

TURUN SEUDUN NIVELYHDISTYS RY
Åbonejdens Förening för Ledpatienter rf

Lonttistentie 9 B 15
20300 Turku
Käynti Helsinginkadun puolelta

YHTEYSTIEDOT
Puhelin **040 351 3833**
toimisto@nivelposti.fi

www.nivelposti.fi
www.nivelverkko.fi

TOIMISTON PÄIVYSTYSAJAT
touko-elokuussa

ma 12–16
ke 9–12
to 9–12

Toukokuun 2022 sähköinen jäsenkirje



Nivelterveysviikolla jaettiin Vuoden Nivelteko -kunniakirja. Tänä vuonna tunnustuksen sai Turun ja Kaarinan seurakuntayhtymän diakoniatyöntekijä Tanja Rantapere, joka on toiminut usean vuoden ajan yhdistyksen leirien johtajana. Onnea Tanja!

YHDISTYKSEN AUKIOLOAJAT

Toimisto palvelee **touko-elokuussa**

Ma 12-16

Ke 9-12

To 9-12

RISTO O. ROINEEN LUENTO AIVOTERVEYDESTÄ TORSTAINA 28.4. SIIRTYY SYKSYYN

Neurologian professori Risto O. Roineen luento ”Aivoterveys – hyvinvoinnin perusta. Miten voimme elintavoillamme parantaa aivoterveystämme?” Raision Martinsalissa siirtyy valitettavasti torstailta 28.4. syksyyn

äkillisen sairaustapauksen vuoksi. Tarkempi ajankohta tiedotetaan myöhemmin.

TOUKOKUUN VERTAISRYHMÄT

Ryhmät kokoontuvat yhdistyksen tiloissa, Lonttistentie 9 B 15 (käynti Helsinginkadun puolelta) ellei toisin mainita. Toimistolla kokoontuviin ryhmiin voi osallistua myös etäyhteydellä. Ilmoita silloin etukäteen toimistolle, jotta saat liittymislinkin sähköpostiisi. Huom! Ryhmiin otetaan kevätkaudella ilmoittautumiset.

Ilmoittautuminen: toimisto@nivelposti.fi tai 040 351 3833.

Ke 4.5. Kevyempään kuntoon yhdessä -ryhmä klo 15–16.30. Ryhmässä tuetaan toinen toisia hitaassa elämäntapamuutoksessa. Aiheina on muun muassa liikunta, ruoka ja yleinen hyvinvointi. Ryhmä kokoontuu kerran kuukaudessa kevään ajan. Ilm.viim. 2.5.

Ke 18.5. Nivelitreffit klo 12.30–14. Nivelitreffit järjestetään kahvila Wercafessa, Verkatehtaankatu 4. Tarjolla on keittolounas 7 € hintaan (sis. keitto, salaatti, juoma, leipä ja kahvi). Lounas on omakustanteinen. Yhdistyksen puolesta paikalla on Marjo Suominen, p. 045 881 3113.

Ke 25.5. Lukupiiri klo 17–18.30. Luettavana kirjana on Olli Jalosen Taivaanpallo Ilm. viim. 23.5. mennessä.

TOUKOKUUN LUKUPIIRISSÄ LUETTAVANA KIRJANA OLLI JALOSEN TAIVAANPALLO

Ke 25.5. Lukupiiri klo 17–18.30 yhdistyksen tiloissa. Luettavana kirjana on Olli Jalonen: Taivaanpallo. Kirja on kaunokirjallisuuden Finlandia-voittaja 2018. Taivaanpallo on suuri seikkailuromaani. Tähtitieteilijän

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!



oppipojan tie vie Saint Helenan saarelta 1600-luvun Lontooseen. Ilmoittaudu mukaan ma 23.5. mennessä.

HUHTIKUUN NIVELKERHOT

Ti 10.5 Kaarinan Nivelkerho: Laavuretki. Laavuretki järjestetään Kuusiston Hiihtomajan maastossa, Hiihtomajantie 64, Olkikaupungintieltä opasteet. Laavun vieressä on parkkipaikka, joten sinne pääsee helposti. Laavun vieressä on myös hiihtomaja, joka on käytössä sateen sattuessa. Tarjolla on makkaraa sekä kahvit ja teet kera kahvileivän. Omia eväitä voi lisäksi tuoda mukana. Ilm. viim. 5.5. mennessä, jotta osaamme varata tarvittavan määrän tarjottavaa.

Ke 11.5. Härkätien Nivelkerho kokoontuu klo 14.30–16 palvelukeskus Ruskassa, Hyvättyläntie 9. Ohjelmaa perinteinen Vappujuhla yhdessä Ruskan asukkaiden kanssa.

Ti 17.5. Raision ja Naantalin Nivelkerho klo 13–14.30. Ulkoilua Raision Alppiruusu- ja Puistossa. Kokoontuminen parkkipaikalla osoitteessa Kirkkoväärtinkuja 20. Kuljetaan leppoisasti keväästä nauttien.

YHTEISLAULUT TOUKOKUUSSA

Ke 4.5 Yhteislaulut klo 18–19.45 Happy House, Ursininkatu 11, Turku. Osallistumismaksu 2 €. Ilmoittaudu mukaan viimeistään ke 4.5 klo 15. Mukaan otetaan enintään 40 osallistujaa eli Varaa paikkasi mukavassa illanvietossa. Laulamisen ohessa kahvitauko.

