

65+

Seniori- ranneke kevät 2019





Elämyksiä ja liikuntaa arkeen yhdellä rannekkeella – edullisesti!

Edullinen Senioriranneke on tarkoitettu 65 vuotta täyttäneille turkulaisille. Se kannustaa liikkumaan oman aikataulun mukaan. Sillä pääsee kaupungin uimalaitoksiin, kuntosaleihin ja kulttuuritarjontaan. Ranneke on voimassa kuusi kuukautta kerrallaan.



turku.fi/senioriranneke
Pidätämme oikeuden muutoksiin.

facebook.com/turkuliikkeelle 
instagram.com/turkuliikkeelle 

Kuntosalit ja uimahallit

turku.fi/liikuntapaikat

Kupittaaan urheiluhalli, kuntosali

Tahkonkuja 5, p. 02 262 3510

- ma-pe klo 7–21, la-su klo 8–18

Impivaaran uimahalli ja kuntosalit

Uimahallinpolku 4, p. 02 262 3588

- ma-to klo 6-20, pe klo 11–18, la-su klo 9–17
- Yleisövuorot tilauskuntosali Männistössä:
ma klo 6-10, ti 6-8.30, 9.30–11, 14–16 ja 17–19,
ke 6-8.30 ja 11.30–13.30, to 6-10.30 ja 15.30–17,
pe 11–12.30, la 11–12 ja 14.30–16,
su 10–12 ja 13.30–15

Paattisten aluetalon kuntosali

Paattistalonkatu 1, p. 02 262 3588

- ma-su klo 6–21

Pansion kuntosali

Pernontie 16, p. 02 262 3233

- ma-to klo 14–20 (ti klo 16–18 vain naiset)
pe klo 13–20, su klo 11–17
(su klo 11–13 vain naiset)

Petreliuksen uimahalli ja kuntosali

Ruiskatu 2, p. 044 907 2702

- ma-ke klo 6–10 ja 14–19, to klo 15–19,
pe klo 6–10 ja 14–18, la-su klo 10–14.30

Varissuon jäähallin kuntosali

sisäänkäynti pysäköintihallista, lähin osoite

Suurpääntäkatu 2, p. 02 262 3570

- ma ja ke klo 8–22, ti klo 7–22, to klo 7–14,
pe klo 8–22, la klo 8–21, su klo 8–22

Kupittaaan maauimala

Blomberginaukio 12, p. 044 907 2702

Samppalinnan maauimala

Volter Kilven katu 2, p. 02 262 3591

Laiteopastukset kuntosalilla

Pientä opastusta ja kertausta kaipaaville. Osallistuminen sisäänpääsymaksulla. Ei ilmoittautumista.

Impivaaran uimahalli (7.1.–16.5.)

- ma ja to klo 14–15 (yleisökuntosali)

Kupittaaan urheiluhalli

- to 10.1., 24.1., 7.2., 21.2., 7.3., 21.3., 4.4. ja 5.5.
klo 10–11

Paattisten aluetalo

- to 10.1., 14.2., 14.3. ja 11.4. klo 14–15.30

Varissuon jäähalli

- ma 14.1., 11.2., 11.3., 15.4. ja 13.5. klo 15–16

Aloittelijoille suositellaan kuntosaliharjoittelun ABC-kursseja: turku.fi/kuntosaliabc tai p. 050 554 6224.

Omatoimi- ja vertaisryhmät

ROSPUUTTOKAUDEN KÄVELYVUORO

- Impivaaran jalkapallohalli (Eskonkatu 1)
ma klo 13–14 ajalla 7.1.–25.3.

Kun kävely ulkona on kelien vuoksi haasteellista, voi kävelyä itselle sopivaan tahtiin jatkaa omatoimisesti hallin viheriöllä. Ota sisäkengät tai muut puhtaspohjaiset jalkineet mukaan. Vertaisohjaaja paikalla.

VERTAISTASAPAINORYHMÄT

- ti klo 10–11 ja ke klo 13–14, Kupittaaan urheiluhallin yläkerta, kulku alakerran kautta.

Tasapainoharjoittelua pareittain kiertoarjoittelun tapaan. Ohjaana vertaisohjaajat. Ti ryhmä 8.1.–28.5., ke ryhmä 9.1.–24.4.

