

TURUN SEUDUN NIVELYHDISTYS RY
Åbonejdens Artrosförening 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

ma-to 10-13

kuukauden ensimmäiset
maanantait
klo 16-18

SOVITTAESSA
PALVELEMME
MYÖS MUINA
AIKAINA

Marraskuu 2023



Kuva lokakuulta: Sinapin leiri vietettiin meriteemalla. Leirillä kokeiltiin muun muassa veden näkösyvyyden mittausta.

Kuva: Kaisa Karvonen

Tässä uutiskirjeessä

(klikkaamalla pääset suoraan aiheeseen)

Sisällys

AJANKOHTAISTA	2
YHDISTYKSEN AUKIOLOAJAT	2
YHDISTYKSEN SYYSKOKOUS JA HALLITUSVAALI	2
SYKSYN ENSITIEOILLAT	2
VERTAISTOIMINTA	2
YHTEISLAULUT MARRASKUUSSA	2
MAANANTAIN VERTAISRYHMÄT	2
SKIPBOKAFFET	2

NIVELKERHOT	
NIVELTREFFIT	3
LUKUPIIRISSÄ ROUVA C.	3
ILTA TEMPURIN KANSSA	3
LUENTOKERHOT RUUSUKORTTELISSA JA LEHMUSVALKAMASSA	3
NIVELVERKKO- JA MUUT LUENNOT	3
MITÄ AIVONI KAIPAAVAT	3
NIVELRIKON ITSEHOITO	4
TESTAMENTIN LAATIMINEN – MITÄ TULEE OTTAA HUOMIOON	4
LIIKUNTA	4
VISIITIN KUNTOSALI AUKEAA 6.11. RAJOITETUSTI ..	4
YHTEISTYÖSSÄ	4
LIIKU LÄHELLÄ - LONTTINEN	4
TURUN JOULUKORTTIKAMPANJA	5
TULE-TIETOKESKUKSESSA TAPAHTUU	5
JÄSENASIOITA	5
YHDISTYKSEN JÄSENETULIIKKEET	5
BONUS-KALOSSIEN LOPPUUNMYynti	5
TUE TIIMIÄ!	5
KOMMANDE EVENEMANG PÅ SVENSKA	6
Tis 31.10. kl 17-18.30 Artroskvällen: Viktkontroll och hälsosamma levnadsvanor	6
Mån 13.11. kl 17-19 höstens sista infokväll om ledprotesoperationer på svenska, anmäl dig senast 9.11.	6

VAPAAEHTOISEKSI?

Tarvitsemme apuasi yhdistysesitte-lyissä, 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!



AJANKOHTAISTA

YHDISTYKSEN AUKIOLOAJAT

Toimisto on avoinna:

Maanantai-torstai klo 10-13.00.

Lisäksi joka kuukauden ensimmäisenä maanantaina palvelemme klo 16-18. Seuraavan kerran ma 6.11.

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.

Seuraava uutiskirje lähetetään joulukuun alussa!

YHDISTYKSEN SYYSKOKOUS JA HALLITUSVAALI

Yhdistyksen sääntömääräinen syyskokous järjestetään torstaina 30.11. klo 17.00 yhdistyksen toimitilassa. Syyskokouksessa vahvistetaan tulevan vuoden toimintasuunnitelma ja talousarvio ja valitaan yhdistykselle hallitus ja puheenjohtaja. Lisätietoja annukka.helander@nivelposti.fi tai puh. 0456 131500.

Kokoukseen voi osallistua myös etäyhteydellä, kun on yhteydessä Annukkaan viimeistään 28.11.

SYKSYN ENSITIETOILLAT

Kaikille avoimet, maksuttomat ensitietoillat ovat tarkoitettu leikkaukseen meneville, sitä harkitseville ja heidän läheisilleen.

Illan aikana käsiteltäviä asioita ovat mm. tekonivelleikkaus, leikkaukseen valmistautuminen, toipuminen, elämä tekonivelen kanssa. Illat ohjaa fysioterapeutti.

Ensitietoillat suomeksi

Torstaina 16.11. klo 17-19 (viim. ilm. 13.11.)

Svenskspråkig infokväll

Måndagen 13.11. kl 17-19 (anmäl dig senast 9.11.)

Illat järjestetään yhdistyksen toimitilassa Lonttistentie 9 B 15. Lisäksi etäyhteydsmahdollisuus.

VERTAISTOIMINTA

YHTEISLAULUT MARRASKUUSSA

Ke 1.11. Yhteislaulut klo 18.30-20.15 Taimi II tiloissa, Puutarhakatu 21, Turku. Osallistumismaksu 2 € sis. kahvit. Varaathan tasarahan. Laulamme Pertti Tammin johdolla. Musikantteina soittelevat Mauno Juhani Kuusisto ja Keijo Salmela.

