

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

## Maaliskuu 2025



Keväällä esitellään yhdistyksen toimintaa ahkerasti.  
Kuvassa Tuija, Ulla ja Liisa K50-messuilla. Tule mukaan  
[esittelijäkoulutukseen 6.3.](#)

## Tässä uutiskirjeessä

(klikkaamalla pääset suoraan aiheeseen)

### Sisällys

AJANKOHTAISTA .....	2
AUKIOLOAJAT .....	2
VÄLITÄ UUTISKIRJE ETEENPÄIN.....	2
KEVÄTKOKOUS .....	2
OSALLISTU JUHLAVUODEN KILPAILUIHIN .....	2
VASTAA JÄSENKYSELYYN .....	2
ANNA PALAUTETTA NIVELPOSTI-LEHDESTÄ .....	2
20 TARINAA 20-VUOTIAASTA YHDISTYKSESTÄ .....	2
LIIKUNTA .....	3
LIIKUNTARYHMIEN LASKUTUS ON ALOITETTU .....	3
AVOIMET OVET LEHMUSVALKAMAN PILATEKSESSA .....	3
TÄSMÄTIETOA JA LIIKUNTA POLVIKIPUISILLE.....	3

ALLASJUMPPAA KERTAMAKSULLA LEHMUSVALKAMASSA .....	3
ENSITIETOILLAT .....	3
SVENSKSPRÅKIG VERKSAMHET.....	3
AJANKOHTAiset JÄSENRETKET .....	3
TULEVIA VIERAILUJA .....	4
VERTAISTOIMINTA .....	4
VERTAISILTOJA .....	4
TARINAIN ILTA.....	5
UUSIEN JÄSENTEN KAHVIT.....	5
YHTEISLAULUT .....	5
LUKUPIIRI .....	5
GEOKÄTKÖILYILTA.....	5
SKIPBOKAFFET.....	5
NIVELTREFFIT .....	5
NIVELKERHOT MAALISKUUSSA .....	5
VAPAAEHTOISTOIMINTA .....	5
TULEVIA KOULUTUKSIA .....	5
TURVALLINEN ASUMINEN – LUENNOT JA MESSUT .....	6
LUENTOKERHOT .....	6
NIVELTERVEYSVIIKKO.....	6
JÄSENASIOITA .....	6
MUISTATHAN HYÖDYNTÄÄ JÄSENEDET.....	6
OSALLISTU JUHLAVUODEN KILPAILUIHIN .....	7
MUUTA .....	7
TUTUSTU SUN HYVÄ KAVERI -TOIMINTAAN.....	7
MYNNISSÄ NIVELYHDISTYKSEN TOIMISTOLLA .....	8
<i>Kuukauden jäsenetuliike .....</i>	<i>9</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.

## KEVÄTKOKOUS

Yhdistyksen sääntömääräinen kevätkokous järjestetään torstaina 27.3. klo 17.00 yhdistyksen toimitilassa, Lonttistentie 9 B 15. Esillä sääntömääräiset asiat. Kahvitarjoilu. Etäyhteysmahdollisuus ilmoittautumalla viim. 25.3. [toimisto@nivelposti.fi](mailto:toimisto@nivelposti.fi). Etäosallistujilla ei ole äänioikeutta kokouksessa (Yhdistyslaki 17 §).

Tervetuloa!

## OSALLISTU JUHLAVUODEN KILPAILUIHIN

Nivelyhdistys täyttää tänä vuonna 20 vuotta! Juhlavuoden kunniaksi ja yhdistyksen toiminnan nosteeksi on käynnistetty jäsenhankinta- ja valokuvauskilpailut. [Lue lisää kilpailuista tämän uutiskirjeen lopusta.](#)

## VASTAA JÄSENKYSELYYN

Osallistu jäsenkyselyyn vuoden 2024 toiminnasta ja olet mukana vaikuttamassa yhdistyksen tulevaisuuteen! Miten voimme jatkossa parantaa toimintaamme? Mitä jäsenistömme tarvitsee? Miten kehitymme ja uudistumme? Vastaukset käsitellään luottamuksellisesti, eikä yksittäisiä vastauksia voi tunnistaa. Vastausaikaa on 15.3.2025 asti.

