

ESPOO JA KAUNIAINEN

Vertaisryhmä Tapiolan palvelukeskus (Länsituulentie 1 A 3. krs) **klo 16.30**
14.9. - 12.10. - 14.12.

Liikunta tarkentuu
Tiedustelut Sirkka Vesalainen puhelimitse!
Sirkka Vesalainen, 050 5252 107, @
Marja-Leena Rissanen, 044 2511 341, @
Riitta Parviainen, @

FORSSA

Vertaisryhmä
Ystävänkammari (Hämeentie 5) **klo 18**
tarkentuu

Kuntosalikausi on käynnistynyt! Salivuorot entiset: Heikan sali **ma ja ke klo 11-12, pe klo 12-13**. Tykkihovin seniorisali **ti klo 18-19**. **Keskiviikkovuoro alkaa toimia, kun saadaan vertainen vetäjä, ilmoittautumisia otetaan vastaan!**

Riitta Rantala, 050 5867 894, @
Eeva Suojanen, 050 3635 900, @
Mirja Luuppala, 040 7471 005, @
Aila Mustonen, 040 5462 217, @

HAMINA

Vertaisryhmä Kirjaston Kasper-sali (Rautatienkatu 8) **klo 13**
1.9. - 6.10. - 3.11. - 1.12.
Päivi Kataikko, 050 5252 427, @

HELSINKI

Vertaisryhmä Kampin palvelukeskus, Fade (Salomonkatu 21 B) **klo 16.30**
tarkentuu

Liikunta tarkentuu
Anne Marjoniemi, 050 5252 331, @
Heikki Multaharju, 050 528 8791, @
Annele Kiiski, 050 5252 301, @
Ulla Elfström, 050 5371 535, @

HYVINKÄÄ

Vertaisryhmä, Onnensilta (Siltakatu 6) **klo 18**
16.9. - 14.10. - 11.11. - 9.12.

Liikunta tarkentuu
Outi Ahponen, 040 7306 125, @

HÄMEENLINNA

Vertaisryhmä Kumppanuustalo (Kirjastonkatu 1) **klo 17**
12.8. - 16.9. - 14.10. - 11.11. - 9.12.
Anita Heikura, 040 5029 698, @

IISALMI

Vertaisryhmä Iisalmen Uimahalli (Joukolankatu 15) **klo 13**
tarkentuu
vesijuoksua joka kokoontumiskerta
Liisa Kylänpää 044 5441 755, @

ILMAJOKI

Vertaisryhmä Seurakuntakeskus, Kellostali (Kirkkotie 37) **klo 13**
8.9. - 13.10. - 10.11. - 8.12.
Anneli Huhtakangas, 050 5252 127, @

Seuraa ilmoitteluumme

Nettisivuiltamme, <https://nivel.fi/toimintaa/paikallinen-toiminta>, löydät päivitetty toimintatiedot.

Koronan mahdollisesti aiheuttamista rajoituksista toimintaan tiedotetaan ajantasaisesti netissä ja paikallisesti.

IMATRA

Vertaisryhmä Ay-talon alakerran kokoushuone (Esterinkatu 11) **klo 17**
7.9. - 5.10. - 2.11. - 7.12.

Leena Mykkänen, 050 3202 148, @
Leena Aunola, 040 5851 383, @

JANAKKALA

Vertaisryhmä Tapailakodin takkatupa (Harvialantie 10, Turenki) **klo 16**
tarkentuu
Leena Rautio, 050 5252 349, @

JOENSUU

Vertaisryhmä Senioripiha Matti-talo (Rauhankatu 1) **klo 17**
tarkentuu

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**
19.8. - 16.9. - 21.10. - 18.11. - 16.12.

