

# TURUN SEUDUN NIVELYHDISTYS RY

## Sähköinen uutiskirje

TURUN SEUDUN NIVELYHDISTYS RY  
Åbonejdens Artrosförening rf

Lonttistentie 9 B 15  
20300 Turku  
Käynti Helsinginkadun puolelta

YHTEYSTIEDOT  
Puhelin 040 351 3833  
toimisto@nivelposti.fi

www.nivelposti.fi  
www.nivelverkko.fi

TOIMISTON PÄIVYSTYSAJAT  
ma-to 10-13  
kuukauden ensimmäiset  
arkimaanantait  
klo 16-18

SOVITTAESSA  
PALVELEMME  
MYÖS MUINA  
AIKONA

## Helmikuu 2024



Nivelpostin kannessa seikkailee Nivelonttu.

### Tässä uutiskirjeessä

(klikkaamalla pääset suoraan aiheeseen)

#### Sisällys

YHDISTYKSEN AUKIOLOAJAT .....	2
JÄSENMAKSULASKUT JA JÄSENKORTIT ON POSTITETTU .....	2
LIIKUNTA .....	2
LIIKUNTARYHMÄT LASKUTETAAN MAALISKUUSSA . 2	
ALLASJUMPAN SARJAKORTTI YHDISTYKSEN JÄSENILLE KÄY NYT MYÖS CARIBIAN KESKIVIIKON KLO 19 JUMPASSA .....	2
VAPAITA PAIKKOJA ALKANEISSA LIIKUNTARYHMISSÄ .....	2
KEVÄÄN RETKET ON JULKAISTU .....	3
VERTAISTOIMINTA .....	3
YHTEISLAULUT 31.1 .....	3

MAANANTAIN VERTAISRYHMISSÄ TIETOA JA VIERAILU NEUROPISTEESEEN .....	3
NIVELTREFFIT .....	3
LUKUPIIRISSÄ MAININGIN VARJO .....	4
SKIPBOKAFFET .....	4
MUKAAN VAPAAEHTOISTOIMINTAAN .....	4
YHDISTYKSEN ESITTELY JA OMAN TARINAN KERTOMINEN .....	4
MINÄKÖ VAPAAEHTOISEKSI .....	4
KEVÄÄN LUENTOJA .....	4
KOMMANDE SVENSKSPRÅKIGA EVENEMANG .....	4
SAMARBETSFÖRELÄSNING MED ARBIS: ARTROS, LIVSKVALITET OCH PSYKISKT VÄLBEFINNANDE .....	4
ARTROSKVÄLLEN: FOTENS BETYDELSE I NEDRE EXTREMITETENS FUNKTION .....	5
YHTEISTYÖSSÄ .....	5
LIIKU LÄHELLÄ .....	5
JÄSENASIOITA .....	5
NIVELPOSTI ILMESTYI .....	5
ARPAJAVISVOITTOJA .....	5
MUISTATHAN HYÖDYNTÄÄ JÄSENEDET .....	5
BONUS-KALOSSIEN LOPPUUNMYyntI .....	6
TUE TIIMIÄ! .....	6



# TURUN SEUDUN NIVELYHDISTYS RY

## Sähköinen uutiskirje

### AJANKOHTAISTA

YHDISTYKSEN AUKIOLOAJAT

Toimisto on avoinna:

Maanantai-torstai klo 10-13.00.

Lisäksi joka kuukauden ensimmäisenä arkimaanantaina palvelemme klo 16-18. Seuraavan kerran ma 5.2.

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.

Seuraava uutiskirje lähetetään helmi-maaliskuun vaihteessa.

JÄSENMAKSULASKUT JA JÄSENKORTIT ON POSTITETTU

Vuoden 2024 jäsenmaksulaskut ja jäsenkortit on postitettu. Postin lakko 1.-2.2. saattaa vaikuttaa niiden toimitusnopeuteen, mutta jos et ole saanut jäsenmaksulaskua helmikuun puoliväliin mennessä, olethan yhteydessä toimistoon. Samoin jos käytät sähköistä jäsenkorttia, etkä ole saanut laskuasi, olethan yhteydessä. Sähköinen jäsenkortti ei päivity kuluvalle vuodelle, ennen kuin jäsenmaksu on kirjautunut yhdistyksen tilille.