Yhteystietonsa ilmoittaneiden kesken arvotaan:

- Salosen leipomon tuotepaketti
- Kolme kylpylälahjakorttia, Sunborn: Naantalin ja Ruissalon kylpylät
- Turun kaupunginteatterin tuotepaketti
- Viking Linen tuotepaketti

Vastaa kyselyyn toimistolla tai osoitteessa

[www.nivelposti.fi/yhdistys/jaskensely-2025](http://www.nivelposti.fi/yhdistys/jaskensely-2025)



## ANNA PALAUTETTA NIVELPOSTI-LEHDESTÄ

Haluamme tarjota jäsenillemme ja nivelterveydestä kiinnostuneille hyödyllistä ja laadukasta lukemista Nivelposti-lehdessä. Kerro meille mikä lehdessä on toimivaa ja mitä me voisimme kehittää ja parantaa. Käytämme palautetta lehden kehitystyössä. Yhteystietonsa ilmoittaneiden kesken arvotaan Bonuskallossien lahjoittamat kenkiin liimattavat liukuestenapit. [Klikkaa tästä palautekyselyyn.](#)

## 20 TARINAA 20-VUOTIAASTA YHDISTYKSESTÄ

Onko sinulla hauska tarina tai erityisesti mieleen jäänyt muisto yhdistyksen toiminnan parista? Onko tietty retki tai liikuntaryhmä tuonut arkeesi iloa, saiko korvaamatonta tukea vertaisryhmässä tai tapasitko vapaaehtoistoiminnan parissa uuden ystävän? Jaamme vuoden aikana sosiaalisessa mediassa tarinoita yhdistyksen 20-vuotisen taipaleen varrelta. Lähetä pieni tai suuri tarinasi osoitteeseen [tiedotus@nivelposti.fi](mailto:tiedotus@nivelposti.fi). Voit kertoa tarinasi myös nimimerkillä!

## LIIKUNTA

### LIIKUNTARYHMIEN LASKUTUS ON ALOITETTU

Liikuntaryhmien kevätkauden laskutus on alkanut. Ryhmät pyritään laskuttamaan helmikuun aikana. Mikäli sähköpostiosoitteesi on yhdistyksen tiedossa, etkä ole erikseen pyytänyt paperilaskuja, saat laskun sähköpostiisi. Muille kuin yhdistyksen jäsenille paperilaskutuslisä 3 €/lasku.

### AVOIMET OVET LEHMUSVALKAMAN PILATEKSESSA

Yhdistyksen Pilates-ryhmässä Lehmusvalkamassa on vielä hyvin tilaa uusille osallistujille. Ryhmä järjestää hyvinvointikeskuksen juhlasalissa torstaisin klo 14.45-15.30 ajalla 30.1.-22.5. (huom. ei 6.3.). Ilmoittautu mukaan heti tai tule testaamaan torstaina 20.3.! Ilmoittautuessa mukana nyt maksat vain jäljellä olevista kerroista. Ryhmää ohjaa ft Ella Lehto. Lisätietoja: [Pilates - Turun Seudun Nivelyhdistys ry](#)

### TÄSMÄTIETOA JA LIIKUNTA POLVIKIPUISILLE

Askel askeleelta -ryhmä järjestetään Kaarinassa Relaxionin liikuntasalissa (os. Pyhän Katariinan tie 11, Kaarina) maanantaisin klo 17.30-18.30 neljä kertaa ajalla 24.3.-14.4. Osallistumismaksu 62 €. Fysioterapeutin täsmätietoa ja -harjoitteita polvikipuisille, ryhmä soveltuu myös kuntoutukseen ennen tai jälkeen polven tekonivelleikkauksen. Ilm. viim. 3.3. yhdistyksen toimistolle. Lue lisää tapaamisten sisällöistä: [Kurssit ja lajikojeilut - Turun Seudun Nivelyhdistys ry](#)

