

ESPOO JA KAUNIAINEN

Vertaisryhmä Tapiolan palvelukeskus (Länsituulentie 1 A 3. krs) klo 16.30
9.9. - 14.10. - 11.11. - 9.12.
Allasjumppa Leppävaaran uimahalli (Veräjätalonkatu 15) ma klo 15 ja ke klo 19.00 & 19.40
Kuntosali Kannusillan väestösuoja (Kannusillantie 4) to klo 17.30
Pilates Tuulimäen väestösuoja (Itätuulenkuja 9) judosali pe klo 9.30
Allasjumppa Espoonlahden uimahalli (Espoonlahdenkuja 4) pe klo 18.05
Tiedustelut Sirkka Vesalainen puhelimitse! Sirkka Vesalainen, 050 5252 107, @
Marja-Leena Rissanen, 044 2511 341, @
Riitta Parviainen, @

FORSSA

Vertaisryhmä
Ystävänkammari (Hämeentie 5) klo 18
12.9. - 10.10. - 14.11. - 12.12.
Kuntosalivuorot
Heikan kuntosali ma klo 11, ke klo 11 ja pe klo 12
Tyykivohin seniorisali ti klo 18
Niveljooga tarkentuu
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
11.9. - 9.10. - 6.11. - 11.12.
Anna-Liisa Kemi, 050 5252 080, @

HAMINA

Vertaisryhmä Kirjaston Kasper-sali (Rautatienkatu 8) klo 13
3.9. - 1.10. - 5.11. - 3.12.
Päivi Kataikko, 050 5252 427, @

HELSINKI

Vertaisryhmä Kampin palvelukeskus, Fade (Salomonkatu 21 B) klo 16.30
3.9. - 1.10. - 5.11. - 3.12.
Avoimet yleisöluennot
23.9. Kampin palvelukeskus, tarkentuu
Ohjatut allasjummat Fysios Pikku Huopalahti (Taavetti Laitisen katu 4):
ma klo 12, ti klo 9 ja klo 17, ke klo 12, to klo 11. Kauden hinta jäsenille 125 €. Lisätiedot ja varaukset Annelelta.
Anne Marjonemi, 050 5252 331, @
Heikki Multaharju, 050 528 8791, @
Annele Kiiski, 050 5252 301, @

HYVINKÄÄ

Vertaisryhmä, Onnensilta (Siltatatu 6) klo 18
11.9. - 9.10. - 13.11. - 11.12.
Jooga Susanna Jooga (Donnerink. 3) 12.8. alkaen, 175 €, ilm. Anna-Liisalle
Vesijumppa Veteraanitalo (Asemank. 42) ti klo 17.15 ja to 16.15, 60 €/ryhmä, 3.9.

lähkien, ilm. Anna-Liisalle
Pilates Pilatessali (Rääkänk. 7), pe klo 10.30 ja pe 11.45, 187 €/ryhmä 30.8.
läht., ilm. p. 040 7536 864 Eila Räsänen
Anna-Liisa Janhukainen, 050 5252 121, @
Outi Ahponen, 040 7306 125, @

HÄMEENLINNA

Vertaisryhmä Kumppanuustalo (Kirjastonkatu 1) klo 18
14.8. - 3.9. - 2.10. - 13.11. - 4.12.
Anita Heikura, 040 5029 698, @

ISALMI

Vertaisryhmä Iisalmien Uimahalli (Joukolankatu 15) klo 13
18.9. - 16.10. - 13.11. - 11.12.
vesijuoksua joka kokoontumiskerta
Liisa Kylänpää 050 5252 113, @

ILMAJOKI

Vertaisryhmä Seurakuntakeskus, Kellosali (Kirkkotie 37) klo 13
10.9. - 8.10. - 12.11. - 10.12.
Anneli Huhtakangas, 050 5252 127, @

IMATRA

Vertaisryhmä Ay-talon alakerran kokoushuone (Esterinkatu 11) klo 17
2.9. - 7.10. - 4.11. - 2.12.
Leena Mykkänen, 050 320 2148, @

JANAKKALA

Vertaisryhmä Tapailakodin takkatupa (Harvialantie 10, Turenki) klo 16
5.9. - 3.10. - 7.11. - 12.12.
Leena Rautio, 050 5252 349, @
Taru Vierimaa, 050 5252 324, @

JOENSUU

Vertaisryhmä Senioripiha Matti-talo (Rauhankatu 1) klo 17
9.9. - 12.10. - 11.11. - 9.12.
Aija Vartiainen, 050 5252 189, @
klo 16-21 & vk1
Kirsti Sormunen, 050 3645 608 @

