

IKÄÄNTYNEIDEN LIIKUNTATOIMINNAT SYKSY 2019



LIIKUNTAPALVELUKESKUS

Senioriranneke

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. Hinta: 40 € / 6 kk + 8 € rannekemaksu ensimmäisellä latauskeralla. Lisätiedot: turku.fi/senioriranneke.

Kuntokonkarit

Kuntokonkareissa yli 65-vuotiaat naiset ja miehet voivat tutustua erilaisiin liikuntalajeihin edullisesti ilman ylikärajaa. Joka viikko tarjolla noin 30 liikuntaryhmää eri puolilla Turku, joista voi koota itselle mieleisen ohjelman. Hinta eläkeläiselle: 40 € / kausi. Lisätiedot: turku.fi/kuntokonkarit.

Saattajakortti

Saattajakortti helpottaa avustajaa tarvitsevan harrastamista. Saattajakortin avulla liikkumisrajoitteinen asiakas voi ottaa avustajan maksutta mukaan tietyille liikuntapaikoille ja kulttuurikohteisiin. Lisätiedot: turku.fi/saattajakortti.

Vesiliikunta

Sekä Impivaaran että Petreliuksen uimahalleissa järjestetään vesijumpaa eri kuntoisille. Lisätietoja: turku.fi/uimahallit.

KUNTOSALIHARJOITTELU:

Kuntosaliharjoittelun ABC-kurssit

Edullinen neljän kerran kurssi kuntosaliharjoittelun perusteisiin kaikille, joille kuntosaliharjoittelu on vierasta. Kurssiin kuuluu neljä ammattilaisen ohjaamaa tapaamista, joiden jälkeen jokainen tuntee kuntosalitreenauksen perusteet ja osaa käyttää laitteita oikein. Osallistuminen: 15 € kurssimaksu + sisäänpääsymaksu. Lisätiedot ja ilmoittautumiset: turku.fi/kuntosaliabc tai p. 02 262 3587 (Impivaara), p. 050 554 6217 (Kupittaa).

Impivaaran uimahalli (Uimahallinpolku 4)

ma 9.-30.9. klo 18.30-20
ke 11.9.-2.10. klo 8.30-10
ma 7.-28.10. klo 18.30-20
ke 9.-30.10. klo 8.30-10
ma 4.-25.11. klo 18.30-20
ke 6.-27.11. klo 8.30-10

Kupittaaan urheiluhalli (Tahkonkuja 5)

ma 2.-23.9. klo 17-18.30
ke 4.-25.9. klo 13.30-15
ma 7.-28.10. klo 17-18.30
ke 9.-30.10. klo 13.30-15
ma 4.-25.11. klo 17-18.30
ke 6.-27.11. klo 13.30-15
på svenska: to 31.10-21.11 kl. 17-18.30

Soveltavat kuntosaliharjoittelun ABC-kurssit

Erityisliikunnanohjaajan pitämät kurssit heikompi toimintakykyisille. Yleisavustaja paikalla. Kurssi sisältää kuusi ohjattua kertaa. Lisätiedot ja ilmoittautumiset: p. 050 594 7207.

Impivaaran uimahalli (Uimahallinpolku 4)

ke 4.9.-9.10. klo 13.15-14.30
ke 16.10.-20.11 klo 13.15-14.30
ke 27.11.2019.-22.1.2020 klo 13.15-14.30

Kupittaaan urheiluhalli (Tahkonkuja 5)

ti 3.9.-8.10. klo 12-13.15
ti 15.10.-19.11. klo 12-13.15
ti 26.11.2019.-28.1.2020. klo 12-13.15

Laiteopastukset kuntosaleilla

Laiteopastustunneilla saat apua laitteiden käyttöön ja tekniikkavinkkejä omatoimiharjoittelun tueksi. Osallistuminen sisäänpääsymaksulla. Ei ilmoittautumista. Lisätietoja: p. 050 5546 224.

Impivaaran uimahalli (Uimahallinpolku 4)

ma ja to klo 14-15 (yleisökuntosali), ajalla 2.9.-12.12.2019.

Kupittaaan urheiluhalli (Tahkonkuja 5) to 5.9., 19.9., 10.10., 7.11., ja 5.12. klo 10-11

Varissuon jäähalli (lähin osoite Suurpäänkatu 2, sis.käynt. pysäköintihallista)

ma 23.9., 28.10., 18.11. ja 16.12 klo 15-16

Paattisten aluetalon kuntosali to 19.9. ja 3.10. klo 14-15.30

Seniorien omatoimivuorot kuntosalilla

Erikuntoisille iäkkäille, joille harjoittelu on tuttua, mutta kaipaavat seniorivuoroa harjoittelunsa tueksi. Osallistuminen sisäänpääsymaksulla. Ei ilmoittautumista. Vuorot ajalla 2.9.-13.12.

