

**2019–2020**

# **Rajatonta liikuntaa – liikuntaa yli rajojen**



**Soveltava liikunta  
Turussa ja Turun  
seudulla**



## SISÄLLYSLUETTELO

SOVELTAVAN LIIKUNNAN ESITE.....	3
SAATTAJAKORTTI.....	3
LIIKUNTAVÄLINEITÄ LAINAKSI.....	3

1. VESIVOIMISTELU.....	4
2. KUNTOSALITOIMINTA JA TASAPAINOHARJOITTELU.....	6
3. JUMPAT JA TANSSIT.....	8
4. PELIT.....	12
5. ULKOLIIKUNTA.....	15
6. MUU LIIKUNTATOIMINTA.....	16
7. LASTEN JA NUORTEN LIIKUNTATOIMINTA.....	16
8. TAPAHTUMAT.....	21
9. TOIMINTAA YHDISTYSTEN OMILLE JÄSENILLE.....	22

## SOVELTAVAN LIIKUNNAN ESITE

Esitteeseen on koottu pitkäaikaissairaille, vammaisille tai muulla tavoin toimintarajoitteisille lapsille ja aikuisille suunnattu, ohjattu ja seudullisesti järjestetty liikuntatoiminta. Järjestäjinä ovat kunnat sekä yhdistykset ja muut toimijat. Soveltavan liikunnan kohderyhmään kuuluvat kaikenikäiset vammaiset ja pitkäaikaissairaat sekä fyysiseltä toimintakyvyltään heikkokuntoiset ikäihmiset, jotka eivät kykene osallistumaan hyväkuntoisten ikääntyneiden liikuntatoimintaan.

Esitteen tarkoituksena on palvella yksityisten kuntalaisten ja yhdistystoimijoiden lisäksi sosiaali- ja terveystoimen, liikuntatoimen, varhaiskasvatuksen ja opetustoimen henkilökuntaa antaen vinkkejä liikunnan harrastamisen mahdollisuuksista.

## SAATTAJAKORTTI

Turun seudun 11 kunnassa (Turku, Kaarina, Lieto, Masku, Mynämäki, Naantali, Nousiainen, Paimio, Raisio, Rusko ja Sauvo) on käytössä yhteinen Saattajakortti, joka helpottaa avustajaa tarvitsevan kuntalaisen harrastuksiin pääsyä. Saattajakortin avulla liikkumisrajoitteinen, pitkäaikaissairas tai vammaisen asiakas voi ottaa avustajan maksutta mukaansa 11 kunnan liikuntapaikoille ja kulttuurin kohteisiin. Saattajakortilla halutaan parantaa liikunta- ja kulttuuripalveluiden saavutettavuutta myös niiden osalta, joiden vamma, sairaus tai liikkumisen haitta ei näy ulospäin eikä siten ole myöskään toimipaikkojen asiakaspalveluhenkilöstön havaittavissa.



Saattajakortti on voimassa enintään viisi vuotta. Kortin haltijan on pyydettyessä todistettava henkilöllisyytensä. Kortin haltija nimeää avustajan ja vastaa hänen kelpoisuudestaan tehtävänsä. Yleisissä pukuhuone-tiloissa avustajan tulee olla samaa sukupuolta. Kuntien nimeämät palvelut, hakulomake ja lisätietoja löytyy kuntien verkkosivuilta tai kootusti Rajatonta liikuntaa Turun seudulla- hankkeen Saattajakortti-sivulta osoitteesta [liiku.fi/saattajakortti](http://liiku.fi/saattajakortti).

EU:n vammaiskortilla, jossa on A- merkintä, pääsee avustaja/ saattaja maksutta sisään Saattajakorttikuntien liikuntapaikoille avustajan/ saattajan roolissa. Lisätietoja EU:n vammaiskortista [vammaskortti.fi](http://vammaskortti.fi).

## LIIKUNTAVÄLINEITÄ LAINAKSI

Liikuntapalvelukeskuksen kautta on mahdollista vuokrata erilaisia liikuntavälineitä Turkuun ja ympäristökuntiin. Näistä esimerkkinä maastopyörätuoli Hippocampe, Side by side –polkupyörä, laskettelukelkat, luistelutuet, bocciapallot ja sisäcurling. Lisätietoja: p. 050 554 6222 tai 050 554 6226/ liikuntapalveluvastaavat.

Valtakunnallinen toiminta- ja soveltavan liikunnan välineiden verkosto löytyy osoitteesta [valineet.fi](http://valineet.fi).



# LÖYDÄ OMA LAJISI JA LÄHDE LIIKKEELLE!

Liikuntaryhmien tavoitteena on terveyden, toimintakyvyn ja fyysisen kunnon parantuminen ja ylläpitäminen, sosiaalisten kontaktien sekä ilon ja virkistykseen tuottaminen. Useimmat liikuntaryhmät toimivat säännöllisesti viikoittain. Jokaisen liikuntaa järjestävän tahon yhteystiedot ovat nähtävissä liikuntaryhmän yhteydessä. Kaikki ilmoitetut ryhmät ovat avoimia kaikille. Sinun ei tarvitse olla yhdistyksen jäsen tai asua tietyllä paikkakunnalla päästäksesi mukaan. Oppaan loppuosaan on koottu lista yhdistysten omille jäsenilleen järjestämästään liikuntatoiminnasta.

## 1. VESIVOIMISTELU JA UINTI

### SOVELTAVA VESIVOIMISTELU

- ma klo 15.15–15.45, Impivaaran uimahalli, Uimahallinpolku 4, Turku.

Suunnattu henkilöille, joiden toimintakyky on heikentynyt vamman tai sairauden vuoksi. Lämpimässä vedessä toteutettava 30 min. jumppa, jossa harjoitteita sovelletaan omaan toimintakykyyn sopivaksi. Altaalla sekä puku- ja pesutiloissa yleisavustajia. Osallistumismaksu uimahallin sisäänkäyntimaksu + ohjausmaksu 2,5 €. Ei ennakkoilmoittautumisia. Turun kaupunki/ liikuntapalvelut, [turku.fi/soveltavaliikunta](http://turku.fi/soveltavaliikunta), erityisliikunnanohjaaja p. 050 594 7207.

### SOVELTAVA VESIVOIMISTELU HEIKOMPITOIMINTAKYKYISILLE

- to klo 9.30, 10.15 ja 11.00 Esikon palvelutalon allas, Uittamontie 7, Turku.

Suunnattu henkilöille, joiden toimintakyky on heikentynyt vamman tai sairauden vuoksi, jotka käyttävät liikkumisessaan apuvälinettä eivätkä pysty osallistumaan muuhun tarjolla olevaan toimintaan. Lämpimässä vedessä toteutettava 30 min. jumppa, jossa harjoitteita sovelletaan omaan toimintakykyyn sopivaksi. Altaalla sekä

puku- ja pesutiloissa yleisavustajia. Osallistumismaksu 55 €/ kausi turkulaiset, 83 €/ ulkopaikkakuntalaiset. Ilmoittautumiset: Turun

kaupunki/ liikuntapalvelut, [turku.fi/soveltavaliikunta](http://turku.fi/soveltavaliikunta), erityisliikunnanohjaaja p. 050 594 7207.

### VIITTOMAKIELELLÄ TULKATTU KEVENNETTY VESIVOIMISTELU

- to klo 10–10.30, Impivaaran uimahalli, Uimahallinpolku 4, Turku.

Kevennetty 30 min. kestävä jumppa, matalassa 30 asteisessa vedessä on suunnattu erityisesti aloittelijoille sisältäen helppoja, mutta tehokkaita perusliikkeitä maltillisella tahdilla. Osallistumismaksu uimahallin sisäänkäyntimaksu + ohjausmaksu 2,5 €. Turun kaupunki/ liikuntapalvelut, [turku.fi/soveltavaliikunta](http://turku.fi/soveltavaliikunta)

### SOVELLETTU VESIJUOKSU

- pe klo 10–10.45, Erityisosaamiskeskus Suvituuli, Suvilinnantie 2, Turku.

Fysioterapeutin ohjaama vesijuoksu 32 asteisessa vedessä, 45 min harjoittelu on musiikillinen ja sisältää juoksu- ja kävelyjaksoja. Sopii itsenäisesti kävelevälle tai henkilölle, jolla on tasapainovaikeuksia. Kaikki tilat ovat esteettömiä. Harjoittelussa jalat pohjakosketuksessa, joten vesijuoksuvyö vapaaehtoinen. Hinta 70 €/ 10 kertaa. Ilmoittautuminen ryhmään: johanna.dinardi@aivo-liitto.fi tai p. 050 573 0867.

