

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

Helmikuu 2025



Nivelposti 1/2025 jaetaan koteihin helmikuun alussa

Tässä uutiskirjeessä

(klikkaamalla pääset suoraan aiheeseen)

Sisällys

AJANKOHTAISTA	2
AUKIOLOAJAT	2
VÄLITÄ UUTISKIRJE ETEENPÄIN.....	2
NIVELPOSTI JAETAAN KOTEIHIN HELMIKUUN ALUSSA	2
OSALLISTU JUHLAVUODEN KILPAILUIHIN	2
VASTAA JÄSENKYSELYYN.....	3

LIIKUNTA	3
VIELÄ EHDIT MUKAAN KEVÄÄN RYHMIIN	3
UUTTA: ASKEL ASKELELTA -RYHMÄ POLVIKIPUISILLE YHTEISTYÖSSÄ FYSIOTERAPIAKESKUS RELAXIONIN KANSSA	3
TULE-TIETOKESKUKSEN FYSIOTERAPEUTTI VIERAILEE YHDISTYKSEN KUNTOSALIVUOROILLA....	4
SVENSKSPRÅKIG VERKSAMHET.....	4
AJANKOHTAISET JÄSENRETKET.....	4
VERTAISTOIMINTA	4
YHTEISLAULUT	4
LUKUPIIRI	4
SKIPBOKAFFET.....	4
NIVELTREFFIT	4
VIERAILU KAARINA RELAXIONIIN	5
VIERAILU FYSIO R:ään	5
VERTAISILTOJA	5
MINÄKÖ VAPAAEHTOISEKSI -ILTA	5
GEOKÄTKÖILYILTA.....	5
TARINAIN ILTA.....	5
NIVELKERHOT HELMIKUUSSA	5
LUENNOT	5
LUENTOKERHOT.....	6
MUITA TAPAHTUMIA.....	6
JÄSENASIOITA	6
MUIDEN TAPAHTUMIA	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.

NIVELPOSTI JAETAAN KOTEIHIN HELMIKUUN ALUSSA

Nivelyhdistys täyttää tänä vuonna 20 vuotta! Lue juhlahavuoden tapahtumista vuoden ensimmäisestä Nivelpostin numerosta.

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

Valokuvauskilpailu

Valokuvauskilpailun teemana on ”**Mikä saa minut liikumaan?**”

- Kilpailu on avoinna yhdistyksen jäsenille 31.5. 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@nivelpostifi.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

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 vastaajia voi tunnistaa. Vastausaikaa on 15.3.2025 asti.

Kyselyn loppuun voit jättää yhteystietosi arvontaa varten. Yhteystietonsa jättäneiden kesken arvotaan:

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

Vastaa kyselyyn toimistolla tai osoitteessa www.nivelposti.fi/yhdistys/jaskenkysely-2025

LIIKUNTA

VIELÄ EHDIT MUKAAN KEVÄÄN RYHMIIN

Kaikkiin liikuntaryhmiin, joissa on tilaa, voi ilmoittautua mukaan myös kesken kauden. Myöhäisempi aloitus huomioidaan osallistumismaksussa. Ryhmiä ei järjestetä arkipyhinä eikä vappuaattona. **Mm. näissä ryhmissä on vielä hyvin tilaa uusille osallistujille:**

Asahia Kaarinassa

Valkeavuoren liikuntahallin pienemmässä salissa (Veitenmäentie 29) maanantaisin klo 17.00-17.45 ajalla 20.1.-5.5. Kausimaksu 79,50€ (15 kertaa) Ohjaaja Risto Lehto. Ilmoittaudu mukaan: Asahi - Turun Seudun Nivelyhdistys ry

Itämainen tanssi Ruusukorttelissa

Ruusukorttelin hyvinvointikeskuksessa maanantaisin klo 15.15-16.15 ajalla 20.1.-12.5. (pl. hiihtolomaviikko 17.2.), kausimaksu 94,50 € (15 kertaa). Ohjaajana