Teija Piikki, 050 5252 416 (ark. 13-19), @

Sirkka Seppänen, 040 7335 659, @

JYVÄSKYLÄ

Vertaisryhmä Sepänkeskus, Molekyylisali (Kylliinkatu 1) **klo 18**
24.8. - 28.9. - 26.10. - 23.11.
Mirja Kaartinen, 050 5252 095, @
Kristiina Ahokas, 0400 968 301, @

JÄRVENPÄÄ

Vertaisryhmä Myllytien toimintakeskus (Myllytie 11) **klo 18**
tarkentuu
Eija Rapo, 050 5252 172, @
Arto Hyvönen, 040 5816 155, @
Tuula Hyvönen, 045 2071 630, @

KAJAANI

Vertaisryhmä Tutun Tupa (Tehdaskatu 1) **klo 16**
3.9. - 1.10. - 5.11. - 3.12.
Ritva Härkönen, 040 7258 152 @
Sointu Kamunen, 050 5252 248, @

KAUHAJOKI

Vertaisryhmä Punainen tupa (Ullantie 9) **klo 18**
3.9. - 1.10. - 5.11. - 3.12.
Raija Rinta-Korhonen, 0400 1688 39, @
Eila Kujanpää, 050 5252 138

KEURUU

Vertaisryhmä Lehtiniemen päiväkeskuksen takkahuone (Seiponniementie 7) **klo 18**
tarkentuu
Kajja Asunmaa, 050 5252 167, @
Arja Kuisma, 045 344 6261, @

KITEE

Vertaisryhmä Kaupungintalo (Kiteentie 25) **klo 17**
24.9. - 29.10. - 26.11. - 17.12.
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**
13.8. - 10.9. - 8.10. - 12.11. - 10.12.
Kuntosalivuoro Honkaharjulla **su ja ma klo 13-14.**
Sauvakävely ke klo 9.30 lisätiedot Raijalta

Raija Heiti, 050 5252 170, @
Helga Sarviranta-Vuotila 0400 168 094, @
Riitta Peltokangas, 040 5425 505, @

KOTKA

Vertaisryhmä Pääkirjaston Katariinan kammari (Kirkkokatu 24, 3. krs) **klo 17**
17.9. - 15.10. - 19.11. - 17.12.
Eila Pulkkinen, 050 5252 088, @

KOUVOLA

Vertaisryhmä Porukkatatalo (Savonkatu 23) **klo 14**
tarkentuu
Irmeli Galkin, 050 5252 312, @
Tuija Raski, 040 5687 555, @

KUOPIO

Vertaisryhmä Suokadun toimintakeskus, ruokasali (Suokatu 6) **klo 17**
8.9. - 10.11. - 8.12.
Luento 1.12. klo 18.30 Suokadun toimintakeskus / Raija Rapo: Kumppanina nivelrikko - miten tulet toimeen

Ohjatut liikuntaryhmät (maksulliset)
Suokadun toimintak. **ke klo 18.15.**
Alavan toimintak. **pe klo 12.30.**

Työikäisten vesijumppa (maksullinen)
Kuntosalia ma klo 17 Suokadun toimintak. Jäsenille maksuton.
Liikuntoihin ilmoittautumiset Raijalle
Raija Rapo, 050 5252 174, @

LAHTI

Vertaisryhmä Lahden NNKY (Vapaudenk. 8, katutaso) **klo 15**
9.9. - 14.10. - 11.11. - 9.12.
Kuntosalia Urheilukeskuksessa Diabetesyhdistyksen kanssa **ma klo 15-16**
Asahi Urheilukeskuksessa **to klo 12-13**
Raii Korhonen, 050 5252 3 94, @
Mirja Leinonen, 044 2583 450, @
Eila Lindström, 050 5264 932 @
Merja Hämäläinen, 040 7346 886 @

LAPPEENRANTA

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

LIEKSA

Vertaisryhmä Partalanmäen Päiväkeskus Karpalo (Jokikatu 2) **klo 13.30**
tarkentuu
Liikunta tarkentuu
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 (Sibeliuskatu 3) **klo 16**
14.9. - 12.10. - 9.11. - 14.12.
Ohjattua vesijumppaa
Esplanadin altaalla **ma klo 14**
Pirkko Tiitinen, 050 5252 321, @

