

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

Huhtikuu 2025



Pirkko Lahti luennoi helmikuussa Runosmäen Riimissä ennätysyleisölle. Luento on nyt nähtävissä osoitteessa www.nivelverkko.fi!

Tässä uutiskirjeessä

(klikkaamalla pääset suoraan aiheeseen)

Sisällys

AJANKOHTAISTA	2
AUKIOLOAJAT	2
VÄLITÄ UUTISKIRJE ETEENPÄIN	2
NIVELTERVEYSVIAIKKO	2
YHDISTYS ESITTELEE TOIMINTAANSA WIKLUNDIN APTEEKISSA	2
KEVÄTKOKOUS	2
OSALLISTU JUHLAVUODEN KILPAILUIHIN	2
20 TARINAA 20-VUOTIAASTA YHDISTYKSESTÄ	2
VARAA AIKA ALARAAJAONGELMIEN KLINIKKAAN ...	3
LIIKUNTA	3
KÄVELY KUNTOON KESÄKSI	3
ENSITIETOILLAT	3
SVENSKSPRÅKIG VERKSAMHET	3

AJANKOHTAiset retket	3
TULEVIA vierailuja	4
Vierailu Turun ammattikorkeakoulun laboratoriopalveluihin	4
VERTAISTOIMINTA	5
VERTAISILTOJA	5
YHTEISLAULUT	5
TARINAIN ILTA	5
UUSIEN JÄSENTEN KAHVIT	5
GEOKÄTKÖILYILTA	5
LUKUPIIRI	5
SKIPBOKAFFET	5
NIVELTREFFIT	5
NIVELKERHOT HUHTIKUUSSA	5
HYVINVOINNIN ILTAPÄIVÄ	6
LUENTO LIEDOSSA	6
ULKOILUA VUOKKOKODISSA	6
JÄSENASIOITA	6
MUISTATHAN HYÖDYNTÄÄ JÄSENEDET	6
TUE TIIMIÄ	6
OSALLISTU JUHLAVUODEN KILPAILUIHIN	7
MUUTA	7
HYVINVOINTIMESSUT: AIVOTERVEYS JA UUPUMUKSEN EHKÄISY	7
ARKEEN VOIMAA – ITSEHOIDON KURSSI	8
MYNNISSÄ NIVELYHDISTYKSEN TOIMISTOLLA	8
<i>Kuukauden jäsenetuliike</i>	<i>9</i>

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 asioinnille.

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.

NIVELTERVEYSVIIKKO

Ma 31.3. klo 17.30–18.30 **Nuorentava elämä -luento.** Luennoimassa Sisätautiylilääkäri, Tyks, Sisätautiopin dosentti ja erikoislääkäri sekä tietokirjailija Jan Sundell. Luento järjestetään Raision Martinsalissa, Eeronkuja 2.

Saavu paikan päälle tai katso luento striiminä osoitteessa: https://www.youtube.com/watch?v=RDr-vbX_B1M. Luento järjestetään yhteistyössä Raisio-opiston kanssa.

YHDISTYS ESITTELEE TOIMINTAANSA WIKLUNDIN APTEEKISSA

maanantaista perjantaihin 31.3.–4.4. klo 10-15.00. Viikon ajan apteekki tarjoaa jäsenalennuksen - 20 % vaapaakappatuotteista.

Nivelterveysviikolla on myös paljon yhdistyksen tavalista toimintaa. Koko viikon tapahtumat näet kätevästi osoitteesta: <https://www.nivelposti.fi/nivelrikko/nivelterveysviikko/>

KEVÄTKOKOUS

Yhdistyksen sääntömääräinen kevätkokous järjestetään torstaina 27.3. klo 17.00 yhdistyksen toimitilassa, Lonttistentie 9 B 15. Esillä sääntömääräiset asiat. Kahvitarjoilu.

Etäyhteysmahdollisuus ilmoittautumalla viim. 25.3. toimisto@nivelposti.fi. Etäosallistujilla ei ole äänioikeutta kokouksessa (Yhdistyslaki 17 §).