### **VESIVOIMISTELU CARIBIASSA JA PETRELIUKSESSA**

- ma klo 14, ke klo 19, Caribbean kylpylä, Kongressikuja 1, Turku
- ke klo 13, Petreliuksen uimahalli, Ruiskatu 2, Turku
- to klo 14.15 Ruusukorttelin hyvinvointikeskus, Puistokatu 11 B, Turku

Osallistuminen 70 €/ kausi. Turun Seudun Reumayhdistys ry. turunreumayhdistys.fi, p. 02 277 7240, yhdistys@turunreumayhdistys.fi

### **SOVELTAVA VESIJUMPPA NAANTALISSA**

- 1.ryhmä to 29.8.-31.10.19 klo 19.15-20.00
- 2.ryhmä to 29.8.-31.10.19 klo 20.00-20.45
- 3.ryhmä ma 2.9.-4.11.19 klo 11.45-12.30

Vesijumppat järjestetään Aurinkosäätiön palvelutalolla; Myllynkiventie 5, Naantali. Soveltava vesijumppa on tarkoitettu henkilölle, joka ei pysty osallistumaan yleisesti tarjolla oleviin tai yhdistysten järjestämiin vesijumppiin vamman, sairauden, toimintakyvyn heikentymisen tai sosiaalisen tilanteen vuoksi. Torstain 1.ryhmä on tarkoitettu ensisijaisesti neurologisille pitkäaikaissairaille. Osallistumismaksu 45€ (10 kertaa). Ryhmään mahtuu 12 osallistujaa. Ilmoittautuminen: liikkuvanaantali.fi -verkkokaupassa.

### **VESIJUMPPAA MYNÄMÄELLÄ**

- to klo 15.45–16.30 ja to klo 16.00–16.45, Mynämäen uimahalli, Virastotie 1, Mynämäki.

Fysioterapeutin ohjaamassa ryhmässä tehdään rauhallisia vesivoimisteluliikkeitä, kehonhuoltoa ja venyttelyä. Soveltuu hyvin esim. kuntoutujille, nivelsairaille sekä ylipainoisille. Osallistuminen: aikuiset 50 €/ 10 kertaa, eläkeläiset, opiskelijat ja työttömät 40 €/ 10 kertaa. Lisäksi 6 € latauskortti. Ilmoittautuminen ryhmään tapahtuu maksamalla osallistumismaksu uimahallin kassalle. Altaaseen ei ole nostinta/ liuskaa. Mynämäen kunta/ liikuntapalvelut, mynamaki.fi/liikuntatoimintaa, p. 050 300 2508

### **KEVENNETYT VESIJUMPPAT PAIMIOSSA**

- ti klo 8.30 alkaen, Paimion uimahalli Solina.

Kevennetyt vesivoimistelut on tarkoitettu toimintakyvyltään heikentyneille, ikääntyneille tai muille erityisryhmille, kuten TULES-oireisille sekä neurologisesti sairaille. Kurssimaksu 22 €, lisäksi erillinen uimahallimaksu. Opintoseteliavustus korvaa 50 % kurssimaksusta. Älä maksa näitä kurseja netti-ilmoittautumisen yhteydessä. Paimion kaupunki, [paimio.fi/palvelut/liikunta\\_ ja\\_ ulkoilu](http://paimio.fi/palvelut/liikunta_ja_ulkoilu). Erityisliikunnanohjaaja Matleena Koskinen p. 050 564 0873.

### **SYDÄN-VESIJUMPPA**

- Ti klo 15.45-16.30, Paimion uimahalli Solina.

Paimion – Sauvon Sydänyhdistys, Mari-Helena Honka-Nieminen p. 044 303 1822.

## **2. KUNTOSALITOIMINTA JA TASAPAINOHARJOITTELU**

## **SOVELTAVA KUNTOSALIHARJOITTELUN ABC-KURSSI**

- ma klo 13.15–14.30 Impivaaran uimahallin tilauskuntosali, Uimahallinpolku 4, Turku. Kolme kurssia: 4.9.–9.10., 16.10.–20.11. ja 27.11.–22.1.
- ti klo 12.00–13.15 Kupittaaan urheiluhallin tilauskuntosali, Tahkonkuja 5, Turku. Kolme kurssia: 3.9.–8.10., 15.10.–19.11. ja 26.11.–28.2.

Kuntosaliharjoittelun opastusta liikkumisrajoitteille aloittelijoille. Kuusi kertaa kestävän kurssin aikana tutustutaan kuntosaliharjoitteluun, laitteisiin ja oikeaan suoritustekniikkaan. Tehdään oma kuntosaliohjelma ja selvitetään missä omatoimista kuntosaliharjoittelua voi jatkaa. Osallistuminen: 15 €/kurssi, lisäksi liikuntapaikan sisäänpääsymaksu. Ilmoittautuminen: Turun kaupunki/ liikuntapalvelut, [turku.fi/soveltavaliikunta](http://turku.fi/soveltavaliikunta). Erityisliikunnanohjaaja p. 050 594 7207.

## **SOVELTAVA KUNTOSALIVUORO**

- ma klo 13.45–14.45 Impivaaran uimahallin tilauskuntosali, Uimahallinpolku 4, Turku.

Vuoro on tarkoitettu asiakkaille, joiden liikkumistai toimintakyvyn rajoitteet estävät omatoimisen harjoittelun kuntosalilla. Ryhmässä asiakkaat toteuttavat mahdollisimman omatoimisesti omaa harjoitteluohjelmaansa ohjaajan avustuksella. Osallistuminen 2,5 €/kerta, lisäksi sisäänpääsymaksu. Ilmoittautuminen: Turun kaupunki/ liikuntapalvelut, [turku.fi/soveltavaliikunta](http://turku.fi/soveltavaliikunta). Erityisliikunnanohjaaja p. 050 594 7207.

## **VOITAS- VOIMA- JA TASAPAINOHARJOITTELU**

Ryhmät on tarkoitettu yli 75-vuotiaille, joiden arkipäivän askareista selviytymistä parempi alaraajojen lihasvoima ja tasapainokyky voisi parantaa. Tehoharjoitteluryhmät toteutetaan kaksi kertaa viikossa Ruusukorttelin- ja Lehmusvalkaman hy-

vinvointikeskuksissa, Runosmäen vanhuskeskuksessa, Impivaaran uimahallissa ja Paattisten aluetalolla. Osallistuminen on maksutonta ja ryhmämiin on mahdollista saada kuljetus. Ilmoittautuminen:

p. 044 756 8053 ja

Impivaaran ryhmä p. 050 594 7207.

## **SOVELTAVA KUNTOPIIRI**

- ti klo 14–15, Kupittaaan urheiluhallin yläkerta.

Lihaskuntoa, tasapainoa ja liikkuvuutta kiertoarjoittelun keinoin. Ryhmä soveltuu myös liikku- misapuvälineen käyttäjille. Paikalla yleisavustaja. Osallistuminen 5 € / krt (aleryhmät 2,5 € / krt) + sisäänpääsymaksu. Ilmoittautumiset p. 050 594 7207.

## **VOIMA JA TASAPAINOHARJOITTELUYRHMÄ**

- to klo 15–16 Runosmäen vanhuspalvelu- keskus, Varusmestarintie 14, Turku.

Henkilöille, joilla on varhaisvaiheen muistisairaus. Ryhmässä harjoitellaan lihasvoimaa ja tasapainoa kuntosalivälineitä hyödyntäen. Tunti aloitetaan alkuverryttelyllä ja päätetään loppuvenyttelyyn. Ilmoittautuminen: Muistiluotsi/Varsinais-Suomen Muistiyhdistys ry, Anita Elfving p. 040 183 2966, [anita.elfving@muistiturku.fi](mailto:anita.elfving@muistiturku.fi).

## **KUNTOSALIHARJOITTELU**

- ti klo 16–17, Impivaaran uimahallin kun- tosali Männistö, Uimahallinpolku 4, Turku.

Kuntosalivuoro näkövammaisille. Osallistuminen: 25€/kausi. Varsinais-Suomen Näkövammaiset ry, vsn.fi. Ilmoittautumiset toimistolle p. 044 2415 321 tai [toimisto@vsn.fi](mailto:toimisto@vsn.fi)

## **SOVELTAVA KUNTOSALIOPASTUS KAARINASSA**

- ti klo 13–15, Visiitin esteetön kuntosalin, Rantayrttikatu 1, Kaarina. 3.9.-10.12. ja keväällä 14.1.-21.4.

Kuntosaliharjoittelun opastusta terveydentila huomioiden. Tutustutaan laitteisiin ja oikeaan suoritustekniikkaan helpoilla HUR- ilmanpaine-laitteilla. Henkilökohtaiset säädöt merkitään omaan korttiin. Osallistuminen: Tutustumiskerta maksuton, Visiittikortti 35€/kausi, ulkopaikkakuntalaiset 40 €. Varaa aika: Kaarinan kaupunki/ liikuntapalvelut, [kaarina.fi/visiitinkuntosalieriityisliikunnan-suunnittelija](http://kaarina.fi/visiitinkuntosalieriityisliikunnan-suunnittelija) p. 050 373 2641.

