo 13.00. Tämän vuoden viimeinen tapaaminen on torstaina 12.12.

Katso muut alueesi ryhmät:

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

SVENSKSPRÅKIG VERKSAMHET

Tis. 3.12. kl. 17 Svenskspråkig infokväll om ledprotesoperationer. Anmäl dig senast mån 2.12. kl 13 per e-post toimisto@nivelposti.fi eller telefon 040 351 3833.

TURUN SEUDUN NIVELYHDISTYS RY

Sähköinen uutiskirje

VERTAISTOIMINTA JOULUKUUSSA

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.

YHTEISLAULUT

Ke 4.12. klo 18-19.30 **Yhteislaulut**, Happy Housessa, Ursininkatu 11, Turku. Osallistumismaksu 2 € sis. kahvit. Varaathan tasarahan. Laulamme Pertti Tammissen johdolla. Musikantteina soittelevat Mauno Juhani Kuusisto ja Keijo Salmela. Ohjelmassa mm. perinteisiä joululauluja!

LUKUPIIRI

Ke 11.12. klo 17-18.30 **Lukupiiri**. Keskustellaan Gianni Sollan kirjasta Ystävyden oppimäärä. Etäyhteys mahdollista.

Kirjan kuvaus:

Karun kaunis italialainen menestysromaani kolmesta ystävyksestä ja sanojen voimasta kovina aikoina. 1942, Tora e Piccillin kylä. Davide on sikafarmarin kampurajalkainen poika. Isä on vannoutunut fasisti, joka ei usko koulutukseen. Daviden ainoa ystävä Teresa on opettanut Davidelle kirjaimet ja muutamia numeroita.

Kun juutalaiset peltotyöläiset saapuvat kylään Mussolinin käskystä, asukkaat nousevat kapinaan. Davidekin pieksee joukon mukana nuoren Nicolasin. Myöhemmin he ystävyistyvät aitaan maalatessaan, ja Nicolas alkaa isänsä kanssa vaihkaa opettaa Davidea lukemaan. Kun Daviden isä kuulee tästä, hän tappaa kostoksi Daviden suosikkisian. Se on Davidelle viimeinen piste.

SKIPBOKAFFET

To 12.12. klo 10-12 **Skipbokaffet**. Skipbokaffet ovat vapaamuotoista kahittelua ja Skip-Bon pelaamista. Jos peli ei ennestään ole tuttu, saat opastusta paikan päältä. Vapaaehtoinen kaffemaksu.

NIVELTREFFIT

Ti 17.12. klo 13-14.30 **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.

NIVELKERHOT JOULUKUUSSA

Ti 3.12. klo 13.00–14.30 **Raision ja Naantalin Nivelkerho**, Raision seurakunnan tiloissa, Kirkkoherrankuja 2. Ohjelmassa tuolijumppaa ja bingoilua.

Ti 10.12. klo 17.00–19.00 **Kaarinan Nivelkerho**, Kaarinnan Kansalaistoiminnan keskus Puntarissa, Puntarikatu 1. Ohjelmassa perinteinen joulupuuro ja visailua.

Ke 11.12. klo 15.00–16.30 **Härkätien Nivelkerho**, Palvelukeskus Ruskan kokoustila, Hyvättyläntie 9, Lieto. Ohjelmassa Olkapään ja sormien toiminnallisia harjoitteita. Ohjaamassa fysioterapeutti Ina Vihlehti.

JÄSENASIOITA

Meillä on yli 60 jäsenetuliikettä. Tutustu tuotteisiin ja palveluihin nettisivuillamme: <https://www.nivelposti.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!

Kuukauden jäsenetuliike

Esittelemme kuukausittain yhden jäsenetuliikkeen. Esittelyvuorossa jäsenetuliikkeen Bonuskalossit.

Insinööri Jorma Saloniemi on vuonna 1982 perustettu komposiitteihin ja kumituotteisiin erikoistunut pieni perheyrittäjä. Yrityksen kehittämät ja Tampereella jo yli 30 vuoden ajan valmistamat Liukuestekalossit sekä Liukuestepohjat (Talvipinnat) myydään Bonuskalossit-tuotemerkillä. Asiakkaina ovat mm. postinjakajat 1990-luvun lopulta alkaen, Turun Seudun Nivelyhdistys vuodesta 2008 sekä 2020-luvulle tultaessa tärkeänä jakelukanavana kuluttajille valtakunnalliseksi laajentunut ja muitakin apuvälineitä myyvä Ettonet-ketju. Myös Ettonet Skanssi Turussa tarjoaa aina alennuksen Nivelyhdistyksen jäsenille. Luonnollisesti Nivelyhdistyksen jäsenet saavat alennuksen myös tilaamalla postimyyntinä Bonuskalossit ja Talvipinnat suoraan Ins.tsto Saloniemeltä.



DESIGN MANUFACTURING AND MARKETING

BONUS

BY CONSULTING ENGINEERS JORMA SALONIEMI
TAMPERE, FINLAND Tel +358 (0)3 2657 485



Liukuestekalossit Bonus

Suojaavat talven liukastumisilta ja kosteudelta
sekä jalkineet lialta ja kulumiselta!

Liukuestekalosseilla voi kävellä myös kivi- ja muovilattioilla, joten kalosseja ei tarvitse riisua vaihtelevissakaan käyttöpaikoissa, eikä esim. autolla ajaessa. Liukuestekalossit ovat vahvaa venyvää kumia ja käyttömukavuus on erinomainen, kun valitsee sopivan kokoiset kalossit (sama numero kuin

jalkineella) kokojemme 34-47 -kokonumerovalikoimasta. Tällöin pitokin varmistuu, kun pohjan kantapää on oikealla kohdalla. Liukuestekalossit ovat myös ammattilaisten käyttämä CE-hyväksytty liukueste (CE-liukuestetestaus nro 26502T01).

Kaikkiin jalkineisiin:

Talvipinnat BonusLiukuestepohjat

Suoraan jalkineiden tai kalossien pohjiin itseliimautuva BonusLiukuestepohja. Yksi koko kaikkiin kokonumeroihin.

Poista suojapaperi ja paina lujasti paikalleen ulkojalkineen pohjaan.
Vaivaton käyttö sallii kävelyn ja asioinnin myös kivi- ja muovilattioilla.
Hyvä pito, toimiva pohjakuvio ja helppo käyttö.
Materiaali on sama kuin Liukuestekalossien pohjissa.



Tuote-esittely Turussa:

Ettonet Skanssi 4.12.2024 klo 11-16

Alennus -10 % tällöin kaikille ostajille, ei pelkästään Nivelyhdistyksen jäsenille. Esittelijänä Lasse Saloniemi.

Tervetuloa tutustumaan ja hankkimaan sekä Liukuestekalosseja että Talvipintoja!

Insinööri Jorma Saloniemi
jorma.saloniemi@kolumbus.fi

Bonuskalossit.com
Matinkatu 3, 33900 TAMPERE
Puhelin 03 2657 485

Katso Bonuskalossit YouTubessa
Seuraa ja tykkää Facebookissa