TURUN SEUDUN NIVELYHDISTYS RY

Sähköinen uutiskirje

Turun seudun nivelyhdistys ry

Åbonejdens artrosförening rf

Lonttistentie 9 B 15

20100 Turku

Käynti Helsinginkadun puolelta

ILMOITTAUTUMISET & ASIAKASPALVELU

Puhelin **040 351 3833**

toimisto@nivelposti.fi

www.nivelposti.fi
www.nivelverkko.fi

ASIAKASPALVELUN AUKIOLOAJAT

Ma-ke **10.00-13.00**

Sovittaessa myös muina aikoina

Toimintaa syyskuussa 2026

AJANKOHTAISTA

SMARTUM-MAKSUTAVAT POISTUVAT KÄYTÖSTÄ

Smartum Oy:n ja Epassi Finland Oy:n yrityskaupan myötä Smartum päättää toimintansa ja Smartum-maksutavat poistuvat käytöstä **31.8.2026**.

ILMOITTAUDU ALARAAJAKONSULTAATIOON

Ke 23.9. klo 14-18 välillä

Alaraajafysioterapeutti, urheilufysioterapeutti (sert.) Samu Kaukoranta Relaxionista tekee alaraajaongelmien konsultaatiota. 15 minuutin vastaanotto on maksuton. Konsultaatio toteutetaan yhdistyksen toimitilassa, Lonttistentien 9 B 15. Varaa aika puh. 040 351 3833 tai toimisto@nivelposti.fi.

TILAA YHDISTYKSEN KANNATUSTUOTTEITA – UUSI NETTIKAUPPA ON AUKI

Yhdistyksen uusi kannatustuotekauppa on avattu osoitteeseen https://turun-seudun-nivelyhdistys.myspreadshop.fi

Paljon eri värejä ja malleja! Voit tilata heti nettikaupasta tai tulla syksyn yhteistilauspäivinä toimistolle. Maksu tilauksen yhteydessä.

Yhteistilauspäivät Ti 1.10. & **to 5.11.** klo 12-15

SYKSYN RETKET ON JULKAISTU

Katso kaikki retket yhdistyksen verkkosivuilta (klikkaa tästä). Vielä ehdit ilmoittautua:

Ilmoittaudu viim. 14.9.

To 24.9. klo 13 Arvon turkulaisrouvia maan povessa – opastettu kävelykierros Vanhalla Hautausmaalla

La 10.10. klo 15 Tanssiteatteri Eri: Tivoli

Ilmoittaudu viim. 2.9.

TRYGGHET, MOTION OCH FRITID-SENIORINFO

Mån 21.9. kl. 13-15 på Luckan i Åbo, Gallerisalen (Auragatan 1 G, 2.vån, hiss finns) Mer info: Åbo stads motionstjänster, Päivi Mecklin 050 554 6218.

LIIKUNTA

LIIKUNNAN SYYSKAUSI KÄYNNISTYY MA 31.8.

Katso ryhmäkohtaiset aikataulut yhdistyksen verkkosivuilta (klikkaa tästä).

MAKSUTON LIIKUNTAKOKEILU - FYYSISTÄ TOIMINTAKYKYÄ ARKEEN VOIMAVARA-KURSSILTA

Ma 21.9. klo 14.45-15.45 Lehmusvalkaman hyvinvointikeskuksen juhlasalissa.

Ilmoittaudu kokeilukerralle yhdistyksen asiakaspalveluun.

Tutustu myös yhdistyksen 28.9. Lehmusvalkamassa alkavaan, kahdeksan kerran Voimavara-kurssiin - lisätietoja klikkaamalla tästä. Kurssin hinta 64 € (8 kertaa). Ohjaaja Hanna Pihlajamaa-Lönnbäck.