Ilona Carlsson, ilmoittaudu mukaan: Itämainen tanssi - Turun Seudun Nivelyhdistys ry

Pilatesta Lehmusvalkamassa

Lehmusvalkaman hyvinvointikeskuksen juhlasalissa torstaisin klo 14.45-15.30 ajalla 30.1.-22.5. (huom. ryhmää ei järjestetä 6.3.), kausimaksu 79,50 € (15 kertaa). Ohjaajana ft Ella Lehto, ilmoittaudu mukaan: Pilates - Turun Seudun Nivelyhdistys ry

Joogaa Skanssissa

Turun Seudun Hengitysyhdistyksen tiloissa (Bastioninkatu 4, Turku, katutaso) maanantaisin klo 11.00-12.00 ajalla 27.1.-12.5. (pl. pääsiäinen 21.4.). Kausimaksu 94,50 € / 15 kertaa, ohjaaja Jenna Hakala. Ilmoittaudu mukaan: Jooga - Turun Seudun Nivelyhdistys ry

Tilaukuntosali Männistö Impivaarassa

Yhdistyksellä on neljä vuoroa Impivaaran tilaukuntosali Männistössä. Tiistain klo 13.15-14.15 vuorolla on vielä reilusti tilaa uusille osallistujille. Vuoro järjestetään ajalla 14.1.-27.5. Kausimaksu 57 € (19 kertaa). Ilmoittaudu mukaan: Kuntosaliharjoittelu - Turun Seudun Nivelyhdistys ry

Allasjumppaa Caribiassa

Tiistaisin klo 14-14.45 ajalla 7.1.-27.5. (pl. hiihtolomaviikko 18.2.) Kausimaksu 146 € / 20 kertaa, vaihtuva ohjaaja. Ilmoittaudu mukaan: Allasjumppa - Turun Seudun Nivelyhdistys ry

UUTTA: ASKEL ASKELEELTA -RYHMÄ POLVIKIPUISILLE YHTEISTYÖSSÄ FYSIOTERAPIAKESKUS RELAXIONIN KANSSA

Ryhmä järjestetään 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: Kursnit ja lajikokeilut - Turun Seudun Nivelyhdistys ry

TULE-TIETOKESKUKSEN FYSIOTERAPEUTTI VIERAILLE YHDISTYKSEN KUNTOSALIVUOROILLA

- Ruusukortteli: maanantaina 3.3. klo 13-13.45
- Kaarinan Visiitti: maanantaina 17.2. klo 16.30-17.15
- Lehmusvalkama: tiistaina 18.2. klo 17.15-19
- Impivaara tiistaina 11.3. klo 11-12 ja 13.15-14.15 ja torstaina 6.3. klo 12.30-14.30
- Folkhälsan: torstaina 20.3. klo 11-13

SVENSKSPRÅKIG VERKSAMHET

Tors 27.2.2025 kl. 17-19 **Svenskspråkig infokväll om ledprotesoperationer**, Infokväll för personer som överväger en ledprotesoperation eller som redan har en operationstid fastslagen. Informationskvällen är bra också för närstående. Kvällen leds av en svenskspråkig fysioterapeut i föreningens lokaler, möjlighet att delta också på distans (Teams). Anmäl dig senast **Ons 24.2. kl 13** e-post toimisto@nivelposti.fi eller telefon: 040 351 3833 (mån-tors kl 10-13, kundbetjäning på finska).

AJANKOHTAISET JÄSENRETKET

To 3.4. klo 18.30 Jäsenretki Turun Kaupunginteatteriin: Isä.

Isää epäilyttää. Miten hän tänne joutui, missä ovat tutut kasvat ja tavarat? Taneli Mäkelän tähdittämä inhimillinen draama kuvaa muistisairautta sairastuneen itsensä näkökulmasta.

Retken hinta 43 € sis. teatterilipun sekä väliaikatarjottimet. Ilmoittautumiset linkin kautta tai ottamalla yhteyttä toimistoon. Ilmoittautumaan pääset täältä: [Nivelyhdistyksen teatteriretki 3.4. - Isä](#).

