

Vertaisryhmässä tukea ja neuvoja

NIVELRIKKO?

**Ryhmiin
osallistuminen ei
edellytä yhdistyksen
jäsenyyttä**

Yhdistys nivelterveyden asialla

Turun Seudun Nivelyhdistys ry on itsenäinen kansanterveysjärjestö, jonka tavoitteena on lisätä tietoa nivelrikosta ja sen hoidosta, edistää nivelterveyttä sekä lisätä jäsenten sosiaalista toimintaa ja ylläpitää henkistä vireyttä.

Yhdistyksen toimintaan kuuluvat vertaistoiminnan ohella asiantuntijaluennot sekä laaja tiedotus-, liikunta- ja virkistystoiminta. Uusien jäsenten infoja järjestämme neljä kertaa vuodessa. Liedossa, Raisiossa, Naantalissa ja Kaarinassa toimivat paikalliset Nivelkerhot.

Julkaisemme Nivelposti-lehteä. Luentotallenteita voit katsoa osoitteessa www.nivelverkko.fi.

Arjen asiantuntijoita

Vertaisryhmissä saat kokemukseen perustuvaa tietoa ja vinkkejä arjen sujumiseen, voit vaihtaa kokemuksia sekä keskustella nivelrikosta.

Vertaisryhmien ohjaajat ovat koulutettuja, itsekin nivelongelmia kohdanneita ja usein tekonivelleikkauksen läpikäyneitä yhdistyksen jäseniä. Vertaisuus perustuu keskinäiseen luottamukseen ja vaitiolovelvollisuuteen.

Se täydentää terveydenhuollon ammattihenkilöiden antamaa ohjausta. Vertaisryhmät ovat avoimia kaikille.

Esite voimassa keväällä ja kesällä 2020!

Neuvomme myös puhelimitse esimerkiksi nivelrikkoon ja kuntoutukseen liittyen.

**Vertaispuhelin
050 593 9003**



Maanantain vertaisryhmät

Ryhmät kokoontuvat maanantaisin klo 17.00 yhdistyksen tiloissa osoitteessa Lonttistentie 9 B, Turku. Kokoontuminen kestää enintään klo 19.00 asti. Ei ennakoilmoittautumista.

- Lonkan ja polven nivelrikko 10.2. ja 9.3.
- Nilkan ja jalkaterän nivelrikko 17.2. ja 16.3.
- Käden ja olkapään nivelrikko 24.2. ja 23.3.
- Teemalliset vertaisillat
2.3. Uni & lepo
30.3. Jalan virheasennot
6.4. Lihavuusleikkaukset
27.4. Nivelrikko ja liikkuminen

Nivelrikon yleinen vertaisryhmä Nivelviikolla

Nivelrikon yleinen vertaisryhmä järjestetään keskiviikkona 22.4. klo 15.30-17. Paikkana on Ruusukorttelin kerhotila 5, Puistokatu 11. Ryhmän jälkeen voi jäädä Ruusukorttelin juhlasaliin kuuntelemaan Nivelverkko-luentoa sormien nivelrikon hoidosta.

Muu vertaistoiminta

Ryhmät kokoontuvat yhdistyksen tiloissa, ellei toisin mainita.

- Kevyempään kuntoon yhdessä -ryhmä kokoontuu ke 26.2., 25.3., 22.4. ja 20.5. klo 15.00–16.30.
- Työikäisten ryhmä kokoontuu ti 3.3., 24.3. ja 5.5. klo 17–19.
- Kaffetreffit to 27.2. ja 26.3. klo 10–12. Vapaamuotoista jutustelua ja korttipeljä.
- Lukupiiri kokoontuu ke 26.2., 26.3., 29.4. ja 27.5. klo 17.30–19.
- Niveltreffit joka kuukauden kolmas torstai 20.2., 19.3., 16.4., 14.5. ja 18.6. klo 13.00. Verkahovin lounasravintolassa (Verkatehtaankatu 4). Omakustanteisella lounaalla jutellaan vapaamuotoisesti ja saadaan vertaistukea nivelsairauksiin.

Oletko menossa tekonivelleikkaukseen?

Ensitietoilta tekonivelleikkaukseen meneville, sitä harkitseville ja heidän läheisilleen yhdistyksen tiloissa ke 4.3. ja ti 28.4. klo 17.00–19.00. Ilmoittaudu toimistolle!

