

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



Yhdistyksen avoimissa ovissa olivat esittelemässä Respecta ja Salli Satulatuoli tuotteitaan. Kuvassa sormien ja käsien vahvistamiseen tarkoitettu apuväline Respectan valikoimista. Palloa voi testata yhdistyksen toimistolla.

AJANKOHTAISTA MAALISKUUSSA

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 yhdistykses-tämme. Kurssi järjestetään kolmena arki-iltana ja yhtenä lauantapäivänä: to 14.3., la 16.3., to 21.3. ja ti 26.3. Ilmoittautumiset to 7.3. mennessä toimistolle. Voit osallistua mukaan vain osaan päivistä.

YHTEISLAULUILTA

Ke 6.3. klo 18–19.45 Yhteislaulut Happy Housessa, Ur-sininkatu 11. Toivelauluilta. Hinta 2 €, sis. kahvin. Hai-tarissa Mauno Juhani Kuusisto, viulussa Keijo Salmela, esilaulajina Auno Aaltonen ja Seppo And.

YHDISTYKSEN KEVÄTKOKOUS

To 28.3. Turun Seudun Nivelyhdistyksen sääntömää-räinen kevätkokous klo 18 yhdistyksen toimitilassa, Lonttistentie 9 B. Kahvitarjoilu.

VERTAISRYHMÄT

Kaikki ryhmät kokoontuvat yhdistyksen tiloissa, Lont-tistentie 9, ellei ryhmän kohdalla erikseen muuta il-moiteta.

Maanantain nivelrikon vertaisryhmät kokoontuvat klo 17–19.

Ma 4.3. Polven nivelrikon vertaisryhmä.

Ma 11.3. Käden ja olkapään nivelrikon vertaisryhmä.

Ma 18.3. Lonkan nivelrikon vertaisryhmä.

Ma 25.3. Nilkan ja jalkaterän nivelrikon vertaisryhmä.

Ke 6.3. Kaffetreffit klo 13–14.30. Vapaaehtoinen kaf-femaksu. Leppoisa jutustelua. Pikaesittely Nivelviikon ohjelmasta.

Ke 6.3. Vertaisryhmä naisten kevyempään kuntoon yhdessä klo 17–18.30.

Ti 12.3. Työikäisten vertaisryhmä klo 17–19. Aiheena sairauslomat ja kuntoutusrahat. Mukana palveluneu-voja Riitta Henriksson Apuri-palvelukeskuksesta.

VAPAAEHTOISEKSI?

Tarvitsemme apuasi yhdistysesitte-lyissä, esitteiden jaossa, retkillä, tarjoi-luissa, ryhmien vetäjinä, ohjaajina ja avustajina sekä monessa muussa. Kysy lisätietoja toimistolta!

TUE TOIMINTAAMME

Lahjoituksin

Arpajaispalkintoja tarvitaan aina.

Tuo lahjoituksesi toimistolle – kiitos!



Ke 13.3. Niveltreffit klo 13 Verkahovissa. Jutustelua ja omakustanteinen lounas.

Ke 20.3. Kaffetreffit klo 13–14.30. Vapaaehtoinen kaffemaksu. Leppoisa jutustelua. Pikaesittely Kivut on - kivuton valokuvauskurssista.

Ke 20.3. Kaikille avoin vertaisryhmä klo 17–18.30. Aiheena mitä on osteopatia ja kuinka se auttaa? Mukana osteopaatti Eetu Koivisto. Ilmoittaudu toimistolle ma 18.3. mennessä. Mukaan mahtuu enintään 20 ilmoittautunutta.

PELIKERHO

Ti 5.3. ja 12.3. klo 13-14.30 kokoontuu pelikerho Nivel yhdistyksen tiloissa. Kerhossa pääsee kokeilemaan ja pelaamaan erilaisia liikkeellä pelattavia kuntouttavia tietokonepelejä. Mukana vertaispelaajia, jotka opastavat pelaamisessa.

NIVELKERHOISSA TAPAHTUU

Kaikille avoimet Nivelkerhot tarjoavat toimintaa paikallisesti.

