

## ESPOO JA KAUNIAINEN

**Vertaisryhmä Tapiolan palvelukeskus**  
(Länsituulentie 1 A 3. krs) klo 16.30  
13.1. - 10.2. - 9.3. Kamreerint. 3, 3 krs  
16.4. - 11.5.

**Allasjumppa** Leppävaaran uimahalli  
(Veräjätienkatu 15) ma klo 15 ja ke klo 19.00  
& 19.40

**Kuntosali** Kannusilan väestösuoja  
(Kannusillantie 4) to klo 18

**Pilates** Tuulimäen väestösuojan  
(Itätuulentienkatu 9) judosali pe klo 9.30  
**Allasjumppa** Espoonlahden uimahalli  
(Espoonlahdenkatu 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  
9.1. - 14.2. - 12.3. - 9.4. - 14.5.

**Kuntosalivuorot**  
Heikan kuntosalilla ma klo 11, ke klo 11 ja pe klo 12  
Tyykähövin seniorisali ti klo 18  
**Niveljooga** tarkentuu  
Riitta Rantala, 050 5867 894, @  
Eeva Suojanen, 050 3635 900, @  
Mirja Luuppala, 040 7471 005, @  
Ailä Mustonen, 040 5462 217, @

## HAAPAJÄRVI

**Vertaisryhmä** Kaupungintalo kokoustila 2  
(Kirkkokatu 2) klo 15  
15.1. - 12.2. - 11.3. - 8.4. - 13.5.  
Anna-Liisa Kemi, 050 5252 080, @

## HAMINA

**Vertaisryhmä** Kirjaston Kasper-sali  
(Rautatienkatu 8) klo 13  
7.1. - 4.2. - 3.3. - 7.4. - 5.5.  
Päivi Kataikko, 050 5252 427, @

## HELSINKI

**Vertaisryhmä** Kampin palvelukeskus, Fade  
(Salomonkatu 21 B) klo 16.30  
7.1. - 4.2. - 3.3. - 7.4. - 5.5.  
**Avoimet yleisöluennot** Kampin palvelukeskus,  
juhlasali klo 17  
12.2. Esko Kaartinen: Ikääntyminen ja hyvin-  
vointi, 19.3. Arno Sipponen: Abilar-pihkasalva  
tulehtuneen haavan hoidossa  
**Alkeispilates** Fysios Pikku Huopalahti (Taavetti  
Laitisen katu 4): pe klo 10, 17.1. lähtien. Hinta  
166 €. Ilm. p. 010 237 7210, sari.hietakymi@fysios.fi  
**Ohjatut allasjummat** Fysios Pikku Huopalahti  
(Taavetti Laitisen katu 4):  
ma klo 12, ti klo 9 ja klo 17, ke klo 12,  
to klo 11, 160 €. Ilm. p. 010 237 7210,  
sari.hietakymi@fysios.fi  
Anne Marjoniemi, 050 5252 331, @  
Heikki Multaharju, 050 528 8791, @  
Annele Kiiski, 050 5252 301, @  
Ulla Elfström, 050 5371 535, @

## Nivelterveysviikko vko 14

Yhdistys täyttää 20 vuotta. Juhlavuosi  
näkyä erilaisina tapahtumina mm. vii-  
kolla 14/2020 järjestettävällä Nivelter-  
veysviikolla. Seuraa ilmoittelua.

Osoitteesta [www.nivel.fi/uutiskirje](http://www.nivel.fi/uutiskirje) voit tilata  
sähköpostiin toimitettavia uutiskirjeitä, jois-  
sa kerrotaan ajankohtaisista tapahtumista.

## HYVINKÄÄ

**Vertaisryhmä**, Onnensilta (Siltakatu 6) klo 18  
8.1. - 19.2. - 18.3. - 15.4. - 13.5.

**Jooga** Susanna Jooga (Donnerink. 3) ma 13.1.  
alkaen klo 17, p. 040 7065 956

**Vesijumppa** Veteraanitalo (Asemank. 2) ti  
17.15, to 16.15, ilm. Outille

**Pilates** Pilatessali (Rääkänk. 7) pe 10.30, p.  
040 7536 864. Lisäksi Reumayhd. kanssa ti  
15.45. Ilm. Pilatessailille.  
Outi Ahponen, 040 7306 125, @