Lisätietoja: p. 050 5546 224.

Impivaaran uimahalli, tilauskuntosali Männistö (Uimahallinpolku 4)

ma klo 10.30–12, pe klo 12.30–14. Vertaisohjaaja paikalla.

Kupittaaan urheiluhalli, tilauskuntosali (Tahkonkuja 5)

ma ja to klo 13–14.30, pe klo 9.30–11. Pe vertaisohjaaja paikalla.

Jäkärälän kuntosali (Arkeologinkatu 9)

to klo 14–15.30, ohjaaja paikalla

Paattisten aluetalon kuntosali (Paattistalonkatu 1)

ke klo 10–11.30, ohjaaja paikalla

Aunelan palloiluhallin kuntosali (Opintie 1)

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

Runosmäen vanhuskeskuksen kuntosali (Varusmestarintie 14)

ke ja pe klo klo 11–12, vertaisohjaaja paikalla, vuoroille tulee ilmoittautua, p. 050 554 6224

VoiTas-tehoryhmät – Voima- ja tasapainoharjoittelua ikääntyneille!

Yli 75-vuotiaille kotona asuville ikäihmisille suunnatuissa ryhmissä parannetaan kuntoa voima- ja tasapainoharjoittein. Erityisesti jalkojen lihasvoiman parantuessa toimintakyky kohenee, jolloin arkiset askareet ja ulkona liikkuminen helpottuvat. Tehoryhmissä ohjaajana toimii fysioterapeutti tai liikunta-alan ammattilainen. Ryhmässä harjoitellaan 2 kertaa viikossa 8 viikon ajan. Ryhmän aikana etsitään jokaiselle harjoittelijalle sopiva jatkoharjoittelupaikka. Ryhmät ovat maksuttomia. Mikäli kulkeminen aiheuttaa haasteita, voidaan siihen miettiä ratkaisua ilmoittautumisen yhteydessä. Ryhmään tulee sitoutua.

Ilmoittaudu mukaan: p. 044 082 0253

- Impivaaran uimahalli, ma 12–13.15 ja ke 11.30–12.45
- Lehmusvalkaman hyvinvointikeskus, ti ja to klo 13.30–15
- Runosmäen vanhuskeskus, ke ja pe klo 14–15.30
- Ruusukorttelin hyvinvointikeskus, ma ja ke klo 13.30-15
- Pääterveysaseman kuntoutuksen kuntosali, ti ja to klo 11-12.15

Soveltava kuntosalivuoro

Ma klo 13.45-14.45, Impivaaran uimahallin tilauskuntosali.

Vuoro on tarkoitettu asiakkaille, joiden liikkumis- tai toimintakyvyn rajoitteet estävät omatoimisen harjoittelun kuntosalilla. Ryhmässä asiakkaat toteuttavat mahdollisimman omatoimisesti omaa harjoittelunohjelmaansa ohjaajan avustuksella. Osallistuminen 2,5 € / krt, lisäksi sisäänpääsymaksu (esim. Senioriranneke). Ilmoittautumiset p. 050 594 7207.

MUU LIIKUNTA:

Kauppakeskuskävelyt Skanssissa pe klo 9.30–10.30 Kauppakeskus Skanssissa. Ajalla 23.8.-20.12.

Kokoontuminen kauppakeskuksen uuden neuvotteluhuoneen edessä 1.krs. Itäparkin sisääntulon oven vieressä, RAY Pelaamon vieressä ja SOL Pesulaa vastapäätä. Maksuton kävelyryhmä, johon sisältyy tasapaino- ja lihaskuntoharjoitteita. Soveltuu myös apuvälineen käyttäjille. Ohjaajana liikunnanohjaaja sekä vertaisliikuttajat. Ei ilmoittautumista. Lisätietoja: p. 050 5546 224.

Tuolijumppa

Ke klo 15.15-16, Yrjänän kohtaamispaikka, Itäinen Pitkäkatu 49

Iloisen mielen tuolijumppaa, jossa liikkeitä tehdään pääosin tuolilla istuen. Ryhmä on tarkoitettu henkilöille, joilla käytössä liikkumisen apuväline esim. kävelykeppi tai kävelyteline, soveltuu myös pyörätuolin käyttäjille. Yleisavustaja paikalla. Ei ennakkoilmoittautumista. Osallistuminen 2,5 € / krt eläkeläisiltä. Lisätiedot: p. 050 594 7207.