Haluaisitko kokeilla mobiililaitteessa mukana kulkevaa, sähköistä jäsenkorttia? Ota yhteyttä toimistoon, niin lähetämme sinulle kortin käyttöönottolinkin ja voit testata kortin käyttöä. Kokeiltuasi korttia voit päättää, haluatko jatkaa perinteisen paperisen kortin käyttöä vai vaihtaa kokonaan sähköiseen.

### LIIKUNTA

LIIKUNTARYHMÄT LASKUTETAAN MAALISKUUSSA

Liikuntaryhmät on normaalisti pyritty laskuttamaan noin kuukauden kuluessa niiden alkamisesta. Keväällä ryhmien laskutus tapahtuu hieman myöhemmin, arviolta maalikuussa, kun yhdistyksen yhteistyöneuvottelut Varhan kanssa on saatu päätökseen.

ALLASJUMPAN SARJAKORTTI YHDISTYKSEN JÄSENILLE KÄY NYT MYÖS CARIBIAN KESKIVIIKON KLO 19 JUMPASSA

Nivelyhdistyksen jäsenillä on myös mahdollisuus ostaa sarjakortteja, mikäli tiettyyn allasjumpsaryhmään koko kaudeksi sitoutuminen on haasteellista esimerkiksi työaikataulujen vuoksi. Sarjakortin hinta on 78 €/10 krt tai 39 €/5 krt. Sarjakorttia voi nyt käyttää myös Caribbean keskiviikon klo 19 allasjumpsassa. Sarjakortti esitetään kylpylän vastaanotossa. Kortilla voi jumpata myös yhdistyksen Puolalankadun allasjumpsassa maanantaisin.

Kortti on voimassa 12 kk ostopäivästä. Yhdistys pidättää oikeuden rajoittaa myynnissä olevien sarjakorttien määrää sekä tehdä muutoksia ryhmiin, joissa korttia voi käyttää.

VAPAITA PAIKKOJA ALKANEISSA LIIKUNTARYHMISSÄ

Jo pidetyt kerrat hyvitetään kausimaksusta, jos ilmoitaudut mukaan ryhmän jo käynnistettyä. Myös muissa kuin alla mainituissa yhdistyksen liikuntaryhmissä on yksittäisiä tai muutamia vapaita paikkoja, kysy lisää toimistolta.

**FasciaMethod-PhysioPilates** Gillesgårdenin Peililississa (Aurakatu 1G, sisäpihalla) torstaisin klo 17.30-18.30 ajalla 25.1.-2.5. (huom. ei hiihtolomaviikolla 22.2.) Ohjaaja Rosaliina Vannesluoma. Hinta: 84 €/jäsenet, 104 €/muut (14 kertaa, ensimmäiset 7 kertaa FasciaMethodia ja loput 7 kertaa PhysioPilatesta)

**Jooga Lehmusvalkaman hyvinvointikeskuksessa** (Karviaiskatu 7, Turku, iso sali katutasossa) maanantaisin klo 11.00-12.00 ajalla 22.1.-6.5. (pl. pääsiäinen 1.4.) Ohjaaja Jenna Hakala. Hinta: 90 €/15 kertaa

**Jooga Kesti-Maariassa** (Maariankatu 2, Naantali) maanantaisin klo 15-16 ajalla 22.1.-6.5. (pl. pääsiäinen 1.4.) Ohjaaja Jenna Hakala. Hinta: 90€/ jäsenet, 110 €/muut (15 kertaa) Jäsenhintaa voimassa myös Naantalissa Reumayhdistyksen jäsenille.

**Tanssillinen jumppa – tanssin iloa itämaisen musiikin tahtiin** Ruusukorttelin hyvinvointikeskuksessa (Puistokatu 11) maanantaisin klo 15.15-16.15 ajalla 22.1.-6.5. (pl. pääsiäinen 1.4.) Ohjaaja Ilona Carlsson. Hinta: 90 €/15 kertaa.