## HÄMEENLINNA

**Vertaisryhmä** Kumppanuustalo  
(Kirjastonkatu 1) klo 17  
15.1. - 12.2. - 11.3. - 15.4. - 13.5.  
Anita Heikura, 040 5029 698, @

## IISALMI

**Vertaisryhmä** Iisalmen Uimahalli  
(Joukolankatu 15) klo 13  
15.1. - 12.2. - 18.3. - 15.4. - 13.5.  
vesijuoksua joka kokoontumiskerta  
Liisa Kylänpää 044 5441 755, @

## ILMAJOKI

**Vertaisryhmä** Seurakuntakeskus, Kellosali  
(Kirkkotie 37) klo 13  
14.1. - 11.2. - 10.3. - 14.4. - 12.5.  
Anneli Huhtakangas, 050 5252 127, @

## IMATRA

**Vertaisryhmä** Ay-talon alakerran kokoushuone  
(Esterinkatu 11) klo 17  
13.1. - 3.2. - maaliskuu avoin - 6.4. - 4.5.  
Leena Mykkänen, 050 3202 148, @  
Leena Aunola, 040 5851 383, @

## JANAKKALA

**Vertaisryhmä** Tapailakodin takkatupa  
(Harvialantie 10, Turenki) klo 16  
16.1. - 13.2. - 5.3. - 16.4. - 14.5.  
Leena Rautio, 050 5252 349, @  
Taru Vierimaa, 050 5252 324, @

## JOENSUU

**Vertaisryhmä** Senioripiha Matti-talo  
(Rauhankatu 1) klo 17  
13.1. - 10.2. - 9.3. - 13.4. - 11.5.  
Aija Vartiainen, 050 5252 189, @  
klo 16-21 & vki  
Kirsti Sormunen, 050 3645 608 @  
Inkeri Kiiskinen, 0400 271 108 @

## JUVA

**Vertaisryhmä** Toimintatalo (Juvantie 7) klo 17  
15.1. - 19.2. - 18.3. - 15.4. - 20.5.  
Teija Piikki, 050 5252 416 (ark.13-19), @  
Sirkka Seppänen, 040 7335 659, @

## JYVÄSKYLÄ

**Vertaisryhmä** Sepänkeskus, Reaktorisali  
(Kyllikinkatu 1) klo 18  
27.1. - 24.2. - 30.3. - 27.4. - toukokuu  
tarkentuu  
Mirja Kaartinen, 050 5252 095, @  
Kristiina Ahokas, 0400 968 301, @

## JÄRVENPÄÄ

**Vertaisryhmä** Myllytien toimintakeskus  
(Myllytie 11) klo 18  
16.1. - 20.2. - 19.3. - 16.4. - 14.5.  
Eija Rapo, 050 5252 172, @  
Arto Hyvönen, 040 5816 155, @  
Tuula Parker, 045 2071 630, @

## KAJAANI

**Vertaisryhmä** Tutun Tupa  
(Tehdaskatu 1) klo 16  
9.1. - 6.2. - 5.3. - 2.4. - 7.5.  
Ritva Härkönen, 040 7258 152 @  
Sointu Kamunen, 050 5252 248, @

## KAUHAJOKI

**Vertaisryhmä** Punainen tupa (Ullantie 9) klo 18  
9.1. - 6.2. - 5.3. - 2.4. - 7.5.  
Raija Rinta-Korhonen, 0400 1688 39, @  
Eila Kujanpää, 050 5252 138

## KEURUU

**Vertaisryhmä** Lehtiniemen päiväkeskuksen  
takkahuone (Seiponniementie 7) klo 18  
8.1. - 12.2. - 11.3. - 8.4. - 13.5.  
Kaija Asunmaa, 050 5252 167, @  
Arja Kuisma, 045 344 6261, @

## KITEE

**Vertaisryhmä** Kaupungintalo  
(Kiteentie 25) klo 17  
23.1. - 20.2. - 19.3. - 23.4. - 28.5.  
Eija Majoinen, 050 5252 438, @  
Sirkka-Liisa Mikkonen, 0400 583348, @  
Kirsti Immonen, 040 734 3870, @