MAANANTAIN VERTAISRYHMÄT

Vertaisryhmät yhdistyksen tiloissa, Lonttistentie 9 B (sisäänkäynti Helsinginkadun puolelta) ellei muuta ilmoiteta. Yhdistyksen tiloissa oleviin ryhmiin voi tulla myös etäyhteydellä. Ole silloin yhteydessä toimistoon, toimisto@nivelposti.fi ja saat etäyhteykslinkin.

Ma 30.10. klo 13-14.30 Nilkan ja jalkaterän nivelrikon vertaisryhmä. Alussa on nilkan ja jalkaterän jumppa, jonka pitää ft Ina Vihilehti TULE-tietokeskuksesta.

Ma 6.11. klo 16.30-18 Vertaisryhmä aiheena Ravinto ja Nivelsärky. Voiko ravinnolla vähentää nivelsärkyjä? Kristina Turner tulee puhumaan ravinnon merkityksestä. Hänellä on itsellään nivelrikko ja 35 vuoden kokemus Ahvenanmaan elävän ravinnon kurssikeskuksesta. Kristina on myös kirjoittanut kirjan "On aina liian aikaista luovuttaa", josta hän myös tulee puhumaan. Kirjan voi ostaa tilaisuudessa 20 € hintaan.

Ma 13.11. tekonivelleikkauksesta toipuvien vertaisryhmä klo 13-14.30. Oletko ollut tekonivelleikkauksessa ja kaipaat vertaistukea toipumiseen? Mukaan voi myös tulla, jos leikkausaika on pian ja kaipaa jo etukäteen kokemuksia tietoa leikkaukseen läpikäyneiltä. Ryhmänvetäjänä on vapaaehtoinen, jolla on itsekin kokemusta tekonivelleikkauksista.

Ma 20.11. Käden ja olkapään nivelrikon vertaisryhmä klo 13-14.30.

SKIPBOKAFFET

To 16.11. klo 10-12 Skipbokaffet yhdistyksen tiloissa, Lonttistentie 9 B. Skipbokaffet ovat vapaamuotoista kahvittelua ja Skip-Bon pelaamista. Jos peli ei ennestään ole tuttu, saat opastusta paikan päältä.

NIVELKERHOT

Ti 7.11. Raision ja Naantalin Nivelkerho, Raision seurakunnan tila, Kirkkoherrankuja 2, klo 13. Aiheena uniapnea, vierailijana koordinoiva sairaanhoitaja Susanna Aalto Tyksistä

Ti 14.11. Kaarinan Nivelkerho klo 17-19, Kansalaistoiminnan keskus Puntari, Puntarikatu 1. Aiheena "Ikäihmisten terveyttä edistävä ruokavalio", vierailijana ravitsemusterapeutti Tuulia Terinkoski.

Ke 22.11. Härkätien Nivelkerho, Palvelukeskus Ruska, Hyvättyläntie 9 klo 14.45-16.15. Ohjelmassa bingoilua.

NIVELTREFFIT

Ti 21.11. Nivelitreffit klo 13 Turun Kellariravintolan kabinetissa, Linnankatu 16. Tervetuloa lounastamaan yhdessä ja juttelemaan yhdessä muiden kanssa. Tarjolla on keittolounas 10 € tai koko lounasbuffet 12,7 € hintaan. Lounas on omakustanteinen. Yhdistyksen puolesta paikalla on Marjo Suominen. Huom! Nivelposti-lehdessä ollut kellonaika oli virheellinen ja aloitus siis klo 13.

LUKUPIIRISSÄ ROUVA C.

Ke 15.11. klo 17-18.30 lukupiiri yhdistyksen tiloissa, Lonttistentie 9 B. Mahdollisuus myös etäyhteyteen. Ole silloin yhteydessä toimisto@nivelposti.fi.

Marraskuun kirjana Minna Rytisalon Rouva C.

”Rouva C. kuvaa erään avioliiton tarinan ja näyttää millaisista silmuista puhkeaa se Minna Canth, jonka me tunnemme: esikuva, taistelija ja patsas. Piian ja pumpulikauppiaan tytär päätyy naimisiin opettajansa kanssa ja huomaa olevansa aina raskaana. Perhe kasvaa, mutta samalla kasvaa halu tehdä kodin ulkopuolella paljon enemmän. Rouva C. on rakkaustarina ja ystävyyden kuvaus. Vaikka aika on eri, kysymys on sama: missä kulkevat yksilön rajat? Romaani on myös voimakas, kaunokirjallinen kannanotto tyttöjen ja naisten oikeuksien puolesta.”