Vire-Lavis

Ti 15.30–16, kohtaamispaikka Happy House, Ursininkatu 11
Hauskaa ja helppoa tuolitanssia tanssimusiikin tahtiin. Tunnilla tanssitaan pääosin istuen ja/tai tuolia apuna käyttäen. Istumatasapainon on oltava sellainen, että osallistuja pystyy istumaan sekä liikkumaan käsinojattomalla tuolilla. Paikalla yleisavustaja. Osallistuminen 2,5 € aleryhmät tai muut 5 €. Ilmoittautuminen: p. 050 594 7207.

Soveltava kuntopiiri

ti klo 14–15, Kupittaaan urheiluhallin yläkerta, Tahkonkuja 5.
Lihaskuntoa, tasapainoa ja liikkuvuutta kiertoharjoittelun keinoin ryhmässä omaan toimintakykyyn soveltaen. Myös apuvälineen käyttäjille. Paikalla yleisavustaja. Osallistuminen 2,5 € aleryhmät tai muut 5 €. Ilmoittautuminen Kupittaaan ryhmään: p. 050 594 7207.

VERTAISLIIKUTTAJIEN RYHMÄT:**Vertaistasapainoryhmät**

ti klo 10–11 ja ke klo 13–14, ajalla 11.9.-18.12., Kupittaaan urheiluhallin yläkerrassa (Tahkonkuja 5).
Tasapainoharjoittelua vertaisliikuttajan johdolla. Soveltuu henkilöille, joille harjoittelu on tuttua. Kulku alakerran pyöröovien kautta. Osallistuminen Seniorirannekkeella, voimassaolokortti mukaan. Ei ilmoittautumista. Lisätietoja: p. 050 5546 224.

Rospuuttokävely ma klo 13–14 Impivaaran jalkapallohalli (Eskonkatu 1). Ajalla 11.11.-16.12.

Omatoiminen kävelyvuoro hallin viheriöllä säältä suojassa. Vertaisliikuttaja paikalla. Sisäkengät tai muut puhtaspohjaiset jalkineet mukaan. Osallistuminen Seniorirannekkeella, voimassaolokortti mukaan. Ei ilmoittautumista. Lisätietoja: p. 050 5546 224.

TAPAHTUMIA:**Yli 70-vuotiaiden testipäivät**

pe 4.10. klo 9.15–12.30. Kupittaaan urheiluhallin yläkerta, Tahkonkuja 5
Paikan päällä voi osallistua oman valinnan mukaan erilaisiin fyysistä kuntoa mittaaviin testeihin. Tarjolla myös tietoa liikuntaryhmistä, kotiharjoittelusta ja ravitsemuksesta. Osallistuminen on maksutonta, eikä ilmoittautumista tarvita. Lisätietoja: p. 050 5546 224.

Yli 75-vuotiaiden alueellinen testipäivä

pe 29.11. klo 9.30-13. Iso-Heikin palvelutalo, Revontulenkatu 4.
Tapahtumassa voit osallistua toimitakykytesteihin, mm. lihasvoima- ja tasapainotesteihin. Tarjolla myös tietoa liikuntaryhmistä, kotiharjoittelusta ja kaatumisen ehkäisystä. Sopii mainiosti vähän tai ei ollenkaan liikuntaa harrastaville. Myös apuvälineen käyttäjät voivat osallistua. Osallistuminen on maksutonta, eikä ilmoittautumista tarvita. Lisätietoja: p. 050 5546 224.

Yksilöllinen liikuntaneuvonta

Tarvitsetko apua ja ohjeita liikunnan lisäämiseen tai sinulle sopivan liikuntamuodon löytymiseen? Yksilöllinen liikuntaneuvonta sisältää keskustelun asiantuntijan kanssa, alkukartoituksen ja loppuarvion. Neuvonnassa tehdään myös henkilökohtainen liikuntasuositus tai –suunnitelma ja sovitaan tarpeen mukaan jatkotapaamisia. Voit varata ajan yksilölliseen liikuntaneuvontaan syyskuusta alkaen osoitteesta turku.fi/liikuntaneuvonta tai p. 050 554 6224.

