

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

## Toukokuu 2025



Hyvin kulkee! Yhdistyksen rollaattorin saa lainaan. [Lue lisää](#)

## Tässä uutiskirjeessä

(klikkaamalla pääset suoraan aiheeseen)

### Sisällys

AJANKOHTAISTA .....	2
AUKIOLOAJAT .....	2
VÄLITÄ UUTISKIRJE ETEENPÄIN .....	2
OSALLISTU JUHLAVUODEN KILPAILUIHIN .....	2
LAINAA ROLLAATTORI .....	2
20 TARINAA 20-VUOTIAASTA YHDISTYKSESTÄ .....	2
VARAA AIKA ALARAAJAONGELMIEN KLINIKKAAN ...	2
LIIKUNTA .....	3

TOUKOKUUN POIKKEUKSET LIIKUNTARYHMISSÄ....	3
JATKOPAIKKOJEN VARAAMINEN SYKSYN LIIKUNTARYHMIIN.....	3
ENSITietoillat .....	3
SVENSKSPRÅKIG VERKSAMHET.....	3
AJANKOHTAISET RETKET .....	3
TULEVIA VIERAILUJA .....	3
VERTAISTOIMINTA .....	4
VERTAISILTOJA .....	4
YHTEISLAULUT .....	4
LUKUPIIRI .....	4
SKIPBOKAFFET.....	4
NIVELTREFFIT .....	4
NIVELKERHOT TOUKOKUUSSA.....	4
HYVINVOINNIN ILTAPÄIVÄ.....	5
ULKOILUA VUOKKOKODISSA.....	5
JÄSENASIOITA .....	5
MUISTATHAN HYÖDYNTÄÄ JÄSENEDET.....	5
TUE TIIMIÄ .....	5
OSALLISTU JUHLAVUODEN KILPAILUIHIN .....	5
MUUTA .....	6
AVOIMET OVET .....	6
65+ HYVINVOINTITAPAHTUMA .....	6
MYNNISSÄ NIVELYHDISTYKSEN TOIMISTOLLA .....	7
<i>Kuukauden jäsenetuliike .....</i>	<i>8</i>

## 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.

## 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.

## 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 – suosittelu on hyvä keino saada uusia toimijoita mukaan! Kaikkien uusia jäseniä hankkineiden kesken arvontaan palkintoja. [Lue lisää tämän uutiskirjeen lopusta.](#)

**Osallistuaksesi arvontaan varmista että sinut on merkitty hankkimasi uuden jäsenen suosittelijaksi!** Ole yhteydessä toimistoon jos epäilet että merkintä puuttuu.

## Kuvakilpailu

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

Kilpailu on avoinna yhdistyksen jäsenille 17.8. asti. (Huom.! osallistumisaikaa jatkettu). Voittaja julkaistaan vuosijuhlassa 9.10. [Lue tarkemmat ohjeet ja palokinnot tämän uutiskirjeen lopusta.](#)

## LAINAA ROLLAATTORI

Yhdistys lainaa jäsenilleen rollaattoria. Laina-aika on enintään 3 kuukautta – lainaa vaikka kesäksi! Tiedustele rollaattoria toimistolta: 040 351 3833 tai toimisto@nivelposti.fi

## 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](mailto: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

### TOUKOKUUN POIKKEUKSET LIIKUNTARYHMISSÄ

Vappuaattona 30.4. ja vappuna 1.5. ei liikuntaryhmiä - perjantaina 2.5. liikuntaryhmät normaalisti.

Helatorstaina 29.5. ei liikuntaryhmiä - perjantaina 30.5. ryhmät normaalisti.

### JATKOPAIKKOJEN VARAAMINEN SYKSYN LIIKUNTA-RYHMIIN

Jatkopaikkojen varaaminen syksyn ryhmiin alkaa 2.6. Vakiintuneen käytännön mukaan keväällä mukana olleet voivat varata jatkopaikkansa syyskaudelle ennen, kuin ilmoittautuminen avataan muille. Jatkopaikat tulee varata juhannukseen mennessä, minkä jälkeen varaamattomat paikat katsotaan vapautuneiksi ja ilmoittautuminen aukeaa kaikille. Toivomme, että välitätte tätä tietoa ryhmissä niille osallistujille, jotka eivät käytä sähköpostia.

