

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-ke 10–13

Marraskuu 2025



Lokakuussa kilisteltiin 20-vuotiaalle yhdistykselle Mar-
risson Blu Marinassa

Tässä uutiskirjeessä

(klikkaamalla pääset suoraan aiheeseen)

Sisällys

AJANKOHTAISTA	2
AUKIOLOAJAT	2
POIKKEUKSIA AUKIOLOAJOISSA	2
VÄLITÄ UUTISKIRJE ETEENPÄIN	2
SYYSKOKOUS	2
TULE KOKEILEMAAN TALVIUINTIA!	2
OOPPERARETKI HELSINKIIN – ALUSTAVA KYSELY	2
TEATTERILIPPUJA JÄSENHINTAAN	2
NIVELRIKON VERTAISILTA KAARINASSA	2
LIIKUNTA	3
LIIKUNTARYHMIIN VOI ILMOITTAUTUA KOKO KAUDEN AJAN	3

UUDESSA LÄNSIKESKUKSEN JOOGARYHMÄSSÄ RUNSASTI VAPAITA PAIKKOJA – TULE MUKAAN!..	3
JÄSEN – KÄYTÄ HYVÄKSESI ILMAINEN KOKOILUKERTA	3
VISIITIN KUNTOSALITOIMINTA LOPPUU	3
ENSITIETOILLAT	3
SVENSKSPRÅKIG VERKSAMHET	3
VAPAAEHTOISTEN KOULUTUKSET	4
TEKOÄLYN KÄYTTÖ VAPAAEHTOISTYÖSSÄ	4
VERTAISTOIMINTA	4
YHTEISLAULUT	4
UUSIEN JÄSENTEN KAHVIT	4
GEOKÄTKÖTAPAAMINEN	4
SKIPBOKAFFET	4
LUKUPIIRI	4
NIVELTREFFIT	4
JOULUKORTTIPAJA JA JOULUISIA RUNOJA	4
VERTAISTAPAAMISIA	5
SUUNTERVEYS OSANA HYVINVOINTIA	5
VIERAILU ETTONET-APUVÄLINEKAUPPAAN	5
NIVELRIKON VERTAISILTA KAARINASSA	5
NIVELKERHOT LOKAKUUSSA	5
LUENTOKERHO	5
LUENNOT MARRASKUUSSA	5
JÄSENASIOITA	5
MUISTATHAN HYÖDYNTÄÄ JÄSENEDET	5

TURUN SEUDUN NIVELYHDISTYS RY

Sähköinen uutiskirje

AJANKOHTAISTA

AUKIOLOAJAT

Palvelemme maanantaista keskiviikkoon klo 10-13. Iltaisin palvelemme tapahtumien yhteydessä tai erikseen sopimuksen mukaan.

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

POIKKEUKSIA AUKIOLOAJOISSA

Tiistaina 4.11. asiakaspalvelu on poikkeuksellisesti suljettu. Toimisto palvelee normaalisti klo 10-13 maanantaina 3.11. ja keskiviikkona 5.11.

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.

Seuraava uutiskirje lähetetään 29.11.

SYYSKOKOUS

Yhdistyksen sääntömääräinen syyskokous järjestetään tiistaina 25.11. klo 17.00 yhdistyksen toimitilassa, Lonttistentie 9 B 15. Esillä sääntömääräiset asiat. Kahvitarjoilu.

Etäyhteyksimahdollisuus ilmoittautumalla viim. 24.11. toimisto@nivelposti.fi. Etäosallistujilla ei ole äänioikeutta kokouksessa (Yhdistyslaki 17 §).

Tervetuloa!

TULE KOKEILEMAAN TALVIUINTIA!

Tule kokeilemaan talviuintia Ispoisten uimarannalle (Rykmentintie 51) **torstaina 13.11.** klo 17.00. Ilmoittautu ke 12.11. klo 13 mennessä yhdistyksen toimistolle.

Pukuhuone- ja saunamaksu 7 €/hlö maksetaan paikan päällä kioskiin. Mukana opastamassa ja harrastuksesta kertomassa yhdistyksen vapaaehtoinen.

OOPPERARETKI HELSINKIIN – ALUSTAVA KYSELY

Olisitko kiinnostunut lähtemään jäsenretkelle katsomaan La Traviata -oopperaa maaliskuussa 2026? Retken arvioitu hinta olisi n. 200 €.

Kartoitamme **alustavasti** kiinnostuneiden määrää alla olevalla lomakkeella. Vastaaminen ei sido sinua mihinkään.