Jäsenkyselyn ja Nivelpostin palautekyselyn arvonnat suoritetaan kevätkokouksessa.

Tervetuloa!

OSALLISTU JUHLAVUODEN KILPAILUIHIN

Nivelyhdistys täyttää tänä vuonna 20 vuotta! Juhlavuoden kunniaksi ja yhdistyksen toiminnan nosteeksi on käynnistetty jäsenhankinta- ja valokuvauskilpailut.

Jäsenhankintakilpailu

Nyt on aika kertoa meistä ystäville ja tuttaville – suosittelemme on hyvä keino saada uusia toimijoita mukaan! Kaikkien uusia jäseniä hankkineiden kesken arvotaan palkintoja. [Lue lisää tämän uutiskirjeen lopusta.](#)

Valokuvauskilpailu

Valokuvauskilpailun teemana on ”**Mikä saa minut liikumaan?**”. Osallistua voi vaikka parhaalla kännykkäräpsyllä!

Kilpailu on avoinna yhdistyksen jäsenille 31.5. asti. Voittaja julkaistaan vuosijuhlassa 9.10. [Lue tarkemmat ohjeet ja palkinnot tämän uutiskirjeen lopusta.](#)

20 TARINAA 20-VUOTIAASTA YHDISTYKSESTÄ

Onko sinulla tarina tai erityisesti mieleen jäänyt muisto yhdistyksen toiminnan parista? Jaamme vuoden aikana sosiaalisessa mediassa tarinoita yhdistyksen 20-vuotisen taipaleen varrelta. Lähetä tarinasi osoitteeseen tiedotus@nivelposti.fi. Voit kertoa tarinasi myös nimimerkillä!

VARAA AIKA ALARAAJAONGELMIEN KLINIKKAAN

Alaraajafysioterapeutti, urheilufysioterapeutti (sert.) Samu Kaukoranta tulee toukokuussa tekemään alaraajaongelmien konsultaatiota. 15 minuutin vastaanotto on maksuton. Klinikka toteutetaan toukokuussa kahdena päivänä:

to 15.5. klo 12-16

ke 21.5. klo 14-18

Konsultaatio toteutetaan yhdistyksen toimitilassa.

Varaa aika puh. 040 351 3833 tai toimisto@nivelposti.fi

LIIKUNTA

KÄVELY KUNTOON KESÄKSI

To 3.4.-24.4. klo 13-15 Kävely on tehokasta liikuntaa ja sopii liikuntamuodoksi useimmille. Omaa kävelyergonomiaa tulee kuitenkin harvoin mietittyä ja sitä on vaikea itse havainnoida. Kävely kuntoon –ryhmässä käsitellään kävelyn perusteita ja terveysetuja teoriatietoon pohjautuen sekä tehdään käytännön harjoitteita TULE-tietokeskuksen fysioterapeutin ja harjoittelijan johdolla. Pienryhmä kokoontuu neljä kertaa yhdistyksen toimitilassa, mukaan mahtuu 8 osallistujaa ja 10 € osallistumismaksu maksetaan ensimmäisen kokoontumiskerran yhteydessä. Varaa paikkasi ilmoittautumalla toimistolle.

ENSITIETOILLAT

Onko tekonivelleikkaus sinulle ajankohtainen aihe? Järjestämme kevään aikana suomeksi ja ruotsiksi yhteensä neljä ensitietoiltaa, jotka on tarkoitettu leikkaukseen meneville, sitä harkitseville ja heidän läheisilleen. Ensitietoillat pitää fysioterapeutti.

Ti 6.5. klo 17 Ensitietoilta tekonivelleikkaukseen meneville

Tis 29.4. kl. 17-19 Svenskspråkiga infokvällar om ledprotesoperationer

SVENSKSPRÅKIG VERKSAMHET

Tis 29.4. kl. 17.00 **Infokväll om ledprotesoperationer.** Är en ledprotesoperation aktuell för dig eller för någon av dina närstående? Kom med på en öppen och avgiftsfri infokväll! Under kvällen får man höra om hur man förbereder sig inför operationen, vården på sjukhuset, rehabiliteringen samt livet med ledprotes. Kvällen leds av en svenskspråkig fysioterapeut och det finns även tid för frågor och samtal. Anmäl dig senast mån 24.2. kl 13 per e-post toimisto@nivelposti.fi eller 040 351 3833 (mån-ons kl 10-13). Kvällen ordnas i förningens lokaler på Lonttisvägen 9, Åbo (ingång via Helsingforsgatan). Möjlighet att delta också på distans (Teams).