# TURUN SEUDUN NIVELYHDISTYS RY

## Sähköinen uutiskirje

**Asahi Vaparin discotilassa** (Kynnäräkatu 3, Kaarina) maanantaisin klo 16.00-16.45 ajalla 22.1.-15.4.2024 (pl. pääsiäinen 1.4.) Ohjaaja Risto Lehto. Hinta: 60 € yhdistyksen jäsenet, 80 € muut / 12 kertaa.

**Kuntosalivuorot omatoimiseen harjoitteluun Folkhälsanin esteettömällä kuntosalilla** (Luolavuorentie 7A, Turku) torstaisin klo 11:00-12:00 ja klo 12:00-13:00 ajalla 11.1.-30.5. (pl. helatorstai 9.5.) Hinta 60 €/jäsenet, 80 €/muut, 20 kertaa.

**Allasjumppa Caribbean kylpylässä** keskiviikkoisin klo 19.00 (45 min) – Jäsenhintaa voimassa myös Turun Seudun Kehitysvammaisten tuki ry:n, Turun Seudun Hengitysyhdistyksen ja Lounais-Suomen Syöpäyhdistyksen jäsenille. Ajalla 10.1.-29.5. (Huom! ei hiihtolomaviikolla 19.-25.2.). Vaihtuva ohjaaja. Hinta 138,70 € / jäsenet, 158,70 € / muut (19 kertaa).

**Allasjumppa Palvelutalo Esikossa** (Uittamontie 7) perjantaisin klo 13.15 (30 min) ja klo 14.50 (45 min, pukuhuoneet ryhmän käytettävissä klo 16.00 asti) Ohjaaja Annemari Takkula. Hinta 30 min 106 €/jäsenet, 126 €/muut, 45 min 146 €/jäsenet, 166 €/muut (20 kertaa).

**Allasjumppa Puolalankatu 5:ssä (Sammon/IF:in alas)**, ryhmät toistaiseksi vain naisille allastilan remontin vuoksi. Maanantaisin klo 12:45-13:30 (45 min) ajalla 8.1.-27.5. Yhdistyksen vapaaehtoinen päästää jumppaajat pukuhuoneeseen 20 minuuttia ennen jumpan alkua. Ohjaaja Carola Nylund. Hinta 146 € /jäsenet, 166 € /muut (20 kertaa)

**Allasjumppa Ruissalon Kylpylässä** tiistaisin klo 12.15 (45 min) ja torstaisin 12.15 (45 min). ajalla 9.1.-30.5. (huom! ei vappuaattona 30.4. tai helatorstaina 9.5.) Vaihtuva ohjaaja. Hinta 146 € /jäsenet, 166 € /muut (20 kertaa).

### HELMIKUUN NIVELKERHOT

**Ti 6.2.** klo 13-14.30 Raison ja Naantalın Nivelkerho, Raison seurakunnan tila, Kirkkoherrankuja 2. Tuolijumppaa, vetäjän ft Paula Juvonen

**Ke 14.2.** klo 14.45-16.15 Härkätien Nivelkerho Palvelukeskus Ruskan kerhotilassa, Hyvättylän tie 9. Ystävänä päivän bingoilua ja visailua.

**Ti 13.2.** klo 17-19 Kaarinan Nivelkerho, Kansalaistoininnan keskus Puntari, Puntarikatu 1, Kaarina. Aiheena akupunktio, vetäjän ft Samu Kaukoranta

### KEVÄÄN RETKET ON JULKAISTU

Keväällä retkeillään lähelle ja kauas. Mukana myös suosittu Yllätysretki, jonka ilmoittautumisaika päättyy torstaina 15.2. klo 13. Tutustu tarjontaan ja ilmoittautu mukaan osoitteessa <https://niveposti.fi/virkistystoiminta/>

### VERTAISTOIMINTA

YHTEISLAULUT 31.1.