### ALLASJUMPPAA KERTAMAKSULLA LEHMUSVALKAMASSA

*Turun Seudun Nivelyhdistyksen*  
**AVOIMET ALLASJUMPPAT**  
**LEHMUSVALKAMASSA**



**torstaisin**

**klo 9.00-9.45**

**klo 10.00-10.45**

**4 €/kerta**

Jumppa varataan ja maksetaan varaamisen yhteydessä käteisellä, tuothan tasarahan.

*Jumpat varattavissa  
Lehmusvalkaman infosta  
maanantaisin ja  
keskiviikkoisin klo 10-15*

Yksi henkilö voi varata jumppat korkeintaan kahdelle osallistujalle. Jumppamaksua ei palauteta, peruutustapauksissa oman paikan voi luovuttaa toiselle.

## ENSITIEITOILLAT

Onko tekonivelleikkaus sinulle ajankohtainen aihe? Järjestämme kevään aikana suomeksi ja ruotsiksi yhteensä neljä ensitietoiltaa, jotka on tarkoitettu leikkaukseen meneville, sitä harkitseville ja heidän läheisilleen. Ensitietoillat pitää fysioterapeutti.

**To 6.3. ja Ti 6.5.** klo 17 Ensitietoilta tekonivelleikkaukseen meneville

**Tors 27.2. och Tis 29.4.** kl. 17-19 Svenskspråkiga infokvällar om ledprotesoperationer

## SVENSKSPRÅKIG VERKSAMHET

**Tors 27.2.** 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 24.2. kl 13 per e-post [toimisto@niveiposti.fi](mailto:toimisto@niveiposti.fi) eller 040 351 3833 (mån-ons kl 10-13). Kvällen ordnas i föreningens lokaler på Lonttisvägen 9, Åbo (ingång via Helsingforsgatan). Möjlighet att delta också på distans (Teams).

## AJANKOHTAISET JÄSENRETKET

**Ke 23.4.** Jäsenretki [Tytyrin Elämyskaivokseen](#). Lähtö Raision kaupungintalon pysäkiltä klo 10.15, kyytiin pääsee myös Turun linja-autoasemalta sekä Kaarinan pikavuoropysäkiltä, menomatalla lounas Salon [Sokos Hotel Rikalassa](#) klo 11.30. Lounaan jälkeen ajo Tytyriin, jossa opastettu kierros kaivokseen. Paluumatkalla kahvi + makea Lohjan Kahvila [Villa Kokkokalliossa](#). Paluu Raisioon Kaarinan ja Turun kautta noin klo 17.15. Retken hinta 70 €, sisältää matkat, lounaan menomatalla, sisäänkäynnin ja opastuksen Tytyrissä sekä kahvin ja makean paluumatkalla. Ilmoittautumiset ke 2.4. klo 13 mennessä joko ilmoittautumislinkistä tai ottamalla yhteys yhdistyksen toimistoon. Ilmoittautumaan

# TURUN SEUDUN NIVELYHDISTYS RY

## Sähköinen uutiskirje

pääset täällä: [Jäsenretki Tytyrin Elämyskaivokseen ke 23.4.2025.](#)

**Su-la 4.–10.5.** Kylpylämatka Haapsaluun. Majoitus täysihoidolla Fra Mare Thalasso Spa -kylpylässä kahden hengen huoneissa. Lääkärin tai sairaanhoitajan tulo-konsultaatio, 2-3 hoitoa päivässä (ma-pe, max. yht. 13). Aamu-uinti ja sauna, kuntosalin vapaa käyttö, Thalasso Day Spa sauna- ja allasosasto (3h/pv). Oma bussi koko matkan ajan. Ruokailu noutopöydästä laivalla meno- ja paluumatkalla. Matkalla mukana yhdistyksen vapaaehtoiset matkanjohtajat Eeva ja Pirkko-Liisa.