Härkätien Nivelkerho

Ke 13.3. Härkätien Nivelkerho klo 14.30–16 Palvelukeskus Ruskassa. Aiheena pääsiäinen ja pääsiäisaskartelu.

Kaarinan Nivelkerho

Ti 12.3. Kaarinan Nivelkerho klo 17–19 Puntarissa, Pyhän Katariinan tie 7. Mukana ft Jenna Walldén kertomassa TULE-tietokeskuksesta.

Ti 26.3. klo 16.30-17.30 Nivelkävely Kaarinassa. Paikka ilmoitetaan myöhemmin.

Naantalın Nivelkerho

To 14.3. Naantalın Nivelkerho klo 18–20, Kesti-Maaria, Maariankatu 2. Aiheena linnut ja lintubongaus. Mukana opas Turun Lintutieteellisestä Yhdistyksestä.

Raision Nivelkerho

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

VASTAA NIVELPOSTI-LEHDEN LUKIJAKYSELYYN

Haluaisimme tietää mitä pidät Nivelposti-lehdestä, koska lukijamme ovat meille tärkeitä. Vastaaminen tahtuu oheisen linkin kautta ja vie aikaa muutaman minuutin. Lukijakyselyn tuloksia hyödynnetään mm. Nivelposti-lehden kehittämisessä. Yhteystietonsa ilmoittaneiden kesken arvotaan Nivelverkko - tuotteita vastausajan päättymisen jälkeen. Voitosta ilmoitetaan henkilökohtaisesti. Vastaukset käsitellään luottamuksellisesti, eikä yksittäisiä vastaajia voi tunnistaa. Kysely on avoinna 31.3.2019 saakka.

Kiitos vastauksestasi etukäteen ja onnea arvontaan!

Linkki lukijakyselyyn:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScrZi5Sn1C7Ydc2TiXCHRYmQw6iMpSDn9oITnd3So-YZLs_o3g/viewform?usp=sf_link

YRITYSVIERAILUT

Ke 27.3. Yritysvierailu Kunnonkotiin, Joukahaisenkatu 3, A-siipi, klo 16.30-18. Mukaan mahtuu 15 henkilöä. Ilmoittaudu toimistolle viimeistään 18.3. Kunnonkodissa pääset tutustumaan erilaisiin kodin apuvälineisiin. Kunnonkoti on muuttanut uusiin tiloihin, joten samalla tutustut niihin.

To 11.4. Yritysvierailu Länsikeskuksen Marimekkoon, Markulantie 150, klo 17. Illan teemana sisustus. Ilmoittaudu toimistolle 4.4. mennessä. Illan aikana tarjolla pientä purtavaa ja alennuksia normaalihintaisista tuotteista.

Ti 16.4. Ergonomiailta yhdistyksen tiloissa, Lonttistentie 9 B, klo 16-18. Tietoa nivelterveellisestä istumisesta, päätetyöskentelystä, unesta ja arkitoiminnoista. Klo 16 pääsee tutustumaan ergonomisiin hiirivaihtoehtoihin ja satulatuoleihin. Klo 17 miniluento ergonomiasta sekä aikaa kysymyksille. Paikalla ft Maija Korpi. Ilmoittaudu toimistolle 8.4. mennessä.

LAJIKOKEILUT

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



To 4.4. klo 14.30-15.15 tanssillinen tuolijumppa Happy Housessa, Ursininkatu 11. Ei ennakkoilmoittautumista. Saavu vain paikalle nauttimaan musiikista ja lupsakasta liikunnasta Nivelviikon kunniaksi. Vetäjänä Paula Juvonen. Mukaan vaatteet, joilla voi hetken jumpata ja vesipullo.

NIVELVIIKKOA VIETETÄÄN 1.-7.4.2019

Nivelviikkoa vietetään tänä vuonna huhtikuun alussa. Silloin luvassa mm. luentoja, yhdistysesittelyitä, lajikoikeilu ja lähiseuturetki. Koko viikon ohjelman voit katsoa yhdistyksen verkkosivuilta <http://www.nivelposti.fi/nivelviikko/>.

