

ESPOO JA KAUNIAINEN

Vertaisryhmä Tapiolan palvelukeskus
(Länsituulentie 1 A 3. krs) **klo 16.30**
14.1. - 11.2. - 11.3. - 16.4. - 13.5.
Allasjumppa Leppävaaran uimahalli
(Veräjähellonkatu 15) **ma klo 15.15–16.00** ja
ke klo 19.00–19.45 & 19.45–20.30.
Kuntosali Kannusillan väestönsuoja
(Kannusillantie 4) **to klo 17.30–18.30**
Pilates Tuulimäen väestösuojan
(Itätuulenkuja 9) **judosali pe klo 9.30–10.30**
Allasjumppa Espoonlahden uimahalli
(Espoonlahdenkuja 4) **pe klo 18.05–19.00**
Tiedustelee Sirkalta ma-ti klo 10-14 puhelimitse.
Airi Vanhala, 050 5252 407, @
Marja Mäntykivi, 050 3230 154, @
Sirkka Vesalainen, 050 5252 107, @
Marja-Leena Rissanen, 050 5252 108, @

FORSSA

Vertaisryhmä
Ystävänkammari (Hämeentie 5) **klo 18**
10.1. - 14.2. - 14.3. - 11.4. - 9.5.
Kuntosalivuorot
Heikan kuntosalin **ma klo 11**, **ke klo 11** ja **pe klo 12**
Tyykivon seniorisali **ti klo 18**
Niveljooga Vesihelmen jumppasali
ti klo 12.30, jäsenhinta 8 €/kerta
Riitta Rantala, 050 5867 894, @
Eeva Suojanen, 050 3635 900, @
Mirja Luuppala, 040 7471 005, @
Aila Mustonen, 040 5462 217, @

HAAPAJÄRVI

Vertaisryhmä Kaupungintalo kokoustila 2
(Kirkkokatu 2) **klo 15**
9.1. - 13.2. - 13.3. - 10.4. - 8.5.
Anna-Liisa Kemi, 050 5252 080, @

HAMINA

Vertaisryhmä Kirjaston Kasper-sali
(Rautatienkatu 8) **klo 17**
8.1. - 12.2. - 12.3. - 9.4. paikka avoin - **14.5.**
paikka avoin
Päivi Kataikko, 050 5252 427, @

HELSINKI

Vertaisryhmä Kampin palvelukeskus, Fade
(Salomonkatu 21 B) **klo 16.30**
8.1. - 5.2. - 5.3. - 2.4. - 7.5.
Avoimet yleisöluennot Seuraa ilmoittelua
Ohjatut allasjummat Fysios Pikku Huopalahti
(Taavetti Laitisenkatu 4) **ma klo 12**, **ti klo 9** ja
klo 17, **ke klo 12**, **to klo 12**. Kausi jäsenille
150 €. Varaukset Annelelta.
Anne Marjoniemi, 050 5252 331, @
Heikki Multaharju, 050 528 8791, @
Annele Kiiski, 050 5252 301, @

HYVINKÄÄ

Seuraa ilmoittelua ja nettiä (tilaa uutiskirjel)
Hanna Jungman, 050 5252 078, @

HÄMEENKYRÖ

Vertaisporinat ja kahvi klo 16,
ohjelma **klo 17** Aurinkorinne (Tunnelikuja 1)
20.2. - 20.3. - 17.4. - 22.5.
Anneli Järvinen-Paananen, 050 5252 369, @
Anita Aura, @

HÄMEENLINNA

Vertaisryhmä Kumppanuustalo
(Kirjastonkatu 1) **klo 18**
16.1. - 13.2. klo 17 - 20.3. - 10.4. - 15.5.
Anita Heikura, 040 5029 698, @

IISALMI

Vertaisryhmä Iisalmen Uimahalli
(Joukolankatu 15) **klo 13**
16.1. - 13.2. - 13.3. - 17.4. - 15.5.
vesijuoksua joka kokoontumiskerta
Liisa Kylänpää 050 5252 113, @

ILMAJOKI

Vertaisryhmä Seurakuntakeskus, Kellosali
(Kirkkotie 37) **klo 13**
8.1. - 12.2. - 12.3. - 9.4. - 14.5.
Anneli Huhtakangas, 050 5252 127, @