AJANKOHTAISET RETKET

KYLPYLÄLOMALLE VIROON – ILMOITTAUTUMINEN PÄÄTTYY 26.3.

Su-la 4.–10.5. Kylpylämatka Haapsaluun yhteistyössä Kaari-Matkat Oy:n kanssa. Miltä kuulostaisi keväinen viikko kylpylässä meren rannalla? Fra Mare Thalasso SPA sijaitsee pienessä ja viihtyisässä Haapsalun kylpyläkaupungissa 100 km:n päässä Tallinnasta, kävelymatkan päässä keskustasta, meren rannalla mäntymetsän pehmeiden tuulien keskellä. Matkan hintaan sisältyvät matkat omalla bussilla, joka on mukana koko reissun ajan, majoitus täysihoidolla kahden hengen huoneissa ja ruokailu noutopöydästä laivalla meno- ja paluumatkalla. Kylpylässä lääkärin tai sairaanhoitajan tulokonsultaatio, aamu-uinti ja sauna, kuntosalin vapaa käyttö, Thalasso Day Spa sauna- ja allasosasto (3h/pv). Lisäksi 2-3 hoitoa päivässä (max. 13, joista puolet henkilökohtaisia ja puolet ryhmähoitoja) - kokeile vaikka Haapsalunlahden mutaa hyödyntävää mutakäärehoitoa tai rentoudu hieronnassa. Matkalla mukana yhdistyksen vapaaehtoiset matkajohtajat Eeva ja Pirkko-Liisa. Retki on avoin kaikille yhdistysjäsenyydestä riippumatta.

Retken hinta: 635 €/hlö, yhden hengen huoneen lisä 108 €

Ajoreitti

Pori (8.30) - Rauma - Raisio (10.30) - Turku (11.00) - Kaarina - Helsinki

TURUN SEUDUN NIVELYHDISTYS RY

Sähköinen uutiskirje

Paluu: lähtö aamupalan jälkeen klo 8, Tallinnassa os-tosaikaa n. 1,5 h. Laiva Helsingissä klo 14.15, paluu sa-maa reittiä.

RETKIÄ JÄSENILLE

Ke 23.4. Jäsenretki [Tytyrin Elämyskaivokseen](#). Lähtö Raision kaupungintalon pysäkiltä klo 10.15, kyytiin pääsee myös Turun linja-autoasemalta sekä Kaarinan pikavuoropysäkiltä, menomatalla lounas Salon [Sokos Hotel Rikalassa](#) klo 11.30. Lounaan jälkeen ajo Tytyriin, jossa opastettu kierros kaivokseen. Paluumatkalla kahvi + makea Lohjan Kahvila [Villa Kokkokalliossa](#). Pa-luu Raisioon Kaarinan ja Turun kautta noin klo 17.15. Retken hinta 70 €, sisältää matkat, lounaan menomat-kalla, sisäänpääsyn ja opastuksen Tytyrissä sekä kah-vin ja makean paluumatkalla. **Ilmoittautumiset ke 2.4. klo 13** mennessä joko ilmoittautumislinkistä tai otta-malla yhteys yhdistyksen toimistoon. Ilmoittautumaan pääset täällä: [Jäsenretki Tytyrin Elämyskaivokseen ke 23.4.2025](#).

Ke 21.5. Suosittu **Yllätysretki** on taas täällä! Minne matka viekään tällä kertaa? Ajassa matkataan taakse-päin satoja vuosia - useammassakin kohteessa. Lähtö klo 9.30 Turun linja-autoaseman tilausajolaiturista (lai-turi 10). Kyytiin pääsee myös Liedon kirkolta. Kahvit klo 11, lounas klo 12.45. Paluu turkuun n. 18.45.