LAJIKOKEILUT

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

To 4.4. klo 14.30-15.15 tanssillinen tuolijumppa Happy Housessa, Ursininkatu 11. Ei ennakkoilmoittautumista. Saavu vain paikalle nauttimaan musiikista ja lupsakasta liikunnasta Nivelviikon kunniaksi. Vetäjänä Paula Juvonen. Mukaan vaatteet, joilla voi hetken jumpata ja vesipullo.

TULEVIA LUENTOJA

Ke 6.3. klo 17.30 Liedon valtuustosalissa, Kirkkotie 13, dos, ylilääkäri, TYKS Tules toimialue, Ville Äärimaa luennoi aiheesta ”Olkapään kiputilat”. Luento taltioidaan Nivelverkkoon.

To 21.3. klo 18 Kaarina-salissa, Lautakunnankatu 1, Kaarina, TtT, dosentti, jalkaterapeutti Minna Stolt luennoi aiheesta ”Jalkojen terveys”. Luento taltioidaan Nivelverkkoon.

Ma 1.4. klo 18 Naantalinnon kylpylässä, Matkailijantie 2, LL, ortopedian ja traumatologian erikoislääkäri Mikko Karvonen luennoi aiheesta ”Lonkan kiputilat”. Luento taltioidaan Nivelverkkoon.

MINDFULNESS

Ti 19.3.-16.4. Mindfulness -kurssi Ruusukorttelissa,

Puistokatu 11, klo 19.39-20.30. Kurssin hinta 25 €/5 kertaa. Ilmoittaudu mukaan toimistolle! Vetäjänä ft Paula Juvonen. Kurssilla käydään läpi tehokkaita ja yksinkertaisia hengitys-, jooga ja mietiskelyharjoitteita. Mindfulness on itsehoitomenetelmä, joka auttaa vähentämään/poistamaan erilaisia fyysisiä ja psyykkisiä oireita. Se auttaa stressin ja kivun hallinnassa sekä parantaa unta. Tulosten saavuttamiseksi harjoitteita on hyvä tehdä lähes päivittäin. Mukaan tunnille kannattaa ottaa vesipullo, huopa, tyyny, villasukat sekä joustavat ja mukavat vaatteet.

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 alkusyksyn ja ryhmäläiset sopivat keskenään syksyn kokoon-tumisajat. 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. Kurs-sia vetää kuvataitailija KiA Winqvist. Ilmoittaudu toi-mistolle (p. 040 351 3833, toimisto@nivelposti.fi) 15.4. mennessä.

YHDISTYKSEN RETKIÄ, JOISSA TILAA, KEVÄT 2019

Ti 2.4. Lähiseuturetki opastettu kierros Turun tuomio-kirkossa klo 13 sekä omakustanteinen kahvittelu sen jälkeen. Hinta 5 € (sis. opastus). Ilm. viim. 27.3.

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

Ti-Ke 14.-15.5. Yhteislaulujen 10-vuotisjuharisteily M/S Amorellalla. Ohjelmassa luvassa mm. yhteislauluja, musavisailua ja mukavaa yhdessäoloa kahvittelun lomassa. Mukana yhteislauluista tutut musikantit. Lisätietoja ja hinnat saat toimistolta 040 351 3833 tai toimisto@niveiposti.fi. Sitovat ilmoittautumiset 29.3. mennessä.

To-Su 19.-22.9. Nivelyhdistys järjestää yhteistyössä Naantalin matkakaupan kanssa loman Gdanskiin. Opastetulla matkalla pääset tutustumaan lähemmin maan historiaan ja merkittäviin tapahtumiin. Retkellä mukana on yhdistyksen edustaja. 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 selkärepun 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 Naantalin Matkakaupasta, 02-4321 277, tai info@naantalinmatkakauppa.fi. Tarkemman matkaohjelman voit hakea Nivelyhdistyksen toimistolta tai pyytää sitä Naantalin matkakaupasta.

YHDISTYS FACEBOOKISSA

Yhdistyksellä on olemassa Facebook-sivu, jossa tiedotamme ajankohtaisista asioista. Jos käytät Facebookia, voit alkaa siellä seuraamaan tiedotustamme. Sivun löytyy osoitteesta <https://www.facebook.com/turun-seudunnivelyhdistys/>. Tervetuloa tykkäämään sivusta ja julkaisuista sekä käymään keskustelua Facebookissa.