IMATRA

Vertaisryhmä Ay-talon alakerran kokoushuone
(Esterinkatu 11) **klo 17**
8.1. - 5.2. - 5.3. - 2.4. - 7.5.
Leena Mykkänen, 050 320 2148, @

JANAKKALA

Vertaisryhmä Tapailakodin takkatupa
(Harvialantie 10, Turenki) **klo 16**
17.1. - 7.2. - 14.3. - 11.4. - 16.5.
Leena Rautio, 050 5252 349, @
Taru Vierimaa, 050 5252 324, @

JOENSUU

Vertaisryhmä Senioripiha Matti-talo
(Rauhankatu 1) **klo 17**
14.1. - 11.2. - 11.3. - 8.4. - 13.5.
Retki Utran saareen **10.6.**
Aija Vartiainen, 050 5252 189 klo 16–21 & vki, @
Kirsti Sormunen, 050 3645 608 @

JUVA

Vertaisryhmä Toimintatalo (Juvantie 7) **klo 17**
16.1. - 20.2. - 20.3. - 17.4. - 15.5.
Teija Piikki, 050 5252 416 ark.13-19, @
Sirkka Seppänen, 040 7335 659, @

JYVÄSKYLÄ

Vertaisryhmä Sepänkeskus, Reaktorisali
(Kyllikinkatu 1) **klo 18**
28.1. - 25.2. - 25.3. - 29.4. - 27.5.
Mirja Kaartinen, 050 5252 095, @
Kristiina Ahokas, 0400 968 301, @

JÄRVENPÄÄ

Vertaisryhmä Myllytien toimintakeskus
(Myllytie 11) **klo 17**
9.1. - 14.2. - 14.3. - 11.4. - 16.5.
Eija Rapo, 050 5252 172, @
Arto Hyvönen, 040 5816 155, @
Tuula Parker, 045 2071 630, @

KAJAANI

Vertaisryhmä Kainuun Näkövammaiset
(Pohjolankatu 25) **klo 17**
26.1. ohjaa jaa etsitään
Anna-Liisa Kemi, 050 5252 080, @

KANGASALA

Vertaisryhmä Jalmarin koto (Finnentie 11) **klo 18**
8.1. - 12.2. - 12.3. - 9.4. - 14.5.
Uinti Kuuhu, kysy
Nivelsairaiden **jumppa** Malm-areena **to klo 19**,
jäsenille 50 €/kausi, kysy
Raini Kiukas, 045 854 8185, @
Marketta Päretie, 044 231 8595, @

KAUHAJOKI

Vertaisryhmä Virkku (Urheilutie 3) **klo 18**
3.1. - 7.2. - 7.3. - 4.4. - 9.5.
Raija Rinta-Korhonen, 0400 1688 39, @
Eila Kujanpää, 050 5252 138

KEURUU

Vertaisryhmä Lehtiniemen päiväkeskuksen
takkahuone (Seiponniementie 7) **klo 18**
30.1. - 13.2. - 13.3. - 10.4. - 8.5.
Kaija Asunmaa, 050 5252 167, @
Arja Kuisma, 045 344 6261, @

KITEE

Vertaisryhmä Kaupungintalo
(Kiteentie 25) **klo 17**
24.1. - 25.2. klo 10 Vespel - 28.3. - 29.4. klo
16.30 Harjulan kuntosalin - **23.5. klo 16** Peltola
Eija Majoinen, 050 5252 438, @
Sirkka-Liisa Mikkonen, 0400 583348, @

KOKKOLA

Vertaisryhmä Yhteisöklubi Silta
(Rantakatu 6) Chydenia **klo 15.30**
10.1. Kaarlelankatu 22 - **14.2. - 14.3. klo 15** Mätti-
senkatu 1 - **11.4. - 9.5.** aika avoin, golf-kerholla
Teatteri 18.1. klo 19, kysy
Maksuton **kuntosalivuoro** Honkaharjulla **la klo 13**
Raija Heiti, 050 5252 170, @
Ritva Wacklin, 040 561 7134, @
Helga Sarviranta-Vuotila 0400 168 094, @
Riitta Peltokangas, 040 5425 505, @