JUVA

Vertaisryhmä Toimintatalo (Juvantie 7) klo 17
21.8. - 18.9. - 16.10. - 20.11. - 18.12.
Teija Piikki, 050 5252 416 (ark.13-19), @
Sirkka Seppänen, 040 7335 659, @

JYVÄSKYLÄ

Vertaisryhmä Sepänkeskus, Reaktorisali (Kyllikinkatu 1) klo 18
26.8. - 23.9. - 21.10. - 25.11.
Mirja Kaartinen, 050 5252 095, @
Kristiina Ahokas, 0400 968 301, @

JÄRVENPÄÄ

Vertaisryhmä Myllytien toimintakeskus (Myllytie 11) klo 18
19.9. - 17.10. - 21.11. - 12.12.
Eija Rapo, 050 5252 172, @
Arto Hyvönen, 040 5816 155, @
Tuula Parker, 045 2071 630, @

KAJAANI

Vertaisryhmä Tutun Tupa (Tehdaskatu 1) klo 16
5.9. - 3.10. - 7.11. - 12.12.
Jumppa 9.9. läht. klo 12.40
Kainuun Fysioterapia
ilm. p. 040 0787 127, maksullinen
Ritva Härkönen, 040 7258 152 @
Sointu Kamunen, 050 5252 248, @

KANGASALA

Vertaisryhmä Jalmarin koto (Finntentie 11) klo 18
10.9. - 8.10. - 12.11. - 10.12.
Vesi- ja salijumppa kysy:
Raine Kiukas, 045 854 8185, @
Marketta Päreite, 044 231 8595, @

KAUHAJOKI

Vertaisryhmä Punainen tuppa (Ullantie 9) klo 18
5.9. - 3.10. - 7.11. - 5.12.
Raija Rinta-Korhonen, 0400 1688 39, @
Eila Kujanpää, 050 5252 138

KEURUU

Vertaisryhmä Lehtiniemen päiväkeskuksen takkahuone (Seiponniementie 7) klo 18
11.9. - 9.10. - 13.11.
Kaija Asunmaa, 050 5252 167, @
Arja Kuisma, 045 344 6261, @

KITEE

Vertaisryhmä Kaupungintalo (Kiteentie 25) klo 17
26.9. (paikka auki)- 24.10. - 21.11. - 19.12.
Eija Majoinen, 050 5252 438, @
Sirkka-Liisa Mikkonen, 0400 583348, @

KOKKOLA

Vertaisryhmä Yhteisöklubi Silta (Rantakatu 6) Chydenia klo 15.30
8.8. - 12.9. - 10.10. - 14.11. - 12.12. avoin
Retki 3.8. Teatteri 20.9.
Kuntosalivuoro Honkaharjulla ma klo 13-14.
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
19.9. - 17.10. - 21.11. - 19.12.
Eila Pulkkinen, 050 5252 088, @

KOUVOLA

Vertaisryhmä Porukkatatalo (Savonkatu 23) klo 14
12.9. klo 13 - 10.10. - 20.10. Kuusankoskitalo/näytelmä - 9.11. juhlaletu klo 13 - 14.11. - 12.12.
Irmeli Galkin, 050 5252 312, @
Tuija Raski, 040 5687 555, @

KUOPIO

Vertaisryhmä Suokadun toimintakeskus, ruokasali (Suokatu 6) klo 17
17.9. - 15.10. - 12.11. - 10.12.
Ohjatut liikuntarymät (maksulliset)
Suokadun toimintakeskus ke klo 18.15
4.9. alkaen. Alavan toimintakeskus pe klo 12.30, 6.9. alkaen.
Työikäisten vesijumppa (maksullinen) ma klo 19.15 2.9. alkaen, ilm. Raijalle viim. 1.9.
Kuntosali ma klo 17 Suokadun toimintakeskus 2.9. alkaen ja ke klo 16 Leväsen toimintakeskus. 4.9. alkaen. Jäsenille maksuton. Ilmoittautumiset Raijalle Raija Rapo, 050 5252 174, @

LAHTI

Vertaisryhmä Lahden NNKY (Vapaudentk. 8, katutaso) klo 15
11.9. - 9.10. - 13.11. - 11.12.
Kuntosali Urheilukeskuksessa ma klo 15-16
Railla Korhonen, 050 5252 394, @
Timo Sorri, 0500 710 561, @
Mirja Leinonen, 044 2583 450, @

Lisää tietoa

Kokoontumisten sisällöistä laitetaan tiedot paikallislehtien seurapalstoille. Ohjaajat myös mielellään kertovat tarkemmin. Kokoontumisten tarkemmat tiedot www.nivel.fi.

Osoitteesta www.nivel.fi/uutiskirje voit tilata sähköpostiini toimitettavia uutiskirjeitä, joissa kerrotaan ajankohtaisista tapahtumista.