Ilmoittautuminen ryhmiin tapahtuu ensisijaisesti verkossa. Ilmoittautumislinkit lähetetään sähköpostilla ryhmien osallistujille. Ilmoittautua voit myös ottamalla yhteyttä toimistoon [toimisto@nivelposti.fi](mailto:toimisto@nivelposti.fi) tai 040 351 3833 (ma-to klo 10-13). Ilmoittautuminen on sitova, mutta osallistumismaksu laskutetaan vasta ryhmän alkaessa. Mahdollinen peruutus tulee tehdä viimeistään viikko ennen ryhmän alkamista toimistolle. Mikäli ilmoittautuneita ei ole riittävästi, yhdistys pidättää oikeuden peruuttaa tai yhdistää ryhmiä.

## ENSITIETOILLAT

Onko tekonivelleikkaus sinulle ajankohtainen aihe? Huhti-toukokuussa järjestetään vielä kaksi ensitietoiltaa, jotka on tarkoitettu leikkaukseen meneville, sitä harkitseville ja heidän läheisilleen. Ensitietoillat pitää fysioterapeutti.

**Ti 6.5.** klo 17 Ensitietoilta tekonivelleikkaukseen meneville (ilm. viimeistään ma 5.5.)

**Tis 29.4.** kl. 17-19 Svenskspråkiga infokvällar om ledprotesoperationer (anmäl dig senast mån 28.4.)

## 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 28.4. kl 13 per e-post [toimisto@nivelposti.fi](mailto:toimisto@nivelposti.fi) eller 040 351 3833 (mån-ons kl 10-13). Kvällen ordnas i förningens lokaler på Lonttisivägen 9, Åbo (ingång via Helsingforsgatan). Möjlighet att delta också på distans (Teams).

## AJANKOHTAISET RETKET

**Ke 21.5. Yllätysretkelle** on vielä muutamia paikkoja vapaana! Ilmoittaudu pikimmiten toimistolle [toimisto@nivelposti.fi](mailto:toimisto@nivelposti.fi) tai p. 040 351 3833. Ilmoittautumiset ovat sitovia. Minne matka viekään tällä kertaa? Ajassa matkataan taaksepäin satoja vuosia - useammassakin kohteessa. Lähtö klo 9.30 Turun linja-autoterminalin tilausajolaiturista (laituri 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.

## TULEVIA VIERAILUJA

### ILTA TEMPURIN KANSSA

**Ma 19.5.** klo 18.00 **Ilta Tempurin kanssa**, Tempur Brand Store, Eerikinkatu 9. Turun Seudun Nivelyhdistyksen ja Tempurin yhteisessä illanvietossa tutustutaan toisiimme ja Tempur-tuotteisiin. Juhlistamme samalla 20 vuotta täyttävää yhdistystä.

Nostamme maljat 20-vuotiaan yhdistyksen ja yhteistyömme kunniaksi. Illan aikana tarjous tuotteista, ei ostovelvoitetta. Tempur tarjoaa tunnin ilmaisen pysäköinnin Toriparkissa! Ilmoita autosi rekisterinumero iltaman alussa.

Ohjelma:

- Tervetulosanat ja yhdistyksen toiminnan esittely, toiminnanjohtaja Annukka Helander

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

Mukaan mahtuu 16 osallistujaa, tarvittaessa järjestämme toisen iltaman! Ilmoittautumiset ja erityisruokavaliot 12.5. mennessä: [toimisto@nivelposti.fi](mailto:toimisto@nivelposti.fi) tai puh. 040 351 3833

## 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](mailto:toimisto@nivelposti.fi). Ryhmän kohdalla myös maininta, jos siihen tarvitsee ennakoilmoittautua.

## VERTAISILTOJA

**Ma 28.4.** klo 16.30-18.00 **Tekonivelleikkaukseen menneiden vertaisryhmä. HUOM!** Nivelpostissa väärä aika! 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 7.5.** 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.

