

TURUN SEUDUN NIVELYHDISTYS RY

Åbonejdens Förening för Ledpatienter rf
Lonttistentie 9 B 15
20100 Turku

YHTEYSTIEDOT

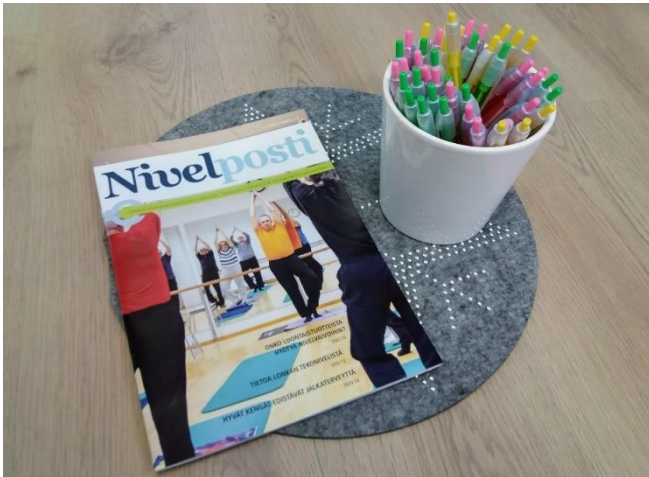
Puhelin 040 351 3833
toimisto@nivelposti.fi

www.nivelposti.fi
www.nivelverkko.fi

TOIMISTOMME AVOINNA

MA 14–19
KE 9–12
TO 9–12

KUUKAUDEN KUVA



Nivelposti 1/2019 on tullut painosta ulos ja kolahtaa pian postiluukuista jäsenille.

AJANKOHTAISTA HELMIKUUSSA

VAPAAEHTOISTYÖN INFOILTA

Tule mukaan vapaaehtoistyön infoiltaan 7.2. klo 17–19 yhdistyksen tiloihin, Lonttistentie 9 B, kuulemaan miksi vapaaehtoistyötä tehdään ja mikä motivoi vapaaehtoistyössä? Mikä on vertaistuen merkitys yhdistystoiminnassa? Miksi vapaaehtoistyö on tärkeää. Tule kuulemaan ja keskustelemaan vapaaehtoistyöstä yleisesti sekä yhdistyksessämme.

AVOIMET OVET

To 14.2. Yhdistyksen avoimet ovet klo 13–17, Lonttistentie 9 B. Esittelyssä Respectan pienapuvälineet sekä Salli-satulatuoli. Respectan pienapuvälineitä voit ostaa paikan päästäkäteismaksulla.

VERTAISRYHMÄT

Kaikki ryhmät kokoontuvat yhdistyksen tiloissa, Lonttistentie 9, ellei ryhmän kohdalla erikseen ilmoiteta muuta.

Maanantain nivelrikon vertaisryhmät kokoontuvat klo 17–19.

Ma 4.2. Polven nivelrikon vertaisryhmä.

Ma 11.2. Käden ja olkapään nivelrikon vertaisryhmä.

Ma 18.2. Lonkan nivelrikon vertaisryhmä.

Ma 25.2. Nilkan ja jalkaterän nivelrikon vertaisryhmä.

Ke 6.2. Kaffetreffit klo 13–14.30. Vapaaehtoinen kaffemaksu. Leppoisaa jutustelua ja samalla voi tutustua bonuskalosseihin.

Ke 6.2. Vertaisryhmä naisten kevyempään kuntoon yhdessä klo 17–18.30. Uuden vuoden aloitus uusin kujein, uudet ennättävät vielä hyvin mukaan!

Ti 12.2. Työikäisten vertaisryhmä klo 17–19.

Ke 13.2. Nivelitreffit klo 13 Verkahovissa. Jutustelua ja omakustanteinen lounas.

Ke 20.2. Kaffetreffit klo 13–14.30. Vapaaehtoinen kaffemaksu. Esittelyssä nivelverkko.fi ja yhdistyksen luennot.