## KOKKOLA

**Vertaisryhmä** Yhteisöklubi Silta  
(Rantakatu 6) Chydenia klo 15.30  
9.1. - 13.2. - 12.3. - 9.4. - 14.5.  
**Kuntosalivuoro** Honkaharjulla ma klo 13-14.  
**Actilifen** kuntosalilla / tiedusteile  
Asahi nivelistävällinen liikunta / tiedusteile  
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  
16.1. - 20.2. - 19.3. - 16.4. - 14.5.  
Eila Pulkkinen, 050 5252 088, @

## KOUVOLA

**Vertaisryhmä** Porukkatatalo  
(Savonkatu 23) klo 14  
9.1. - 13.2. - 12.3. - 9.4. - 14.5.  
Irmeli Galkin, 050 5252 312, @  
Tuija Raski, 040 5687 555, @

## KUOPIO

**Vertaisryhmä** Suokadun toimintakeskus,  
ruokasali (Suokatu 6) klo 17  
21.1. - 18.2. - 31.3. - 12.5.  
**Tapahtumat 30.3. klo 12** Asiaa niveltervey-  
destä, Minnan asukastupa, 30.3. klo 16 Curling  
Suokadun toimintakeskus, 1.4. klo 10 Ikäihmis-  
ten kuntotestauspaketti ja terveysneuvontaa  
Opistotie 1  
**Ohjatut liikuntaryhmät (maksulliset)** Suoka-  
dun toimintak. ke klo 18.15.  
Alavan toimintak. pe klo 12.30.  
**Työikäisten vesijumppa (maksullinen)**  
ma klo 19.15, ilm. Rajalle  
**Kuntosali ma klo 17** Suokadun toimintak. ja  
ke klo 16 Leväsen toimintak.  
Jäsenille maksuton. Ilm. Rajalle  
Raija Rapo, 050 5252 174, @



## LAHTI

**Vertaisryhmä** Lahden NNKY (Vapaudenk. 8, katutaso) **klo 15**  
8.1. - 12.2. - 11.3. - 8.4. - 13.5.  
**Kuntosali** Urheilukeskuksessa **ma klo 15–16**  
Raii Korhonen, 050 5252 394, @  
Mirja Leinonen, 044 2583 450, @  
Eila Lindström, 050 5264 932 @

## LAPPEENRANTA

**Vertaisryhmä** Palvelukeskus Kultakaaren ravintola (Urheilukatu 5) **klo 16.30**  
14.1. - 11.2. - 10.3. - 14.4.  
Mervi Piippo-Lemmetty, 045 6088 160, @  
Seija Värtö, 050 5252 253, @

## LIEKSA

**Vertaisryhmä** Partalanmäen Päiväkeskus Karpalo (Jokikatu 2) **klo 13.30**  
23.1. - 20.2. - 19.3. - 23.4. - 21.5.  
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**  
13.1. - 10.2. - 9.3. - 10.4. - 11.5. - 8.6.  
**Ohjattua vesijumpppaa**  
Esplanadin altaalla **ma klo 14**  
**Ohjattua kuntosaliharjoittelua**  
Gym Balance **ke klo 9.15 ja pe klo 10.30**  
**Kuntosaliharjoittelua** seniorilaittein  
Esplanadin liikuntasalissa **ma klo 13**  
Pirkko Tiitinen, 050 5252 321, @

## MIKKELI

**Vertaisryhmä** Mikkelin seurakuntakeskus (Savilahdenkatu 20) **klo 18**  
8.1. - 5.2. - 4.3. - 1.4. - 6.5. - 3.6.  
**Uimahallivuoro** Rantakeidas **su klo 10–11.**  
**Kuntosalivuoro** Päiväkeskuksen kuntosali **ti klo 15 - 16.**  
Liisa Kovanen, 050 5252 188, @  
Riitta Hartikainen, 050 3219 973, @  
Pia Vuokio, 045 1383 862, @

## NAANTALI-RAISIO

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

## NURMES

**Vertaisryhmä** Ystävän pysäkki (Esantie 1) **klo 14**  
9.1. - 13.2. - 12.3. - 16.4. - 14.5.  
Seija Karhu, 050 5252 429, @

## OULU

**Vertaisryhmä** Kumppanuuskeskus (Kansankatu 53) **klo 18**  
14.1. - 11.2. - 10.3. - 14.4. - 12.5.  
**Liikuntaryhmät** <https://www.ouka.fi/oulu/>  
**liikunta- ja ulkoilu**  
Arja Hakala, 050 5252 143, @