[Halukkuus oopperaan lähtöön - klikkaa tästä](#)

TEATTERILIPPUJA JÄSENHINTAAN

Nivelyhdistyksen jäsenet voivat ostaa lippuja etuhintaan Linnateatterin Kultatyöt-komediaan **5.11. näytökseen**. Lipun hinta on 30 € (normaalisti 39 €).

Liput voi varata suoraan Linnateatterin lipunmyynnistä, puhelimitse tai sähköpostilla. Mainitse että olet Turun Seudun Nivelyhdistyksen jäsen.

Linnateatterin lipunmyynti on avoinna tiistaista perjantaihin kello 12 – 16.
Puhelimitse tai sähköpostilla
ti-pe klo 10.00-16.00:
(02) 232 1215
info@linnateatteri.fi

NIVELRIKON VERTAISILTA KAARINASSA

Ti 25.11. klo 17-19 Nivelrikon vertaisilta Kaarinan Kansalaistoiminnan keskus Puntarissa, Puntarikatu 1. Illassa jaetaan kokemuksia nivelrikon kanssa elämisestä sekä saa lisätietoa yhdistyksen toiminnasta. Mukaan ovat tervetulleita kaikki aiheesta kiinnostuneet. Kahvitarjoilu.

LIIKUNTA

LIIKUNTARYHMIIN VOI ILMOITTAUTUA KOKO KAUDEN AJAN

Monissa liikuntaryhmissä on vielä yksittäisiä vapaita paikkoja, joissain ryhmissä useampiakin. Tutustu tarkemmin tarjontaan ja ilmoittaudu mukaan verkossa <https://www.nivelposti.fi/liikunta/> tai puhelimitse toimistolle. Myöhempi aloitus huomioidaan osallistumismaksussa.

UUDESSA LÄNSIKESKUKSEN JOOGARYHMÄSSÄ RUNSAASTI VAPAITA PAIKKOJA – TULE MUKAAN!

Ryhmä kokoontuu maanantaisin klo 13.45-14.45 Tanssiseura Sekahaku ry:n uusissa, avarissa tiloissa osoitteessa Taoskuja 1. Lähistöllä on runsaasti maksutonta pysäköintitilaa ja aivan tilan edessä on bussipysäkki (802 Taoskuja). Syyskausi jatkuu 8.12. asti ja kausimaksusta vähennetään jo pidetyt kerrat (esim. 29.9. alkaen hinta 69,30 €/11 kertaa) Ryhmää ohjaa Jenna Hakala.

JÄSEN – KÄYTÄ HYVÄKSESI ILMAINEN KOKEILUKERTA

Yhdistyksen jäsenillä on mahdollisuus testata lajin sopivuutta itselleen maksutta yhden kerran liikuntakauden aikana. Maksuttomista kokeilukerroista sovitaan aina etukäteen ottamalla yhteyttä toimistoon. Kokeilukerran voi pääsääntöisesti käyttää vain sellaiseen lajiin, mihin ei ole aikaisemmin osallistunut, ellei soveltuvuuden testaamiseen ole erityistä tarvetta (esimerkiksi muutos omassa toimintakyvyssä). Mikäli laji ei sovellu sinulle, voit ilmoittaa toimistolle, ettet jatka ryhmässä ja kokeilukertaa ei laskuteta. Mikäli jatkat ryhmässä kokeilukerran jälkeen, kokeilukerta laskutetaan ryhmän kausimaksun laskutuksen yhteydessä ja maksuttoman kokeilukerran voi käyttää toisen lajin kokeiluun.

VISIITIN KUNTOSALITOIMINTA LOPPUU

Kaarinan Visiitin kuntosalitoiminta loppuu Varhan luopuessa tiloista vuodenvaihteessa. Kuntosalin käyttö loppuu **1.12.2025**.

ENSITIETOILLAT

Oletko saanut nivelrikkodiagnoosin tai onko tekonivelleikkaus sinulle ajankohtainen aihe? Yhdistys järjestää maksuttomia ensitietoilloja, jotka on tarkoitettu nivelrikkoa sairastaville, leikkaukseen meneville tai sitä harkitseville ja heidän läheisilleen. Ensitietoillat ovat avoimia kaikille, eivätkä edellytä yhdistyksen jäsenyyttä.

Ensitietoillat pitää fysioterapeutti. Leikkaukseen liittyvien tietojen antamisesta vastaa hoitava taho.