Ke 20.2. Vertaisryhmät naisten kevyempään kuntoon yhdessä klo 17–18.30 TULE-tietokeskuksessa, Humalistonkatu 10 sekä miesten tunti klo 17–18.30 yhdistyksen tiloissa Lonttistentie 9. Miesten tunnilla aiheena ravinto, tutustutaan Patrik Borgin avulla aiheeseen.

VAPAAEHTOISEKSI?

Tarvitsemme apuasi yhdistysesittelissä, 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!



YHTEISLAULUILTA

Ke 6.2. klo 18–19.45 Yhteislaulut Happy Housessa, Ursininkatu 11. Toivelauluilta. Hinta 2 €, sis. kahvin. Mukana laulattamassa Pertti Tamminen, Timo Heinonen ja Keijo Salmela. Illan aikana järjestetään arpajaiset.

PELIKERHO

Ti 5.2. klo 12.30-14 kokoontuu pelikerho Nivelyhdistyksen tiloissa. Kerhossa pääsee kokeilemaan ja pelaamaan erilaisia liikkeellä pelattavia tietokonepelejä. Mukana vertaispelaajia, jotka opastavat pelaamisessa.

NIVELKERHOISSA TAPAHTUU

Härkätien Nivelkerho

Ke 13.2. Härkätien Nivelkerho klo 14.30–16 Palvelukeskus Ruskassa. aiheena ystävyys.

Kaarinan Nivelkerho

Ti 12.2. Kaarinan Nivelkerho klo 17–19 Puntarissa, Pyhän Katariinan tie 7. Kaarinan kirjaston esittelyä.

Naantalın Nivelkerho

To 14.2. Naantalın Nivelkerho klo 18–20, Kesti-Maaria, Maariankatu 2.

Raision Nivelkerho

Viikoittainen sauvakävely Raisiossa joka keskiviikko. Lähtö klo 10 Tasalan aukiolta. Ryhmät hitaille ja nopeille.

UUSIEN JÄSENTEN INFO JA ENSITIEITOILTA

Huom! Nivelposti 1/2019 s. 23 painovirhe. jäsenkirjeessä ja alla oikeat tiedot.

Ti 26.2. Uusien jäsenten info klo 17–18 yhdistyksen tiloissa. Saat lisätietoa yhdistyksen toiminnasta ja tulevista tapahtumista. Ilmoittaudu toimistolle viimeistään ma 25.2. mennessä.

To 28.2. Ensitetietoilta tekonivelleikkaukseen meneville tai sitä harkitseville klo 17–19 yhdistyksen tiloissa. Ilta on kaikille avoin eikä edellytä yhdistyksen jäsenyyttä. Vetäjänä ft Sanna Niemi. Kaikille avoin. Ilmoittaudu viimeisään ke 27.2.

YHDISTYKSEN RETKIÄ KEVÄT 2019

Ke 13.2. Retki Satakuntaan. Hinta 40 €. Peruutuspaikoja voi jäädä vielä jonottamaan, retki täynnä.

Pe 22.3. Retki Riihimäelle. Päivän aikana vierailu Lasi-museoon, lounastetaan Kehrässä ja käydään Havin kynttilätehtaalla tai Sarafaanissa. Matkan hinta 40 € (sis. matkat, lounaan, pääsylipun ja opastuksen). Ilm. 6.3. mennessä.

Pe 26.4. Maria Jotunin näytelmä Miehen kylkiluu Turun kaupunginteatterissa klo 19. Hinta 25,5 € eläkeläisiltä, muilta 27,5 €. Viim. ilm. 21.2.!

To 16.5. klo 19.00 Salome-oopperan konserttiversio Turun konserttitalossa. Ylikapellimestarina toimii Leif Segerstam, jonka kausi ylikapellimestarina päättyy Salomeen. Hinta on 57 € ja 54 € eläkeläisiltä. Viim. ilm. 4.3.!