MIKKELI

Vertaisryhmä Mikkelin seurakuntakeskus (Savilahdenkatu 20) **klo 18**
5.8. - 2.9. - 7.10. - 4.11. - 2.12.
Liikunta tarkentuu
Liisa Kovanen, 050 5252 188, @
Riitta Hartikainen, 050 3219 973, @
Pia Vuokio, 045 1383 862, @



NAANTALI-RAISIO

Vesikuntopiiri Aurinkosaatiön allas **ti klo 18**
Jatkuu, kun altaille taas päästään.
Kysy tarkemmat tiedot Piialta.
Piia Vuorio, 040 560 6863, @

NURMES

Vertaisryhmä Ystävän pysäkki
(Esantie 1) **klo 14**
17.9. - 15.10. - 12.11. - 10.12.
Markku Turunen, 040 8341 445, @
Rauni Janhunen, 050 5252 059, @

OULU

Vertaisryhmä Kumppanuuskeskus
(Kansankatu 53) **klo 18**
8.9. - 10.11. vain kaksi kokoontumista!
Liikuntaryhmät <https://www.ouka.fi/oulu/liikunta-ja-ulkoilu>
Arja Hakala, 050 5252 143, @

PARAINEN

Vertaisryhmä tauolla syksyn 2020 ajan
Liikunta: voimaharjoittelu jatkuu.
Stina Gerke, 050 5252 215, @
Marja Ekman

PIEKSAMÄKI

Vertaisryhmä Neuvokas
(Tasakatu 4-6, 3. krs, hissi) **klo 17**
21.9. - 19.10. - 16.11. - 21.12.
Retki ke 2.9. tarkentuu
Vesijumppa ma klo 13.05 uimahalli 7.9. alkaen
Tasapainoryhmä ke klo 13 Järjestötalon
monitoimisali 9.9. alkaen
Kuntosali tarkentuu
Ritva Ropponen, 040 7228 871, @

PORI

Vertaisryhmä Satakunnan yhteisökeskus
(Otavankatu 5) **klo 18**
2.9. - 7.10. - 4.11. - 2.12.
Tuija Norolahti, 045 8027 733, @

PORVOO

Vertaisryhmä PikkuMitta/WSOY-talo
(Mannerheiminkatu 20 K) joka kk:n 2. keskiviikko
klo 17. Aloitamme syyskuussa mikäli tilanne sallii: 9.9. - 14.10. - 11.11. - 9.12.
Vesijumppa joka lauantai Omenamäen palvelutalossa: ryhmä 1 klo 11.30, ryhmä 2 klo 12.30.
Fysiatrin ja ortopedin luennot: aika ilmoitetaan myöhemmin.
Teatterimatka: aika ilmoitetaan myöhemmin.
Anni Suni, 050 5252 123, @
Kaarina Höstman, 0400 791 361, @

RIIHIMÄKI

Vertaisryhmä Inkilänhovi (Inkiläntie 2, käynti Kalevankatu 18-20 puolelta) **klo 17**
14.9. - 12.10. - 9.11. - 14.12.
Seija Lehtola, 050 5252 247, @
Pertti Salmi, 044 9872 417

SALON SEUTU

Vertaisryhmä TAUOLLA,
vertaisohjaajaa etsitään! Ota yhteys:
Aluesuunnittelija Anna-Liisa Kemi
anna-liisa.kemi@nivel.fi
puh. 050 5252 080

SASTAMALA

Vertaisryhmä
8.9. paikka ja aihe avoin/tarkentuu
Eira Mäkitalo, 050 5820 571, @

SAVONLINNA

Vertaisryhmä Järjestötalo Kolomonen
(Pappilankatu 3) **klo 16.30**
tarkentuu
Mirja Jantunen, 050 5252 481, @
Aino Mäkinen, 045 1296 488, @

SEINÄJOKI

Vertaisryhmä Järjestötalo (Kauppakatu 1) **klo 12**
30.9. - 28.10. - 25.11.
Anneli Leskinen, 050 5252 168, @
Marja-Leena Saari, 040 5298 002, @