### ESTEETÖN KUNTOSALIHARJOITTELU VISIITISSÄ

- ma 17.15-18.30 Reuma- ja Nivelyhdistyksen yhteisvuoro, 2.9. alkaen. Osallistuminen TULE-yhdistysten jäsenille, lisätiedot: Turun seudun Reumayhdistys ry, [turunreumayhdistys.fi](http://turunreumayhdistys.fi), p. 02 277 7245, [jo-hanna.helin@turunreumayhdistys.fi](mailto:jo-hanna.helin@turunreumayhdistys.fi) tai Turun Seudun Nivelyhdistys ry, [nivelposti.fi](http://nivelposti.fi), p. 040 351 3833.
- ke 16.30-18 Polkrempat, apuvälineenkäyttäjien ryhmä, jossa pääasiassa polion sairastaneita, 4.9. alkaen. Vertaisliikuttaja Riitta Nissilä, p. 0400 122 330
- to 15-16 Kaarina-Piikkiön sydänyhdistys. Vuoro, jossa sydämenterveys otetaan huomioon. Vertaisliikuttaja Kari on vuorolla antamassa vinkkejä laitteiden käytöstä. Liikuntavastaava Heimo Puustinen p. 044 739 2701, 5.9. alkaen

Osallistuminen: Visiittikortti kaarinalaisille 35€/syyskausi/kevätkausi, muut 40€, kaarinalaiset voivat käydä myös 65+ kortilla, maksut palvelusteisiin Kaarina-talolle tai Piikkiön palvelusteeseen.

### TASAPAINORYHMÄ LIIKKUMISAPUVÄLINEEN KÄYTTÄJILLE

- ke 11.00–12.00 Vaparin väestönsuoja, Kynnäräkatu 3, Kaarina.

Harjoittelua ohjaajan johdolla, oman avustajan voi ottaa mukaan. Yhteinen alkuverryttely (tuolia apuna käyttäen), tasapainoharjoitteita jokaiselle

soveltaen ja lopuksi yhteisvenyttelyt. Osallistuminen: 25 €/ kausi, maksu Yhteispalvelusteeseen. Kaarinan kaupunki/ liikuntapalvelut, [kaarina.fi/soveltavaliikunta](http://kaarina.fi/soveltavaliikunta). Erytisliikunnan suunnittelija p. 050 373 2641 tai [paivi.mecklin@kaarina.fi](mailto:paivi.mecklin@kaarina.fi).

### TASAPAINORYHMÄ ITSENÄISESTI KÄVELEVILLE

- ke klo 13–14 (parittomat viikot) Vaparin väestönsuoja, Kynnäräkatu 3, Kaarina.

Vapaaehtoisperiaatteella toimiva ryhmä, joka on suunnattu itsenäisesti liikkuville henkilöille, jotka tuntevat epävarmuutta liikkumisessaan ja haluavat harjoittaa tasapainoaan ryhmässä vertaisohjaajan johdolla. Sopii henkilöille, joilla ei ole käytössä liikkumisen apuvälineitä. Ei ennakkoilmoittautumisia, osallistuminen on maksutonta. Kaarinan kaupunki/ liikuntapalvelut, [kaarina.fi/soveltavaliikunta](http://kaarina.fi/soveltavaliikunta). Erytisliikunnan suunnittelija p. 050 373 2641 tai [paivi.mecklin@kaarina.fi](mailto:paivi.mecklin@kaarina.fi).

## JUMPAT JA TANSSIT

### TUOLIJUMPPA

- ke klo 15.15–16.00 Yrjänän seurakuntakoti, Itäinen Pitkäkatu 49, Turku.

Kevyt ja rauhallinen jumppa, jossa liikkeet tehdään pääosin tuolissa istuen. Ryhmä on tarkoitettu asiakkaille, joilla käytössä liikkumisen apuväline, soveltuu myös pyörätuolin käyttäjille. Yleisavustaja paikalla. Osallistuminen 5 €/ kerta (aleryhmät 2,5 € / kerta). Turun kaupunki, liikuntapalvelut, [turku.fi/soveltavaliikunta](http://turku.fi/soveltavaliikunta). Erytisliikunnanohjaaja p. 050 594 7207.

### TUOLI- JA TASAPAINOJUMPPA

- to klo 11–12, Poikluoman seurakuntatalo, Poikluomantie 9, Piispanristi.

Tuoli- ja tasapainojumppaa tuolilla tehden ja tuolia apuna käyttäen. Osallistuminen 25 €/ kausi (syyskausi 12.9.-12.12., kevätkausi 16.1.-23.4.).

Kaarinan kaupunki/liikuntapalvelut ja Turku-Kaarina seurakunta yhteistyössä. [kaarina.fi/soveltavaliikunta](http://kaarina.fi/soveltavaliikunta). Erityisliikunnan suunnittelija, p. 050 373 2641 tai 02 588 4426, [paivi.mecklin@kaarina.fi](mailto:paivi.mecklin@kaarina.fi)

### JUMPPA

- ti ja to klo 13-14, Hani-Halli, Keskuskatu 35, Mynämäki.

Fysioterapeutin ohjaamat ryhmät soveltuvat erityisesti kehitysvammaisille. Osallistuminen mynämäkeläisille maksutonta. Tila on esteetön. Mynämäen kunta, liikunta- ja nuorisopalvelut [mynamaki.fi/liikuntatoimintaa](http://mynamaki.fi/liikuntatoimintaa), p. 050 300 2508.

### VIRELAVIS

- ma klo 13.30-14.15, Vaparin väestönsuoja, Kynnäräkatu 3, Kaarina.

Jumpataan ja tanssitaan lavatanssimusiikin tahtiin tuoilta tai tuoli tukena, vuoroin istuen, vuoroin seisten, mutta voi tanssia myös kokonaan istuen. Et tarvitse paria. Osallistumismaksu: 25 €/ryhmä/kausi. Syyskausi 9.9.-9.12. ja kevätkausi 13.1.-20.4. (ei vkolla 8). Maksetaan kaupungin palvelusteeseen. Kaarinan kaupunki/liikuntapalvelut. [kaarina.fi/soveltavaliikunta](http://kaarina.fi/soveltavaliikunta), p. 050 373 2641, [paivi.mecklin@kaarina.fi](mailto:paivi.mecklin@kaarina.fi)

### SOVELTAVA LAVIS

- ke klo 9.30-10.15, Impivaaran uimahallin liikuntasali.

Lavatanssijumppa on helppo, hauska ja hikinen tanssitunti. Tanssiaskleet ovat helppoja, joten mukaan pääsee tottumattomampikin tanssija. Tasapainon tueksi tanssia voi myös esim. tuolista kiinni pitää. Yleisavustaja paikalla. Osallistuminen 5 €/krt (aleryhmät 2,5 €/krt) + sisäänkäymäksu.

### VIRE-LAVIS

- ti klo 15.30–16 Kohtaamispaikka Happy House, Ursininkatu 11, Turku.

Hauskaa ja helppoa tanssia istuen. Tunti on tarkoitettu henkilöille, joilla on sairauden, vamman tai muun syyn vuoksi toimintakyvyn rajoituksia. Tunnilla tanssitaan pääosin tuoililla istuen/ tuolia apuna käyttäen. Istumatasapainon on oltava sellainen, että osallistuja pystyy istumaan sekä liikumaan käsinojattomalla tuoililla. Paikalla yleisavustaja. Osallistuminen 5 €/krt (aleryhmät 2,5 €). Turun kaupunki, liikuntapalvelut, [turku.fi/soveltavaliikunta](http://turku.fi/soveltavaliikunta). Erityisliikunnanohjaaja p. 050 594 7207.

### TUOLIJUMPPA

- ke klo 9–10, Happy House, Ursininkatu 11, Turku

Tuolijumppa- ja kuntoutusryhmässä suurin osa liikkeistä tehdään tuoililla tai tuolia apuna käyttäen. Soveltuu myös pyörätuolia käyttävälle. Ei peseytymismahdollisuutta. Ei avustajia. Ohjaaja Terhi Patrikainen. Osallistuminen 28 €/kausi tai 3 €/kerta. Varsinais-Suomen Vammais- ja Pitkäikäissairausjärjestöt VAPI ry (ent. TVJ ry) / Happy House, [www.vapiry.fi](http://www.vapiry.fi). p. 040 726 6003, [info@vapiry.fi](mailto:info@vapiry.fi).

### LIIKKUVUUTTA JA VENYTTELYÄ TUOILTA

- ma klo 12.30–13.30 Tupasvillan palvelutalo, Hepojoentie 7, Piikkiö.
- to klo 14.30–15.30 Vaparin väestönsuoja, Kynnäräkatu 3, Kaarina.