## PARAINEN

**Vertaisryhmä** Senioritupa (Elmgrenintie 2) **klo 17**  
29.1. - 26.2. - 25.3. - 29.4. - 27.5. - 10.6.  
**Vesijumppa** Folkhälsanin terapia-allas  
**ma ja to klo 8.30–9.30**, kysy!  
**Voimaharjoittelu ke klo 10**, kysy!  
Stina Gerke, 050 5252 215, @  
Marja Ekman

## PIEKSÄMÄKI

**Vertaisryhmä** Neuvokas (Tasakatu 4–6, 3. krs, hissi) **klo 17**  
20.1. - 17.2. - 16.3. - 20.4., **toukok. auki**  
**Vesijumppa** ma klo 13 uimahalli  
**Tasapainoryhmä ke klo 13** Järjestötalon monitoimisalilla  
**Kuntosali to klo 13.15** Power4Life  
Ritva Ropponen, 040 7228 871, @

## PORI

**Vertaisryhmä** Satakunnan yhteisökeskus (Otavankatu 5) **klo 18**  
8.1. - 5.2. - 4.3. - 1.4. - 6.5.  
Tuija Norolahti, 045 8027 733, @  
Veikko Nurmi, 0400 223 489, @  
Maria Nurmi 050 5252 124, @

## PORVOO

**Vertaisryhmä** PikkuMitta/WSOY-talo (Mannerheiminkatu 20 K) **klo 17**  
15.1. - 12.2. - 11.3. - 15.4. - 13.5. **retki**  
**Vesijumppa** Omenämäki **lauantaisin**  
ryhmä 1 **klo 11.30**, ryhmä 2 **klo 12.30**  
Anni Suni, 050 5252 123, @  
Kaarina Höstman, 0400 791 361, @

## RIIHIMÄKI

**Vertaisryhmä** Inkilänhovi (Inkiläntie 2, käynti Kalevankatu 18–20 puolelta) **klo 17**  
13.1. - 10.2. - 9.3. - 13.4. - 11.5.  
Seija Lehtola, 050 5252 247, @  
Pertti Salmi, 044 9872 417

## SALON SEUTU

**Vertaisryhmä** Syty (Helsingintie 6) **klo 17**  
15.1. - 19.2. - 18.3. - 15.4. - 20.5.  
Riitta Hukkanen, 050 5252 132, @  
Sirikka Visuri, 040 776 8914

## SASTAMALA

**Vertaisryhmä** Ystävänpirtti (Puistokatu 18), **klo 17.30**  
14.2. **klo 12** (Hoitok. 6) - 11.3 - 22.4. - 13.5.  
**Liikuntaryhmät** Vinkki **ti klo 10.30**,  
Hopun palvelukeskus **to klo 17**  
Eira Mäkitalo, 050 5820 571, @

## SAVONLINNA

**Vertaisryhmä** Järjestötalo Kolomonen (Pappilankatu 3) **klo 16.30**  
2.1. - 6.2. - 5.3. - 2.4. - 7.5.  
Mirja Jantunen, 050 5252 481, @  
Aino Mäkinen, 045 1296 488, @

## SEINÄJOKI

**Vertaisryhmä** Järjestötalo (Kauppakatu 1) **klo 12**  
29.1. - 26.2. - 25.3. - 29.4. - 27.5.  
Anneli Leskinen, 050 5252 168, @  
Marja-Leena Saari, 040 5298 002, @

## SOMERO

**Vertaisryhmä** Palvelutalo (Turuntie 14) **klo 17**  
7.1. - 3.2. - 2.3. - 6.4. - 4.5.  
Tarja Kauppinen, 045 6348 933, @  
Margit Ahlbom-Messi, 050 5252 318, @

## SUONENJOKI

**Vertaisryhmä** Päiväkeskus (Sairaapolku 3-5) **klo 17**  
7.1. - 12.2. - 11.2. - 1.4. (8–10, 15–18 Sokoksen aula) - 13.5. - 10.7.  
Marja-Liisa Tapaninen, 050 5252 405, @  
Seija Paananen, 040 5261 154, @