SOMERO

Tauolla syksyn 2020 ajan.
Toiminta jatkuu vuodenvaihteen jälkeen, ellei tautitilanne muuta asiaa.
Tarja Kauppinen, 045 6348 933, @
Margit Ahlbom-Messi, 050 5252 318, @

SUONENJOKI

Vertaisryhmä Päiväkeskus
(Sairaalapolku 3-5) **klo 17**
9.9. - 25.10. - 14.11. - 2.12.
Marja-Liisa Tapaninen, 050 5252 405, @
Seija Paananen, 040 5261 154, @

SYSMÄ

Vertaisryhmä Ilola-sali (Valittulantie 5, kirjasto, alakerta) **klo 17.30**
10.9. - 8.10. - 12.11.
Ulla Virolainen, 050 5252 456, @

TAMPERE

Vertaisryhmä Tampereen Seudun
Invalidien tila (Kuninkaankatu 36 B) **klo 17**
14.10. - 11.11. - 9.12.
Marja Rajala, 050 5252 263, @
Kirsti Niemelä, 050 5252 268, @
Tuula Nisula, 050 5620 824, @

UUSIKAUPUNKI

Vertaisryhmä Sakunkulman päiväkeskus
(Zachariasseninkatu 1) **klo 18**
tarkentuu
Päivi Aitamuro, 050 5252 184, @
Mirja Rytönen, 050 3738 526, @

VAASA

Vertaisryhmä SPR:n tilat
(Kauppapuistikko 26) **klo 17**
3.9. - 1.10. - 5.11. - 3.12.
Liikunta tarkentuu
Heli Järviö, 045 1218 978, @
Reetta Ranta, 0400 368 134, @

VALKEAKOSKI

Vertaisryhmä Musiikkiopiston alakerta
(Valtakatu 20) **klo 17**
13.8. - 10.9. - 8.10. - 5.11. - 3.12.
Luento 5.11. klo 17.00-18.30
(Kaupungin vapaa-aikatali Putka, Valtakatu 20) **ortopedi Esko Kaartinen**
Liikunta tarkentuu
Merja Jokinen, 050 5252 277, @
Helmi Alava, 040 549 8182, @
Anneli Nieminen, 045 2603 804, @
Rajja Keränen, 040 5854 476, @
tukihö Anja Pösö, 040 581 0889

VARKAUS

Vertaisryhmä Warikko (Ahlströmink. 22) **klo 18**
10.9. - 8.10. - 12.11. - 10.12.
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 tauolla syksyn 2020 ajan.
Vappu Kautto, @
Marja Gabrielsson, 040 0805 697, @
Katja Junnonaho, 0400 407 484, @
Kaija Peltonen, 040 7523 621, @

Virtuaaliryhmät TYÖIKÄISILLE

**Työikäisten
maksuttomat
virtuaaliryhmät
osoitteessa:**

www.nivel.fi/virtu klo 18

2.9. - 8.9. - 16.9. - 22.9. - 30.9.
(klo 15) - 15.10. - 20.10. - 28.10.
(klo 15) - 3.11. - 25.11. (klo 15)
- 16.12. (klo 15)

Lääkäri vastaa -virtu
Asiantuntijana fysiatrian erikoislääkäri Kristiina Kokkonen,
Into Terveys Oy
to 1.10.
klo 18-19

**Luentosarja tekonivelleik-
kauksiin valmistuville tai siitä
toipuville – kiinteä ryhmä, toivotaan sitovaa ilmoittautumista
kaikkiin neljään kertaan:**

10.11., 17.11., 1.12., 8.12.
klo 18

**Ennakoilmoittautuminen
netissä.**

Lisätiedot Leena Nieminen,
050 5252 026
vertaistuki@nivel.fi



Porvoon nivelpiirin vertaisohjaaja **Anni Suni** esitteli Suomen Nivelyhdistystä **Porvoon Päivillä** lauantaina 8.8.2020.

Dokumentti päivitetty 17.8.2020

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

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