Retken hinta:

- jäsenet 635 €/hlö
- muut 665 €/hlö
- Yhden hengen huoneen lisä 108 €

### Ajoreitti

Pori (8.30) - Rauma - Raisio (10.30) - Turku (11.00) - Kaarina - Helsinki

Paluu: lähtö aamupalan jälkeen klo 8, Tallinnassa ostosaikaa n. 1,5 h. Laiva Helsingissä klo 14.15, paluu samaa reittiä.

Ilmoittautumiset 26.3. mennessä yhdistyksen toimistolle [toimisto@nivelposti.fi](mailto:toimisto@nivelposti.fi) / p. 040 351 3833.

## TULEVIA VIERAILUJA

### VIERAILU JALKINELIIKE STELLAAN

**Ti 25.3.** klo 18.15 **Vierailu Jalkineliike Stellaan**, Humalistonkatu 4. Aiheena ”Jalkojen hyvinvointi alkaa kengistä”. Samalla pääsee tutustumaan liikkeen tarjontaan. Mukaan otetaan 15 kiinnostunutta. Ilmoittaudu mukaan viimeistään 19.3.

### VIERAILU TURUN AMMATTIKORKEAKOULUN LABORATORIOPALVELUIHIN

**Ke 26.3.** klo 9.30 **Vierailu Turun ammattikorkeakoulun laboratoriopalveluihin**, Medisiina D, 2. krs, Kiinamyllynkatu 10. Heidi Kalve kertoo

ammattikorkeakoulun laboratoriopalveluista sekä D-vitamiini- ja ferritiinitutkimuksista oman hyvinvoinnin seurannassa.

Voit samalla ilmoittautua näyttöön, joihin pääsee ilman ajanvarausta klo 8 alkaen. Osallistujille hyvinvointipaketti etuhintaan 75 € (norm. 89 €). Muut tutkimukset ja tutkimuspaketit -10 % normaalihinnasta. Kaikki tutkimukset nähtävissä osoitteessa <https://www.turkuamk.fi/palvelu/naytteenotto-ja-laboratoriopalvelut/>.

Mukaan otetaan 25 osallistujaa. Huom! Jos tulet tutkimukseen, jossa pitää paastota etukäteen, suosittelemme että otat eväsläpää mukaasi/käyt kahviossa, jotta voit syödä näyttöön jälkeen.

## 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

**Ti 25.2.** klo 14-15.30 **Lonkan ja polven nivelrikon vertaisryhmä**. Etäyhteys mahdollinen.

**Ma 3.3.** klo 13.00-14.30 **Tekonivelleikkaukseen menneiden vertaisryhmä**. Etäyhteys mahdollinen.

**Ma 10.3.** ja **17.3.** klo 16-17 **Sormien ja käden nivelrikon vertaisryhmä**, 2 tapaamista. Mukaan otetaan 10 osallistujaa. Ryhmä on täynnä, mutta varasijalle voi ilmoittautua.

**Ke 19.3.** klo 17.30 **Vertaisilta: Faskiakäsittely ja lymfahoito**. Aiheesta alustaa fysioterapeutti Axiksesta. Etäyhteys mahdollinen.

# TURUN SEUDUN NIVELYHDISTYS RY

## Sähköinen uutiskirje

### TARINAIN ILTA

**Ti 25.2.** klo 16.30-18 **Tarinain ilta.** Kuunnellaan Tove Janssonin novelli Kuuntelija ja käydään siitä keskustelua. Mukaan voi tuoda myös omia novelleja ja runoja, joita haluaa jakaa muiden kanssa. Kahvitarjoilu. Ilmoittautu mukaan viimeistään 24.2.