Lukupiirillä on oma Whatsapp-ryhmä! Jos haluat mukaan lukupiiriin omaan Whatsapp-ryhmään, ole silloin yhteydessä vapaaehtoistyön koordinaattori Kaisa Karvoseen, 045 23 43 435 tai kaisa.karvonen@nivelposti.fi.

ILTA TEMPURIN KANSSA

To 23.11. 18-20 tutustumisilta Tempuriin

Tempur Brand Storessa, Eerikinkatu 9, Turku

Illan ohjelmassa on luvassa:

- * Fysioterapeutin luento
- * iltapalaa
- * mahdollisuus tutustua Tempurin tuotteisiin.

Ilmoittaudu viimeistään 21.11. yhdistykseen toimisto@nivelposti.fi tai P. 040 351 3833.

LUENTOKERHOT RUUSUKORTTELISSA JA LEHMUSVALKAMASSA

Luentokerhotoimintaa järjestetään yhteistyössä Varsinais-Suomen Hyvinvointialueen hyvinvointikeskusten kanssa. Luentokerhossa katsotaan asiantuntijavideo aiheesta sekä käydään keskustelua aiheen tiimoilta vapaaehtoisten ohjaamana.

Ke 1.11. Lehmusvalkaman salissa, Karviaiskatu 7, Turku, aina klo 14–15.30. Katsottava video on fysioterapeutti Samu Kaukorannan "Liikkeelle tauon jälkeen – Miten löytää sohvan syleilystä takaisin liikunnan pariin?"

Ma 6.11. Ruusukorttelin juhlasalissa, Puistokatu 11, Turku, aina klo 14-15.30. Katsottava video on fysioterapeutti Samu Kaukorannan "Liikkeelle tauon jälkeen – Miten löytää sohvan syleilystä takaisin liikunnan pariin?"

NIVELVERKKO- JA MUUT LUENNOT

Taltioitava Nivelverkko-luento:

MITÄ AIVONI KAIPAAVAT

8.11.2023 17:45

Neuropsykologi Tarja Ketola

Liedon lukion auditoriossa, Opintie 1

Huom! Paikka vaihtunut ja tästä syystä aloitusta myöhennetty 15 minuuttia

”Luennolla käydään läpi mm. sitä tutkimustietoa, mitä on saatu aivoterveysten vaikuttavista tekijöistä. Näkökulma on siis se, miten jokainen meistä voi omilla arjen ratkaisullaan vaikuttaa myönteisesti omien

aivojensa toimintaan. Näkökulmani on pitkään kuntoutus- ja sopeutumisvalmennusta tehneen neuropsykologin.”

NIVELRIKON ITSEHOITO

To 9.11. klo 16.30–18.00

(huom! lehdessä luki ke 9.11.)

fysioterapeutti Ina Vihilehti

Naantali, Karvetin monitoimitalon

Ometta-tila, Ripikatu 6.

Kahvitarjoilu. Alussa yhdistysesittely. Luentoa ei taltioida.

TESTAMENTIN LAATIMINEN – MITÄ TULEE OTTAA HUOMIOON

Kaarinassa **Ti 21.11. klo 17.30-19.00**

Varatuomarit

Johanna Rajalin-Siro ja Tommi Siro

Kaarina-Sali, Lautakunnankatu 1

Alussa yhdistysesittely. Luentoa ei taltioida.

LIIKUNTA

VISIITIN KUNTOSALI AUKEAA 6.11. RAJOITETUSTI

Nivelyhdistyksen ja Reumayhdistyksen yhteinen vuoro Kaarinan omaishoidon tukikeskus Visiitin esteettömällä kuntosalilla alkaa jälleen maanantaina 6.11. Kosteusvauriosta johtuvat remontti- ja kuivatustyöt jatkuvat edelleen, minkä vuoksi vuorolla kävijöiden tulee noudattaa seuraavia ohjeita:

- Kuntosalin remonttialueelle meno on ehdottomasti kielletty.
- Remonttikuivurit ovat päällä salin aukioloaikoina, joten salissa kuuluu pieni hurina.
- Naisten pukuhuone on pois käytöstä remontin ajan. Kuntosaliin johtavalla käytävällä oleva miesten pukuhuone toimii remontin ajan unisex-pukuhuoneena.
- Osa kuntosalin laitteista on jouduttu siirtämään pois salista pois remontin tieltä sekä siirtämään paikasta toiseen esteettömyyden varmistamiseksi, jolloin harjoittelupisteitä on normaalitilanteeseen verrattuna vähemmän.
- Kuntosalissa sijaitsevat wc-tilat ovat normaalissa käytössä.