KAIPAATKO JUTTUSEURAA JA YHDESSÄOLOA KE-SÄLLÄ? Tervetuloa mukaan Niveltreffeille!

Turun Seudun Nivelyhdistys järjestää Niveltreffit keran kuussa keskiviikkoisin klo 12.30 koko kesäajan touko-elokuussa. Tule mukaan lounastamaan ja juttelemaan leppoisia yhdessä. Niveltreffit järjestetään kahvila Wercafessa, Verkatehtaankatu 4. Tarjolla on keittolounas 7 € hintaan (sis. keitto, salaatti, juoma, leipä ja kahvi). Lounas on omakustanteinen. Yhdistyksen puolesta paikalla on Marjo Suominen, p. 045 881 3113.

Niveltreffien päivämäärät:

- **Ke 18. 5** klo 12.30
- **Ke 15.6** klo 12.30
- **Ke 20.7** klo 12.30

- **Ke 17.8** klo 12.30

Lisäksi elokuussa **3.8 Niveltreffit menevät myös rannalle.** Tapaaminen Ekvallan esteettömällä uimarannalla klo 15. Uimaranta sijaitsee Satavan saarella Kakkerran ja Hirvensalon välissä. Matkaa Turun keskustasta on sinne n. 10 km, mutta matka taittuu kätevästi autolla, bussilla tai polkupyörällä. Varaa mukaasi uima-asu, aurinkovoidetta, sekä riittävästi evästä ja juotavaa. Ekvallan uimarannalla voi olla myös kahvila auki, mutta elokuun aukioalojoista ei vielä ole varmuutta. Uimarannalla on pukukopit vaatteiden vaihtoa varten, wc sekä pöytiä, missä nauttia eväistä. Yhdistyksestä mukana on vapaaehtoisemme Marjo, p. 045 881 3113.

NYT ON UPEAT KEVÄTSÄÄT KÄVELYLLE! TULE MUKAAN KÄVELYKAVERI-TOIMINTAAN.

Yhdistyksen keväällä 2021 käynnistämä **kävelykaveritoiminta jatkuu edelleen** ja voit ilmoittautua mukaan!

Ulkoilu virkistää ja kävely on mukavampaa yhdessä kaverin kanssa! Autamme halukkaita löytämään kävelykaverin: ilmoittaudu mukaan, niin saatamme yhteen kävelyseuraa kaipaavat läheltä toisiaan.

Voit ilmoittautua mukaan:

- Tämän linkin kautta: [Ilmoittaudu mukaan kävelykaveritoimintaan](#)
- Ilmoittamalla yhteystietosi sekä mistä haet kävelykaveria toimistolle: toimisto(at)nivelposti.fi tai puhelimitse 040 351 3833

Huom! jos olet jo ilmoittautunut mukaan kävelykaveritoimintaan, mutta kävelykaverin kanssa ei tullutkaan aktiivisesti käveltyä, voit ilmoittautua uudelleen toimistolle ja etsitään sinulle uusi kävelykaveri.

YHTEISTYÖRETKI TURUN KULTTUURIYHDISTYKSEN KANSSA: NAANTALIN MUSIIKKIJUHLIEN PUISTOKONSERTTI KULTARANNASSA

Huom! yhteistyöretkelle ilmoittaudutaan suoraan Kulttuuriyhdistykselle, katso yhteystiedot lopusta.

Pe 17.6. Konsertissa kuullaan Club For Fiven luontoaiheisiä lauluja sekä Saint-Saënsin Eläinten karnevaali Seela Sellan kertomana. Huonon kelin sattuessa konsertti siirtyy Naantalin kirkkoon. Linja-auto lähtee Akatemiatalon edestä klo 14.45. Konsertti alkaa klo 16.00. Konsertin jälkeen paluu Turkuun. Hinta 47 €/henkilö

(sis. matkan ja konserttilipun). Ilmoittautuminen 15.5 mennessä ja tiedustelut Anu Verho 040 527 00 63 tai anu.verho@kolumbus.fi

Ilmoittautumisen jälkeen maksu Turun Kulttuuriyhdistyksen tilille FI32 2057 1800 0282 31.

RETKI HELSINKIIN: HIETANIEMEN HAUTAUSMAA & SINEBRYCHOFFIN MUSEO

Ti 14.6. Opastettu Suomi 100 -kävelykierros Hietaniemen hautausmaalla, jonka jälkeen halukkaille omakustanteinen vierailu Sinebrychoffin museossa. Sisään-pääsy museoon 16 €/normaalilippu, 14 €/eläkeläinen, museokortilla ilmainen. Museorakennuksen toisessa kerroksessa sijaitsevaan Paul ja Fanny Sinebrychoffin kotimuseoon ilmainen sisäänpääsy. Museossa vierailujan voi käyttää myös ostoksiin alueen liikkeissä (lähellä mm. Hietalahden tori ja kauppahalli).

Retken hinta 45 €, sis. kuljetuksen ja opastuksen hautausmaalla. Ruokailut päivän aikana omakustanteisia. Lähtö Turusta, kyytiin pääsee myös Kaarinan pikavuoropysäkillä. Retki toteutuu, jos lähtijöitä on vähintään 30. Ilmoittaudu mukaan viimeistään 18.5. toimistolle tai verkossa: [FloMembers - Helsinki: Hietaniemen hautausmaa & Sinebrychoffin museo 14.6.](#)