KOTKA

Vertaisryhmä Pääkirjaston Einon
kammari (Kirkkokatu 24) **klo 17**
17.1. - 21.2. - 21.3. - 18.4. - 16.5.
Eila Pulkkinen, 050 5252 088, @

KOUVOLA

Vertaisryhmä Porukkatatalo
(Savonkatu 23) **klo 14**
10.1. - 14.2. - 14.3. - 11.4. - 9.5.
Irmeli Galkin, 050 5252 312, @
Tuija Raski, 040 5687 555, @

KUOPIO

Vertaisryhmä Suokadun toimintakeskus,
ruokasali (Suokatu 6) **klo 17**
15.1. - 12.2. - 12.3. - 9.4. - 14.5.
Notkeutta niveliin liikunta/venyttely, Suokadun
toim.kesk. **ke klo 18.15** 16.1. alkaen, maksullinen.
Voimaa ryhtiin kuntovoimistelu/venyttely Alavan
toim.kesk. **pe klo 12.30** 18.1. alkaen, maksullinen.
Kuntosal **ma klo 17** Suokadun toimintakeskus
7.1. alkaen ja **ti klo 17** Leväsen toimintakeskus.
8.1. alkaen. Jäsenille maksuton. Ilm Raijalle.
Raija Rapo, 050 5252 174, @

LAHTI

Vertaisryhmä Lahden NNKY
(Vapaudenk. 8, katutaso) **klo 15**
9.1. - 13.2. - 13.3. - 10.4. - 8.5.
Kuntosal Urheilukeskuksessa **ma klo 15–16**
Raili Korhonen, 050 5252 394, @
Leena Orkomies, 050 3777 166, @
Timo Sorri, 0500 710 561, @

Kokoontumisten aiheet ja muut tarkemmat tiedot

www.nivel.fi/piirit



LAPPEENRANTA

Vertaisryhmä Palvelukeskus Kultakaaren ravintola (Urheilukatu 5) **klo 16.30**
8.1. - 12.2. - 12.3. - 9.4. - 14.5.
Seija Värtö, 050 5252 253, @

LIEKSA

Vertaisryhmä Partalanmäen Päiväkeskus Karpalo (Jokikatu 2) **klo 13.30**
24.1. - 21.2. - 21.3. - 25.4. - 23.5.
Jäsenille maksuton **kuntosaliharjoittelu**
Karpalossa 3 krt/kk **to klo 13.30-15.**
Aino Mitrunen, klo 16 jälk. 040 767 2873,
päivisin 040 104 4465, @
Pirkko Vänskä, 040 5157 814, @
Aulis Vänskä, 040 7203 052, @

LOVIISA

Vertaisryhmä Kumppanuustalo Kulma (Sibeliuskatu 3) **klo 17**
10.1. - 14.2. - 14.3. - 11.4. - 9.5.
Retki 10.6. klo 10-15, tarkentuu
Ohjattua vesijumppaa
Esplanadin altaalla **ma klo 14**
Ohjattua kuntosaliharjoittelua
Gym Foxissa **ke klo 9 ja pe klo 10.15**
Kuntosaliharjoittelua seniorilaittein
Esplanadin liikuntasalissa **ma klo 13**
Pirkko Tiitinen, 050 5252 321, @

MIKKELI

Vertaisryhmä Mikkelin seurakuntakeskuksen (Savilahdenkatu 20) yläsali **klo 18**
2.1. - 6.2. - 6.3. - 3.4. - 8.5.
Uimahallivuoro Rantakeidas **su klo 10-11.**
Kuntosalivuoro Päiväkeskuksen kuntosali
ti klo 14.30-15.30.
Liisa Kovanen, 050 5252 188, @
Riitta Hartikainen, 050 3219 973, @

NAANTALI-RAISIO

Vesikuntopiiri Aurinkosäätiön allas **ti klo 18**
Kysy tarkemmat tiedot Piaalalta.
Piia Vuorio, 040 560 6863, @

NUMMELA

Vesijumppa Rajamäki **klo 14.45**
18.1. - 15.2. - 15.3. - 12.4.
Jummat ti klo 10-12, kaksi ryhmää.
Retki 14.5. klo 10 Nuukio
Anna-Liisa Kelamo, 040 514 6340, @