TURUN SEUDUN NIVELYHDISTYS RY

Sähköinen uutiskirje

VERTAISTOIMINTA

Lue lisää vertaistoiminnasta yhdistyksen verkkosivuilta

VERTAISTOIMINNAN PÄIVÄMÄÄRIÄ

Ti 1.9. klo 14 **Geokätköilyä**, yhdistyksen tilat

Ke 2.9. klo 18 **Yhteislaulut,** Lehmusvalkaman hyvinvointikeskuksen sali

To 3.9. & **17.9.** klo 11 **Skipbokaffet**, yhdistyksen tilat

Ke 16.9. klo 17 **Lukupiiri**, yhdistyksen tilat

Ti 15.9. klo 13 **Niveltreffit**, Kellariravintola

To 1.10. klo 14 **Valokuvista tarinoiksi**, yhdistyksen tilat. Huom! Tähän ilmoittautuminen 28.9. mennessä.

MINUN TERVEYTENI – VERTAISRYHMÄ OMASTA HYVINVOINNISTA

Ilmesty paikalle!

Ke 2.9. klo 13.00 Lehmusvalkaman hyvinvointikeskus, Kerhotila 1. Miten omasta yleisterveydestä voi pitää huolta? Mitä olisi hyvä löytyä omasta lääkekaapista ja vinkkejä kodin perusensiapuun. Vertaisryhmää ohjaa vapaaehtoinen Eeva. Maksuton ja kaikille avoin ryhmä.

SÄHKÖPYÖRÄILY TUTUKSI – VIERAILU ONNIPYÖRÄÄN

Ilmoittaudu viim. 1.9.

Ti 8.9. klo 17.00, Länsikeskuksen Onnipyörä, Viilarinkatu 1. Tule kuulemaan sähköpyöristä ja niiden toiminnasta. Mahdollisuus koeajaa sähköpyöriä myymälällä.

KUINKA AUTTAA POTILAS- JA SOSIAALIASIAVASTAAVA – POTILAAN JA ASIAKKAAN OIKEUDET

Ilmoittaudu viim. 16.9.

Ma 21.9. klo 14-15, yhdistyksen tilat. Mitä tehdä jos epäilee potilasvahinkoa? Varhan potilas- ja sosiaaliasiavastaava Jenna Aittala tulee kertomaan työstään sekä potilaan ja asiakkaan oikeuksista.

UNIKOULU, LÄÄKKEETTÖMILLÄ UNENHOITOKEINOILLA PAREMPAAN UNEEN

Ilmoittaudu viim. 23.9.

Tiistaisin 29.9.-27.10. (ei 20.9.) klo 16-17.30, yhdistyksen tilat. Unikoulussa käsitellään unta ja vireyttä häiritseviä tekijöitä, pohditaan keinoja vaikuttaa omaan uneen ja päiväaikaiseen vireyteen sekä pyritään saamaan aikaan muutos kohti parempaa unta.

NIVELKERHOT SYYSKUUSSA

Raision ja Naantalin Nivelkerho Ti 8.9. klo 13-14.30, Raision seurakunnan tilat.

Kaarinan Nivelkerho Ti 8.9. klo 17-19, Kansalaistoiminnan keskus Puntari.

Härkätien Nivelkerho Ke 9.9. klo 16-17.30, Palvelukeskus Ruska, Lieto.

ENSITIETOILLAT SYYSKUUSSA

Ke 2.9. klo 17.00 Ensitietoilta nivelrikosta ja tekonivelleikkauksista. Yhdistyksen toimitila, Lonttistentie 9.

Ilmoittaudu viim. 1.9.

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

Ilmoittaudu viim. 16.9.

Katso syksyn muut ensitietoillat verkkosivuilta (klikkaa tästä).

LUENNOT

Avoin yleisöluento: TERVE VANHUUS

Ma 28.9. klo 15-16 Maskutalolla, Seurantalontie 2, Masku

Luennoimassa Minna Löppönen, LT, yleislääketieteen ja geriatrian el, ylilääkäri.

Luento järjestetään yhteistyössä Maskun kunnan ja Raisio-opiston kanssa. Luento taltioidaan Nivelverkko-sivustolle. Luentoa ennen on Liikkuvan resurssikeskuksen auto Maskutalon pihalla klo 14-15.