Eila Lindström, 050 5264 932 @

LAPPEENRANTA

Vertaisryhmä Palvelukeskus Kultakaaren ravintola (Urheilukatu 5) **klo 16.30**
10.9. - 8.10. - 12.11. - joulukuu tarkentuu
Mervi Piippo, 050 5252 253, @

LIEKSA

Vertaisryhmä Partalanmäen Päiväkeskus Karpalo (Jokikatu 2) **klo 13.30**
19.9. - 17.10. - 21.11. - 12.12.
Jäsenille maksuton **kuntosaliharjoittelu**
Karpalossa 3 krt/kk to klo 13.30–15.
Aino Mitrunen, 040 767 2873, @
Pirkko Vänskä, 040 5157 814, @
Aulis Vänskä, 040 5157 814, @

LOVIISA

Vertaisryhmä Kumppanuustalo Kulma (Sibeliuksenkatu 3) **klo 16**
9.9. - 14.10. - 11.11. - 9.12.
Ohjattua vesijumpppaa
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 seurakuntakeskus (Savilahdenkatu 20) **klo 18**
8.8. (klo 12 Lahdenpohja) - 4.9. - 2.10. - 6.11. - 4.12.
Uimahallivuoro Rantakeidas **su klo 10–11.**
Kuntosalivuoro Päiväkeskuksen kuntosali **ti klo 15–16.**
Liisa Kovanen, 050 5252 188, @
Riitta Hartikainen, 050 3219 973, @

NAANTALI-RAISIO

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

NUMMELA

Ohjaa etsitään!
Hanna Jungman, 050 5252 078, @

NURMES

Vertaisryhmä Ystävän pysäkki (Esantie 1) **klo 14**
12.9. - 10.10. - 14.11. - 12.12.
Seija Karhu, 050 5252 429, @

OULU

Vertaisryhmä Kumppanuuskeskus (Kansankatu 53) **klo 18**
10.9. - 8.10. - 12.11. - 10.12.
Liikuntaryhmät www.ouka.fi/oulu/liikunta-ja-ulkoilu/erityisryhmat
Arja Hakala, 050 5252 143, @

PARAINEN

Vertaisryhmä Senioritupa (Elmgrenintie 2) **klo 17**
syksyn aikataulu tarkentuu
Vesijumpppa Folkhälsanin terapia-allas **ma ja to klo 8.30–9.30**, kysy!
Voimaharjoittelu **ke klo 10**, kysy!
Stina Gerke, 050 5252 215, @
Marja Ekman

PIEKSAMÄKI

Vertaisryhmä Järjestöalo (Tasakatku 4-6, 3. krs, hissi) **klo 17**
16.9. (retki/paikka avoin) - 21.10. - 18.11. - 16.12.
Vesijumpppa **ma klo 13** uimahalli
Tasapainoryhmä **ke klo 13** Järjestöaloon

monitoimisasi

Ritva Ropponen, 050 5252 229, @

PORI

Vertaisryhmä Satakunnan yhteisökeskus (Otavankatu 5) **klo 18**
4.9. - 2.10. - 6.11. - 4.12.
Tuula Poskiparta, 040 7220 034, @
Veikko Nurmi, 0400 223 489, @

PORVOO

Vertaisryhmä PikkuMitta/WSOY-talo (Mannerheiminkatu 20 K) **klo 17**
18.9. - 16.10. - 13.11. - 11.12.
Vesijumpppa Omenämäki **lauantaisin** ryhmä 1 **klo 11.30**, ryhmä 2 **klo 12.30**
Maija-Liisa Riekkinen, 0400 341 839, @
Anni Suni, 050 4365 509, @

RIIHIMÄKI

Vertaisryhmä Inkilänhovi (Inkiläntie 2, käynti Kalevankatu 18–20 puolelta) **klo 17**
syksyn aikataulu tarkentuu myöhemmin
Seija Lehtola, 050 5252 247, @
Pertti Salmi, 044 9872 417

SALON SEUTU

Vertaisryhmä Syty (Helsingintie 6) **klo 17**
18.9. - 16.10. - 20.11. - 18.12.
Riitta Hukkanen, 050 5252 132, @
Sirikka Visuri, 040 776 8914

SASTAMALA

Vertaisryhmä Kauppalantalo (Puistokatu 10), huom. paikka voi muuttua, **klo 17.30**
11.9. - 9.10. - 6.11. - 11.12.
Liikuntaryhmät Vinkki **ti klo 10.30**,
Hopun palvelukeskus **to klo 17**
Eira Mäkitalo, 050 5820 571, @