Hinta 70 € (museokortilla 61 €) sis. matkat, lounaan, sisäänpääsy, opastukset sekä kahvit.

Ilmoittautua voi ottamalla yhteyden toimistoon tai il-moittautumislinkin kautta: [Yllätysretki 21.5](#).

Ilmoittautuminen päättyy tiistaina 22.4. klo 13. Il-moittautumisen voi peruuttaa kuluitta viimeiseen il-moittautumispäivään mennessä ottamalla yhteyttä toimistoon toimisto@nivelposti.fi tai 0403513833. Il-moittautumisajan päätyttyä retki laskutetaan täysi-määräisenä. Retki toteutuu, jos lähtijöitä on vähintään 35.

TULEVIA VIERAILUJA

VIERAILU TURUN AMMATTIKORKEAKOULUN LA-BORATORIOPALVELUIHIN

Ke 26.3. klo 9.30 **Vierailu Turun ammattikorkeakou-lun laboratoriopalveluihin**, Medisiina D, 2. krs, Kiina-myllynkatu 10. Heidi Kalve kertoo ammattikorkeakou-lun laboratoriopalveluista sekä D-vitamiini- ja ferritii-nitutkimuksista oman hyvinvoinnin seurannassa.

Voit samalla ilmoittautua näytteenottoon, joihin pää-see ilman ajanvarausta klo 8 alkaen. Osallistujille hy-vinvointipaketti etuhintaan 75 € (norm. 89 €). Muut tutkimukset ja tutkimuspaketit -10 % normaalihin-nasta. Kaikki tutkimukset nähtävissä osoitteessa [https://www.turkuamk.fi/palvelu/naytteenotto-ja-la-boratoriopalvelut/](https://www.turkuamk.fi/palvelu/naytteenotto-ja-laboratoriopalvelut/).

Mukaan otetaan 25 osallistujaa. Huom! Jos tulet tutki-mukseen, jossa pitää paastota etukäteen, suositte-lemme että otat eväsleipää mukaasi/käyt kahviossa, jotta voit syödä näytteenoton jälkeen. **Ilmoittaudu ma 24.3. mennessä.**

ILTA TEMPURIN KANSSA

Ma 19.5. klo 18.00 **Ilta Tempurin kanssa**, Tempur Brand Store, Eerikinkatu 9. Turun Seudun Nivelyhdis-tyksen ja Tempurin yhteisessä illanvietossa tutustu-taan toisiimme ja Tempur-tuotteisiin. Juhlistamme sa-malla 20 vuotta täyttävää yhdistystä.

Nostamme maljat 20-vuotiaan yhdistyksen ja yhteis-työmme kunniaksi. Illan aikana tarjous tuotteista, ei ostovelvoitetta. Tempur tarjoaa tunnin ilmaisen pysä-köinnin Toriparkissa! Ilmoita autosi rekisterinumero il-taman alussa.

Ohjelma:

- Tervetulosanat ja yhdistyksen toiminnan esittely, toi-minnanjohtaja Annukka Helander

- Hyvän unen ja palautumisen vinkkejä sekä Tempur-esittely, fysioterapeutti ja koulutettu nukkumiser-gonomian asiantuntija Jaana Heinilä

Mukaan mahtuu 16 osallistujaa, tarvittaessa järjes-tämme toisen iltaman! Ilmoittautumiset ja erityisruo-kavaliot 12.5. mennessä: toimisto@nivelposti.fi tai puh. 040 351 3833

TURUN SEUDUN NIVELYHDISTYS RY

Sähköinen uutiskirje

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@niveposti.fi. Ryhmän kohdalla myös maininta, jos siihen tarvitsee ennakoilmoittautua.

VERTAISILTOJA

Ma 7.4. klo 16.30 **Milloin jalkojenhoitajan vastaanotolle?** Aiheesta puhuu Jalkojenhoitaja Tarja Kosunen, Jalkahoitola Lyhteestä. Puhutaan myös kantakirjauksista.