KYSY LISÄÄ:

Ikääntyneiden liikuntapalvelut
Saija Kultala
saija.kultala@turku.fi
p. 050 5546 224

Aikuisten soveltavat liikuntapalvelut
Johanna Friman
johanna.friman@turku.fi
p. 050 5546 222

LEHMUSVALKAMAN HYVINVOINTIKESKUS

Karviaiskatu 7, 20720 Turku. p. 02 262 5020
www.turku.fi/lehmusvalkama



Toiminta, johon ei tarvitse ilmoittautua etukäteen:

Aamu-uinti

Ti – Pe 7.00-8.00 (naiset) ja 8.00-9.00 (miehet) Kertamaksu 2,50 €.

Vire-Lavis

Ti klo 9.30-10.15 (3.9.-26.11) 5 krt / 12,50 € ja 10 krt / 25 €.

Lavis

Ti klo 10.30-11.15 (3.9-26.11.) 5 krt / 12,50 € ja 10 krt / 25 €.

Päivätanssit

Ti klo 13.00 (27.8.-17.12.) Maksuton.

Qigong

Ke klo 10.30-11.30 (4.9.-27.11.) 5 krt / 12,50 € ja 10 krt / 25 €.

Asahi

Pe klo 11.00-11.45 (4.10.-1.11.) Maksuton.

Juoksuvyöohjaus

Pe klo 12.15-12.45 (30.8.-18.10.) ja Pe klo 11.15-11.45 (25.10.-13.12.) Kertamaksu 5 €.

Toiminta, johon tulee ilmoittautua etukäteen Lehmusvalkaman asiakasneuvontaan (p. 02 262 5020):

Vesijumppa

Ti klo 11.00 (sekaryhmä), 11.30 (naiset) ja 12.00 (sekaryhmä). (27.8.-3.12.) Syyskausi maksaa 70 €.

Allas-Lavis

Pe klo 11.15-12.00 (30.8.-18.10.) ja Pe klo 12.15-13.00 (25.10.-13.12) Jakson hinta 50 €.

Lantionpohjan jumppa

Pe klo 13.00-14.00 (4.10.-1.11. naiset ja 8.11.-13.12 miehet) Jakson hinta 12,50 €.

RUUSUKORTTELIN HYVINVOINTIKESKUS

Puistokatu 11 B, 20100 Turku, p. 02 262 6000
www.turku.fi/ruusukortteli

Toiminta, johon ei tarvitse ilmoittautua etukäteen:

Avoimet testipäivät liiku tasapainoillen-ryhmiin

6.9.2019 ja 13.9.2019 klo 8.00-12.00

Tanssillinen liikunta

ke klo 10.30-11.30

Kuntojumppa Ke klo 8.45-9.45 (4.9.2019 alkaen) ja **Jumppa** Ti klo 10.00-11.00 (3.9.2019 alkaen)

Vire-Lavis

Ti klo 14.00-15.00 (Parillisina viikkoina ajalla 17.9.-10.12.2019)

Sulkapallo

Ma klo 11.30-12.30 (2.9.2019 alkaen)

Sauvakävely

To klo 10.30.

Boccia

Ke klo 11.30-13.30 (4.9.2019 alkaen)

Aamu-uinti Ke ja To klo 7.30.-9.00, hinta: 2,50 €. ja **Aamu-uinti ja sauna** Pe klo 8.00-11.00, hinta: 4,00€.

Toiminta, johon tulee ilmoittautua etukäteen Ruusukorttelin asiakasneuvontaan (p. 02 262 6000):

Erilaisia vesiliikuntaryhmiä tiistaisin, keskiviikkoisin ja torstaisin.

Syyskausi maksaa 50€. Vesijumpan syyskausi 70 €.

KUNTOSALIHARJOITTELU HYVINVOINTIKESKUKSISSA

Kuntosalit ovat avoinna laiteopastuksen käynneille omatoimisille harjoittelijoille. Kysy tarkemmat kuntosalien aukioloajat hyvinvointikeskusten asiakasneuvonnoista:

Lehmusvalkama: p. 02 262 5020 Ruusukortteli: p. 02 262 6000

Kuntosalikortin hinta: 5 krt / 7,55 € ja 10 krt / 12,10 €.

Kuntosalin laiteopastukset

Laiteopastus pitää sisällään 4 maksutonta opastuskertaa, jossa opetellaan kuntosalilaitteiden käyttö ja harjoittelun periaatteet. Mukaan pääsee ilmoittautumalla etukäteen hyvinvointikeskusten neuvontaan:

Lehmusvalkama: p. 02 262 5020 Ruusukortteli: p. 02 262 6000