NURMES

Vertaisryhmä Ystävän pysäkki (Esantie 1) **klo 14**
10.1. - 14.2. - 14.3. - 11.4. - 23.5. **klo 13**
Seija Karhu, 050 5252 429, @

OULU

Vertaisryhmä Kumppanuuskeskus (Kansankatu 53) **klo 18**
8.1. - 12.2. - 12.3. - 9.4. - 14.5.
Liikuntaryhmät www.ouka.fi/oulu/liikunta-ja-
ulkoilu/erityisryhmat
Arja Hakala, 050 5252 143, @

PARAINEN

Vertaisryhmä Senioritupa (Elmgrenintie 2) **klo 17**
30.1. - 27.2. - 27.3. - 24.4. - 29.5.
Vesijumppa Folkhälsanin terapia-allas
ma ja to klo 8.30-9.30, kysy!
Voimaharjoittelu ke klo 10, kysy!
Retki Sattmarkin luontoon **22.5.**
Stina Gerke, 050 5252 215, @
Marja Ekman

PIEKSAÄMÄKI

Vertaisryhmä Järjestötalo (Tasakatu 4-6, 3. krs, hissi) **klo 17**
21.1. - 18.2. - maalis avoin - 15.4. - **touko** avoin
Vesijumppa ma klo 13 uimahalli
Tasapainoryhmä ke klo 13 Järjestötalon
monitoimisali
Irma Tyni, 050 5252 229, @

PORI

Vertaisryhmä Satakunnan yhteisökeskus (Otavankatu 5) **klo 18**
2.1. - 6.2. - 6.3. - 3.4. - 8.5.
Ritva-Leena Peltola, 050 5252 239 tai 050 3388 216, @
Tuula Poskiparta, 040 7220 034, @

PORVOO

Vertaisryhmä WSOY-talo (Mannerheiminkatu 20 K) **klo 17**
23.1. - 20.2. - 13.3. - 17.4. - 15.5.
Vesijumppa Omenämäki **lauantaisin**
ryhmä 1 **klo 11.30,** ryhmä 2 **klo 12.30**
Majja-Liisa Riekkinen, 0400 341 839, @
Anni Suni, 050 4365 509, @

RIIHIMÄKI

Vertaisryhmä Inkilänhoivi (Inkiläntie 2, käynti Kalevankatu 18-20 puolelta) **klo 17**
14.1. - 11.2. - 11.3. - 8.4. - 13.5.
Seija Lehtola, 050 5252 247, @
Pertti Salmi, 044 9872 417

SALON SEUTU

Vertaisryhmä Syty (Helsingintie 6) **klo 17**
16.1. - 20.2. - 20.3. - 17.4. - 22.5.
Riitta Hukkanen, 050 5252 132, @
Sirrka Visuri, 040 776 8914

SASTAMALA

Vertaisryhmä Kauppialanta (Puistokatu 10) **klo 17.30**
26.1. klo 15 Vehmaan tila, Tampereent. 212
- 13.2. - 13.3. SPR Ystävänpirtti, Puistokatu 1
- 17.4. - 8.5. Ystävänpirtti
Liikuntaryhmät Vinkki ti klo 10,
Hopun palvelukeskus to klo 17
Eira Mäkitalo, 050 5252 256, @

SAVONLINNAN

Vertaisryhmä Järjestötalo Kolomonen (Pappilankatu 3) **klo 16.30**
3.1. - 7.2. - 7.3. - huhtikuun avoin - 2.5.
Mirja Jantunen, 050 5252 481, @
Aira Luostari, 044 3336 920, @
Aino Mäkinen, 045 1296 488, @

SEINÄJOKI

Vertaisryhmä Järjestötalo (Kauppakatu 1) **klo 11**
30.1. - 20.2. uimahalli, klo avoin - 27.3. klo
avoin - 24.4. - 25.5. Piikki, klo avoin
Anneli Leskinen, 050 5252 168, @
Marja-Leena Saari, 040 5298 002, @

SOMERO

Vertaisryhmä Pellavakeskus (Joensuuntie 49) **klo 17**
7.1. - 4.2. - 4.3. - 1.4. - 6.5.
Tarja Kauppinen, 045 6348 933, @
Margit Ahlbom-Messi, 050 5252 318, @