### UUSIEN JÄSENTEN KAHVIT

**Ke 26.2.** klo 10-12 **Uusien jäsenten kahvit**, Kosken leipomon kabinetti, Yliopistonkatu 15. Uusi (tai muuten yhdistyksen toiminnasta kiinnostunut) jäsen, tulethan kahville kanssamme ja tutustumaan toimintaamme! Paikalla on yhdistyksen hallituksen jäseniä, jotka kertovat yhdistyksen monipuolisesta toiminnasta. Kosken Leipomo tarjoaa kahvit.

### YHTEISLAULUT

**Ke 5.3.** klo 18.00-19.30 **Yhteislaulut** Happy Housessa, Ursininkatu 11, Turku. Osallistumismaksu 2 € sis. kahvit. Varaathan tasarahan. Laulamme Pertti Tammisen tai Hannu Mäkilän johdolla. Musikkanteina soittelevat Mauno Juhani Kuusisto ja Keijo Salmela.

### LUKUPIIRI

**Ke 12.3.** klo 17.00-18.30 **Lukupiiri.** Keskustellaan Sara Al Husainin teoksesta ”Huono tyttö”. Etäyhteys mahdollinen.

### GEOKÄTKÖILYILTA

**Ke 12.3.** klo 17.00–19.00 **Geokätköilyilta.** Ilta on suunnattu heille, jotka ovat jo rekisteröityneet kätköilijöiksi ja kiertäneet jonkin verran kätköjä hakemassa. Illassa on yhdessä tarkoitus tutkia kätköjä ja miettiä niiden ratkaisua/sijaintia. Jos sinulla on jokin kätkö, jonka ratkaisemiseen tarvitset muiden apua, voit ottaa tällaisen kätkön tiedot mukaan.

### SKIPBOKAFFET

**To 13.3.** klo 10-12 **Skipbokaffet.** Skipbokaffet ovat vapaaehtoista kahittelua ja Skip-Bon pelaamista. Jos peli ei ennestään ole tuttu, saat opastusta paikan päältä. Vapaaehtoinen kaffemaksu.

### NIVELTREFFIT

**Ti 18.3.** klo 13.00-14.30 **Niveltreffit** Turun Kellariravintolassa, Linnankatu 16. Tervetuloa lounastamaan ja juttelemaan yhdessä muiden kanssa. Tarjolla on keittolounas 10,70 € tai koko lounasbuffet 13,50 € hintaan. Lounas on omakustanteinen. Yhdistyksen puolesta paikalla on Marjo Suominen.

### NIVELKERHOT MAALISKUUSSA

**Ti 4.3.** klo 13-14.30 **Raision ja Naantalin Nivelkerho** Raision seurakuntatalon kahviossa. Ohjelmassa sormien ja olkapään toiminnalliset harjoitteet, ohjaajana fysioterapeutti Ina Vihilehti, TULE-tietokeskus.

**Ke 5.3.** klo 16-17.30 **Härkätien Nivelkerho** Palvelukeskus Ruskan kokoustilassa (Hyvätylänatie 9, Lieto). Ohjelmassa Asahi, ohjaajana Kirsi Vainio.

**Ti 11.3.** klo 17-19 **Kaarinan Nivelkerho** Kansalaistoiminnan keskus Puntarissa. Aiheena lonkan ja pakarann toiminnalliset harjoitteet, ohjaajana fysioterapeutti Ina Vihilehti, TULE-tietokeskus.

### VAPAAEHTOISTOIMINTA

Kaikki koulutukset yhdistyksen toimitiloissa, Lonttistentie 9 B 15. Ilmoittautumiset toimistolle. Lisätietoja: [www.nivelposti.fi/toimintaa/vapaaehtoistoiminta](http://www.nivelposti.fi/toimintaa/vapaaehtoistoiminta).

### TULEVIA KOULUTUKSIA

**To 6.3.** klo 15–16.30 **Esittelijäkoulutus** Haluaisitko tulla esittelemään yhdistystä erilaisiin tapahtumiin, messuille sekä eri paikkoihin, kuten apteekkeihin? Mitä on hyvä tietää, kun toimii esittelijänä messuilla, tapahtumissa tai vaikkapa apteekissa? Esittelijäkoulutukseen ovat tervetulleita niin uudet kuin



vanhat vapaaehtoiset, jotka haluavat toimia esittelijöinä.