Ti-Ke 14.-15.5. Yhteislaulujen 10-vuotisjuhlaristeily M/S Amorellalla. Ohjelmassa luvassa mm. yhteislauluja, musavisailua ja mukavaa yhdessäoloa kahvittelun lomassa. Yhteislauluja tahdittavat Pertti Tamminen, Mauno Juhani Kuusisto, Timo Heinonen ja Keijo Salmela. Lisätietoja ja hinnat saat toimistolta 040 351 3833 tai toimisto@nivelposti.fi. Sitovat ilmoittautumiset 29.3. mennessä.

To-Su 19.-22.9. Nivelyhdistys järjestää yhteistyössä Naantalın matkakaupan kanssa loman Gdanskiin. Opastetulla matkalla pääset tutustumaan lähemmin maan historiaan ja merkittäviin tapahtumiin. Matkan hinta 439 €/hlö/H2 (sis. suorat lennot Turusta, majoitus Novotel Central, lentokenttäkuljetukset Gdanskissa, suomenkielisen oppaan palvelut retkillä, matkaohjelmassa mainitut vierailukohteet ja ruokailut (aamiaiset ja 1x lounas), hotelliaamiaiset, noin selkäreppu kokoinen matkatavara matkustamoon (10 kg). Lisämaksusta lentolaukku, yhden hengen huone, tai istumapaikan varaus koneessa. Sitovat ilmoittautumiset 12.4.2019 mennessä. Matkalle tarvitaan voimalla oleva passi. Minimi lähtijämäärä on 25. Matkan varaukset ja tiedustelut Naantalın Matkakaupasta, 02-4321 277, tai info@naantalınmatkakauppa.fi. Tarkemman matkaohjelman voit hakea Nivelyhdistyksen toimistolta tai pyytää sitä Naantalın matkakaupasta.



LAJIKOKEILU

Ti 12.2. Kuntopiiri HUR-kuntosalilaitteilla klo 14–15. Movet Club, Satakunnantie 105. Hinta 5 €. Ilm. viim. 4.2.* Mukaan mahtuu 20. Vetäjänä Movetin fysioterapeutti.

Ti 26.2. Allas-Lavis Petreliuksen uimahallissa, Ruiskatu 2, klo 13.15–14. Lajikokeilun hinta on 8 €. Ilm. viim. 20.2.

Ke 13.3. klo 11–12 Kuntopiiri Movetissa, Satakunnantie 105. Lajikokeilun hinta on 5 €. Ilm. viim. 4.3. Vetäjänä Movetin fysioterapeutti.

TULEVIA LUENTOJA

Ke 13.2. klo 17.30 Raision Martinsalissa dosentti, ylläkäri Jan Sundell luennoi aiheesta: ”Ruista ranteseen-parhaat valinnat lihaskuntoon ja ravitsemukseen”. Luento taltioidaan Nivelverkkoon. Luento järjestetään yhteistyössä Raisio-opiston kanssa.

Ke 6.3. klo 17.30 Liedon valtuustosalissa, Kirkkotie 13, dos, ylläkäri, TYKS Tules toimialue, Ville Äärimaa luennoi aiheesta ”Olkapään kiputilat”. Luento taltioidaan Nivelverkkoon. **Huom! Ovet avoinna klo 17.45 saakka, joten saavu ajoissa paikan päälle!**

VAPAAEHTOISTYÖN KURSSI ALKAA 14.3.

Nivelyhdistyksen vapaaehtoistoiminnan kurssi antaa valmiuksia toimia vapaaehtoistyöntekijänä yhdistyksessämme. Kurssilla pureudutaan vapaaehtoistoiminnan luonteeseen ja merkitykseen osana aktiivista kansalaisuutta. Saat samalla rautaispaketin yhdistyksessämme. Kurssi järjestetään kolmena arki-iltana ja yhtenä lauantaipäivänä: to 14.3., la 16.3., to 21.3. ja ti 26.3. Ilmoittautumiset to 7.3. mennessä toimistolle.