## SYSMÄ

**Vertaisryhmä** Päijätsäli (Valittulantie 5) **klo 17.30**  
14.1. - 11.2. - 12.3. - 16.4. - **toukok. avoin**  
Ulla Virolainen, 050 5252 456, @

## TAMPERE

**Vertaisryhmä** Tampereen Seudun Invalidien tila (Kuninkaankatu 36 B) **klo 17**  
22.1. - 19.2. - 18.3. - 15.4. - **toukokuu**  
**tarkentuu**  
Marja Rajala, 050 5252 263, @  
Kirsti Niemelä, 050 5252 268, @  
Tuula Nisula, 050 5620 824, @

## UUSIKAUPUNKI

**Vertaisryhmä** Sakunkulman päiväkeskus (Zachariasseninkatu 1) **klo 18**  
16.1. - 20.2. - 19.3. - 16.4. - 7.5.  
Päivi Aitamuro, 050 5252 184, @

## VAASA

**Vertaisryhmä** SPR:n tilat (Kauppapuistikko 26) **klo 17**  
16.1. - 6.2. - 5.3. - 16.4. - 14.5.  
**Kuntosali** pe klo 15 Vuorikoti  
**Vesijumppa** ma klo 14 Tropiclandia (parillisella viikolla)  
Heli Järviö, 045 1218 978, @  
Reetta Ranta, 0400 368 134, @

## VALKEAKOSKI

**Vertaisryhmä** Musiikkiopiston alakerta (Valtakatu 20) **klo 17**  
16.1. - 13.2. - 12.3. - 9.4.  
**Luento 24.3. klo 17** Valkeakosken opisto ortopedi Esko Kaartinen  
**Retki 14.5. Porvooseen**  
**Kuntosaliryhmä** ryhmäkodin alakerta (Tallikatu 2) **ke klo 13-14** / Helmi  
**Vesijumppat** Hoikon lämminvesiallas (Kirkkotie 8) / Merja  
ryhmä 1 **ti klo 17**  
ryhmä 2 **ke klo 16.15**  
ryhmä 3 **ke klo 17**  
Maksullinen **liikuntaryhmä** Hoikon salissa (Kirkkotie 8) **ti klo 11** ilm. Vlk-opistolle  
Merja Jokinen, 050 5252 277, @  
Helmi Alava, 040 549 8182, @  
Anneli Nieminen, 045 2603 804, @  
Raija Keränen, 040 5854 476, @  
tukihö Anja Pösö, 040 581 0889

## VARKAUS

**Vertaisryhmä** Warikko (Ahlströminkatu 22) **klo 18**  
9.1. - 13.2. - 12.3. - 16.4. - 14.5.  
**Vesijumppa maanantaisin**  
ryhmä 1 **klo 16.30** ja ryhmä 2 **klo 19.30**  
Manna Rissanen, 050 5252 288, @  
Rauni Janhunen, 050 5252 059, @

## ÄÄNEKOSKI

**Vertaisryhmä** Kirkon Olkkari (Sammonkatu 2) **klo 18**  
15.1. - 11.2. - 10.3. **huhti- ja touk. avoin**  
Sirikka-Liisa Lindgren, 050 5252 182, @  
Vappu Kautto, @  
Marja Gabrielsson, 040 0805 697, @  
Katja Junnonaho, 0400 407 484, @  
Kaija Pelttonen, 040 7523 621, @

**Dokumentti päivitetty 12.12.2019**

**Työikäisten maksuttomat virtuaaliryhmät osoitteessa:**  
[www.nivel.fi/virtu](http://www.nivel.fi/virtu) **klo 18**

14.1. - 21.1. - 4.2. - 18.2. - 3.3. - 17.3. - 7.4. - 21.4. - 5.5. - 19.5. - 2.6. - 16.6.

Erillisiä virtuaaliluentoja tulossa. Tiedot tarkentuvat myöhemmin.

Ennakoilmoittautuminen netissä.

Lisätiedot Anne Hirvonen, 050 5252 026  
[vertaistuki@nivel.fi](mailto:vertaistuki@nivel.fi)

**Virtuaaliryhmät TYÖIKÄISILLE ->**

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

Puuttuuko paikkakuntasi? Ota yhteyttä: Rauni Janhunen 050 5252 059, Anna-Liisa Kemi 050 5252 080, Aija Hakala 050 5252 143