

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
Toimisto on kesätauolla 30.6.-25.7.

Kesäkuu 2025



Itämaisen tanssin ryhmän kevät huipentui värikkäseen esitykseen Ruusukorttelissa. Jatkoilmoittautuminen syksyn ryhmiin alkaa maanantaina 2.6.!

Tässä uutiskirjeessä

(klikkaamalla pääset suoraan aiheeseen)

Sisällys

AJANKOHTAISTA	2
AUKIOLOAJAT	2
KESÄN AUKIOLOAJAT	2
VÄLITÄ UUTISKIRJE ETEENPÄIN	2
KUVAKILPAILU	2
NIVELPOSTI	2
LIIKUNTA	2
SYKSYN LIIKUNTARYHMIEN LINKIT JATKOPAikkojen VARAAMISEEN LÄHETETÄÄN KEVÄÄN OSALLISTUJILLE 2.6.	2

UUSIEN OSALLISTUJIIEN ILMOITTAUTUMINEN

SYYSKAUDELLE AUKEAA 23.6. 2

UUSIA LIIKUNTARYHMIÄ SYKSYLLÄ 2

LIIKUNTAA KESÄLLÄ 2025 3

VERTAISTOIMINTA 3

NIVELTREFFIT 3

JÄSENASIOITA 3

MUISTATHAN HYÖDYNTÄÄ JÄSENEDET 3

TUE TIIMIÄ 4

OSALLISTU JUHLAVUODEN KUVAKILPAILUUN 4

MYNNISSÄ NIVELYHDISTYKSEN TOIMISTOLLA 4

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.

KESÄN AUKIOLOAJAT

Kesäkuussa palvelemme tavalliseen tapaan ma-ke 10-13. **Toimisto on kesätauolla ma 30.6. – pe 25.7.**

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 2.8.

KUVAKILPAILU

Juhlavuoden kuvakilpailu yhdistyksen jäsenille on avoinna aina 17.8. saakka! Kilpailun teemana on **”Mikä saa minut liikkumaan?”**. Osallistua voi vaikka parhaalla kännykkäräpsyllä!

Voittaja julkaistaan vuosijuhlissa 9.10. [Lue tarkemmat ohjeet ja palkinnot tämän uutiskirjeen lopusta.](#)

NIVELPOSTI

Seuraava Nivelpostin numero ilmestyy elokuussa. Lehti jaetaan jäsenille ja tilaajille elo-syyskuun vaihteessa.

LIIKUNTA

SYKSYN LIIKUNTARYHMIEN LINKIT JATKOPAIKKOJEN VARAAMISEEN LÄHETETÄÄN KEVÄÄN OSALISTUJILLE 2.6.

Jos et maanantaina 2.6. saa linkkiä sähköpostitse, tarkistathan roskapostikansion ja ole tarvittaessa yhteydessä toimistoon. Jatkopaikat tulee varata juhannukseen mennessä, minkä jälkeen varaamattomat paikat katsotaan vapautuneiksi ja ilmoittautuminen aukeaa kaikille.

Ilmoittautua voit myös ottamalla yhteyttä toimistoon 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.

UUSIEN OSALLISTUJIEN ILMOITTAUTUMINEN SYYSKAUDELLE AUKEAA 23.6.

Ilmoittautua voi toimistolle tai verkossa www.nivelposti.fi

UUSIA LIIKUNTARYHMIÄ SYKSYLLÄ

Ilmoittautuminen aukeaa 23.6.

Joogaa Sekahaku ry:n tiloissa Länsikeskuksessa maanantaisin klo 13.45-14.45 (Taoskuja 1). Kauden hinta 94,50 € / 15 kertaa, ohjaajana Jenna Hakala.

Asahia Raisiossa, Tasalanaukion liikuntatilassa keskiviikkoisin klo 14-15 (Tasalanaukio 5 A, 3. kerros). Kauden hinta 79,50 € / 15 kertaa, ohjaajana Kirsi Vainio.

Kaksi kuntosalivuoroa omatoimiseen harjoitteluun Turun keskustassa Lounatuulet Yhteisötalon Kuntokäytävä Katajassa Keskiviikkoisin klo 9.30-10.30 ja klo 10.30-11.30. Kauden hinta 45 €/15 kertaa.

TURUN SEUDUN NIVELYHDISTYS RY

Sähköinen uutiskirje

LIIKUNTAA KESÄLLÄ 2025

Yhdistyksen omat liikuntaryhmät hiljenevät kesätaulolle, mutta vaihtoehtoja riittää! Kokosimme poimintoja muiden järjestämistä liikuntamahdollisuuksista Turun seudulla. Lista päivittyi!