JÄSENEUUISSA MUUTOKSIA

Vuodelle 2019 on muutoksia jäsenetuihin.

Arsenal Safe Taxi, Turun Suolahoitola ja Suomen Terveysravinto oy eivät enää ole jäsenetuliikkeitä.

Uusia jäsenetuliikkeitä vuonna 2019 ovat Armi Aktiivituoli, Instrumentarium Parainen, Instrumentarium Raisiontori, Kaskenmäen Kukka, Kenkäkauppa Alina, Movet Kuntokeskus ja Movet Ladies Kuntokeskus. tarkemmat tiedot jäseneduista löydät Nivelposti 1/2019 s. 43 tai <http://www.nivelposti.fi/jasenedut/>.

VIRE-LAVIS LEHMUSVALKAMASSA

Vire-Lavis pe 15.2. klo 13.30-14.15 Lehmusvalkamassa, Karviaiskatu 7, Turku. Hinta 20 € / 10 kertaa. Vire-Lavis pohjautuu Lavis-lavatanssijumppaan on siitä sovellettu versio, jota toteutetaan pääosin istuen ja/tai tuolia apuna käyttäen. Tanssilajeina kuullaan humpppaa, valssia, jenkkää ja muita tanssilavojen tuttuja musiikkeja. Ohjaaja Sirpa Rönkkönen. Osallistuminen edellyttää jonkun tule-yhdistyksen jäsenyyttä tai Lehmusvalkaman asiakkuutta. Ilm. toimistolle!

HYVÄN OLON VIIKONLOPPU

Ruissalon kylpylässä 5.-7.4.2019! Voit tulla mukaan joko koko viikonlopuksi tai osaksi aikaa. Perjantaina luvassa mm. yhteisgrillailua, omatoimista ulkoilua sekä laulelua ja musavisailua Kim Engblomin johdolla. Lauantaina omatoimisen liikunnan lisäksi tarjolla on yhteistä ohjelmaa kutem ulkoilua, luento hyvästä arjesta ja arjen valinnoista, leikkimielistä kisailua ja päivällinen. Ohjelmassa on luvassa myös bingo (lipuke 2 €) ja arpajaiset (2€ kpl/ 5€ 3 kpl). Tarkemmat tiedot ja hinnat löytyvät Nivelposti 1/2019 takakannesta tai <http://www.nivelposti.fi/ajankohtaista/2019/hyvan-olon-viikonloppu-nivelviikolla/>.

Varaukset Ruissalon kylpylään 6.3. mennessä p. 02 445 5100 tai info@ruissalospa.fi. Jos yövyt Ruissalossa, käytä varausnumeroa 294929. Päiväkävijöiden varausnumero 297604. Lisätietoja yhdistyksen liikuntavastaavalta, p. 045 881 3113.

KIVUT ON -KIVUTON

Valokuvauspainotteinen taidekurssi, jossa valokuvien avulla pohditaan omaa kipuilua. Kurssin aloitus to 25.4. klo 14.30. Kevään muut kokoontumiskerrat ovat to 2.5. ja 16.5. klo 14.30-16.30. Kurssi kestää alkusyksyyn ja ryhmäläiset sopivat keskenään syksyn kokoontumisajat. Kurssiin kuuluu omatoimista kuvaamista sekä kuvan tulkintaa ryhmässä. Tarvitset mukaan jonkun kuvausvälineen (kamera, puhelin, tabletti). Jäsenet voivat lainata iPadin kurssille myös toimistolta. Kurssin hinta 40 € ja mukaan mahtuu 12 osallistujaa. Ryhmä toteutuu, jos osallistujia on vähintään 5. Kursia vetää kuvataitailija KiA Winqvist. Ilmoittaudu toimistolle (p. 040 351 3833, toimisto@nivelposti.fi) 15.4. mennessä.