



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

AUKIOLOAJAT

Ma-ke **10.00-13.00**

Sovittaessa myös muina aikoina

Seuraava uutiskirje 29.8.2026

Toimintaa elo-syyskuussa 2026

AJANKOHTAISTA

POIKKEUS ASIAKASPALVELUSSA VIIKOLLA 33

Yhdistyksen toimisto on suljettuna saneerauksen vuoksi viikolla 33. Palvelemme normaalisti puhelimitse ja sähköpostitse, mutta toimistolla asiointi ei ole mahdollista **ma-ke 10.-12.8.**

NIVELTREFFIT

Ti 18.8. klo 13.00 Kellariravintolassa, Linnankatu 16.

Lounastetaan yhdessä! Omakustanteinen lounas: keittolounas + salaatti 11,20 € tai buffetlounas 14 €.

JÄSENRETKI: TURUN KAUPUNGINTEATTERIN SEILI-MUSIKAALI

Ke 9.9. klo 13.00. Ilmoittaudu viimeistään 17.8.

Sadan vuoden takaiseen Turkuun sijoittuva musikaali kertoo kohtuuttomista kohtaloista ja elämänhalua kannattelevasta toivosta. Se on myös tarina legendaarisesta Seilin saaresta, jolle kerran joutuneet eivät koskaan palanneet.

Retken hinta 58 € sisältää teatterilipun ja väliaikatarjoilun.

LIIKUNTA

LIIKUNNAN SYYSKAUSI KÄYNNISTYY MA 31.8.

Ryhmäkohtaiset aikataulut näet yhdistyksen verkkosivuilta: www.nivelposti.fi/liikunta

ITÄMAISEN TANSSIN RYHMÄ

Itämaisen tanssin syyskauden aloitus siirtyy kahdella viikolla eteenpäin. Ryhmä käynnistyy maanantaina 14.9. klo 15.15. Ruusukorttelin liikuntasalissa. Tanssin iloa pursuavassa ryhmässä on vielä tilaa uusille osallistujille – tule rohkeasti mukaan!

MAKSUTON LANTIONPOHJAN JA KESKIVARTALON SYVÄT LIHAKSET -LYHYTKURSSI LEHMUSVALKAMASSA

Kahden kerran lyhytkurssi maanantaisin 7.9.-14.9. klo 14.30-16.00 Lehmusvalkaman hyvinvointikeskuksen juhlasalissa. Ohjaajana fysioterapeutti Ella Lehto, joka on erikoistunut sekä naisten että miesten lantionpohjan fysioterapiaan. Ota harjoituksia varten mukaan oma jumppamatto. Kurssille voi osallistua, vaikka ei pystyisi tekemään harjoituksia lattiatasossa.

Ilmoittautumiset yhdistyksen asiakaspalveluun viimeistään keskiviikkona 2.9. klo 13. Mukaan mahtuu 25 osallistujaa ja paikat jaetaan ilmoittautumisjärjestyksessä. Kurssi on kaikille avoin.

FYYSISTÄ TOIMINTAKYKYÄ ARKEEN VOIMAVARA-KURSSILTA

Maanantaisin klo 14.45-15.45 ajalla 28.9.-16.11.2026 Lehmusvalkaman hyvinvointikeskuksen juhlasalissa. Kurssin hinta 64 € (8 kertaa). Ohjaaja Hanna

Sähköinen uutiskirje

Pihlajamaa-Lönnbäck. Ilmoittautumisen yhdistyksen asiakaspalveluun.

Riittääkö sinulla voimaa jokapäiväiseen puuhasteluun - jaksatko kantaa kauppakasseja, polttopuita tai kastelukannuja? Entä jaksatko nostaa itsesi lattialta ylös, jos kaadut? Voimavara on kurssimuotoinen, fysioterapeutin ohjaama liikuntaryhmä, jossa nimensä mukaisesti ylläpidetään ja vahvistetaan fyysisiä voimavaroja. Ryhmä on tarkoitettu yli 65-vuotiaille ja se soveltuu kaiken kuntoisille osallistujille, jotka vielä pärjäävät enimmäkseen ilman liikkumisen apuvälineitä. Ryhmässä treenataan kehoon voimaa käytännönläheisesti ja hauskaasti.

VERTAISTOIMINTA

Yhdistyksen vertaistoiminnan syyskausi käynnistyy ma 31.8. Katso alta tärpit ko. viikolle. Tarkemmat tiedot löydät verkkosivuilta

www.nivelposti.fi/toimintaa/vertaistoiminta

Ti 1.9. klo 14 **Geokätköilyä.** Kokoontuminen yhdistyksen tiloissa. Jos keli sallii, lähdetään maastoon kimppakyydein. Muuten tapaaminen yhdistyksen tiloissa.

Ke 2.9. klo 13 **Minun terveyteni -vertaisryhmä omasta hyvinvoinnista** Lehmusvalkaman hyvinvointikeskuksen kerhotila 1:ssä, Karviaiskatu 7.

Ke 2.9. klo 18-19.30 **Yhteislaulut** Lehmusvalkaman hyvinvointikeskuksen salissa, Karviaiskatu 7, Tku. Laulamme Hannu Mäkilän johdolla. Musikanteina soittelevat Mauno Juhani Kuusisto ja Timo Heinonen. Omakustanteinen kahvi + pulla 3 € klo 17 alkaen kahvila Lehmusherkusta.

To 3.9. klo 11 **Skipbokaffet** yhdistyksen tiloissa. Pelailua ja kahittelua hyvässä seurassa.

KOULUTUKSIA VAPAAEHTOISTOIMINNASTA KIINNOSTUNEILLE

Luentokerhon ohjaajakoulutus

Ma 31.8. klo 15.30–17.30 yhdistyksen tiloissa. Koulutuksessa ohjeistetaan miten pitää luentokerhoja ja samalla tutustutaan välineistöön, jota ohjaamisessa voi käyttää. Ilm. viim. 26.8.

Vapaaehtoistoiminta vanhusten parissa -peruskurssi

Neljän kerran kurssi, joka järjestetään **torstaisin 3.9.–24.9.** klo 17–19. Mukaan voi tulla myös osaksi kerroista. Lisätiedot ja ilmoittautumisohjeet liitteessä. Voit lukea samat tiedot myös yhdistyksen verkkosivuilta:

www.nivelposti.fi/toimintaa/vapaaehtoistoiminta

ENSITIE TOILLAT SYKSYLLÄ 2026

TURUSSA

Ke 2.9. klo 17.00 Ensitietoilta nivelrikosta ja tekonivelleikkauksista. Ilm. viim. ti 1.9.

Ma 2.11. klo 17.00 Ensitietoilta nivelrikosta ja tekonivelleikkauksista. Ilm. viim. to 29.10.

Yhdistyksen tilat, Lonttistentie 9 (käynti Helsinginkadun puolelta).

UUESSAKAUPUNGISSA

Ma 21.9. klo 17.00 Ensitietoilta nivelrikosta ja tekonivelleikkauksista. Tyks Vakka-Suomen sairaala, Terveystie 2, Uusikaupunki. Ilm. viim. ke 16.9.

SVENSKSPRÅKIG INFOKVÄLL I ÅBO

Tis 20.10. kl 16.30 Svenskspråkig infokväll om artros och ledprotesoperationer

Luckan, Auragatan 1 H, Åbo

Kvällen är kostnadsfri och öppen för alla intresserade, ingen förhandsanmälan krävs.