

## Hyvä Lounais-Suomen Kilpirauhasyhdistyksen jäsen!

Tässä tietoa lähikuukausien tapahtumista:

### Kuntosalivuoro Turussa jatkuu 28.5. asti.

Olemme

varanneet jäsenten käyttöön kuntosalivuoron kerran viikossa keskiviikkoisin klo 17-18. Käyttö on jäsenille maksuton. Tila sijaitsee Turussa Lounatuulet yhteisötalon katutasossa. Käyttö omalla vastuulla. HUOM! Ke 30.4. ei ole kuntosalia, vuoro poikkeuksellisesti maanantaina 28.4. klo 17-18

**Kuntosalivuoro myös Salossa:** Ke 23.4. asti klo 15.00–16.30 Sytyn kuntosalivuoro Ylhäisten kuntosalilla (Ylhäistentie 2, kulku takaoven kautta). Vuoro on maksuton kaikille Sytyn jäsenyhdistysten jäsenille. Omatoimista harjoittelua, ei ohjausta.

**Webinaari unesta ja sen vaikutuksesta terveyteen** ti 18.3. klo 17.30-18.30. Luennoitsijana yleislääketieteen erikoislääkäri ja unilääkäri Janne Kanervisto. Luento tallennetaan. Luento on kaikille avoin ja sen järjestävät Lapin Kilpi, Oulun Seudun KILPI, Uudenmaan Kilpi ja Kilpirauhasliiton HYPA-hanke. Ilmoittautuminen su 16.3. mennessä [Webropolin kautta](#). Voit ilmoittautua myös sähköpostitse tai puhelimitse: [jonna.marttinen@uudenmaankilpi.fi](mailto:jonna.marttinen@uudenmaankilpi.fi) tai 044 237 5626.

**Elämää ja juhlaa parantolassa** la 22.3. klo 14-15, Paimion parantola. Kierros on täynnä. Huom! aloitusaika klo 14.

**Uudenkaupungin vertaisillassa 1.4.** vieraillee Tiina Aulin /Toiminta & Kyky.

**Jäsenkorjaus-luento & vertaisilta** ke 9.4. klo 18.15 Lounatuulet, Läntinen Pitkäkatu 33, Turku. Päivi Bowie esittelee perinteistä jäsenkorjausta, sen historiaa ja hoitotuloksia. Ilmoittautumiset ma 7.4. mennessä [lskilpi.ilmoittautuminen@gmail.com](mailto:lskilpi.ilmoittautuminen@gmail.com) tai 044 0330 013.

**Vertaisilta** Turussa ke 7.5. klo 18.15 Lounatuulet, Läntinen Pitkäkatu 33, Turku. Katsomme tallenteen Patrick Borgin luennosta "Painonhallinnan olennaiset asiat". Tilaisuuden toteutus yhteistyössä HYPA-hankkeen kanssa.

### Vertaisillat:

Loimaa: ma 31.3. ja 28.4. klo 16.30 Loimaan pääkirjaston Elers-huone, Kauppalank.17.

Uusikaupunki: ti 4.3., 1.4. ja 6.5. klo 17 Sakunkulma.

Salo: ti 4.3., 1.4. ja 6.5. klo 18-19.30, Salon Syty ry, Helsingintie 6

Turku: ke 9.4., 7.5. klo 18.15 Yhteisötalo Lounatuulet, Läntinen Pitkäkatu 33

**Ennakkotieto** tulevista, lisätiedot seuraavassa Kilpi-lehdessä:

- Kultarannan puutarhan opastettu kierros 7.6. klo 10
- Syyskauden avajaiset Leirikeskus Sinapissa 14.9. klo 8.30-18.00

Olethan ottanut jo sähköisen jäsenkortin käyttöön, lue lisää [Kilpirauhasliiton sivuilta](#).

**Jäsenetuja:** [Turku AMK](#) tarjoaa laboratoriotutkimusten ja -tutkimuspakettien hinnoista -10 % alennuksen koodilla "KEVÄT2025". Bioanalytiikko-opiskelijoiden harjoittelupaikkana toimiva palvelulaboratorio on yksityinen ja laboratorion toiminta-aika sijoittuu syyskuusta joulukuun alkuun sekä tammikuusta toukokuun alkuun. Katso lisää jäsenetuja Kilpirauhasliiton [Jäsenyys-sivulta](#).

Lämpimästi tervetuloa tilaisuuksiimme ja hyvää kevään odotusta kaikille!

Terveisin Lounais-Suomen Kilpirauhasyhdistyksen hallitus