Ma 28.4. klo 16.30-18.00 **Tekonivelleikkaukseen menneiden vertaisryhmä.** Lähestyykö nivelleikkaus ja kaipaat siihen vertaistukea ja neuvoa muilta? Ryhmä on tarkoitettu leikkausaikaa jonottaville tai niille, jotka vielä miettivät leikkaukseen menoa. Ryhmää ohjaa vapaaehtoinen, jolla on kokemusta tekonivelleikkauksesta. Etäyhteys mahdollinen.

YHTEISLAULUT

Ke 2.4. klo 18.00-19.30 **Yhteislaulut** Happy Housessa, Ursininkatu 11, Turku. Osallistumismaksu 2 € sis. kahvit. Varaathan tasarahan. Laulamme Pertti Tammisen tai Hannu Mäkilän johdolla. Musikantteina soittelevat Mauno Juhani Kuusisto ja Keijo Salmela.

TARINAIN ILTA

Ke 9.4. klo 16.30–18 **Tarinain ilta.** Luetaan kevääseen ja pääsiäiseen liittyviä runoja ja novelleja ja keskustellaan niistä. Kahvitarjoilu. Ilm. viim. 7.4. mennessä toimistolle toimisto@niveposti.fi tai P. 040 351 3833.

UUSIEN JÄSENTEN KAHVIT

Ke 9.4. klo 10-12 Kosken leipomo kahvila, 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.

GEOKÄTKÖILYILTA

Ke 16.4. klo 16.00-18.00 **Geokätköilyilta.** Kokoontuminen Porthaninpuistossa (Pinellan takana) olevan Porthanin patsaan luona. Etsitään yhdessä kätköjä Turun Vanhan Suurtorin ympäristöstä. Pukeudu säänmukaisesti, ota mukaan älypuhelimesi, jossa on Geocaching sovellus, sekä saavu paikan päälle.

LUKUPIIRI

Ke 16.4. klo 17.00-18.30 **Lukupiiri.** Keskustellaan Sarah Larkin teoksesta **Valkoisen pilven maa.** Mahdollisuus etäyhteyteen.

SKIPBOKAFFET

To 10.4. klo 10-12 **Skipbokaffet.** Skipbokaffet ovat vapaaehtoista kahvittelua ja Skip-Bon pelaamista. Jos peli ei ennestään ole tuttu, saat opastusta paikan päältä. Vapaaehtoinen kaffemaksu.

NIVELTREFFIT

Ti 15.4. klo 13.00-14.30 **Niveltreffit** 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. Yhdistyksen puolesta paikalla on Marjo Suominen.

NIVELKERHOT HUHTIKUUSSA

Ti 1.4. klo 13-14.30 **Raision ja Naantalin Nivelkerho** Raision seurakuntatalon kahviossa. Ohjelmassa tietoa omaishoitajuudesta. Vieraana Emmi Samsten Turun Seudun Omaishoitajista.

Ke 2.4. klo 16-17.30 **Härkätien Nivelkerho** Palvelukeskus Ruskan kokoustilassa (Hyvätylän tie 9, Lieto). Ohjelmassa tarinallinen metsäjumppa seisten tai istuen. Lisäksi luontovisailua.

Ti 8.4. klo 17-19 **Kaarinan Nivelkerho** Kansalaistoiminnan keskus Puntarissa. Ohjelmassa tietoa avustajapalveluista. Vieraana Nina Salminen ja Saana Keränen Avustajakeskuksesta.

HYVINVOINNIN ILTAPÄIVÄ

La 24.5. klo 13-17.30 **Hyvinvoinnin iltapäivä**, Maarian kylätalo, Arkeologinkatu 4, Tku. Hinta 18 €. Teemana villiyrtilt ja hyvinvointi. Ohjelmassa mm. yhteisluento villiyrteistä (ft ja hortaneuvoja Hanna Pihlajamaa), lyhyt villiyrtiltiretki, taidepajaa/villiyrtiltien kokeilua ruoanlaitossa sekä villiyrtiltuokien maistelua. Ilm. viim. 14.5. Ilmoita samalla, että käytätkö liikkumisen apuvälineitä ja minkä verran pystyt kävelemään, niin reittiä ja ryhmiä suunnitellaan sen mukaan.