Tunti koostuu alkulämmittelystä, liikkuvuusharjoituksista ja venyttelystä, kaikki liikkeet voi tehdä tuoililla istuen tai tuoli tukena. Vaparin ryhmässä myös loppurentoutus. Osallistuminen 25 €/kausi. Tupasvilla syyskausi 9.9.-9.12, kevätkausi 13.1.-20.4. Vapari syyskausi 12.9.-12.12., kevätkausi 16.1.-23.4. (ei vk 8) Maksu kaupungin palvelusteisiin. Kaarinan kaupunki/ liikuntapalvelut, [kaarina.fi/soveltavaliikunta](http://kaarina.fi/soveltavaliikunta). Erityisliikunnan suunnittelija, p. 050 373 2641 tai 02 588 4426, [paivi.mecklin@kaarina.fi](mailto:paivi.mecklin@kaarina.fi).

### VETREÄ JENGI– TUOLIJUMPPA



- To klo 13.00–13.45. Iskun talolla, Seuratie 3, Paimio.

Jumppaa, jutustelua ja mukavaa yhdessäoloa! Tuolissa istuen tai tuoli tukena. Osallistumismaksu 25 € / vuosi. Paimion liikunta- ja sosiaalipalvelut, [paimio.fi/palvelut/liikunta\\_ ja\\_ ulkoilu](http://paimio.fi/palvelut/liikunta_ ja_ ulkoilu). Erityisliikunnanohjaaja Matleena Koskinen p. 050 564 0873.

### VARTTUNEEN VÄEN JUMPPA

- Ke klo 17.00–17.45, Paltanpuiston palvelukeskus.

Rauhallista koko kehon jumppaa erilaisin harjoituksin. Mukana myös kevennettyä tuolijumppaa, joka sopii erityisesti ikääntyville naisille ja miehille. Tuolijumppa suoritetaan tuolilla istuen mukavan musiikin tahdissa. Tavoitteena on toimintakyvyn sekä perusliikkumisen parantaminen viihtyisässä seurassa iloisen liikunnan kautta. Lämpimästi tervetuloa mukaan! Osallistumismaksu 42 €, opintoseteliavustus 100 %, älä maksa tätä kurssia netti-ilmoittautumisen yhteydessä. Paimion kaupunki, liikuntapalvelut, [paimio.fi/palvelut/liikunta\\_ ja\\_ ulkoilu](http://paimio.fi/palvelut/liikunta_ ja_ ulkoilu). Erityisliikunnanohjaaja Matleena Koskinen p. 050 564 0873.

### SOVELLETTU TUOLIJUMPPA JA ISTUMATANSSIT

- ti 3.9.-12.11. (ei 17.9.) klo 10.00-10.45, Kesti-Maaria, Maariankatu 2.

Ryhmä on tarkoitettu henkilölle, jolla on liikuntarajoite, sairauden vuoksi heikentynyt toimintakyky tai toistuvaa kaatumista. Tunnille voi tulla pyörätuolin sekä oman avustajan kanssa. Tämä musiikkiliikuntatunti on päivää piristävää sekä kehoa ja mieltä monipuolisesti huoltava ja vahvistava tunti, jossa harjoitetaan monipuolisesti kehonhallintaa, koordinaatiota, lihaskuntoa ja tasapainoa käyttäen tuolia apuvälineenä. Jokainen saa tehdä harjoitteita omista lähtökohdistaan. Osallistu-

mismaksu 10 €. Ohjaajana soveltavan liikunnan ohjaaja Heidi Suominen. Ilmoittautuminen: [liikkuvanaantali.fi](http://liikkuvanaantali.fi) -verkkokaupassa.

### ISTUMAJUMPPA

- To klo 15, Raisio

Maksuton liikuntaryhmä on tarkoitettu kaikille niille, joiden toimintakyky mahdollistaa istuen pelattavat reipastempoisetkin pelit. Toiminnassa on mukana yleisavustaja, joka auttaa pelin kulussa ja tarvittaessa myös henkilökohtaisissa siirtymisissä. Ryhmään ei tarvitse ilmoittautua erikseen. Ryhmälaiset seuraavat ilmoittelua liikuntahallin ilmoitustaululla, jossa ilmoitetaan mahdolliset peruutukset. Lisätiedot: Anna Mäkirinta p. 044 797 1389 [Anna.Makirinta@Raisio.fi](mailto:Anna.Makirinta@Raisio.fi)

### KEVYT JUMPPA

- ma klo 11–12. Vaparin väestönsuoja, Kynnäräkatu 3, Kaarina. Syyskausi 9.9.-9.12., kevätkausi 13.1.-20.4.(ei vk 8)
- ti klo 9.30–10.30, Värttinä palvelutalo, Luhakatu 1, Littoinen. Syyskausi 10.9.-10.12., kevätkausi 14.1.-21.4.(ei vk 8)

Alkulämmittely, liikkuvuus- ja lihaskuntoliikkeitä, rauhallisia tasapainoliikkeitä, lopuksi venyttelyä, liikkeet sovelletaan kaikille sopiviksi. Littoisten ryhmä jumppaa tuoleja apuna käyttäen. Vaparin ryhmässä on myös Wertaisliikuttaja yleisavustajana. Ryhmä soveltuu myös henkilöille, joilla on muistisairautta. Osallistumismaksu 25 €/ryhmä/kausi. Kaarinan kaupunki/ liikuntapalvelut, [kaarina.fi/soveltavaliikunta](http://kaarina.fi/soveltavaliikunta). Erityisliikunnan suunnittelija, p. 050 373 2641 tai 02 588 4426, [paivi.mecklin@kaarina.fi](mailto:paivi.mecklin@kaarina.fi).

### KEVYT VENYTTELYRENTOUTUS

- ti klo 11–11.45, Vaparin väestönsuoja, Kynnäräkatu 3, Kaarina.

Tunti koostuu alkulämmittelystä, venyttelyosuudesta ja loppurentoutuksesta. Ohjaaja soveltaa

liikkeet sopiviksi myös apuvälineen käyttäjille. Osallistumismaksu 25 €/ kausi. Kaarinan kaupunki/ liikuntapalvelut, [kaarina.fi/soveltavaliikunta](http://kaarina.fi/soveltavaliikunta). Erityisliikunnan suunnittelija, p. 050 373 2641 tai 02 588 4426, [paivi.mecklin@kaarina.fi](mailto:paivi.mecklin@kaarina.fi).

### **SELKÄ- KEHONHALLINTA JA SYVÄVENYTTELYT**

- ti klo 17.30, Ruusukorttelin hyvinvointikeskus, Puistokatu 11, Turku.

Lihaskuntoa, liikkuvuutta ja kehon hallintaa edistäviä liikkeitä. Tuki- ja liikuntaelinsairaille, jotka selviytyvät pukutiloissa ja salissa itsenäisesti, Osallistumismaksu 65 €/kausi. Turun Seudun Reumayhdistys ry, [turunreumayhdistys.fi](http://turunreumayhdistys.fi). p. 02 277 7240, [yhdistys@turunreumayhdistys.fi](mailto:yhdistys@turunreumayhdistys.fi).

### **VOIMA- JA LIKKUVUUSTREENI TYÖIKÄISILLE**

- to klo 17-17.55, Vaparin väestönsuoja, Kynnäräkatu 3, Kaarina.

Tunti koostuu alkulämmittelystä, voimaa kehittävästä lihaskunto-osuudesta, liikkuvuusharjoitusta ja lyhyestä loppurentoutuksesta. Tunnilla tavoitteena saada lämpöä lihaksiin ja liikkuvuutta niveliin. Liikkeitä sovelletaan osallistujien mukaan. Viiden kerran kurssi, kurssimaksu: 15€, maksetaan kaupungin palvelupisteeseen. Kaarinan kaupunki/liikuntapalvelut. [kaarina.fi/soveltavaliikunta](http://kaarina.fi/soveltavaliikunta), Ilm. erityisliikunnan suunnittelijalle p. 050 373 2641, [paivi.mecklin@kaarina.fi](mailto:paivi.mecklin@kaarina.fi)

### **JUMPPA**

- Ke klo 14.30–15.30, Paltanpuiston palvelukeskus, Paltantie 4, Paimio.

Neuroliikkujat on tarkoitettu sinulle, jolla on neurologinen sairaus. Edellytyksenä itsenäiset siirtymiset lattiatasoon ja seisoma-asennon hallinta. Vuosimaksu 25€ Ilm. Paimion kaupunki, [www.kuntapalvelut.fi/paimio](http://www.kuntapalvelut.fi/paimio) tai erityisliikunnan-ohjaaja Matleena Koskinen p. 050 564 0873.

### **NEUROMOTO-RYHMÄ**

- ke 4.9.-4.12.19 klo 11.00-11.45 Kesti-Maaria, Maariankatu 2.