**Ke 31.1.24** Yhteislaulut klo 18.30-20.15 Taimi II tiloissa, Puutarhakatu 21, Turku. Osallistumismaksu 2 € sis. kahvit. Varaathan tasarahan. Laulamme Pertti Tammisen johdolla. Musikantteina soittelevat Mauno Juhani Kuusisto ja Keijo Salmela.

MAANANTAIN VERTAISRYHMISSÄ TIETOA JA VIERAILU NEUROPISTEeseen

**Ma 12.2.** klo 16.30-18 Maanantain vertaisilta: tasapainoillen talveen -toiminnallinen tietoisku. Aiheesta alustaa ft Ina Vihilehti. Illasta saa käytännön neuvoja, jotka auttavat mm. jäisillä teillä liikkumiseen.

**Ma 19.2.** klo 17-18.30 Maanantain vertaisilta: Nivelrikköisen hoitopolku Tyks Ortossa. Illan luennoitsijana on sairaanhoitaja Hanna Metsämäki Tyks Ortosta. Huom! Ilmoittaudu mukaan viimeistään 14.2. Paikkoja tiloissa on rajattu määrä. Mukaan voi tulla myös etäyhteydellä kuuntelemaan.

**Ma 26.2.** klo 16.30 Vierailu Neuropisteeseen, Lounatuulet Yhteisötila, Läntinen Pitkäkatu 33 (1. krs), Turku. Kuulet lisää mm. toimintakyvyn arvioinnista ja kävelykuntoutuksesta. Lisäksi fysioterapeutin pitämä psykofyysinen ryhmänohjaus, joka sopii kroonisesta kivusta kärsiville. Huom! Ilmoittaudu mukaan viimeistään 21.2. Mukaan otetaan enintään 15 osallistujaa. Illassa tarjolla pientä purtavaa.

### NIVELTREFFIT

**Ti 20.2.** klo 13 Nivelitreffit Turun Kellariravintolassa, Linnankatu 16. Tervetuloa lounastamaan yhdessä ja juttelemaan yhdessä muiden kanssa. Tarjolla on keittoa 10 € tai koko lounasbuffet 12,7 € hintaan. Lounas on omakustanteinen. Yhdistyksen puolesta paikalla on Marjo Suominen.

# TURUN SEUDUN NIVELYHDISTYS RY

## Sähköinen uutiskirje

### LUKUPIIRISSÄ MAININGIN VARJO

**Ke 14.2.** klo 17-18.30 lukupiiri yhdistyksen tiloissa, Lonttistentie 9 B. Mahdollisuus myös etäyhteyteen. Ole silloin yhteydessä [toimisto@nivelposti.fi](mailto:toimisto@nivelposti.fi).

Luettava kirja Paula Nivukoski: Mainingin varjo

”Pääseekö pohjalaispitäjistä pakoon muualle kuin meren syliin? Pappilan naisväki oppii vaikenemaan, kun papan askelet kaikuvat portaissa. Evalina taipuu papan tahtoon, kunnes rakastuu nuoreen kalastajaan. Ankara isä ei ikimailmassa hyväksyisi Andersia vävyksi, joten nuoripari karkaa kaukaiselle luodolle. Taakse jää paitsi Papan varjo myös rakas sisko ja äidin hyräily hiljaisissa huoneissa, eivätkä muistot jätä Evalina rauhaan. Luonnonvoimat eivät tahdo paha, mutta armoa ne eivät anna. Riittääkö Evalinan rakkaus, kun myrsky lyö yli luodon ja Anders viipyy merellä?”

Lukupiirillä on oma Whatsapp-ryhmä! Jos haluat mukaan lukupiiriin omaan Whatsapp-ryhmään, ole silloin yhteydessä vapaaehtoistyön koordinaattori Kaisa Karvoseen, 045 23 43 435 tai [kaisa.karvonen@nivelposti.fi](mailto:kaisa.karvonen@nivelposti.fi).

