



VASTAISKU VAIVOILLE



Vaivaako selkäkipu, nivelrikko tai osteoporoosi?

Vastaisku vaivoille -luentokiertue opettaa ja innostaa huolehtimaan tule-terveydestä

Mitä tuki- ja liikuntaelinongelmat ovat? Miten niitä voi ehkäistä ja hoitaa?

Näihin kysymyksiin tarjoavat vastauksia **maksuttomat Vastaisku vaivoille -yleisöluennot**, joita järjestetään tänä vuonna 44 paikkakunnalla. Luennoilla käsitellään monipuolisesti tuki- ja liikuntaelinten (tule) ongelmia, kuten selkä- ja nivelvaivoja sekä osteoporoosia. Luennon pitää alan asiantuntija ja luennolle osallistujat saavat mukaansa monipuolisen materiaalivihon. Lisäksi paikallisyhdistykset ja -osastot ovat mukana esittelemässä vertaistuki- ja toimintamahdollisuuksiaan.

Tänä vuonna luentomateriaali on uudistettu, jotta luennot antaisivat entistä täsmällisempää tietoa. Samalla luentomateriaalista on tehty erilaisten käytännön vinkkien ja esimerkkien avulla kuulijoita entistä voimakkaammin aktivoiva.

– Haluamme tarjota tietoa ja vinkkejä osallistujille ja pyrimme kannustamaan heitä toteuttamaan oman vastaiskunsu vaivoille, kertoo **Johanna Kujala** luentokiertuetta koordinoivasta Suomen Tule ry:stä.

Yleisöluennot ovat jatkuneet vuodesta 2011 ja viime vuonna niille osallistui noin 4 000 ihmistä. Tänä vuonna luento-kiertue toteutetaan seitsemän kansallisen tule-järjestön yhteistyönä ja rahoittajana toimii Raha-automaattiyhdistys. Saatua palautte on ollut erinomaista ja sitä on hyödynnetty luentomateriaalin uudistamisessa. ***”Kiitos mahtavasta luennosta, täyttää asiaa mukavasti kerrottuna”***, on yksi tyypillinen palaute.

– Tyytyväisten osallistujien lisäksi olemme saaneet luentokiertueella kehitettyä tärkeää yhteistyötä tule-toimijoiden keskuudessa, Kujala täydentää.

Yli miljoonalla suomalaisella on jokin pitkäaikainen tuki- ja liikuntaelinsairaus. Tule-sairaudet ovat suomalaisten yleisin syy lääkäriin käyntiin ja eniten työstä poissaoloja aiheuttava sairausryhmä. Ne ovat myös toiseksi yleisin syy työkyvyttömyyseläkkeisiin. Yhteiskunnalle ne maksavat kaikkiaan yli 2,5 miljardia euroa vuodessa. Tule-sairaudet ovat siis kallis, ja väestön yhä ikääntyessä myös kasvava kansanterveysongelma.

Luentokiertueen järjestävät yhteistyössä *Huoltoliitto ry, Invalidiliitto ry, Suomen Fysioterapia- ja kuntoutusyritykset FYSI ry, Suomen Nivelyhdistys ry, Suomen Luustoliitto ry, Suomen Selkäliitto ry ja Suomen Tule ry.*

Keväällä 2015 luentoja järjestetään 24, luentopaikkakunnat ovat:

11.3.2015 Huittinen klo 18 - 20, Länsi-Suomen opisto, liikuntasali, Aino Voipion tie 30, 32700 Huittinen

24.3.2015 Maaninka klo 18 - 20, Maaninkajärven koulun auditorio, Maaningantie 49, 71750 Maaninka

25.3.2015 Hamina klo 18 - 20, Haminan kaupunginkirjasto, Kasper-Sali, Rautatienkatu 8, 49400 Hamina

25.3.2015 Kuusamo klo 18 - 20, Kuusamon lukion auditorio, Oulangantie 1, 93600 Kuusamo

- 30.3.2015 Mänttä klo 17 - 19**, Mäntän valtuustosali, Seppälän puistotie 15, 35800 MÄNTTÄ
- 13.4.2015 Karjalohja klo 18 - 20**, Päiväkumpu, Luentosali, Ylhäntie 1, 09120 Karjalohja
- 14.4.2015 Sonkajärvi klo 18 - 20**, Sonkajärven koulukeskus, Lyseotie 3, 74300 Sonkajärvi
- 15.4.2015 Paimio klo 18 - 20**, Paimio-Sali, Vistantie 18, 21530 Paimio
- 15.4.2015 Seinäjoki klo 18 - 20**, Seinäjoen kaupunginkirjaston Jaaksi-Sali, Alvar Aallon katu 14, Seinäjoki
- 15.4.2015 Tuusula klo 18 - 20**, Hyökkälän koulun auditorio, Kirkkotie 9, 04300 Tuusula
- 16.4.2015 Vähäkylä klo 18 - 20**, Vähäkylän Savilahtitalo, Merikaarrontie 5, 66500 Vähäkylä
- 16.4.2015 Kärkölä klo 18 - 20**, Kärkölään seurakuntatalo, Sammalistontie 1, 16600 Järvelä
- 22.4.2015 Forssa klo 18 - 20**, Forssan kaupungin istuntosali, Turuntie 18, 30100 Forssa
- 22.4.2015 Pietarsaari klo 18 - 20**, Runebergin Sali, Länsiväylä 1, Pietarsaari
- 23.4.2015 Ulvila klo 18 - 20**, Sataedun Auditorio, Yhdystie 28400 Ulvila
- 27.4.2015 Hämeenkyrö klo 18 - 20**, F.E.Sillanpään lukio, Härkikuja 7, 39100 Hämeenkyrö
- 28.4.2015 Lempäälä klo 18 - 20**, Hakkarin koulun auditorio, Ahertajantie 2, 37550 Lempäälä
- 28.4.2015 Turenki klo 18 - 20**, Janakkalan pääkirjasto, Koulutie 2 a, 14200 Turenki
- 04.5.2015 Kouvola klo 18 - 20**, Kouvolan kaupungintalon juhlasali, Torikatu 10, 45100 Kouvola
- 05.5.2015 Pihtipudas klo 18 - 20**, Pihtiputaan valtuustosali, Keskustie 9 44800 Pihtipudas
- 06.5.2015 Kestilä klo 18 - 20**, Siikalatvan kunta, Kestilän toimipiste, Hallintotie 5, 92700 Kestilä
- 12.5.2015 Pielavesi klo 18 - 20**, Suojala, Puistotie 8, 72400 Pielavesi
- 20.5.2015 Kolari klo 18 - 20**, Kolarin kunnan valtuustosali, Isopalontie 2, 95900 Kolari
- 26.5.2015 Mäntyharju klo 18 - 20**, Mäntyharjun kulttuurisali, Kompantie 22, 52700 Mäntyharju

Ajantasaiset tiedot luennoista löytyvät osoitteesta www.vastaiskuvaivoille.fi. Olemme myös **Facebookissa** <https://www.facebook.com/pages/Vastaisku-Vaivoille-luennot/1450203321902062?ref=hl> ja **Google+ssa** <https://plus.google.com/u/0/b/102627835242199248818/+VastaiskuvaivoilleFi123/posts>

Lisätietoa luentokiertueesta: Suomen Tule ry, Johanna Kujala, puh. 040 574 1922, johanna.kujala@suomentule.fi