Ryhmä soveltuu hyvin erityisesti varhaisvaiheen muistisairaille sekä reuma- ja lihassairauksia sairastaville henkilöille. Neuromotossa on vaihtuvat tuntiteemat kuntouttavasta joogasta tanssiin ja lihaskuntoon. Tunnneilla harjoitellaan monipuolisesti kehonhallintaa, motoriikkaa, lihaskuntoa ja tasapainoa, sosiaalista puolta unohtamatta. Varusteina sisätossut ja rennot sisävaatteet. Osallistumismaksu 40€ (sisältäen jäsenmaksun). Ohjaajana soveltavan liikunnan ohjaaja Heidi Suominen. Toteutetaan yhteistyössä LiiNa ry ja Naantalin terveystieteiden keskuksen kanssa. Ilmoittautuminen: [www.lisnaantali.fi](http://www.lisnaantali.fi).

### **SOVELTAVA LAVIS –KURSSI**

- ma klo 15.15–16.15, Paltanpuiston palvelukeskus, Paltantie, Paimio.

Lavatanssijumppaa tuolissa istuen tai tuoli tukena. Helppoa ja hauskaa kaikille soveltuvaa tanssiliikuntaa. Osallistuminen 20 €. Ilmoittautuminen: Paimion kaupunki, [kuntapalvelut.fi/paimio](http://kuntapalvelut.fi/paimio) tai erityisliikunnanohjaaja p. 050 564 873.

### **SOVELLETTU LAVIS**

- to klo 17.45 – 18.45, Ruusukorttelin liikuntasali, Puistokatu 11

Lavis on hauska, helppo ja hikiäkin liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiaskeleiden ja jumpan välimuotoon. Lavista tanssitaan yksin. Tämä Lavis-ryhmä on suunnattu TULE-oireisille ja sairaille! Ohjaajana Lavis-ohjaaja/fysioterapeutti Sari Piili. Lukukausimaksu: 65€. Turun seudun Reumayhdistys ry, [turunreumayhdistys.fi](http://turunreumayhdistys.fi), p. 02 277 7240, [yhdistys@turunreumayhdistys.fi](mailto:yhdistys@turunreumayhdistys.fi)

### **VIRE-LAVIS -JUMPPA**

- ti klo 12.00-12.30, Tillintupa, Vistantie 61 Paimio

Vire-Lavis pohjautuu Lavis-lavatanssijumppaan ja on siitä sovellettu versio henkilöille, joilla on sairauden, vamman tai muun syyn vuoksi toimintakyvyn rajoituksia. Paimion Eläkkeensaajat ry, lisätiedot Tauno Viander p. 0504084594 ja Marja-leena Ruohonen p. 0405640436

### **DANCE ABILITY –TANSSITUNNIT**

- su klo 17.00-18.45, Ruusukorttelin liikuntasalissa, puistokatu 11. Tila on esteetön. Autolla tulo koulukadun kautta.

Dance ability -tanssitunti alkaa rentoutuksella, jonka jälkeen työskennellään pareittain, ryhmissä ja kaikki yhdessä liikeimprovisaatiota hyödyntäen. Ei tarvitse olla aikaisempaa kokemusta, tunnille ovat kaikki tervetulleita. Osallistuminen 3 € (vapaaehtoinen). Tiedustelut: Antti Virta, p. 040 743 8489, antti.k.virta@gmail.com  
Tutustuminen: <http://www.kynnys.fi>

### **TUOLIJOOGA**

- Ke 10.15–11.15, Paimion kirjasto, Vistan-tie 18.

Tuolijooassa toteutamme liikkeit ja rentoutumisen istuen. Osallistumismaksu 32 €, opintopöytä korvaa 50 % kurssimaksusta. Ilmoittautuminen: [www.kuntapalvelut.fi/paimio](http://www.kuntapalvelut.fi/paimio). Paimion opisto, p. (02)4745316

### **MUISTIJOOGAN LYHYTKURSSI**

- su 10.11. ja 17.11.klo 15.00–16.30, Paimion uimahalli Solinan peilisali

Muistijooassa yhdistetään aivotyö ja fyysinen harjoitus. Osallistumismaksu 15 €. Paimion opisto, p. (02)4745316

### **ASAHI**

- ti klo 12-13 Vaparin peilisalissa, Vaparin väestönsuoja, Kynnäräkatu 3, Kaarina.

Syyskausi 3.9.-19.11, ja kevätkausi 14.1.-7.4. Suomalaista terveysliikuntaa, jossa vaikutteita itämaisista lajeista. Asahia pystyy harjoittamaan kuka vaan iästä tai fyysisestä kunnosta riippumatta. Kehitely vaikuttamaan erityisesti selän ja niskahartiaseudun kipuihin, tasapainon kehittämiseen sekä stressin lievittämiseen ja ennaltaehkäisyyn. Asahia tehdään seisten. Osallistusmaksu: syys- ja kevät kurssi: 51€. Kaarinan kansalaisopisto, p. 02 588 4216 tai 02 588 4217.

## **3. PELIT**

### **BOCCIA JA CURLING**

- to klo 13.30–15, Impivaaran uimahallin liikuntasali, Uimahallinpolku 4, Turku.
- to 14.30–16, Turun Seudun Hengitysyhdistyksen toimitilat Skanssissa

Omatoiminen liikkumisrajoitteisille tarkoitettu maksuton pelailuvuoro, jossa liikunta-avustaja paikalla. Turun kaupunki/ liikuntapalvelut, [turku.fi/soveltavaliikunta](http://turku.fi/soveltavaliikunta). Liikuntapalveluvastaava p. 050 554 6222, [tuulia.viberg@turku.fi](mailto:tuulia.viberg@turku.fi).

### **SOVELTAVA KEILAUS-KURSSI**

- to 26.9, 3.10, 10.10, 24.10, 31.10 klo 17.00-18.00, Raison Keilailukeskus Varppeenkatu 24

Tutustutaan keilailuun ja opetellaan radalla keilailua ja toimintaa. Kurssi on tarkoitettu henkilölle, jolla on erityisohjauksen tai sovelutusten tarve sairauden, liikuntarajoitteen, vamman, elämäntilanteen tai toimintakyvyn heikentymisen vuoksi. Tarvittaessa mukana oma avustaja. Osallistumismaksu 22€ (sisältää ohjauksen, harjoittelun ja kengät). Kursseille mahtuu 10 henkilöä. Ilmoittautuminen [liikkuvanaantali.fi](http://liikkuvanaantali.fi) verkkokaupassa.

### **SOVELTAVA KEILAILU**

- ma klo 15–16, Kupittaaan keilahalli.

Osallistuminen jäsenille 25€/ kausi, muut 50 € + kenkävuokra 2 €/ kerta. Ilmoittautumiset Varsinais-Suomen Näkövammaiset ry toimistolle p. 044 241 5321 tai toimisto@vsn.fi. vsn.fi.

### **KELKKAJÄÄKIEKKO JA SOVELTAVA LUISTELU**

- la klo 12.30–13.30 Kupittaaan jäähalli, Hippoksentie 2, Turku.

Kelkkajääkiekon harrasteryhmä soveltuu nuorille ja aikuisille, joilla on hyvä ylävartalon hallinta ja istumatasapaino sekä hyvä käsien toimintakyky. Luistelun apuvälineinä ovat käytettävissä luistelutuet sekä luisteluelukka. Harrasteryhmässä sovelletaan perinteisiä luistelun opetusmenetelmiä joko kaisen toimintakyky ja luistelutaidot huomioiden. Paikalla yleisavustaja, henkilökohtaiset avustajat ovat tervetulleita mukaan. Osallistumismaksu 5 €/ kerta, lisäksi TPS:n lisenssikortti 30 €/vuosi. Lisätietoja: Turun kaupunki/ liikuntapalvelut, [turku.fi/soveltavaliikunta](http://turku.fi/soveltavaliikunta). Liikuntapalvelusta p. 050 554 6222, [tuulia.viberg@turku.fi](mailto:tuulia.viberg@turku.fi).

### **SOVELTAVA TENNIS**

- pe klo 15-16
- pe klo 16-17

Sijainti: Aktia Arena, Erotuomarinkatu 2, Kaarina. Soveltuu aikuisille ja yli 15 –vuotiaalle nuorille, jotka kulkevat ilman apuvälineitä (lievä tai keski- vaikea häiriö) ja joiden näköhäiriö on enintään 70 %. Osallistumismaksu 120 €. Ilmoittautuminen: [jenni.vuola@alktennis.fi](mailto:jenni.vuola@alktennis.fi), p. 040 550 1443, 15.9. mennessä. Åbo Lawn-Tennis klubb ja Suomen tennisliitto.

### **MAALIPALLO**

- ke klo 18.30–19.30, Pallivahan koulu, Turku.

Avoin ryhmä kaikille lajeista kiinnostuneille. Paikalla on lainavälineistöä. Ilmoittautuminen: Varsinais-Suomen Näkövammaiset ry, Jari Linnavuori p. 040 743 7564, vsn.fi.

### **KEHITYSVAMMAISTEN PELIRYHMÄ**

- to klo 17–18, Ammatti-instituutin Sali, Uudenmaantie 43, Turku.

