

## 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

## AUKIOLOAJAT

Ma-ke **10.00-13.00**

Sovittaessa myös muina aikoina

Kesätauko **2.7.-3.8.2026**

## Toimintaa toukokuussa



Huhtikuun työpajoissa askarreltiin kylttejä Rollaattorimarssille

### ROLLAATTORIMARSSI TURKU 2026

**Pe 8.5.** kokoontuminen Vähätorilla 13.30, lähtö kohti Kauppatoria 14.00, ohjelmaa Kauppatorilla n. klo 14.30 alkaen. Tulee mukaan marssimaan tai suoraan Kauppatorille! Rollaattorimarssi on positiivinen mielenilmaus arvokkaan ikääntymisen puolesta.

### ULKOILUA VUOKKOKODIN ASUKKAIDEN KANSSA

**Ma 11.5.** klo 13-14.30

Lähde mukaan ulkoilemaan yhdessä Vuokkokodin asukkaiden sekä Turun Siskojen ja Simojen kanssa! Käymme kiertämässä pienen lenkin Koivulassa, jonka jälkeen on pieniä toiminnallisia pisteitä Vuokkokodin pihalla.

Ilmoittaudu mukaan viimeistään **5.5.** mennessä ja ilmoita samalla voitko työntää pyörätuolia vai haluatko kulkea vain rollaattoreilla kulkevien vierellä.

## ILMOITTAUDU HYVINVOINNIN ILTAPÄIVÄÄN

**Ti 16.6.** klo 13-17 Raision seurakuntatalon kirkkosalissa, Kirkkoherrankuja 2.

Iltapäivässä tutustutaan mm. juurileipomiseen, äänirautahoitoon sekä Taijiin. Osallistumismaksu 19 €. Mahdollisuus ostaa omaa taikinajuuri hintaan 10 €.

[Lue tarkempi ohjelma ja tiedot täältä!](#)

**Ilmoittaudu viim. 2.6.**

## LIIKUNTA

### SYKSYN RYHMIEN ILMOITTAUTUMISAIKATAULU

· Ma 1.6. alkaen jatkajat, eli kevätkaudella ryhmään osallistuneet, jotka haluavat jatkaa samassa ryhmässä syksyllä. Osallistujat saavat ilmoittautumislinkin sähköpostiin. Jos linkin kanssa on ongelmia tai sähköpostia ei ole käytössä voi ilmoittautua soittamalla toimistolle. Kevätkauden osallistumismaksulaskun tulee olla maksettuna, jotta syyskaudelle voi ilmoittautua.

· Ma 22.6. alkaen Turun Seudun Nivelyhdistyksen jäsenet, varaamattomat jatkopaikat katsotaan tuolloin vapautuneiksi

· Ma 3.8. alkaen eli toimiston kesätauon jälkeen ilmoittautuminen avoinna kaikille

Huomioithan arkipyhät – helatorstaina 14.5. ei liikuntaryhmiä.

# Sähköinen uutiskirje

## JÄSENRETKET

### RETKE MAATALOUSHMUSEO SARKAAN TOTEUTUU

#### – SITOVA JÄLKI-ILMOITTAUTUMINEN 13.5. ASTI

**Ke 20.5.** Vierailu Suomen maatalousmuseo Sarkaan ja oppaan johdolla Ruokamatka historiaan - teemaopastus, lounas museon ravintolassa sekä iltapäiväkahvit ja maankuulut loimaalaiset Munkkikset Harjureitin maisemissa Kantolaavulla.

#### **Klo 9.45** lähtö Lehmusvalkaman

Hyvinvointikeskukselta, **klo 10.00** Turun linja-autoasemalta. Kyytiin pääsee myös Runosmäestä (Pysäkki K-supermarketin kohdalla Tampereentien varressa, Pohjoiskaari 1579) tai Auran ABC:ltä. Paluu Turkuun n. klo 17.00 (tarkentuu).

**Retken hinta** Turun Seudun Nivelyhdistyksen jäsenille 65 € (museokortilla 57 €), muille 75 € (museokortilla 67 €). Hinta sisältää kuljetuksen, sisäänkäynnin, opastuksen ja lounaan Sarka-museossa sekä iltapäiväkahvit laavulla.

## VERTAISTOIMINTA

Vertaisryhmät kokoontuvat yhdistyksen tiloissa, Lonttistentie 9 B 15, ellei toisin mainita.

Ilmoittautumiset: [toimisto@nivelposti.fi](mailto:toimisto@nivelposti.fi) / 040 351 3833. [www.nivelposti.fi/toimintaa/vertaistoiminta](http://www.nivelposti.fi/toimintaa/vertaistoiminta)

## YHTEISLAULUT

**Ke 6.5.** klo 18.00-19.30 Lehmusvalkaman hyvinvointikeskuksen salissa. Kahvi/tee + pulla 3 € Kahvila Lehmusherkusta klo 17 alkaen. Hannu Mäkilä johtaa, musikanttina Timo Heinonen.

## SKIPBOKAFFET

**To 7.5.** klo 11.00-13.00 Yhdistyksen tiloissa. Kahvittelua ja Skip-Boa. Vapaaehtoinen kaffemaksu.

## LUKUPIIRI

**Ke 13.5.** klo 17.00-18.30 yhdistyksen tiloissa.

Käsittelyssä Tommi Kinnusen teos Pimeät kuut.

## NIVELTREFFIT

**Ti 19.5.** klo 13.00 Kellariravintolassa, Linnankatu 16.

Lounastetaan yhdessä! Omakustanteinen lounas: keittolounas + salaatti 11,20 € tai buffetlounas 14 €.

## GEOKÄTKÖTAPAAMINEN

**Ti 5.5.** Maastoretkei geokätköjä etsimään. Lähtö klo 14 Nivelyhdistyksen toimiston edestä, Lonttistentie 9. Matkataan kimppeillä ja bensakuluista huolehditaan yhteisesti. Sateen sattuessa kokoontuminen yhdistyksen tiloissa. ilm. mukaan viim. 4.5.

## NIVELKERHOT TOUKOKUUSSA

**Ti 5.5. klo 13.00-14.30 Raision ja Naantalin**

**Nivelkerho** retkeilee Hahdenniemen uimarannalle. Jos haluat vielä mukaan, ilmoittaudu viim. 4.5.

**Ke 6.5. klo 16-17.30 Härkätien Nivelkerho**, Ruskan

Sali, Hyvättylantie 9. Käytännön harjoitteita kotona pärjäämiseen, mm. lattialta ylös nouseminen. Ohjaaja Ft Hanna Pihlajamaa.

**Ti 26.5. klo 17.00-19.00 Kaarinan Nivelkerho** retkeilee

Kuusiston hiihtomajalle, Hiihtomajantie 64.

Ilmoittaudu mukaan viim. 20.5.

**Ke 27.5. klo 16-17.30 Härkätien Nivelkerho**, Aiheena

tuolijoogaa. Kerran ohjaa Kristiina Tuominen.

## TUTUSTU SENIORIRANNEKKEEN KESÄN

### OHJATTUUN LIIKUNTAAN

Turun kaupungin Seniorirannekkeella pääsee tutustumaan valituille yksityisten kuntokeskusten kuntosalivuoroille ja ryhmäliikuntatunneille sovittuina aikoina. [Katso kaikki vuorot ja ohjatut liikuntaryhmät Seniorirannekkeen sivuilta](#) tai tutustu liitteenä olevaan esitteeseen.