## LUKUPIIRI

**Ke 21.5.** klo 17.00-18.30 **Lukupiiri.** Keskustellaan Tamara McKinleyn teoksesta Viinitila. Mahdollisuus etäyhteyteen.

## SKIPBOKAFFET

**To 15.5.** 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 20.5.** 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 TOUKOKUUSSA

**Ti 6.5.** klo 13-14.30 **Raision ja Naantalın Nivelkerho,** retki Hahdenniemen uimarannalle. Hahdenniementie, Raisio (huom! Paikka muutettu ja autolla pääsee nyt lähemmäs). Aiheena luonto. Yhdistyksen puolelta tarjolla pientä purtavaa. Varaudu omin juomin sekä mahdollisin lisäeväin. Ilmoittaudu mukaan viimeistään 30.4. Kerro ilmoittautuessa jos voit tarjota/tarvitset kyytiä Raision keskustasta. Ilmoittautumiset toimisto@nivelposti.fi tai 040 351 3833

**Ke 7.5.** klo 16-17.30 **Härkätien Nivelkerho** Palvelukeskus Ruskan kokoustilassa (Hyvättylantie 9, Lieto). Ohjelmassa lonkan ja pakaran alueen toiminnalliset harjoitteet, ohjaajana ft Ina Vihilehti.

**Ti 13.5.** klo 17-19 **Kaarinan Nivelkerho,** Kuusiston hiihtomaja, Hiihtomajantie 64. Opasteita Olkikaupungintieltä. Laavun vieressä on autopaikka. Käytävissä huonon kelin sattuessa myös hiihtomaja. Ilmoittaudu mukaan 7.5., jotta varaamme tarvittavan määrän purtavaa. Kerro ilmoittautumisen yhteydessä, jos voit tarjota/tarvitset kyytiä Kaarinan keskustasta.

## HYVINVOINNIN ILTAPÄIVÄ

**La 24.5.** klo 13-17.30 **Hyvinvoinnin iltapäivä**, Maarian kylätalo, Arkeologinkatu 4, Tku. Hinta 20 €. Teemana villiyrtyt. Päivän ohjelmassa yhteisluento villiyrteistä (ft ja hortaneuvoja Hanna Pihlajamaa), lyhyt villiyrtytreetki, villiyrtytien kokeilua ruoanlaitossa sekä villiyrtytiruokien maistelua. Ilmoittautuminen viimeistään 14.5. Ilmoita samalla, että käytätkö liikunnan apuvälineitä ja minkä verran pystyt kävelemään. Kuljettu reitti suunnitellaan osallistujien mukaan.

Ilmoittautumiset toimistolle [toimisto@nivelposti.fi](mailto:toimisto@nivelposti.fi) tai P. 040 351 3833.

## ULKOILUA VUOKKOKODISSA

**Pe 16.5.** klo 12.30–13.30 **Ulkoilua yhdessä Vuokkokodin asukkaiden kanssa.** Murkionkatu 10. Ilm. viim. 7.5. Ilmoita samalla voitko työntää pyörätuolia vai haluatko kävellä vain rollaattoreilla kulkevien viereillä. 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 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!

Uusia jäsenetuliikkeitä

**Heirol**, joka tarjoaa 10 % alennuksen myymälöissä sekä verkkokaupassa. Turun myymälä sijaitsee Kauppiaskatu 4. Verkkokauppa: [www.heirol.fi](http://www.heirol.fi)

**VikiFix**, joka tarjoaa manuaalisesta fysioterapiasta 20 % alennuksen normaalihinnasta. Yritys palvelee suomeksi, ruotsiksi ja englanniksi osoitteessa Hämeenkatu 14, Turku. <https://www.fysioterapeuttiturku.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 Naantalinnon kylpylässä
- Tempur: matkatyyny

- Tempur: hierontapallukka
- Tempur: unimaski
- Sekahaku: 2 kpl lahjakorttia viiden kerran tanssikursseille
- Tanssiteatteri Eri: lahjakortti

### Kuvakilpailu

Kaiva esiin parhaat otoksesi ja osallistu juhluvuoden kuvakilpailuun!