Iltapäivän aikana käydään läpi yhdistyksen esittelylyhyesti, tutustutaan esitteisiin ja pieniin esittelypeleihin sekä ajankohtaisiin tapahtumiin. Lisäksi harjoitellaan esittelypöydän rakentamista eri elementeistä. Ilmoittaudu mukaan ma 3.3. mennessä [toimisto@nivelposti.fi](mailto:toimisto@nivelposti.fi) tai p. 040 351 3833. Osallistujille kahvitarjoilu.

Huom! Koulutukseen osallistuminen ei vielä sido mihinkään esittelytilaisuuteen. Näihin ilmoittaudutaan erikseen. Uudet esittelijät saavat myös parikseen aina kokeneemman konkarin eli huoletta voi lähteä mukaan uutenakin esittelijänä.

**Ti 18.3.** klo 16–19 **Vapaaehtoisten peruskurssi.** Sopii sekä uusille sekä vähän vapaaehtoistoiminnassa mukana olleille. Vapaaehtoisten peruskurssilla käydään läpi peruseriaatteet, kuinka toimia Nivelyhdistyksen vapaaehtoisena. 3h aikana käydään läpi. Ilmoittaudu mukaan 12.3. mennessä. Osallistujille tarjolla pientä suolaista illan aikana.

**To 20.3.** klo 16.30–18.15 **Instagramin käyttö – koulutus.** Sopii vapaaehtoisille sekä uusille vapaaehtoisuudesta kiinnostuneille. Illan aiheina on: yleisesti Instagramista, postauksen tekeminen, tarinan luominen, yhdistyksen tilille postaaminen. Mukaan otetaan 8 osallistujaa. Ilmoittaudu mukaan 17.3. mennessä.

Huom! Jos sinulla ei ole Instagram-tiliä, voit saapua jo klo 16, niin autamme sinua lataamaan sovelluksen sekä luomaan käyttäjätilin. Kerro silloin ilmoittautumisen yhteydessä saapuvasi paikalle aiemmin.

## TURVALLINEN ASUMINEN – LUENNOT JA MESSUT

**Ke 26.2.** klo 16–18.30 **Turvallinen asuminen -luennot ja messut.** Kaarina-salissa, Lautakunnankatu 1, Kaarina. Turvallisuusaiheiset messut sekä kahvitus klo 16-17. Luento-osuus alkaa klo 17.

Luennot:

- **Turvallinen asuinympäristö ja taloyhtiö,** Maura Tiuraniemi, Hanketyöntekijä – Kiinteistöliiton Ikä- ja muistiystävällinen taloyhtiö -hanke

- **Asumisturvallisuus,** Kirsi Nurmi, Palotarkastaja, Varsinais-Suomen Pelastuslaitos
- **Muistisairas asukas,** Hanne Mansala, Järjestöjohtaja, Varsinais-Suomen Muistiyhdistys

Messuilla mukana:

Kaarinan kaupunki -varautumissuunnittelija, Kiinteistöliiton Ikä- ja muistiystävällinen taloyhtiö -hanke, Liikkuva Resurssikeskus, Toimintaterapiapalvelut Turku AMK, Turun Seudun Nivelyhdistys, Vanhustyön Keskusliitto, Varsinais-Suomen Muistiyhdistys ja Varsinais-Suomen Pelastuslaitos

## LUENTOKERHOT

**Ti 25.2.** klo 13-14.30 Avoin luentokerho Raision Hulvelan kerhotila, Hulvelankatu 20. Katsotaan luentotalenne ”Minä, rennosti tasapainossa” ja keskustellaan aiheesta.