- Kuntosalin perällä sijaitseva hätäpoistumistie ei ole käytössä, ainoa poistumistie on kuntosalin pääovesta.

Vuoro omatoimiseen harjoitteluun on jäsenten käytettävissä Visiittikortilla eikä sille tarvitse erikseen ilmoittautua. Visiittikortin voi ostaa Kaarinan kaupungin palvelupisteestä, Lautakunnankatu 4, Kaarina. Valmistaudu esittämään jäsenkorttisi kortin ostamisen yhteydessä, jos olet alle 65-vuotias.

YHTEISTYÖSSÄ

LIIKU LÄHELLÄ - LONTTINEN

Olemme mukana kumppanina Turun kaupungin ja Kotikuntaan Liiku lähellä, viesti vertaisena -toiminnassa. Käynnistämme nyt Liiku lähellä-ryhmän Lonttisten alueelle.

Ryhmä alkaa 14.11. ja kokoontuu tiistaisin klo 13-14.

Lähtö on yhdistyksemme toimitilasta ja tämä voi toimia tilana myös, jos osuu kovin huono ulkoilukeli. Ryhmä kokoontuu tänä vuonna 12.12. asti eli viisi kertaa. Ryhmä jatkaa toimintaansa joulutauon jälkeen.

Liiku lähellä -toiminnan tavoitteena on saada yhä useampi yli 65-vuotias mukaan säännölliseen liikuntatoimintaan ja samalla kohtaamaan alueensa muita asukkaita.

Ryhmiiin kerätään uusia liikkujia monin eri tavoin. Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry kiertää asuinalueita ja tapahtumia kertoen paikallisista liikuntamahdollisuuksista. Apuna ovat Vertaisviestijät, joiden tehtävänä on toimia viestinviejinä kotikulmiensa asukkaille ja houkutella heitä mukaan aktiivisempaan arkeen. Vertaisviestijänä pääsee innostamaan muita senioreita liikunnan pariin. Mukaan voit lähteä itsellesi sopivalla tyylillä. Etsimme uusia Vertaisviestijöitä, seuraava perehdyttämispäivä on 30.11.2023 klo 10–14. Ilmoittaudu mukaan Annille: anni.niemi@kotikunnas.fi, 044 709 5878

Lisätietoa toiminnasta:

<https://www.kotikunnas.fi/hankkeet/liiku-lahella>

Liiku lähellä -ryhmiä toimii jo useita kymmeniä ympäri Turua. Ryhmien tiedot löydät täältä:

<https://www.turku.fi/liikulahella>

TURUN JOULUKORTTIKAMPANJA

Siskot ja Simot ry:n valtakunnallisen Joulupostia ikäihmisille -kampanjan Turussa organisoivat Turun Siskot ja Simot, Turun kaupunginkirjasto ja Liikkuva resurssikeskus/Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry yhdessä Turun ja Kaarinan seurakuntayhtymän yhteisen diakonia- ja sielunhoitotyön, Turun Seudun Vanhustuki ry:n, Turun Seudun Nivelyhdistys ry:n sekä Turun Tyttöjen Talon kanssa. Kampanja on 13.11.-4.12, jolloin keräyslaatikot ovat käytössä. Yksi joulukorttien keräyspisteistä on Nivelyhdistyksen tiloissa, joten voit tuoda korttisi tänne kampanjan aikana.

Jos haluat osallistua mukaan kampanjaan, toimi näin:

1. Kirjoita joulukortti (askartele itse tai täytä valmis).
2. Kirjoita korttiin hyvän joulun toivotukset ja saajan kohdalle Sinulle ja lähettäjän kohdalle oma etunimesi ja Siskot ja Simot.
Esimerkiksi: Hyvää Joulua! Toivottaa Siskot ja Simot ja Tuutikki.
3. Vie kortti sellaisenaan lähimpään keräyslaatikkoon. Ethän sulje korttia kirjekuoreen.

Haluatko tulla mukaan vapaaehtoiseksi korttikampanjaan?

Kampanjan aikana saadaan yleensä tuhansia kortteja, jotka lajitellaan vapaaehtoisvoimin. Lajitteluita tehdään Turun pääkirjaston Studio-salissa pe 24.11. klo 11 alkaen sekä 8.12. klo 11 alkaen. Jos haluat tulla mukaan lajittelijaksi, ilmoittaudu mukaan vapaaehtoisuustyön koordinaattori Kaisa Karvoselle, 045 23 43 435 tai kaisa.karvonen@nivelposti.fi.