<https://www.nivelposti.fi/liikunta/liikuntaa-kesalla/>

Liikuntaa kesällä järjestävät mm.:

Turun kaupunki

- Seniorirannekkeella pääsee mm. kuntoilemaan yksityisiin liikuntakeskuksiin ja ryhmäliikuntatunneille.

[Kannattaa seurata vaihtuvia etuja kaupungin sivuilla!](#)

Relaxion Kaarina

- Relaxionin kesän superkortilla pääsee kaikille kesän ryhmätunneille. Tarjolla on pilatesta, kehonhuoltoa, joogaa ja erilaisia lihaskuntotunteja. [Koko kesä 60 €](#)

Lähde Hyvinvointikeskus

- [26.6. Asahin Terveysliikuntapäivä Ruissalossa](#)

- Säännöllisiä Asahi-vakiotunteja Pakkarinpuistossa

Turun Seudun Hengitysyhdistys

- [Joogaa kesäkotitoivonniemessä](#)

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.

NIVELTREFFIT

Ti 17.6. 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.

Ti 5.8. klo 15 **Niveltreffit rannalla**, Ekvallan esteetön uimaranta, os. Kaksikerrantie 618. Varaa mukaan uima-asu, aurinkovoidetta sekä riittävästi evästä ja juotavaa. Rannalla voi olla myös kesäkahvila auki, mutta sen aukioloajoista ei ole vielä tiedotettu. Mukana yhdistyksen puolesta vapaaehtoinen Marjo Suominen.

Ti 19.8. 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.

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!

Uusia jäsenetuliikkeitä

Heirol, joka tarjoaa 10 % alennuksen myymälöissä sekä verkkokaupassa. Turun myymälä sijaitsee Kauppiaskatu 4. Verkkokauppa: www.heirol.fi

VikiFix, joka tarjoaa manuaalisesta fysioterapiasta 20 % alennuksen normaali hinnasta. 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 KUVAKILPAILUUN

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 vuosijuhlissa 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 täysiläatuisina .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

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 tekoni-
velten (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 €.

KANNATUSTUOTTEITA

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

Kotimaiset pipot heijastavalla logopainatuksella. Hinta 20 €.

Esittelemme kuukausittain yhden yhteistyökumppanimme.

KESÄ-ELOKUU 2025 | TEEMAPÄIVÄT TULE-TIETOKESKUS

Teemapäiviin voit osallistua TULE-tietokeskuksen tiloissa tai etäyhteydellä
<https://us06web.zoom.us/j/83389461157>

Teemapäivät pitää TULE-tietokeskuksen fysioterapeutti ellei toisin mainita

Fysioterapeutti tavattavissa aina aukioloaikoina maksuttomasti!

KESÄKUU

Ti 3.6.	klo 14.00	Jalkaterän ja nilkan alueen harjoitteita -toiminnallinen tietoisuus
Ke 4.6.	klo 17.00	Hermoston vireystilat ja palautumisen tukeminen -miniluento
Ma 9.6.	klo 12.00	Hyödynnä luontoa tuki- ja liikuntaelämistön ja yleisen terveyden tukena -miniluento
To 12.6.	klo 12.00	Kipeän olkapään liikeharjoitteet -toiminnallinen tietoisuus
Ma 16.6.	klo 10-15	TULE-terveyden mittauspäivä, osallistuminen vain TULE-tietokeskuksessa!

TULE-tietokeskus on suljettu ja toiminta kesätauolla

30.6.-3.8.2025

Toivotamme rennon liikunnallista kesää!

ELOKUU

Ke 6.8.	klo 12.00	Koko kehoa herättävä jumppa
To 7.8.	klo 12.00	Kipeän lonkan liikeharjoitteet -toiminnallinen tietoisuus
Ti 12.8.	klo 10-15	TULE-terveyden mittauspäivä, osallistuminen vain TULE-tietokeskuksessa!
To 14.8.	klo 12.00	Keinoja parempaan uneen -miniluento
Ti 19.8.	klo 18.00	Keinoja parempaan uneen -miniluento, osallistuminen vain etäyhteydellä!
Ke 20.8.	klo 12.00 klo 17.00	Jännitys-rentoutusharjoitus Jännitys-rentoutusharjoitus
Ti 26.8.	klo 12.00	Ryhtiä tukevia harjoitteita -toiminnallinen tietoisuus
Ke 27.8.	klo 12.00	Lääkkeettömiä kivunhoitokeinoja -miniluento



TULE-tietokeskus
Humalistonkatu 10, Turku
044 744 7085
www.tule.fi

Aukioloajat:
Ma, ti & to klo 10-15
Ke klo 11-18
* Muina aikoina sopimuksen mukaan

Pidätämme oikeuden muutoksiin.