

Hyvä Lounais-Suomen Kilpirauhasyhdistyksen jäsen!

Alla tietoa yhdistyksemme ajankohtaisista tapahtumista. Viimeinen ilmoittautumispäivä lähestyy syyskauden avajaisiin ja TFO:n konserttiin!

Syyskauden avajaiset la 5.9. klo 9 - 17 Sinapin Leirikeskuksessa, Sinapintie 74, Turku (Kaksikerta). Päivä alkaa aamiaisella ja ohjelmassa liikuntaa, vertaistukea ja rentoilua. Päivään ja hintaan sisältyy ohjelma ja ruokailut (aamiainen, lounas, päiväkahvi, päivällinen) ja lisäksi on sauna- ja uintimahdollisuus.

Päivän ohjelmassa mm. TULE-keskuksen luento luustoterveydestä, taukojumppaa sekä yhteistä keskustelua ja kokemusten jakamista. Hinta 27 €/ henkilö. Sitovat ilmoittautumiset ruokarajoitteineen **30.7. mennessä** lskilpi.ilmoittautuminen@gmail.com tai 044 0330 013. Leirikeskukseen on mahdollista tulla jo edellisenä iltana, yöpyminen omakustannushintaan 22 €/yöpyjä (yöpymään mahtuu 6 henkilöä).

TFO: Open Orchestra konsertti Turun konserttitalolla (Aninkaistenkatu 9) 1.10. klo 18:30. Astu sisään orkesteriin, ainutlaatuinen Open Orchestra valtaa konserttisalin kolmannen ja viimeisen kerran! Muusikot soittavat ympäri salia – olet keskellä suurta sinfoniakoneistoa ja koet musiikin lähietäisyydeltä. Juonnettu kokonaisuus, näyttävä visualisointi ja valaistus tekevät elämyksestä ainutlaatuisen. Puolet konsertista kuunnellaan ilman istumapaikkaa, seisten ja kävellen orkesterin keskuudessa. Toinen puolisko istutaan paikanumeroidussa yläkatsomossa. Paikan vaihto tapahtuu väliajalla. Kesto noin 2 tuntia, sisältäen väliajan.

Liput (sis. väliaikatarjoilun) 30 €/jäsen ja 36 €/avec. Sitovat ilmoittautumiset ruokarajoitteineen **15.8. mennessä** lskilpi.ilmoittautuminen@gmail.com tai 044 0330 013.

Helmikuussa käynnistynyt **Hyvinvointiryhmä** jatkuu Turussa 12.8. klo 17:30-19:30 Ruusukorttelin (Puistokatu 11) hyvinvointikeskuksen kerhotilassa 5 (2. krs). Kulku A portaasta K-market Ruusua vastapäätä. Ryhmässä käsitellään miten tukea hyvinvointia kilpirauhassairauden kanssa. Joka kerta eri teema, elokuussa jaamme vinkkejä liikunnan, palautumisen ja muiden arjen hyvien tapojen ylläpitämiseen. Ryhmään voi liittyä vielä mukaan!

Syksyn tapahtumat julkaistaan syyskuun alussa ilmestyvässä Kilpi-lehdessä, tulossa mm.

- Asahi-ryhmä jatkuu Turussa tiistaisin 15.9.
- Kukkien sidontakurssi Salon vertaisillassa 6.10.
- D-vitamiini ja ferritiini-luento Turun vertaisillassa 8.10.

Syksyn vertaisillat alkavat seuraavasti:

- Uusikaupunki 1.9. klo 17 Sakunkulma
- Salo 1.9. klo 16 Salon Syty ry, Helsingintie 6. Huom! aika muuttunut
- muut vertaisillat julkaistaan syksyn lehdessä

Lämpimästi tervetuloa tilaisuuksiimme, hyvää kesän jatkoa!

Terveisin Lounais-Suomen Kilpirauhasyhdistys