

*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.  
Luentotalenteita voit katsoa osoitteessa [www.nivelverkko.fi](http://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 2021!

Neuvomme myös puhelimitse esimerkiksi nivelrikkoon ja kuntoutukseen liittyen.

**Vertaispuhelin**  
050 593 9003



**Huom! Kaikkiin ryhmiin on ilmoittautuminen toimistolle keväällä 2021. Voit osallistua mukaan myös etäyhteydellä. Kerro tästä ilmoittautumisen yhteydessä.**

**p. 040 351 3833 tai  
toimisto@nivelposti.fi**

# Vertaistoiminta keväällä 2021

Vertaisryhmät kokoontuvat yhdistyksen tiloissa Lonttistentie 9 B 15, ellei muuta ole mainittu ryhmän kohdalla. Sisäänkäynti Helsinginkadun puolelta.

## Maanantain vertaisryhmät

Ryhmät kokoontuvat maanantaisin klo 16.30. Kokoontuminen kestää enintään klo 18.00 asti.

- Nilkan ja jalkaterän nivelrikko 8.3., 12.4. ja 10.5.
- Lonkan ja polven nivelrikko 22.2., 15.3. ja 26.4.
- Käden ja olkapään nivelrikko 1.3., 29.3. ja 3.5.
- Teemalliset vertaisillat 15.2. Asentohuimaus 22.3. Nukkumisergonomia 19.4. Apuvälineet kodissa (huom! kerta Kunnonkodissa, Joukahaisenkatu 3)

## Oletko menossa tekonivelleikkaukseen?

Ensietuilla tekonivelleikkaukseen meneville, sitä harkitseville ja heidän läheisilleen to 11.2. ja ti 27.4. klo 17.00–19.00.

En svenskspråkig infokväll om ledprotesoperationer ordnas torsdagen 25.3. kl 17-19.

## Muu vertaistoiminta

- Kevyempään kuntoon yhdessä -ryhmä kokoontuu ke 17.3., 14.4. ja 19.5. klo 15.00–16.30.
- Työikäisten ryhmä kokoontuu ti 9.3., 13.4. ja 4.5. klo 17–19. Aihe vaihtuu kuukausittain ja ne löytyvät osoitteesta [www.nivelposti.fi/vertaisryhmat](http://www.nivelposti.fi/vertaisryhmat).
- Kaffetreffit ke 24.2., to 25.3. ja to 29.4. klo 10–12. Vapaamuotoista jutustelua ja korttipelejä.
- Lukupiiri kokoontuu ke 17.2., 24.3., 28.4. ja 26.5. klo 15.30–17. Kuukauden luettava kirja päätetään aiemmalla kerralla ja ne näkyvät osoitteessa [www.nivelposti.fi/vertaisryhmat](http://www.nivelposti.fi/vertaisryhmat).
- Nivel treffit joka kuukauden kolmas keskiviikko 17.2., 17.3., 14.4., 19.5., 16.6., 21.7. ja 18.8. klo 12.30. kahvila Wercafessa. (Verkatehtaankatu 4). Omakustanteisella keittolounaalla jutellaan vapaamuotoisesti ja saadaan vertaistukea nivelsairauksiin.

## Lisätietoa vertaisryhmistä:

[www.nivelposti.fi/vertaisryhmat](http://www.nivelposti.fi/vertaisryhmat)