LUENTO LIEDOSSA

To 24.4. klo 17.00 avoin yleisöluento **Olkapään kuluma -jumppaa vai tekonivel ratkaisuksi?** Liedon valtuustosalissa, Kirkkotie 13. Luennoitsija LT, ortopedian ja traumatologian erikoislääkäri Anssi Ryösa. Luennon järjestävät yhteistyössä Turun Seudun Nivelyhdistys ja Lieto-opisto. Luento taltioidaan www.nivelverkko.fi -sivustolle.

ULKOILUA VUOKKOKODISSA

Pe 16.5. klo 12.30–13.30 **Ulkoilua yhdessä Vuokkoko-
din asukkaiden kanssa.** Murkionkatu 10. Ilm. viim. 7.5. Ilmoita samalla voitko työntää pyörätuolia vai haluatko kävellä vain rollaattoreilla kulkevien vierellä. Tapaamme Vuokkokodin ulkopuolella parkkipaikan puoleisella portilla.

JÄSENASIOITA

MUISTATHAN HYÖDYNTÄÄ JÄSENEDET

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

Jäsenedet löytyvät myös Nivelposti-lehden takakan-
nosta.

Jäsenkortti esitetään etua käytettäessä. Mikäli sinulla on sähköinen jäsenkortti, toimii se matkapuhelimes-
sasi. Mikäli sinulla on perinteinen, pahvinen jäsen-
kortti ja haluat vaihtaa sen sähköiseen, olethan yhtey-
dessä toimistoon!

**Nivelterveysviikon aikana jäsenillemme 20 % alennus
Wiklundin apteekin normaalihintaisista vapaankau-
pan tuotteista.**

Uutena jäsenetuliikkeenä ollaan saatu mukaan Heirol, joka tarjoaa 10 % alennuksen myymälöissään sekä verkkokaupassa. Turun myymälä sijaitsee Kauppiaskatu 4. Verkkokauppa: www.heirol.fi

TUE TIIMIÄ

Tue Tiimiä -sivuston kautta tehdyillä ostoksilla voi tukea yhdistyksen toimintaa. Olemme kiitollisia jokaisesta tukieurosta! Laajasta valikoimasta löytyy esimerkiksi kodin puhdistusaineita ja tekstiilejä, asusteita, herkkuja ja lahjakortteja!

Ostokset maksetaan verkkokaupan kassalla ja toimitetaan suoraan sinulle. Näet myös sentilleen, paljonko me saamme ostoksesta tukea.

Tilaaminen on helppoa ja toimitus nopea. Kun menet ostoksille tämän linkin kautta, tuki ohjautuu meille automaattisesti: <https://tuetiimia.fi/tiimi/ko1141/>

Muussa tapauksessa syötä kassalla koodi:

NIVELTURKU

OSALLISTU JUHLAVUODEN KILPAILUIHIN

Nivelyhdistys täyttää tänä vuonna 20 vuotta! Juhlavuoden kunniaksi ja yhdistyksen toiminnan nosteeksi on käynnistetty jäsenhankinta- ja valokuvauskilpailut.

Jäsenhankintakilpailu

Yhdistyksemme jäsenmäärä on painumassa kahdentuhannen alemmalle puolelle. Nyt on aika kertoa meistä ystäville ja tuttaville – suosittelu on hyvä keino saada uusia toimijoita mukaan! Palkinnot arvotaan kaikkien uusien jäseniä hankkineiden kesken. Jokaista uutta jäsentä kohden saa yhden voittomahdollisuuden. Jäsenhankkija tulee ilmoittaa jäseneksi liittymisen yhteydessä tai jälkikäteen yhdistyksen toimistolle. Kilpailu on käynnissä 31.5.2025 asti.