TULE-TIETOKESKUKSESSA TAPAHTUU

Tiistaina 21.11.2023 klo 15-17 Faskian merkitys ja toiminta -koulutustilaisuus

Koulutustilaisuus järjestetään verkossa, saat osallistumislinkin ilmoittauduttuasi (puh. 044 744 7085, toimisto@tule.fi)

Faskia on sidekudosta, joka ympäröi ja yhdistää elimistön lihaksia, luita, hermoja ja elimiä. Koulutustilaisuuden aikana perehdytään faskiaan teorian ja käytännön harjoitteiden avulla.

TULE-tietokeskuksen kaikki tapahtumat löydät ja uutiskirjeen voit tilata nettisivun kautta <https://tule.fi/>

JÄSENASIOITA

YHDISTYKSEN JÄSENETULIIKKEET

Olethan muistanut hyödyntää yhdistyksemme jäsenetuja? Yli 50 yritystä tarjoaa jäsenillemme etuja tuotteista tai palveluistaan.

Jäsenedut näet sivuiltamme:

<https://nivelposti.fi/jasenedut/>

Nivelpostin ilmestymisen jälkeen olemme saaneet uudeksi jäsenetuliikkeeksi Kalustexpertin, joka toimii Länsi 1:n tiloissa.

Otamme myös uusia jäsenetuliikkeitä ja vinkkejä jäsenetuliikkeistä! Yhteyttä voi ottaa toiminnanjohtaja Annukkaan: annukka.helander@nivelposti.fi

BONUS-KALOSSIEN LOPPUUNMYynti

Yhdistyksen varastossa on vielä muutamia bonuskalosseja, jotka myymme poistohintaan 15 €/pari.

Jäljellä on koot: 36 - 1 pari, 37 - 4 paria, 38 - 2 paria, 43 - 2, 44 - 2 paria.

Bonus-kalosseihin voi tutustua valmistajan videolla:


[Nivelyhdistysten jäsenille alennus myös talvella. + Muistutus: älä mene rullaportaisiin kalosseilla. - YouTube](#)

Liukuestekalossien hinta Nivelyhdistysten jäsenille myös talvikaudella 2023 - 2024:

1 pari 44,- EUR sis. alv 24 % ja lähetyskulut.

2 pr tai enemmän 40,- EUR/pr sis. alv 24 % ja lähetyskulut.

TUE TIIMIÄ!

Alkaa olla aika täyttää pukinkonttia ja samalla voit tukea yhdistyksemme toimintaa 

Yli 500 tuotteen valikoimasta löytyy varmasti jotain kivaa ja olemme kiitollisia jokaisesta tukieurosta!

Ostokset maksetaan verkkokaupan kassalla ja toimitetaan suoraan sinulle. Näet myös sentilleen, paljonko me saamme ostoksesta tukea.

Sivustolla on erilaisia tuotekategorioita.

Kun menet ostoksille tämän linkin kautta, tuki ohjautuu meille automaattisesti: <https://tuetiimia.fi/tiimi/ko1141/?ref=1141&k=NIVELTURKU>

Muussa tapauksessa syötä kassalla meidän koodi: NIVELTURKU



TUETIIMIA.FI

KOMMANDE EVENEMANG PÅ SVENSKA

Tis 31.10. kl 17-18.30 Artroskvällen: Viktkontroll och hälsosamma levnadsvanor

Ft Sabina Renwall berättar om vad stöder permanent viktkontroll i vardagen, hur man gör förändringar som håller i sig och hur det påverkar hälsan samt välmående. Kaffeservering, tid för frågor och samtal. I föreningens lokaler på Lonttisvägen 9 (ingång via Helsingforsgatan). Ingen förhandsanmälan.

Mån 13.11. kl 17-19 höstens sista infokväll om ledprotesoperationer på svenska, anmäl dig senast 9.11.

En infokväll för personer som överväger en ledprotesoperation eller som redan har en operationstid fastslagen. Informationskvällen är bra också för närstående, det går alltså bra att komma med en familjemedlem eller vän. Teman: hur förbereder man sig inför operationen, vården på sjukhuset, rehabiliteringen samt livet med ledprotes. Det finns även tid för frågor och samtal. Föreningens infokvällar är gratis och öppna för alla intresserade, kvällen leds av en svenskspråkig fysioterapeut. Kvällen ordnas i föreningens lokaler på Lonttisvägen 9. Möjlighet att delta också på distans (Teams). Anmäl dig senast 9.11. per e-post toimisto@nivelposti.fi eller telefon: 050 575 0613 (Hanna Okodugha)