### SKIPBOKAFFET

**To 15.2.** klo 10-12 Skipbokaffet yhdistyksen tiloissa, Lonttistentie 9 B. Skipbokaffet ovat vapaamuotoista kahvittelua ja Skip-Bon pelaamista. Jos peli ei ennestään ole tuttu, saat opastusta paikan päältä.

### MUKAAN VAPAAEHTOISTOIMINTAAN

#### YHDISTYKSEN ESITTELY JA OMAN TARINAN KERTOMINEN

**Ti 20.2.** klo 16-18 järjestetään yhdistyksen tiloissa koulutus, jonka aiheena on yhdistyksen esittely ja oman tarinan kertominen. Koulutukseen ovat tervetulleita kaikki yhdistyksen esittelemisestä kiinnostuneet. Ilmoittaudu mukaan 14.2. mennessä vapaaehtoistyön koordinaattori Kaisa Karvoselle, 045 23 43 435 tai [kaisa.karvonen@nivelposti.fi](mailto:kaisa.karvonen@nivelposti.fi). Osallistujille kahvitarjoilu.

### MINÄKÖ VAPAAEHTOISEKSI

**Ti 27.2.** klo 16.30-18 Minäkö vapaaehtoiseksi -ilta yhdistyksen tiloissa, Lonttistentie 9 B 15.

Haluatko kuulla lisää vapaaehtoistoiminnasta Nivelyhdistyksessä? Meillä on tarjolla monenlaisia tehtäviä, joissa vapaaehtoiset ovat mukana. Tällä hetkellä vapaaehtoisia kaivataan muun muassa lehtitoimikuntaan ja luentokerhojen ohjaajiksi. Myös toimikuntiin ja esittelijöiksi otamme mielellämme lisää vapaaehtoisia. Ilmoittaudu mukaan ma 26.2. mennessä Kaisalle; 045 23 43 435 tai [kaisa.karvonen@nivelposti.fi](mailto:kaisa.karvonen@nivelposti.fi). Toiminnasta kertoo lisää vapaaehtoistyön koordinaattori Kaisa Karvonen. Kahvitarjoilu.

### KEVÄÄN LUENTOJA

Kevään luennot on nyt julkaistu osoitteessa <https://www.nivelverkko.fi/tulevat-luennot>. Luennoissa kannattaa huomioida, että kahdelle kevään luennoista on ilmoittautuminen. Nämä luennot ovat:

- 28.2. ruotsinkielinen luento aiheesta ”Artros, livskvalitet och psykiskt välbefinnande”. Luento pidetään klo 18 Arbiksella Turussa
- 12.3. luento aiheesta ”Edunvalvontavaltuutus – miksi ja miten se tehdään ja mitä tulee ottaa huomioon asiakirjaa laadittaessa?”. Luento pidetään klo 17.30 Lähitapiolan tiloissa Turun keskustassa.

### KOMMANDE SVENSKSPRÅKIGA EVENEMANG

#### SAMARBETSFÖRELÄSNING MED ARBIS: ARTROS, LIVSKVALITET OCH PSYKISKT VÄLBEFINNANDE

Ons 28.2. kl. 18.00–19.30 Samarbetsföreläsning med Arbis: Artros, livskvalitet och psykiskt välbefinnande  
Föreläsningen belyser vilka faktorer som stödjer den mentala hälsan och hur man kan främja livskvaliteten vid artros. Föreläsaren, sjukskötaren Petra Toivonen har över 10 års arbetserfarenhet inom specialsjukvården och genomför dessutom en psykioterapiutbildning med inriktning på kognitiv beteendeterapi (KBT).

Föreläsningen ges i samarbete med Åbo svenska arbetarinstitutet och har därför undantagsvis förhandsanmälning senast 20.2. Avgiftsfri för förhandsanmälda,

# TURUN SEUDUN NIVELYHDISTYS RY

## Sähköinen uutiskirje

vid dörren 12 €. Anmälan ska göras till Arbis [i den elektroniska kursportalen](#) eller personligen på Arbis (Kaskisgatan 5).

ARTROSKVÄLLEN: FOTENS BETYDELSE I NEDRE EXTREMITETENS FUNKTION.