SENIORIEN OMATOIMIVUOROT KUNTOSALILLA

Erikuntoisille iäkkäille, joille harjoittelu on tuttua, mutta kaipaavat seniorivuoroa harjoittelunsa tueksi. Vuorot ajalla 7.1.–31.5.

Kupittaaan urheiluhalli, tilauskuntosali

- ma ja to klo 13–14.30, pe klo 9.30–11.00

Impivaaran uimahalli, tilauskuntosali Männistö

- ma klo 10.30–12 ja pe klo 12.30–14

Pansion kuntosali

- ma, ke ja to klo 14–15

Jäkärilän kuntosali, Arkeologinkatu 9

- to klo 14–15.30, ajalla 10.1.–16.5., ohjaaja paikalla

Aunelan palloiluhallin kuntosali, Opintie 1

- ma ja pe klo 10–12, ajalla 7.1.–27.5., vertaisohjaaja paikalla, vuoroille tulee ilmoittautua, p. 0400 915 100

Paattisten aluetalon kuntosali, Paattistalonkatu 1

- ke klo 10–11.30, ajalla 9.1.–15.5., ohjaaja paikalla

Runosmäen vanhuskeskuksen kuntosali,

Varusmestarintie 14

- ke ja pe klo 11–12, ajalla 9.1.–31.5., vertaisohjaaja paikalla, vuoroille tulee ilmoittautua p. 050 5546 224

Kulttuuripalvelut

Maksuton sisäänpääsy Turun kaupungin museoihin arkisin aukioloaikojen mukaan.

Apteekkimuseo ja Qwenselin talo, Läntinen

Rantakatu 13b

Biologinen museo, Neitsytpolku 1

Kuralan kylämäki, Jaanintie 45 (kaikille maksuton)

Luostarinmäen käsityöläismuseo, Vartiovuorenkatu 2

Turun Linna, Linnankatu 80

Wäinö Aaltosen museo, Itäinen Rantakatu 38

(suljettu 14.1.–7.2.)

- opastettu kierros Salla Tykän näyttelyssä ke 27.2. klo 14 ja ti 2.4. klo 14. Vain Seniorirannekelaisille.

Ilmoittaudu: WAM, p. 02 262 0850.

Turun filharmoninen orkesteri, Aninkaistenkatu 9

- ilmainen käsiohjelma sinfoniakonsertteihin
- pe 8.3. klo 11–14 Fagotin viemää-konsertin kenraali-harjoitus. Mahdollisuus osallistua konserttitalokierrokselle ennen kenraali-harjoitusta klo 10.15. Huom! Max. 50 osallistujaa kierrokselle. Ilmoittautuminen ja lisätiedot: www.tfo.fi/fi/tapahtuma/avoin-kenraali-harjoitus-fagotin-viemaa-vain-seniorikorttilaisille

Tiedot:

- Hinta: 40 € / 6kk + 8 € rannekemaksu ensimmäisellä kerralla. Ostettaessa on todistettava henkilöllisyys
- 65 vuotta täyttäneille turkulaisille
- voimassa 6 kk ostopäivästä, käytettävissä kerran päivässä
- ranneke on henkilökohtainen
- Oston yhteydessä saat kortin, jossa rannekkeen voimassaoloaika. Ranneke ja voimassa olokortti tulee pitää mukana toiminnoissa.
- toimintoihin osallistutaan omalla vastuulla

Myyntipisteet:

Turun kaupungin liikuntapalvelukeskus

Blomberginaukio 4, 1. krs • p. 02 262 3232

Impivaaran uimahalli

Uimahallinpolku 4 • p. 02 262 3588

Petreliuksen uimahalli

Ruiskatu 2 • p. 044 907 2702

Yhteispalvelupiste Monitori

Skanssin kauppakeskus, 2. krs,
Itäparkin pääty • p. 040 160 4556

Wäinö Aaltosen museo

Itäinen rantakatu 38 • p. 02 262 0850
(suljettu 14.1.–7.2.)

Rannekkeen uusintalataus onnistuu myös sähköisesti osoitteessa turku.fi/senioriranneke.

Muista hakea voimassaolokortti ja päivittää yhteystietosi myyntipisteillä

Lisätiedot:

Ikääntyneiden liikuntapalveluvastaava

p. 050 554 6224, liikunta.palvelut@turku.fi

Ikääntyneiden kulttuuripalvelut

p. 040 192 5526, olli.hirvonen@turku.fi

