



Nivelterveyden asialla

**TURUN SEUDUN
NIVELYHDISTYS RY**
Lonttistentie 9 B 15
20100 Turku

Toimisto
040 351 3833
toimisto@nivelposti.fi

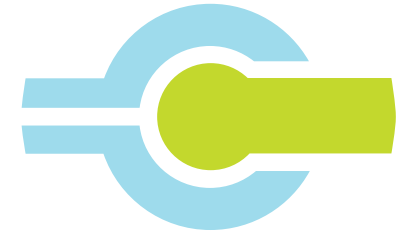
Vertaispuhelin
050 593 9003

Avoinna
Ma 14–19
Ke 9–12
To 9–12

Aukioloajat koskevat käyntejä
toimistossa sekä puhelinsoittoja.

Yhdistyksen verkkosivut
www.nivelposti.fi

Asiantuntijaluennot verkossa
www.nivelverkko.fi

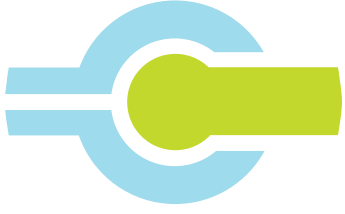


**TURUN SEUDUN
NIVELYHDISTYS RY**
ÅBONEJDENS FÖRENING FÖR LEDPATIENTER RF



Vastaanottaja
maksaa
postimaksun
Mottagaren
betalar
portot

Turun Seudun Nivelyhdistys ry
Tunnus: 5021090
00003 VASTAUSLÄHETYS



Turun Seudun Nivelyhdistys on Turun seudun suurin TULE-yhdistys. Jäseniä on noin 2700. Yhdistyksen tarkoituksena on edistää nivelterveyttä: lisätä tietoa nivelrikon ehkäisystä, hoidosta ja kuntoutuksesta sekä ylläpitää jäsenten sosiaalista toimintaa ja henkistä vireyttä.

Yhdistys järjestää hyvinvointia lisäävää toimintaa, kuten nivelistävällistä liikuntaa, sekä vertaistukea ja monenlaista virkistys- ja harrastustoimintaa.

Tietoa ja tapahtumia

Julkaisemme Nivelposti-lehteä kaksi kertaa vuodessa. Nivelposti sisältää ajankohtaista tietoa nivelasioista sekä yhdistyksen toiminnasta ja tulevista tapahtumista. Lehti postitetaan jäsenille ja se on luettavissa myös sähköisesti.

Järjestämme avoimia luentoja Turussa ja lähiseudulla. Vuosittain keväällä järjestettävällä Nivelviikolla tiedotamme laajasti nivelrikosta ja sen hoidosta.

Liikuntaa

Liike on lääke ja nivelrikon itsehoidon kulmakivi. Nivelyhdistys järjestää jäsenilleen monipuolista liikuntatoimintaa, mm. vesijumpppaa, kuntosaliharjoittelua, ryhmäliikuntaa, lajikokeiluja ja kävelyryhmiä.

Virkistystoimintaa

Virkeä mieli auttaa jaksamaan arjessa. Virkistystoimintaamme sisältyy niin retkiä, teatterimatkoja, yhteislauluiltoja kuin juhlatilaisuuksiakin. Kauttamme voit hakea tuetuille lomille, joita järjestetään yhteistyössä lomajärjestöjen kanssa.

Vertaistoimintaa

Vertaistoiminta on ihmisten keskinäistä kokemusten jakamista, tukea ja auttamista. Järjestämme säännöllisesti vertaisryhmiä eri nivelryhmille (käsi ja olkapää, lonkka, polvi, nilkka ja jalkaterä). Lisäksi kokoontuvat painonhallintaryhmät miehille ja naisille sekä avoin vertaisryhmä.

Ensitietoiltoja

Järjestämme esitietoiltoja tekonivelleikkaukseen meneville, sitä harkitseville ja heidän läheisilleen. Illasta saa tietoa leikkaukseen valmistautumisesta, hoidosta sairaalassa, kuntoutuksesta sekä elämästä tekonivelen kanssa.

Voit liittyä Turun Seudun Nivelyhdistys ry:n jäseneksi

- Täyttämällä tämän lomakkeen ja toimittamalla sen yhdistykselle postitse (postimaksu maksettu).
- Yhdistyksen internetsivuilta, www.nivelposti.fi
- Ottamalla yhteyttä toimistoon, toimisto@nivelposti.fi.

Vuosittainen jäsenmaksu on 20 euroa. Saat laskun jäsenmaksusta postitse muun jäsenmateriaalin ohessa.

*Nimi: _____

*Katuosoite: _____

*Postinumero ja -toimipaikka: _____

*Puhelin: _____

Sähköposti: _____ Haluan uutiskirjeen noin 6 kertaa vuodessa.

Syntymäaika: _____

Vaivaava nivel: _____

Sukupuoli: Nainen Mies Muu En halua kertoa

* Hyväksyn ylläolevien tietojen rekisteröinnin jäsenrekisteriin.

* Pakollinen tieto.