SUONENJOKI

Vertaisryhmä Päiväkeskus (Sairaalapolku 3-5) **klo 17**
8.1. - 12.2. - 5.3. - 9.4. Rautalammin. 14
klo avoin - 7.5. Kimpanlampi
Marja-Liisa Tapaninen, 050 5252 405, @
Seija Paananen, 040 5261 154, @

SYSMÄ

Vertaisryhmä Päijätsali (Valittulantie 5) **klo 17.30**
8.1. - 12.2. - 12.3. - 9.4. - **toukokuu** tarkentuu
(retki)
Ulla Virolainen, 050 5252 456, @
Saija Nieminen, 044 2863 356, @

TAMPERE

Vertaisryhmä Tampereen Seudun Invalidien tila (Kuninkaankatu 36 B) **klo 17**
16.1. - 13.2. - 13.3. - 10.4. - 8.5.
Marja Rajala, 050 5252 263, @
Kirsti Niemelä, 050 5252 268, @

UUSIKAUPUNKI

Seuraa ilmoittelua, lisätiedot:
Hanna Jungman, 050 5252 078, @

VAASA

Vertaisryhmä SPR:n tilat (Kauppapuistikko 26) **klo 17**
10.1. - 7.2. - 7.3. - 4.4. - 2.5.
Luento ortopedi Esko Kaartinen **11.5.**
Kuntosali Vuorikeskus, kysy Heliltä
Vesivoimistelu Tropiclandia, kysy Leenalta
Leena Kojonen, 044 036 6664, @
Heli Järviö, 050 5252 143, @
Reetta Ranta, 0400 368 134, @

VALKEAKOSKI

Vertaisryhmä Musiikkiopiston alakerta (Valtakatu 20) **klo 17**
17.1. - 14.2. - 14.3. - 11.4.
Retki 16.5.
Kuntosaliryhmä ryhmäkodin alakerta (Tallikatu 2)
ke klo 13-14 9.1. alkaen
Vesijummat Hoikun lämminvesiallas (Kirkkotie 8)
ryhmä 1 ti klo 17 (8.1. lähtien)
ryhmä 2 ke klo 16.15 (9.1. lähtien)
ryhmä 3 ke klo 17 (9.1. lähtien)
Maksullinen **liikuntaryhmä** Hoikun salissa
(Kirkkotie 8) ti klo 12-13, 8.1. lähtien Ilm.
Vlk-opistolle
Merja Jokinen, 050 5252 277, @
Helmi Alava, 040 549 8182, @
Ritva Veijalainen, 0400 766 229, @
Anneli Nieminen, 045 2603 804, @
tukihlö Anja Pösö, 040 581 0889

VANTAA

Vertaisryhmä Kansalaiskeskus Leinikki (Leinikkitie 22) **klo 18**
16.1. nivelrikon itsehoituluento
Hanna Jungman, 050 5252 078, @

VARKAUS

Vertaisryhmä Warikko (Ahlströminkatu 22) **klo 18**
10.1. - 14.2. - 14.3. - 11.4. - 9.5.
Vesijumppa maanantaisin
ryhmä 1 **klo 16.30** ja ryhmä 2 **klo 19.30**
Manna Rissanen, 050 5252 288, @
Rauni Janhunen, 050 5252 059, @

YLÖJÄRVI

Vertaisryhmä Soppeensydän (Rantajätkäntie 2 B) **klo 17.30**
28.1. - 25.2. - 25.3. - 22.4. - 27.5.
Jorma Vidman, 040 5878 386, @
Aino Vidman, 0400 771 548, @

ÄÄNEKOSKI

Vertaisryhmä Kaupungintalon valtuustosalin (Hallintokatu 4) **klo 18**
22.1. nivelrikon itsehoituluento
Anna-Liisa Kemi, 050 5252 080, @

TYÖIKÄISTEN VERTAISRYHMÄT NETISSÄ

osoitteessa www.nivel.fi/virtu **klo 17**
15.1. - 17.1. - 29.1. - 5.2. - 7.2.
- 12.2. - 5.3. - 7.3. - 13.3. - 2.4. - 3.4.
- 10.4. - 7.5. - 9.5. - 16.5. - 4.6. - 6.6. -
11.6.

Ennakoilmoitustau netissä.

Anne Hirvonen, 050 5252 026, @