Marraskuussa järjestetään kolme ensitietoiltaa:

Ma 17.11. klo 17.00-19.00. Tyks Vakka-Suomen sairaala (Koistisen kabinetti, P-kerros), Uusikaupunki. Ilm. viim. ti 11.11. klo 13. **Huom.! Ei etäyhteyksimahdollisuutta.**

Ti 18.11. klo 17.00 (**ruotsiksi**) Ilm. viim. ma 17.11. klo 13. **Huom.! Tämä ilta ainoastaan etäyhteydellä.**

To 27.11. klo 17.00 (**suomeksi**) Ilm. viim. ke 26.11. klo 13. Yhdistyksen toimitila, Lonttistentie 9 B 15 (sisäänkäynti Helsinginkadun puolelta).

Ilmoittaudu ensitietoiltoihin etukäteen toimistolle, p. 040 351 3833 tai toimisto@nivelposti.fi.

SVENSKSPRÅKIG VERKSAMHET

Tis 18.11. kl 17.00 **Infokväll om artros och ledprotesoperationer på svenska** (på distans via Teams)

anmäl dig senast mån 17.11. kl 13 per e-post: toimisto@nivelposti.fi eller telefon: 040 351 3833 (måndors kl 10-13, kundbetjäning på finska)

Har du fått en artrosdiagnos eller är en ledprotesoperation ett aktuellt ämne för dig? Föreningen ordnar kostnadsfria infokvällar som är avsedda för personer med artros, den som ska genomgå en ledprotesoperation eller överväger en sådan, samt deras närstående. Informationskvällarna är öppna för alla och kräver inte medlemskap i föreningen. Information om själva operationen ges av den vårdande instansen.

VAPAAEHTOISTEN KOULUTUKSET

TEKOÄLYN KÄYTTÖ VAPAAEHTOISTYÖSSÄ

Ti 18.11. klo 16.30-18.30 yhdistyksen tiloissa

Syvennetään ChatGPT:n käyttömahdollisuuksia ja keinoja osana vapaaehtoistoimintaa. Lisäksi puhutaan hieman muistakin tekoälysovelluksista, mitä on käytössä. Mukaan mahtuu enintään 10 vapaaehtoista. Ilmoittaudu mukaan viimeistään 13.11. kaisa.karvo-nen@nivelposti.fi tai 045 2343435. Tämä on jatkokurssi aiemmin olleelle ChatGPT tutuksi -illalle.

VERTAISTOIMINTA

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. Ryhmän kohdalla myös maininta, jos siihen tarvitsee ennakoilmoittautua.

YHTEISLAULUT

Ke 5.11. klo 18.00-19.30 Happy Housessa, Ursininkatu 11, Turku.

Osallistumismaksu 2 € sis. kahvit. Varaathan tasarahat. Laulamme Hannu Mäkilän johdolla, musikanttina Mauno Juhani Kuusisto.

UUSIEN JÄSENTEN KAHVIT

Ma 10.11.2025 klo 10-12 Kosken leipomon kabinetissa (Yliopistonkatu 15).

Uusi (tai muuten yhdistyksen toiminnasta kiinnostunut) jäsen, tulethan kahville kanssamme ja tutustumaan toimintaamme! Paikalla on yhdistyksen hallituksen jäseniä, jotka kertovat yhdistyksen monipuolisesta toiminnasta. Kosken Leipomo tarjoaa kahvit. Ei ennakoilmoittautumista.

GEOKÄTKÖTAPAAMINEN

Ke 12.11. klo 17-18.30 yhdistyksen tiloissa. Aiheena haastekätköt ja talviohjelma.

SKIPBOKAFFET

Ti 11.11. klo 11-13

To 27.11. klo 10-12

Yhdistyksen tiloissa.

Skipbokaffet ovat vapaamuotoista kahvittelua ja Skip-Bon pelaamista. Jos peli ei ennestään ole tuttu, saat opastusta paikan päältä. Vapaaehtoinen kaffemaksu.

LUKUPIIRI

Ke 12.11. klo 17-18.30 yhdistyksen tiloissa.

Keskustellaan Graeme Simsionin teoksesta *Vaimotesti*. Mukaan voit tulla myös etäyhteydellä. Ole silloin yhteydessä toimisto@nivelposti.fi ja pyydä linkkiä.

NIVELTREFFIT

Ti 18.11. klo 13.00-14.30 Turun Kellariravintolassa, Linnankatu 16.

Tervetuloa lounastamaan ja juttelemaan yhdessä muiden kanssa. Tarjolla on keittolounas 10,90 € tai koko lounasbuffet 13,70 € hintaan. Lounas on omakustanteinen.

JOULUKORTTIPAJA JA JOULUISIA RUNOJA

Ke 26.11. klo 16.30-18.30 yhdistyksen tiloissa.

Tule tekemään joulukortteja itsellesi tai lahjoita kortit Joulupostia ikäihmisille -kampanjaan.