Ilmoittautuminen päättyy keskiviikkona 12.2. klo 13. Ilmoittautumisen voi peruuttaa kuluitta viimeiseen ilmoittautumispäivään mennessä ottamalla yhteyttä toimistoon toimisto@nivelposti.fi tai 0403513833. Ilmoittautumisajan päätyttyä retki laskutetaan täysimääräisenä.

Kevään muut retket julkaistaan Nivelposti-lehden mukana sekä yhdistyksen nettisivuilla lehden ilmestymisen 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. Ryhmän kohdalla myös maininta, jos siihen tarvitsee ennakoilmoittautua.

YHTEISLAULUT

Ke 5.2. klo 18.00-19.30 **Yhteislaulut** Happy Housessa, Ursininkatu 11, Turku. Osallistumismaksu 2 € sis. kahvit. Varaathan tasarahan. Laulamme Hannu Mäkilän johdolla. Musikantteina soittelevat Pekka Rantanen ja Keijo Salmela.

LUKUPIIRI

Ke 12.2. klo 17.00-18.30 **Lukupiiri**. Keskustellaan Alice Munron teoksesta "Karkulainen". Etäyhteys mahdollinen.

SKIPBOKAFFET

To 13.2. 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 18.2. 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.

VIERAILU KAARINAN RELAXIONIIN

Ma 3.2. klo 17–18.30 **Vierailu Kaarinan Relaxioniin**, Pyhän Katariinan tie 11. Tilan ja yrityksen esittelyn lisäksi luento aiheesta niskan ja selän ongelmat. Luennoija fysioterapeutti Juulia Helin. Samalla pääsee tutustumaan Relaxionin tiloihin ja kuulemaan heidän toiminnastaan. Ilmoittaudu mukaan 29.1. mennessä toimistolle.

VIERAILU FYSIO R:ään

Ma 24.2. klo 14.30-16 **Vierailu Fysio R:ään**, Humalistonkatu 17 a A 5, 2. kerros (talossa hissi). Esittelyssä kylmähoidot, jotka auttavat mm. nivelkipuihin. Esittelijöinä fysioterapeutit Venla & Satu. Ilm. viim. 19.2. Mukaan otetaan 12 henkilöä.

VERTAISILTOJA

Ti 25.2. klo 16.30-18.00 **Lonkan ja polven nivelrikon vertaisryhmä.**

MINÄKÖ VAPAAEHTOISEKSI -ILTA

Ti 18.2. klo 16.30–18 **Minäkö vapaaehtoiseksi -ilta.** Tule kuulemaan lisää vapaaehtoistoiminnasta yhdistyksessä. Illan aikana jutellaan erilaisista vapaaehtoistehtävistä, joita yhdistyksessä on mahdollisuus tehdä. Osallistujat voivat kertoa myös omista toiveistaan.

Tällä hetkellä vapaaehtoisia kaivataan mm. lehti- sekä vapaaehtoistyön toimikuntaan. Myös esimerkiksi luentokerhojen ohjaajiksi ja yhdistysesittelijöiksi otamme mielellämme uusia mukaan.

Ilmoittaudu viim. 17.2. toimisto@nivelposti.fi tai p. 040 351 3833. Kahvitarjoilu.

GEOKÄTKÖILYILTA

Ke 5.2. 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.

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. Ilmoittaudu mukaan viimeistään 24.2.

NIVELKERHOT HELMIKUUSSA

Ti 4.2. klo 13-14.30 **Raision ja Naantalın Nivelkerho** Raision seurakuntatalon kahviossa. Ohjelmassa avustajapalvelut, vieraana Satu Heinonen ja Sari Nikula Lounais-Suomen Avustajakeskuksesta.

Ti 11.2. klo 17-19 **Kaarinan Nivelkerho** Kansalaistoiminnan keskus Puntarissa. Aiheena omaishoitajuus, vieraana Emmi Samsten Turun Seudun Omaishoitajista.