Ryhmässä sovelletaan eri pallopelejä osallistujien toiveiden mukaan. Osallistuminen: turkulaiset 30 €/ kausi, muut 45 € / kausi. Turun kaupunki/ liikuntapalvelut, [turku.fi/soveltavaliikunta](http://turku.fi/soveltavaliikunta). Liikuntapalveluvastaava p. 050 554 6222, [tuulia.viberg@turku.fi](mailto:tuulia.viberg@turku.fi).

### **SOVELTAVAA PALLOILUA KEHITYSVAMMAISILLE**

- ma 26.8.-2.12.19 klo 15.30-16.45 Suopelion koulu, Rimpikuja 4, Naantali.

Ryhmä on tarkoitettu eri-ikäisille, itsenäisesti tai henkilökohtaisen avustajan kanssa selville henkilöille. Ryhmässä pelataan kauden aikaan muun muassa sählyä ja jalkapalloa ryhmäläisten toiveet huomioiden; kaikki pääsevät pelaamaan. Mukaan sisäpelikengät, sisäliikuntavarustus, sählymaila sekä suojalasit. Tarvittaessa mailan voi myös lainata. Toiminnan ytimenä on liikunnan ilo ja yhdessä tekeminen. Osallistumismaksu 25€. Ilmoittautuminen: [liikkuvanaantali.fi](http://liikkuvanaantali.fi) -verkkokaupassa. Yhteistyössä Killin Kehitysvammaisten ry kanssa.

### **KÄVELYSÄHLY**

- klo 15–16 Piispanlähden yläkoulu

Rentoa sählyä kävellen pelaten, huulenheittoa unohtamatta. Ryhmää ohjaa vapaaehtoinen Werta-liikuttaja. Sopii itsenäisesti liikkuville työikäisille sekä ikääntyneille. Kaarinan kaupunki/liikuntapalvelut, [kaarina.fi/soveltavaliikunta](http://kaarina.fi/soveltavaliikunta), p. 050 373 2641, [paivi.mecklin@kaarina.fi](mailto:paivi.mecklin@kaarina.fi)

### **KÄVELYFUTIS**

- to klo 15–16 Keskusliikuntapuiston keino- tekonurmella, Kynnäräkatu 3, Kaarina. Talviaikaan Hovirinnan koulun liikuntasalissa, Päiväläisenkatu 1, Kaarina.

Rentoa jalkapallon keinoin toteutettavaa liikuntaa ikääntyville miehille ja naisille. Futista pelataan pilke silmäkulmassa, rennolla otteella – mutta kävellen. KaaPo ry, ohjaaja Jarmo Kaunela p. 045 656 6086, [jarmo.kaunela@hotmail.com](mailto:jarmo.kaunela@hotmail.com).

#### **KÄVELYJALKAPALLO**

- ti klo 11-12 talvikausi Impivaaran jalkapallohalli, kevät ja kesä ulkokenkät.

Kehitysvammaisille nuorille ja aikuisille tarkoitettu TPS Sateenkaari -ryhmä. Pallotaidot eivät ole tärkeitä, ne kehittyvät harjoitusten yhteydessä. Pylimme myös vuosittain osallistumaan kahteen turnaukseen. Lisätietoja: Rauno Lehtinen 0400 320149, [rauno.lehtinen@ssab.com](mailto:rauno.lehtinen@ssab.com)

#### **PYÖRÄTUOLIKORIPALLO**

- to klo 19.30–20.30, Peltolan ammatti-instituutin sali, Hamppukatu 2, Turku.

Soveltuu nuorille ja aikuisille, joiden käsien toimintakyvyssä ei ole rajoitteita. Turun Riennon Koripallo ry, Jonne Laurila, [jonne.laurila@utu.fi](mailto:jonne.laurila@utu.fi), p.0400 655 159.

#### **SOKKOPINGIS**

- to klo 16–18.30 Läntinen Pitkätie 37, Turku.

Avoin ryhmä kaikille lajista kiinnostuneille. Paikalla on lainavälineistöä, jos omia ei vielä ole. Ohjelmasta päätetään osallistujien taitojen mukaisesti. Varsinais-Suomen Näkövammaiset ry, vsn.fi. Jari Linnavuori p. 040 743 7564.

## **4. ULKOLIIKUNTA**

#### **ROSPUUTTOKAUDEN KÄVELYVUORO**

- ma klo 13–14 Impivaaran jalkapallohalli, Eskonkatu 1, Turku.

Omatoiminen kävelyvuoro ajalla 11.11.–9.12. Kun kävely ulkona on kelien vuoksi haasteellista, voi kävelyä itselle sopivaan tahtiin jatkaa omatoimisesti hallin viheriöllä. Ota sisäkengät tai muut puhdaspuhjaiset jalkineet mukaan. Vertaisohjaaja paikalla. Turun kaupunki, liikuntapalvelut, [turku.fi/senioriranneke](http://turku.fi/senioriranneke).

Liikuntapalveluvastaava p. 050 554 6224.

#### **YLEISURHEILU**

- ma, ke ja pe klo 10-12, Kaarinan keskusurheilukenttä

Turun seudun yleisurheilijoiden parayleisurheiluharjoitukset. Tule rohkeasti kysymään ja/tai seuraamaan harjoituksia. [www.turunseudunkenttaurheilijat.fi](http://www.turunseudunkenttaurheilijat.fi) Lisätiedot, valmentaja Janne Keränen, p. 040 5044 924 tai [keranen.janne@gmail.com](mailto:keranen.janne@gmail.com)

#### **KÄVELY/SAUVAKÄVELY**

- ke klo 10, lähtö Raision Tasalan aukiolta. Lisätietoja p. 0400 573 846/ Seija.
- Kaarinan nivelkävelyt ti 24.9., 22.10. ja 19.11. klo 16.30. Paikka tarkentuu lähempänä, <http://www.nivelposti.fi/kävelyt/>.

Mukaan voi tulla kävelysauvojen kanssa tai ilman. Osallistuminen on maksutonta. Lisätietoja Turun Seudun Nivelyhdistys ry, p. 040 351 3833 tai [toimisto@nivelposti.fi](mailto:toimisto@nivelposti.fi)

## **5. MUU LIIKUNTATOIMINTA**

#### **OPASTUSTA ULKOKUNTOILULAITTEILLA JA TASAPAINORADALLA**

- ti klo 10-11 ja pe klo 14-15 Hovirinnan rantapuisto, Uimarannantie 33, Kaarina.
- 6.** Laitteet ja tasapainorata on suunniteltu erityisesti ikääntyneille, puistossa on myös muutama pyörätuolista käytettävä laite. Vertaisliikuttajat antavat vinkkejä

laitteiden käytöstä. Opastus jatkuu syksyllä niin kauan kuin kävijöitä riittää ja ilmat sallivat. Keväällä jatkuu taas lumien sulettua. Ei ennakoilmoittautumisia, ei sateella. Kaarinan kaupunki/ liikuntapalvelut, [kaarina.fi/soveltavaliikunta](http://kaarina.fi/soveltavaliikunta). Erityisliikunnan suunnittelija, p. 050 373 2641 tai 02 588 4426, [paivi.mecklin@kaarina.fi](mailto:paivi.mecklin@kaarina.fi).

## 7. LASTEN JA NUORTEN LIIKUNTA

### ALPPIHIIHTOA



Hirvensalon hiihtokeskuksessa, Kaksikerrantie 111

### JALKAPALLO – KAAPON SUPERFUTARIT

- erityisnuorten futis, yli 12-vuotiaille
- erityislasten futis alle 12-vuotiaille

Toiminta on suunnattu tytöille ja pojille ilman eri vammojen tuomia rajoituksia – voit siis tulla mukaan juuri omana itsenäsi! Lisätiedot ja ilmoittautuminen: [www.kaapo.fi](http://www.kaapo.fi) sivujen kautta, Joukkueen vastuuohjaajana: Timo Pösö: [timo.poso@gmail.com](mailto:timo.poso@gmail.com), p. 050 331 1088

### SÄHKÄRIJALKAPALLO- POWER SOCCER

- su klo 15–17, Peltolan ammatti-instituutin sali, Hamppukatu 2, Turku.

7–14-vuotiaille erityistä tukea liikkumisessaan tarvitseville nuorille suunnattu ryhmä. Puskuria voi aluksi lainata joukkueelta. Turun Seudun Liikuntayhdistys ry, [tsly.fi](http://tsly.fi). Ilmoittautuminen: p. 050 581 7280.

### KEILAILU

- ti klo 16.30–17.30, Kupittaaan keilahalli, Tahkonkuja 5, Turku.

7–16-vuotiaille erityislapsille, sopii myös pyörätuolin käyttäjille. Ilmoittautuminen p. 020 787 0330 (klo 9-16 välisenä aikana) tai [kai.hilden@kupittaaankeilahalli.fi](mailto:kai.hilden@kupittaaankeilahalli.fi).