Kuvakilpailun teemana on ”Mikä saa minut liikkumaan?”. Osallistua voi vaikka parhaalla kännykkäräpsyllä. Etsimme oivaltavia ja teemaan sopivia kuvia – nyt ei ratkaise tekninen taituruus, vaan idea ja tunnelma!

- Kilpailu on avoinna yhdistyksen jäsenille 17.8. 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 täysilätkämuodossa .jpg-muodossa. Kuvan mukana lähetetään valokuvaajan nimi ja mahdollinen nimi-merkki, 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.

### Kuvakilpailun 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

### AVOIMET OVET

**Ma 26.5.** klo 15-18 **Avoimet ovet** Turun seudun Reumayhdistyksessä ja Fysio R:ssä.

Turun seudun Reumayhdistys – Åbonejdens Reumaförening perustettiin 25.5.1950. 75-vuotispäivän kunniaksi yhdistys pitää avoimet ovet yhdessä Fysio R:n kanssa.

Reumayhdistyksen toimisto sijaitsee osoitteessa Humalistonkatu 17a. Fysio R on reuma- ja muihin tuki- ja liikuntaelinsairauksiin erikoistunut fysikaalinen hoitolaitos ja se sijaitsee Reumayhdistyksen toimitilojen yläpuolella osoitteessa Humalistonkatu 17 a A 5, 2. krs. (hissi).

### 65+ HYVINVOINTITAPAHTUMA

Turun kaupungin hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen tiimi järjestää ikäihmisten hyvinvointitapahtuman Turun kaupungin Pääkirjaston Studioissa 13.5.2025 klo 12-15.

Tapahtuman teemat:

- Itsemyyötätunto on taito, joka auttaa suhtautumaan itseensä samalla ystävällisyydellä kuin kohtelee muita, joista välittää – erityisesti silloin, kun elämä tuo eteen haasteita.

- Suhde itseeni ja muihin mielen hyvinvoinnin ja sosiaalisten suhteiden rakennuspalikat.

- Asumisen haasteet ja niiden ennakointi ikääntyessä.

**Ilmoittautumiset viimeistään torstaina 8.5.2025 klo 16 mennessä.**

Lisätiedot ja ilmoittautuminen: [klikkaa tästä](#)

Tilaisuuteen mahtuu 90 osallistujaa.



## 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 tekonivelten (2020). Hinta 15 €.

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

Mieluinen minä (2014). Hinta 10 €.

## KANNATUSTUOTTEITA

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

Kotimaiset pipot heijastavalla logopainatuksella. Hinta 20 €.

---

---

## Kuukauden jäsenetuliike

Esittelemme kuukausittain yhden jäsenetuliikkeemme. Esittelyvuorossa jäsenetuliikkeemme Tempur.



## Paranna elämänlaatuasi laadukkaalla unella ja palautumisella!

Tule maksuttomaan nukkumisergonomian kartoitukseen & saat myös lahjan (arvo jopa 139 €). Nivelyhdistyksen jäsenenä saat lisäksi 10 % edun normaalihintaisista TEMPUR-tuotteista!

Haluaisitko saada vinkkejä tehokkaaseen palautumiseen?  
Onko tavoitteesi parempi unenlaatu?  
Kärsitkö jumeista tai kivuista yön aikana tai heti herättyäsi?  
Jos vastasit johonkin edeltävistä "Kyllä", on kartoitus sinulle sopiva vaihtoehto!

[WWW.TEMPURBRANDSTORE.FI/VARAA-AIKA/](http://WWW.TEMPURBRANDSTORE.FI/VARAA-AIKA/)

TEMPUR BRAND STORE | TURKU EERIKINKATU | TURKU SKANSSI | RAISIO MYLLY

### VAPAAEHTOISEKSI?

Tarvitsemme apuasi yhdistysesitteilyissä, esitteiden jaossa, retkillä, tarjoiluissa, ryhmien vetäjinä, ohjaajina ja avustajina sekä monessa muussa. Kysy lisätietoja toimistolta!

### TUE TOIMINTAAMME

**Lahjoituksin**  
**Arpajaispalkintoja** tarvitaan aina.  
Tuo lahjoituksesi toimistolle – kiitos!