Joulukorttien tekemisen lomassa kuunnellaan jouluisia runoja ja nautitaan glögistä. Ilmoittaudu etukäteen toimistolle.

Ilmoittaudu mukaan ma 24.11. mennessä, niin varamme riittävän määrän glögiä/kahvia osallistujille.

VERTAISTAPAAMISIA

SUUNTERVEYS OSANA HYVINVOINTIA

Ke 29.10. klo 16.30-18.00 Hammaslääkäri Marina Koi-vuniemi alustaa aiheesta "suunterveys osana hyvinvointia". Illassa voi myös esittää kysymyksiä Marinalle, jos oma suunterveys mietityttää esimerkiksi ennen tekonivelleikkausta.

VIERAILU ETTONET-APUVÄLINEKAUPPAAN

Ma 10.11. klo 17 Vierailu Ettonet-apuvälinekauppaan. Osoite on Kauppakeskus Skanssi, Itäpääty 1kr, Skanssinkatu 10, 20730 Turku. Ohjelmassa **luento pienapuvälineiden käytöstä sekä apuvälineistä yleisesti**. Esittelyn jälkeen on mahdollisuus tutustua ja kysyä lisää apuvälineistä. Ilmoittaudu mukaan viimeistään ke 5.11. Mukaan otetaan n. 18 henkeä.

NIVELRIKON VERTAISILTA KAARINASSA

Ti 25.11. klo 17-19 **Nivelrikon vertaisilta** Kaarinan Kansalaistoiminnan keskus Puntarissa, Puntarikatu 1. Illassa jaetaan kokemuksia nivelrikon kanssa elämisestä sekä saa lisätietoa yhdistyksen toiminnasta. Mukaan ovat tervetulleita kaikki aiheesta kiinnostuneet. Kahvitarjoilu.

NIVELKERHOT LOKAKUUSSA

Ti 11.11. klo 13-14.30 **Raision ja Naantalın Nivelkerho** Raision seurakuntatalon kahviossa (Kirkkoherrankuja 2). Ohjelmassa tuolijumppaa ja visailua. Ohjaajana fysioterapeutti Paula Juvonen. Valitse ylläsi vaatteet, joissa on helppo liikkua.

Ti 11.11. klo 17-19 **Kaarinan Nivelkerho** Kansalaistoiminnan keskus Puntarissa (Puntarikatu 1.). Aiheena "saako elämäntavoista apua nivelrikkoon?". Aiheesta keskusteluttaa Pirkko-Liisa Ranta.

Ke 19.11. klo 16-17.30 **Härkätien Nivelkerho** Palvelukeskus Ruskan kokoustilassa (Hyvättyläntie 9, Lieto). Aiheena faskiat ja niiden toiminta, tietoa ja käytännön harjoitteita, ohjaajana fysioterapeutti Ina Vihilehti.

LUENTOKERHO

Ke 5.11. klo 15-17 **Luentokerho aiheesta Nivelterveys ja artroosi** Lehmusvalkaman hyvinvointikeskuksen kerhotila 1:ssä, Karviaiskatu 7. Katsotaan yhdessä luento "Milloin tekonivelleikkaukseen?" ja keskustellaan aiheesta.

LUENNOT MARRASKUUSSA

Maanantaina 17.11. klo 17-18 kaksi luento Lehmusvalkaman hyvinvointikeskuksen salissa, Karviaiskatu 7.

Käden nivelrikko ja sen hoito kirurgisesti, luennoijana käsikirurgian erikoislääkäri Hanna-Stiina Taskinen

&

Sormien ja käden nivelrikon hoito toimintaterapian keinoin, luennoijana toimintaterapeutti AMK Heidi Löytönen.

Luentoa ennen minimessut klo 16-17, kahvio myös avoinna. Messuilla mukana mm. Nivelyhdistys, Reu-mayhdistys. Lähimmäispalveluyhdistys ja Turun Ammattikorkeakoulun toimintaterapeuttiopiskelijat.

Luento järjestetään yhteistyössä Turun seudun Reu-mayhdistyksen kanssa.

JÄSENASIOITA

MUISTATHAN HYÖDYNTÄÄ JÄSENEDET

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

Jäsenedut löytyvät myös Nivelposti-lehden takakanasta.

Jäsenkortti esitetään etua käytettäessä. Mikäli sinulla on sähköinen jäsenkortti, toimii se matkapuhelimesasi. Mikäli sinulla on perinteinen, pahvinen jäsenkortti ja haluat vaihtaa sen sähköiseen, olethan yhteydessä toimistoon.