SAVONLINNA

Vertaisryhmä Järjestöalo Kolomonen (Pappilankatu 3) **klo 16.30**
5.9. - 3.10. - 7.11. - 5.12.
Mirja Jantunen, 050 5252 481, @
Aino Mäkinen, 045 1296 488, @

SEINÄJOKI

Vertaisryhmä Järjestöalo (Kauppakatu 1) **klo 11**
syksyn aikataulu tarkentuu myöhemmin
Anneli Leskinen, 050 5252 168, @
Marja-Leena Saari, 040 5298 002, @

SOMERO

Vertaisryhmä Pellavakeskus (Joensuuntie 49) **klo 17**
2.9. - 7.10. - 4.11. - 2.12.
Tarja Kauppinen, 045 6348 933, @
Margit Ahlbom-Messi, 050 5252 318, @

SUONENJOKI

Vertaisryhmä Päiväkeskus (Sairaalapolku 3-5) **klo 17**
13.8. (Petsamont. 102) - 17.9. (vedenpuhd) - 12.11. (Olavi Leskisenk. 12) - 3.12.
Marja-Liisa Tapaninen, 050 5252 405, @
Seija Paananen, 040 5261 154, @

SYSMÄ

Vertaisryhmä Päijätsali (Valittulantie 5) **klo 17.30**
14.8. **klo 15** (Pinxinmäki) - 10.9. - 8.10. - 12.11. - joulukuu tarkentuu
Ulla Virolainen, 050 5252 456, @

TAMPERE

Vertaisryhmä Tampereen Seudun Invalidien tila (Kuninkaankatu 36 B) **klo 17**
18.9. - 16.10. - 13.11. - 11.12.
Marja Rajala, 050 5252 263, @
Kirsti Niemelä, 050 5252 268, @

Tuula Nisula, 050 5620 824, @

UUSIKAUPUNKI

Vertaisryhmä Sakunkulman päiväkeskus (Zachariasseninkatu 1) **klo 18**
12.9. - 10.10. - 7.11. - 12.12.
Päivi Aitamurto, 050 5252 184, @

VAASA

Vertaisryhmä SPR:n tilat (Kauppapuistikko 26) **klo 17**
5.9. - 3.10. - 7.11. - 12.12. **klo 19**
Kuntosali Vuorikeskus, kysy Heliltä
Vesivoimistelu Tropiclandia, tarkentuu, kysy Leenalta
Leena Kojonen, 050 5252 273, @
Heli Järviö, 045 1218 978, @
Reetta Ranta, 0400 368 134, @

VALKEAKOSKI

Vertaisryhmä Musiikkiopiston alakerta (Valtakatu 20) **klo 17**
12.9. - 10.10. - 7.11. - 5.12.
Retki 29.8. **klo 12.30 lähtö**, kysy Merjalta
Kuntosaliryhmä ryhmäkodin alakerta (Tallinkatu 2) **ke klo 13-14**
Vesijumpat Hoikun lämminvesiallas (Kirkkotie 8) ryhmä 1 **ti klo 17** (3.9. lähtien) ryhmä 2 **ke klo 16.15** (4.9. lähtien) ryhmä 3 **ke klo 17** (4.9. lähtien)
Maksullinen **liikuntaryhmä** Hoikun salissa (Kirkkotie 8) **ti klo 11** 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

VARKAUS

Vertaisryhmä Warikko (Ahlströminkatu 22) **klo 18**
12.9. - 10.10. - 14.11. - 12.12.
Vesijumpppa maanantaisin ryhmä 1 **klo 16.30** ja ryhmä 2 **klo 19.30**
Manna Rissanen, 050 5252 288, @
Rauni Janhunen, 050 5252 059, @

ÄÄNEKOSKI

Vertaisryhmä Kaupungintalon valtuustosalin (Hallintokatu 4) **klo 18**
11.9. - 9.10. - 13.11. - 11.12.
Sirikka-Liisa Lindgren, 050 5252 182, @
Vappu Kautto, @
Marja Gabriellsson, 040 0805 697, @
Katja Junnonaho, 0400 407 484, @

Dokumentin tiedot päivitetty 6.8.2019

Työkäisten virtuaaliryhmät: osoitteessa www.nivel.fi/virtu **klo 18**

14.8. - 20.8. - 29.8. - 3.9. - 17.9. - 26.9. - 8.10. - 16.10. - 24.10. - 5.11. - 21.11. - 27.11. - 3.12. - 9.12. - 17.12.

Ennakoilmoittautuminen netissä.

Lisätiedot Anne Hirvonen, 050 5252 026, vertaistuki@nivel.fi

Virtuaaliryhmät TYÖIKÄISILLE ->

@-merkillä merkityillä sähköposti muotoa etunimi.sukunimi@nivel.fi