Härkätien nivelkerho kokoontuu ensimmäisen kerran 5.3. klo 16, ohjelmassa on Asahi.

LUENNOT

Ti 11.2. klo 17.30–18.30 Psykologi Pirkko Lahti luennoi aiheesta Elämältä se maistuu - arjen voimavarat. Monitoimitalo Riimin kirkkosali, Stoltinkatu 9. Sisäänkäynti Friskinkadun puolelta, ovi E2.

Luentotallenteen voi jälkikäteen katsoa osoitteessa www.nivelverkko.fi

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

Ilm. viim. 20.2. klo 13 <https://www.nivelposti.fi/toimintaa/> tai ottamalla yhteyttä toimistoon.

LUENTOKERHOT

Ti 11.2. klo 13-14.30 Avoin luentokerho Omaishoitokeskuksessa, Vanha Hämeentie 105, Turku. Katsotaan luentotalenne ”Minä, rennosti tasapainossa” ja käydään keskustelua siitä.

Ke 19.2. klo 10-12 Avoin luentokerho, Kaarinan Puntari, Puntarikatu 1. Katsotaan luentotalenne ”Positiiviset tunteet voimavarana” ja keskustellaan aiheesta.

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

MUITA TAPAHTUMIA

La 8.2. klo 11-17 **K50-messut** Turun Logomolla. Yli 50-vuotiaille suunnatussa tapahtumassa on erityisesti esillä harrastaminen, matkailu, terveys ja hyvinvointi. Messut juontaa Sunneva Sjögrén. Tapahtuma on maksuton. Turun Seudun Nivelyhdistys on mukana messuilla! Lue lisää osoitteesta www.k50messut.fi/turku

Ti 11.2. klo 12.30-15.30 **Eväitä arkeen** -tapahtuma Ruusukorttelissa, Puistokatu 11. Tapahtumassa saa tietoa harrastemahdollisuuksista senioreille. Olemme mukana tapahtumassa!

JÄSENASIOITA

Meillä on yli 60 jäsenetuliikettä. Tutustu tuotteisiin ja palveluihin nettisivuillamme: <https://www.nivelposti.fi/yhdistys/jasenedut/>

Syksyn aikana olemme saaneet useita uusia jäsenetuliikkeitä – käythän tarkastamassa!

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!

MUIDEN TAPAHTUMIA

HYVÄ SISÄILMA -LUENTO
5.2.2025 KLO 18:00

Kodin puhtaasta ja raikkaasta sisäilmasta
huolehtiminen on tärkeää.

Asiantuntijana Hengityслиiton sisäilma-asiantuntija
Kirsi Säkkinen.

Luennon jälkeen mahdollisuus esittää kysymyksiä.

Ilmoittautuminen 31.1.2025 mennessä
toimistolle.

Paikka:
Turun Seudun Hengitysyhdistyksen toimitilat,
Bastionink. 4.



Kuukauden jäsenetuliike

Esittelemme kuukausittain yhden jäsenetuliikkeen. Esittelyvuorossa jäsenetuliikkeenme Naantalın ja Ruissalon Kylpylä.

MUISTA HYÖDYNTÄÄ JÄSENETUSI KYLPYLÖISSÄ



Allasosaston käyttö Naantalın ja Ruissalon Kylpylässä **-30 %**

Etu voimassa kaikkina päivinä vuonna 2025
pois lukien aatot ja juhlapyhät, heinäkuu
sekä viikot 8 ja 52.

Alennus on henkilökohtainen ja jäsenyys tulee
osoittaa jäsenkorttia näyttämällä. Etu koskee
vapaa-ajan käyttöä eikä sitä voi
yhdistää kokouspalveluihin.

KEVÄÄN LISÄETU:

Majoituspaketit Naantalın ja Ruissalon Kylpylässä **-15 %**

Etu voimassa kaikkina päivinä 31.5.2025 saakka.
Huoneita rajoitettu määrä.

Tee varaus koodilla **PRONIVEL**
naantalisp.fi & ruissalospa.fi