Palkinnot:

- Relaxion: lahjakortti
- Sunborn: lahjakortti viikonloppu-buffet kahdelle Naantalin kylpylässä
- Tempur: matkatyyny
- Tempur: hierontapallukka
- Tempur: unimaski
- Sekahaku: 2 kpl lahjakorttia viiden kerran tanssikursseille
- Tanssiteatteri Eri: lahjakortti

Valokuvauskilpailu

Valokuvauskilpailun teemana on ”**Mikä saa minut liikkumaan?**”. Osallistua voi vaikka kännykällä otetulla kuvalla! Olennaisinta on oivaltava teeman noudattaminen ja tunnelma.

- Kilpailu on avoinna yhdistyksen jäsenille 31.5. asti. Voittaja julkaistaan vuosijuhlassa 9.10.
- Jokainen voi osallistua yhdellä kuvalla - Tuomariston jäsenet: puheenjohtaja Turun Sanomien kuvaajien päällikkö Riitta Salmi, jäsenet: Turun Kameroiden puheenjohtaja Marjo Saukkonen ja Turun Kameroiden arviointitoimikunnan jäsen Richard Alaskewicz. Lisäksi yhdistyksen hallitus voi nimetä yhden jäsenen tuomaristoon.
- Kuvat toimitetaan sähköpostiin tiedotus@nivel-posti.fi täysilaatuisina .jpg-muodossa. Kuvan mukana lähetetään valokuvaajan nimi ja mahdollinen

nimimerkki, missä on otettu ja jos kuvassa on kuvattu henkilöä, henkilön nimi.

- Kuvaajalla tulee olla lupa julkaisuun, jos kuvassa esiintyy tunnistettava henkilö. Kuvia voidaan julkaista yhdistyksen viestinnässä.

Valokuvauskilpailun palkinnot

- palkinto 1. Rajala Pro Shop: vuoden luontokuvat 2024-kirja
 - palkinnot 2.-4. omasta kuvasta tehtäviä tuotteita varten:
 - * Star Image: tuotelahjakortti 2 kpl
 - * Turun Kamera-aitta painotuote-muki 2 kpl
- Lisäksi kaikkien osallistujien kesken arvotaan:
- Rajala Pro Shop: iso kangaskassi
 - Specsavers-linssinpuhdistussetti 3 kpl

MUUTA

HYVINVOINTIMESSUT: AIVOTERVEYS JA UUPUMUKSEN EHKÄISY

To 24.4. klo 11-19 Hyvinvointimessut Lounatuulet Yhteisötalossa. Tapahtuma on kaikille avoin, vapaaehtoinen osallistumismaksu (Mobilepay / käteinen).

Tietotorilla kuullaan mielenkiintoisia luentoja eri alojen asiantuntijoilta muun muassa aivoterveystestä, hermoston hyvinvoinnista, palautumisesta, stressin hallinnasta, musiikin ja tanssin vaikutuksesta hyvinvointiin.

Tapahtumatorilla pääsee tutustumaan hyvinvointialan toimijoiden esittelypisteisiin.

Toimintatorilla on mahdollisuus osallistua toiminnallisiin hetkiin, kuten Neurosonic-rentoutukseen, äänimaljarentoutukseen, taideterapeuttiseen työpajaan, tanssi-liiketerapiaan ja TRE-menetelmään.

Katso tarkempi ohjelma ja aikataulu: [Hyvinvointimessut 24.4.25 - Lounatuulet Yhteisötalo ry](#)

ARKEEN VOIMAA – ITSEHOIDON KURSSI

Ajankohta: **29.4.-3.6.2025** tiistaisin klo 10-12.30

Paikka: Lounatuulet Yhteisöotalo, 2. krs. Kokoustila Javela, Läntinen Pitkäkatu 33, Turku.

Elämäntilanteesta tai mahdollisesta diagnoosista riippumatta useimmat meistä tunnistavat ajoittain oireita, jotka vaikuttavat kielteisesti omaan hyvinvointiin ja arjessa jaksamiseen. Arkeen Voimaa -kursilla käsitellään erilaisia arjen haasteita ja niissä selviytymistä sekä opitaan konkreettisia itsehoidon työkaluja, joiden avulla oireiden kehän voi pysäyttää. Kurssi soveltuu henkilöille, joiden arki tuntuu jonkin haasteen vuoksi uuvuttavalta, mutta se antaa myös valmiuksia kohdata mahdollisesti myöhemmin eteen tulevia haasteita.