### SOVELTAVA AIKUINEN-LAPSI KEILAUS-KURSSI

- ke 25.9, 2.10, 9.10, 23.10, 30.10 klo 17.30-18.30, Raison Keilailukeskus, Varppeenkatu 24

Tutustutaan keilailuun ja opetellaan radalla keilailua ja toimintaa. Kurssi on tarkoitettu lapselle, jolla on erityisohjauksen tai sovellutusten tarve sairauden, liikuntarajoitteen, vamman, elämäntilanteen tai toimintakyvyn heikentymisen vuoksi. Mukana tulee olla huoltaja. Osallistumismaksu: 44€ / aikuinen-lapsi pari (sisältää ohjauksen, harjoittelun ja kengät). Kurssille mahtuu enintään 5 aikuinen-lapsi paria. Ilmoittautuminen: [liikkuva-naantali.fi](http://liikkuva-naantali.fi) -verkkokaupassa.

### KELKKAJÄÄKIEKKO JA SOVELTAVA LUISTELU

- la klo 12.30–13.30 Kupittaaan jäähalli, Hippoksentie 2, Turku

Kelkkajääkiekon harrasteryhmä soveltuu nuorille ja aikuisille, joilla on hyvä ylävartalon hallinta ja istumatasapaino sekä hyvä käsien toimintakyky.

Luistelun harrasteryhmä on tarkoitettu nuorille ja aikuisille. Apuvälineinä ovat käytettävissä luistelutuet sekä luistelukelkka. Harrasteryhmässä sovelletaan perinteisiä luistelun opetusmenetelmiä jokaisen toimintakyky ja luistelutaidot huomioon.

Paikalla yleisavustaja, henkilökohtaiset avustajat ovat tervetulleita mukaan. Osallistumismaksu 5 €/ kerta. Turun kaupunki, liikuntapalvelut, [turku.fi/soveltavaliikunta](http://turku.fi/soveltavaliikunta). Liikuntapalveluvas- taava p. 050 554 6222.

### KEHITYSVAMMAISTEN JA PARTNERIPELAAJIEN KORIPALLO

- su klo 12–13 Piispanlähteen alakoulu (Poikluomantie 25, Kaarina)

Kehitysvammaisten ja partneripelaajien koripallo-toiminta on tarkoitettu nuorille ja aikuisille, noin 13 v ylöspäin. UraBasket/ Unified koripallo, Pia Heino [piaheino@gmail.com](mailto:piaheino@gmail.com), p. 045 226 9288 (tekstiviestitiedustelu). Lisätietoja: <http://urabasket.fi/aikuiset/unified-koris/> tai valmentaja: Kari Ruohonen p. 040 5940 398

### KORIPALLO

- su klo 12–13 Piispanlähteen alakoulu (Poikluomantie 25, Kaarina)

Kehitysvammaisten ja partneripelaajien koripallo-toiminta on tarkoitettu nuorille ja aikuisille, noin 13 v ylöspäin. UraBasket/ Unified koripallo, Pia Heino [piaheino@gmail.com](mailto:piaheino@gmail.com), p. 045 226 9288 (tekstiviestitiedustelu). Lisätietoja: <http://urabasket.fi/aikuiset/unified-koris/> tai valmentaja: Kari Ruohonen p. 040 5940 398

### LUISTELUKOULU

- to klo 17.45–18.30, Impivaaran jäähalli, Eskonkatu 1, Turku.

Luistelun alkeita, vanhan kertausta sekä uuden opettelua. Käveleville tai yhden avustajan apuvälineen varmistamana jäällä pärjääville. Esim. lapset, joilla on Down, lievä CP, lihastauti, reuma, ADHD, näkö- tai kuulovamma. Oman avustajan voi ottaa mukaan. Turun Riennon Taitoluistelu ry, [turunriennontaitoluistelu.fi](http://turunriennontaitoluistelu.fi).

Ilmoittautumiset: [luistelukoulu@turunriennontaitoluistelu.fi](mailto:luistelukoulu@turunriennontaitoluistelu.fi) tai p. 040 514 1921.

### RATSASTUSKURSSIT

- keväällä 2019, ti klo 16–17, Metsäkylän ratsastuskeskus, Metsäkyläntie 64. Turku.

6–15-vuotiaille, joilla on esim. down, lievä cp, lihastauti alkuvaiheessa, reuma, dysfasia, autismi

tai asberger ja jotka eivät käytä apuvälineitä.

Kurssihinta 220 € sis. opetuksen, henkilökohtaisen avustajan, hevosen ja taluttajan. Ilmoittautuminen: [info@metsakylanratsastuskeskus.fi](mailto:info@metsakylanratsastuskeskus.fi)

### Soveltava ratsastus –kurssi lapsille (5 kertaa)

Metsälehdon tila Vuoristotie 7, 23140 Hietämäki, Mynämäki. Kysy lisätietoja Naantalin soveltavan liikunnan ohjaaja [heidisusanna.suominen@naantali.fi](mailto:heidisusanna.suominen@naantali.fi).

### Soveltava ratsastus -kurssi aikuisille (5 kertaa)

Metsälehdon tilalla (Vuoristotie 7, 23140 Hietämäki, Mynämäki). Kysy lisätietoja Naantalin soveltavan liikunnan ohjaaja [heidisusanna.suominen@naantali.fi](mailto:heidisusanna.suominen@naantali.fi).

### SALIBANDY

Kehitysvammaisille nuorille ja aikuisille tarkoitettu ryhmä. Osallistuminen 110 €/ kausi.

Salibandyseura TVA ry Miika Berg p. 040 725 2115. [miika.berg@gmail.com](mailto:miika.berg@gmail.com).

### SALIBANDYKERHO

- to klo 18.30–19.30, kehitysvammaisille 7-11 -vuotiaille.
- ma klo 17–18, kehitysvammaisille yli 12-vuotiaille.  
Sirkkalan koulu, Sirkkalankatu 20, Turku.

TPS- Salibandy ry, [www.tpssalibandy.fi](http://www.tpssalibandy.fi) Ilmoittautuminen: p. 040 164 6606 ja p. 044 555 0455

### SÄHKÖPYÖRÄTUOLISALIBANDY NUORILLE

- ma klo 18–19.30, Sirkkalan koulu, Sirkkalankatu 20, Turku.

Liikkumisen apuvälinettä käyttävät liikunta- ja kehitysvammaiset nuoret. TPS salibandy, [tpssalibandy.fi](http://tpssalibandy.fi). Ilmoittautuminen: p. 044 555 0455.



## **SIRKUSLIIKUNTAA JA TRAMPOLIINIVOIMISTELUA**

- ke klo 17.30–18.30 ja la klo 9–10, Lintulan liikuntasali, Eerikinkatu 7, 5.krs. Turku.

Ilmoittautuminen: Turun Sirkus p. 040 511 7724.

## **LASTEN LIIKUNTAKERHO LOIKKIS**

- ke klo 17.00-18.00,

Liikuntakerho on tarkoitettu 7-12 -vuotiaille lapsille, jotka tarvitsevat erilaisista syistä enemmän tukea liikuntaharrastukseen. Leikkien ja pelien avulla tuetaan lapsen monipuolisten liikuntataitojen kehittymistä. Mikäli lapsi tarvitsee avustajan, pitää se hankkia itse. Liikuntakerho alkaa 9.10. Osallistumismaksu 30 €. Paimion Liikuntapalvelut, ohjaajana toimintaterapeutti & fysioterapeutti Kati Kajander, ilmoittautuminen:

[www.kuntapalvelut.fi/paimio](http://www.kuntapalvelut.fi/paimio)

## **PERHESPORTTIS**

- ti 3.9.-3.12. klo 17.00-17.45, Kesti-Maariassa, Maariankatu 2.

Toiminta on suunnattu alle kouluikäisille lapsille ja heidän perheille. PerheSporttis tarjoaa yhteistä laatuaikaa esteettömästi liikunnallisten leikkien, tempuiluiden, musiikkiliikunnan ja pelailujen parissa. Tunneilla liikutaan jokaisen omista lähtökohdista ja yhteisestä liikunnan riemusta nauttien. Kerran kuukaudessa lähdetään liikkumaan ja tutustumaan lähimetsään ympäristökasvattajan opastuksella. Osallistumismaksu 50€ / perhe (sisältäen jäsenmaksun). Mukaan mahtuu 12 perhettä. Toiminta toteutetaan yhteistyössä kaupungin soveltavan liikunnan ohjaajan kanssa. Ilmoittautuminen: Liikuntaseura Naantali ry:n sivujen kautta [www.lsnaantali.fi](http://www.lsnaantali.fi).

## **ELÄMYSSPORTTIS 5-9 -VUOTIAILLE**

- ti 10.9.-26.11. klo 16.15-17.00 Kesti-Maariassa, Maariankatu 2.