Tis 5.3. kl. 17 Artroskvällen: Fotens betydelse i nedre extremitetens funktion. Problem i foten kan orsaka smärta i knäet eller höften. Fysioterapeut Riikka Huhta från Askelklinikka berättar om fotbesvär och dess handling samt fotens betydelse i nedre extremitetens funktion. Kaffeservering, tid för frågor och samtal. I föreningens lokaler på Lonttisvägen 9 (ingång via Helsingforsgatan). Ingen förhandsanmälan.

**Se på alla föreningens svenskspråkiga evenemang på våren 2024:** <https://nivelposti.fi/svensksprakig-verksamhet/>

## YHTEISTYÖSSÄ

### LIIKU LÄHELLÄ

Olemme mukana kumppanina Turun kaupungin ja Kotikunnaan Liiku lähellä, viesti vertaisena -toiminnassa. Käynnistämme nyt Liiku lähellä-ryhmän Lonttisten alueelle.

Liiku lähellä -toiminnan tavoitteena on saada yhä useampi yli 65-vuotias mukaan säännölliseen liikuntatoimintaan ja samalla kohtaamaan alueensa muita asukkaita.

Ryhmän ulkoilut käynnistyvät taas tammikuun puolen välin tienoilla. Kysy tarkemmista aikatauluista yhdistyksen toimistolta!

Lisätietoa toiminnasta:

<https://www.kotikunnas.fi/hankkeet/liiku-lahella>

Liiku lähellä -ryhmiä toimii jo useita kymmeniä ympäri Turku. Ryhmien tiedot löydät täältä:

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

## JÄSENASIOITA

### NIVELPOSTI ILMESTYI

Nivelposti on ilmestynyt! Mikäli et saanut lehteä, olet-han yhteydessä yhdistyksen toimistoon ja tarkistetaan asia.

Annathan palautetta Nivelpostista! <https://nivelposti.fi/lukijakysely/>

Yhteystietonsa ilmoittaneiden kesken arvotaan yhdistyksen t-paita ja pipo. Palkintoja on kaksi ja voittaja saa valita kumman tuotteen haluaa.

Palautteen keräämiseksi ja lehtemme kehittämiseksi olemme käynnistäneet myös **lukijaraadin**, joka koontuu lehden ilmestyttyä. Seuraava kokoontuminen on torstaina 15.2. klo 16.00 yhdistyksen toimitilassa.

Tervetuloa keskustelemaan Nivelpostista 1/2024 ja antamaan palautetta ja vinkkejä lehden toimituskunnalle. Kahvitarjoilu.

### ARPAJAISSVOITTOJA

Yhdistys järjestää arpajaisia eri tilaisuuksissa, kuten retkillä. Otamme vastaan erilaisia tuotteita ja pientavaraa, jotka voisivat sopia arpajaisvoitoiksi. Näitä voi toimittaa yhdistyksen toimistolle. Arpajaiset ovat osa varainhankintaamme, joten samalla voit tukea toimintaamme. Kiitos siitä!

### MUISTATHAN HYÖDYNTÄÄ JÄSENEDET

Yhdistyksemme jäsenet ovat oikeutettuja yli 60 yrityksen myöntämään alennukseen. Jäsenedut löydät Nivelposti-lehden takakannesta sekä pidemmässä muodossa nettisivuiltamme <https://nivelposti.fi/jasenedut/>

Lehden painattamisen jälkeen olemme jo saaneet kaksi uutta jäsenetuliikettä:

### Driim-valmennukset

[www.driim.fi/valmennukset](http://www.driim.fi/valmennukset)

Driimin vuosilisenssi puoleen hintaan eli 96 euroa koodilla NIVELDRIIM50.

Palveluun voi tutustua maksutta, sillä ensimmäiset videot valmennuksista pääsee katsomaan maksutta.