Ryhmä kokoontuu kerran viikossa kuuden viikon ajan. Yhden tapaamisen kesto on 2,5h. Ryhmää ohjaavat koulutetut ohjaajat. Osallistuminen on maksutonta. Kaikki omasta hyvinvoinnista kiinnostuneet ovat tervetulleita mukaan!

Lisätietoa ja ilmoittautumiset:

Heli Lehtonen

040 738 2761

heli.lehtonen@varha.fi

www.arkeenvoimaa.fi

KANNATUSTUOTTEITA

T-paidat yhdistyksen logolla ja sloganilla, hajakokoja ja -värejä. Hinta 15 €.

Kotimaiset pipot heijastavalla logopainatuksella. Hinta 20 €.

MYNNISSÄ NIVELYHDISTYKSEN TOIMISTOLLA

Kysy toimiston aukioloaikoina myynnissä olevista kirjoista, kannatustuotteista ja suosituista XCLIP-kyynärsauvapidikkeistä.

XCLIP-kyynärsauvapidikkeet. Hinta 21,50 €. Lisätietoja osoitteesta <https://www.olecranon.fi/xclip/>

TUULA VAINIKAISEN KIRJOJA

Nivelet kuntoon. Elämää ennen ja jälkeen tekonivelen (2020). Hinta 15 €.

Miksi aina väsyttää? Irti uupumuksen noidankehästä (2017). Hinta 10 €. Kumppanina muistisairaus. Tietoa, tukea ja kokemuksia (2016). Hinta 10 €.

Mieluinen miniä (2014). Hinta 10 €.

Kuukauden jäsenetuliike

Esittelemme kuukausittain yhden jäsenetuliikkeemme. Esittelyvuorossa jäsenetuliikkeemme Axis.



Asiantuntevaa fysikaalista hoitoa Turussa

Axis Oy on Turussa Puutorin laidalla vuodesta 2008 asti palvellut fysikaalinen hoitolaitos, joka tarjoaa monipuolista fysikaalista ja osteopaattista hoitoa sekä hierontaa että lymfaterapiaa. Olemme erikoistuneet tuki- ja liikuntaelinvai-vojen sekä turvotuksen hoitoon ja ennaltaehkäisyyn.

- fysioterapia
- osteopatia
- lymfaterapia
- faskiakäsittelyt
- hieronta
- urheiluhieronta



Meillä olet osaavissa käsissä

Nivelyhdistyksen jäsenille tarjoamme 5 kerran kurssin FasciaMethod-kehonhuoltotunteja ale-hintaan 40€ kurssi (ovh.46€).

Tunneille voit osallistua kotoa, sillä kurssi pidetään etänä, Zoomin välityksellä.

Tarvitset tunnille mukaan jumppa-alustan ja juomapullon, sekä kotona jonkin verran tilaa tehdä liikkeitä. Yhden ker-
ran kesto 35 min.

Iltakurssi

- Tiistaisin 15.4.-13.5.2025 klo:18.15

Aamupäiväkurssi

- Keskiviikkoisin 16.4.-14.5.2025 klo:11.00

Jos et joku kerta pääse osallistumaan valitsemaasi ryhmään,
niin voit korvata tunnin toisessa ryhmässä kurssin aikana.

Ilmoittautumiset ja tiedustelut:
minna.karvinen@axisfysio.fi tai p. 045 636 2332
Aninkaistenkatu 14b 5.krs, 20100 Turku
p. 02 533 2279 info@axisfysio.fi
www.axisfysio.fi

VAPAAEHTOISEKSI?

Tarvitsemme apuasi yhdistysesitte-lyissä, esitteiden jaossa, retkillä, tarjoi-luissa, ryhmien vetäjinä, ohjaajina ja avustajina sekä monessa muussa. Kysy lisätietoja toimistolta!

TUE TOIMINTAAMME

Lahjoituksin
Arpajaispalkintoja tarvitaan aina.
Tuo lahjoituksesi toimistolle – kiitos!