## NIVELTERVEYSVIIKKO

**Ma 31.3.** klo 17.30–18.30 **Nuorentava elämä -luento.** Luennoimassa Sisätautiylilääkäri, Tyks, Sisätautiopin dosentti ja erikoislääkäri sekä tietokirjailija Jan Sundell. Luento järjestetään Raision Martinsalissa, Eeronkuja 2.

Saavu paikan päälle tai katso luento striiminä osoitteessa: [https://www.youtube.com/watch?v=RDr-vbX\\_B1M](https://www.youtube.com/watch?v=RDr-vbX_B1M). Luento järjestetään yhteistyössä Raisiopiiston kanssa.

## 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 takakanesta.

# TURUN SEUDUN NIVELYHDISTYS RY

## Sähköinen uutiskirje

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!

**Nivelterveysviikon aikana jäsenillemme 20 % alennus Wiklundin apteekin normaalihintaisista vapaankaupan tuotteista.**

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

### 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 jäsenien 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 Naantalin kylpylässä
- Tempur: matkatyyny
- Tempur: hierontapallukka
- Tempur: unimaski
- Sekahaku: 2 kpl lahjakorttia viiden kerran tanssikursseille
- Tanssiteatteri Eri: lahjakortti

#### Valokuvauskilpailu

Valokuvauskilpailun teemana on ”**Mikä saa minut liikkumaan?**”. Osallistua voi vaikka kännykällä otetulla kuvalla! Olennaisinta on oivaltava teeman noudattaminen ja tunnelma.

- Kilpailu on avoinna yhdistyksen jäsenille 31.5. 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](mailto:tiedotus@nivel-posti.fi) täysilaatuisina .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.

#### Valokuvauskilpailun 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

#### TUTUSTU SUN HYVÄ KAVERI -TOIMINTAAN

Turun Ammattikorkeakoulun Sun hyvä elämä -klinikka tarjoaa seniori-ikäisille seuraa esimerkiksi liikunnan ja kulttuurin pariin tai apua digilaitteiden käyttöön. Palvelu on tarkoitettu Turussa asuville senioreille (yli 65-vuotiaat) ja toimii matalan kynnyksen periaatteella.

# TURUN SEUDUN NIVELYHDISTYS RY

## *Sähköinen uutiskirje*

Kaveritoiminta kestää 2 tuntia kerrallaan ja toteutetaan joko asiakkaan kotona tai sopimuksen mukaan. Palveluajat sijoittuvat ma-pe klo 9-11 tai klo 13-15 välille.

Lue lisää Sun hyvä kaveri -toiminnasta:

[Sun hyvä kaveri -toiminta - Turku AMK](#)

Varaa palvelukerta:

[Turun ammattikorkeakoulu Oy - Turun ammattikorkeakoulu Oy - Sun hyvä elämä klinikka | Vello](#)

**Saat 5 ensimmäistä palvelukertaa maksutta (max. 5 krt / asiakas). Viiden maksuttoman tapaamisen jälkeen palvelun hinta on 39 € / krt.**

### 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/>

### KIRJOJA

Yhdistyksen historiikki. Krämppää ja jumppaa (2020). Anne Pentti. Loppuunmyynti 15 €/kpl.

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 miniä (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 jäsenetuliikkeen. Esittelyvuorossa jäsenetuliikkeenme TTC-Charter.



**Elina ja Ari tässä hei,  
TTC-Charter on meidän yrityksemme. Teemme busseillamme erilaisia reissuja mm. päiväreissuja ja myös yönyli-reissuja. Ajamme myös perinteistä tilausajoa.**



**Elina vastaa reissujen suunnittelusta ja toteutuksesta. Elinan tavoitat p. 0500 370 001**



**Ari vastaa tilausajoista ja kuljetuksista. Arin tavoitat p. 0500 370 000**

**Nivelyhdistyksen jäsenet saavat reissuistamme edun.**

**TTC-Charter  
Puistomäenkatu 53, Turku  
p. 0500 370 000  
info@ttc-charter.fi  
www.ttc-charter.fi**



**TTC** *Charter*

### **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!