# TURUN SEUDUN NIVELYHDISTYS RY

## Sähköinen uutiskirje

### Onnipyörä

5 % alennus polkupyörätarvikkeista ja polkupyörien kausihuollosta

Länsikeskus, Viilarinkatu 1, Turku

ja Portsas (Antin pyörä), Puutarhakatu 40, Turku

[www.onnipyora.fi/](http://www.onnipyora.fi/)

Onnipyörä on sähköavusteisiin polkupyöriin erikoistunut kauppaketju, josta löydät Suomen laajimman valikoiman sähköpyöriä sekä työsuohdepyöriä. Kokenut, asiantunteva ja palvelualtis tiimimme on aina valmiina auttamaan kaikissa pyöräilyyn liittyvissä kysymyksissä sekä antamaan suosituksensa asiakkaan tarpeisiin sopivimman sähköpyörän valitsemiseksi. Onnipyörästä löydät uusien pyörien lisäksi myös asiantuntevan ja nopean polkupyörähuollon, joka huoltaa sähköpyörien lisäksi myös perinteiset polkupyörät sekä sähköpotkulaudat.

**Respecta** on ollut jäsenetuliikkeenme pitkään, mutta poistuu muutoksen takia:

Siirrymme nykyisestä toimipisteestämme Kupittaalta uuteen osoitteeseen Itäniityntie 14, Raisio. Muuton vuoksi suljemme Joukahaisenkadun myymälämme 23.2. ja klinikamme torstaina 21.3. Avaamme uudistuneen klinikamme Raisiossa keskiviikkona 3.4. klo 8.00.

Lisätietoa muutosta: [www.respecta.fi/fi/yhteystiedot/toimipaikat/turku/](http://www.respecta.fi/fi/yhteystiedot/toimipaikat/turku/)

Respectan tuotteita on mahdollista hankkia jatkossa verkkokaupasta:



**respecta**  
ottobock.care

Respectan verkkokauppa  
[verkkokauppa.respecta.fi](http://verkkokauppa.respecta.fi)



Ratkaisut hyvinvointiin,  
liikkeeseen ja  
toimintakykyyn.

### BONUS-KALOSSIEN LOPPUUNMYynti

Yhdistyksen varastossa on vielä muutamia bonus-kalosseja, jotka myymme poistohintaan 15 €/pari.

Bonus-kalosseihin voi tutustua valmistajan videolla:

[Nivelyhdistysten jäsenille alennus myös talvella. + Muistutus: älä mene rullaportaisiin kalosseilla. - YouTube](#)


Liukuestekalossien hinta Nivelyhdistysten jäsenille myös talvikaudella 2023 - 2024:

1 pari 44,- EUR sis. alv 24 % ja lähetyskulut.

2 pr tai enemmän 40,- EUR/pr sis. alv 24 % ja lähetyskulut.

### TUE TIIMIÄ!

Tue Tiimiä -sivuston kautta tehdyillä ostoksilla voi tukea yhdistyksen toimintaa. Yli 500 tuotteen valikosta löytyy varmasti jotain kivaa ja olemme kiitollisia jokaisesta tukieurosta!

Helmikuussa on ajankohtaista muistaa ystävää 

Löytäisitkö ystävälle jotakin ihanaa näistä, tai muista tuotteista?

[KOTI & SISUSTUS - TueTiimiä.fi \(tuetiimia.fi\)](http://KOTI & SISUSTUS - TueTiimiä.fi (tuetiimia.fi))

[Karkit, suklaa & lakritsi - TueTiimiä.fi \(tuetiimia.fi\)](http://Karkit, suklaa & lakritsi - TueTiimiä.fi (tuetiimia.fi))

[Suomessa valmistetut - TueTiimiä.fi \(tuetiimia.fi\)](http://Suomessa valmistetut - TueTiimiä.fi (tuetiimia.fi))

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

Sivustolla on erilaisia tuotekategorioita.

Kun menet ostoksille tämän linkin kautta, tuki ohjautuu meille automaattisesti: <https://tuetiimia.fi/tiimi/ko1141/?ref=1141&k=NIVELTURKU>

Muussa tapauksessa syötä kassalla meidän koodi:

NIVELTURKU