Tunnilla tutustutaan leikinomaisesti ja hauskaa pitäen erilaisiin liikkumisen muotoihin välineillä ja ilman, sisällä ja ulkona, sekä vahvistetaan ja harjoitetaan yhteiskuuluvuutta, motorisia perustaitoja sekä tunne- ja rauhoittumistaitoja. Toiminnan jokaisen lapsen luonnollisten ja yksilöllisten tarpeiden huomioiminen ja kohtaaminen sisäisen liikuntamotivaation herättämiseksi. Osallistumismaksu: 20€. Kerho toteutetaan moniammatillisesti ja pienryhmänä enintään 12 lasta. Vastuuohjaajina soveltavan liikunnan ohjaaja Heidi Suominen ja Hilla Johansson. Ilmoittautuminen [liikkuvanaantali.fi](http://liikkuvanaantali.fi) -verkkokokouksissa.

## **SPORTTITREENI**

- ma klo 18.45–19.30, Jumppala, Siutlankatu 1, Turku.

Tarkoitettu erityistä tukea tarvitseville 7-15 -vuotiaille pojille. Painopisteenä joukkuepelit ja tempuradat. p. 040 702 3010, Turun Urheiluliitto, [turunurheiluliitto.fi](http://turunurheiluliitto.fi). Ilmoittautuminen: [voli.fi](http://voli.fi)

## **TREENITUNTI**

- ma klo 18.15–19, Jumppala, Siutlankatu 1, Turku.

yli 12 -vuotiaille. Tanssitaan, aerobicataan ja pelaillaan. p. 040 702 3010, Turun Urheiluliitto, [turunurheiluliitto.fi](http://turunurheiluliitto.fi). Ilmoittautuminen: [voli.fi](http://voli.fi)

## **TYTTÖREENI**

- ti klo 17.30–18.15, Jumppala, Siutlankatu 1, Turku.

Tarkoitettu erityistä tukea liikkumisessaan tarvitseville 7-12 -vuotiaille nuorille. Sisältää tanssia, aerobicia ja pelailua. p. 040 702 3010 Turun Urheiluliitto, [turunurheiluliitto.fi](http://turunurheiluliitto.fi). Ilmoittautuminen: [voli.fi](http://voli.fi).

## DANCEMIX PIENRYHMÄ

- to klo 16.30–17.15, Snellmannin koulu, Koulukatu 8, Turku.

5–7- vuotiaille erityistä tukea tarvitseville lapsille, jotka haluavat oppia monipuolisesti tanssia ja perusliikuntataitoja pienemmässä ryhmässä. Ryhmä soveltuu hyvin lapsille, joilla on haasteita sosiaalisissa tilanteissa tai hahmottamisessa, yliviikkautta, keskittymisvaikeuksia tai arkuutta. Ilmoittautuminen: p. 040 046 3686, [www.lahjantytot.fi](http://www.lahjantytot.fi).

## TANSSIRYHMÄ

- la klo 11–12, Markulantie 1, Turku. Joka toinen lauantai, parilliset viikot.

Ryhmä on tarkoitettu 10–17 vuotiaille erityislapsille. Ohjelmassa on monenlaisia nuorison suosimia tansseja. Osallistumismaksu: jäsenet 65 €/kausi, muut 70 €/kausi, tutustuminen maksutonta. Ilmoittautuminen: Maisa Saloniemi [turunrunkvtuki@gmail.com](mailto:turunrunkvtuki@gmail.com) tai p. 044 989 3060.

## SOVELTAVA RYTMINEN VOIMISTELU

- ma klo 17.15–18, Jumppala, Siutlankatu 1, Turku.

Melodit-ryhmä tytöille, joilla kömpelyyttä tai vaikeutta liikkumisessa, oppimisessa, hahmottamisessa tai sosiaalisissa tilanteissa. Iloa ja elämyksiä voimistelusta! Ilmoittautuminen: p.040 413 9336, [nea.jeromaa@gmail.com](mailto:nea.jeromaa@gmail.com) tai [voli.fi](http://voli.fi).

## SOVELTAVA TELINEVOIMISTELU

- ma ja ke klo 16.30–17.15, Pääskyvuoren koulu, yläsali, Turku.

Supertähdet-ryhmä on suunnattu 6-12 -vuotiaille käveleville erityislapsille. Telinekoulu on perhelii-kuntatunti ja telinevoimistelun harrastusmuoto, jolloin salissa on lapsia oman vanhemman tai

avustajan kanssa. Tasapainoilua, ketteryyttä, voimaa, liikkuvuutta ja telineillä temppuilemistä! Painopisteinä ovat motoristen ja sosiaalisten taitojen kehittyminen. Ilmoittautuminen p.040 820 6206 (arkisin 9–15) ja [turunurheiluliitto.fi/telinevoimistelu/ilmoittautuminen](http://turunurheiluliitto.fi/telinevoimistelu/ilmoittautuminen).

## UINTIRYHMÄT

- Alkeisryhmä ma klo 18–18.45 ja ke klo 17.15–18, uimataito 0m.
- Jatkoryhmä ma 18.45–19.30 ja ke klo 18.15–19, uimataito 5–15m.
- Tekniikkaryhmä ma 17.45–18.30 uimataito yli 15m.
- Kuntouinti ma 18.30–19.15 uimataito yli 50m.

Ryhmät järjestetään Impivaaran uimahallissa, Uimahallinpolku 4, Turku. Ryhmät on suunnattu liikunta-, kehitys- ja aistivammalaisille lapsille ja nuorille. Alkeis- ja jatkoryhmissä lapsilla oltava oma avustaja altaalla. Tekniikka- ja kuntouintiryhmissä paikalla yleisavustaja. Henkilökohtaisen avustajan tarpeessa olevan tulee hankkia avustaja itse tai tiedustella sosiaalitoimesta sen mahdollisuutta vammaispalvelulain puitteissa. Osallistuminen: turkulaiset 49 €/kausi, muut 62€/kausi.

Turun kaupungin liikuntapalvelukeskus [turku.fi/soveltavaliikunta](http://turku.fi/soveltavaliikunta).

Ilmoittautumiset: p. 050 594 7207.

## UINTIRYHMÄT

- Alkeisryhmä to 5.9. alk. klo 18.15–19.00,
- Jatkoryhmä to 5.9.alk klo 19:00-19:45

Ryhmät järjestetään IF- hallissa, Puolalankatu 5, Turku. Autismin kirjon ja Asperger- lapsille ja nuorille tarkoitettu alkeis- ja jatkouinti-ryhmä. Osallistuminen 100 €/kausi, ei jäsenille 160 €/kausi. Vedessä avustusta tarvitsevien (toiminnanohjauksen ongelmat, uimataidottomuus) uimareiden saattajien toivotaan toimivan avustajana uimarille.

Aisti ry, [aistiyhdistys.fi](http://aistiyhdistys.fi).

ilmoittautuminen: [uinti@aistiyhdistys.fi](mailto:uinti@aistiyhdistys.fi).

## UINTITEKNIKKARYHMÄ

- to klo 19.45–20.30, IF- halli, Puolalankatu 5, Turku.

Uimataitoisille autismin kirjon ja Aspergerlapsille ja nuorille tarkoitettu ryhmä, jossa harjoitellaan eri uintitekniikoita. Osallistuminen 100 €/kausi, ei jäsenille 160 €. Vedessä avustusta tarvitsevien (toiminnanohjauksen ongelmat, uimataidottomuus) uimareiden saattajien toivotaan toimivan avustajana uimarille. Aisti ry, aistiyhdistys.fi. Ilmoittautuminen: <https://aistiyhdistys.fi/toiminta/harrasteryhmat/uintitekniikkaryhma/>

## KILPAUINTIRYHMÄ

- ma klo 19.15–20.15, Impivaaran uimahalli, Uimahallinpolku 4, Turku.

- to klo 17.15–18.15, IF:n allas, Puolalankatu 5, Turku.

Tarkoitettu diagnosoiduille kehitysvammaisille, joilla mahdollisuus osallistua Special Olympics – tason toimintaan. Åbo Simklubb rf – Uintiklubi Turku ry, [uintiklubiturku.net](http://uintiklubiturku.net). p. 050 465 5316

## 8. TAPAHTUMAT

**SOVELTAVAN LIIKUNNAN TREFFIT:** ke 11.9., 16.10., 13.11. ja 4.12. klo 15:30-16.30 Kesti-Maaria (Maariankatu 2), Naantali. Kokeilemme yhdessä erilaisia sovellettuja liikuntamahdollisuuksia esimerkiksi sovellettuja pelejä, Erkkajooga® eli sovellettua joogaa, musiikkiliikuntaa ja ulkoliikuntamuotoja. Myös ryhmän toiveet huomioidaan. Toiminnan tavoitteena on kokeilujen kautta löytää yhteinen, arkea tukeva harrastus, liikunnan ilo ja uusia tuttuja. Ryhmä on tarkoitettu henkilöille, joilla on erityisohjauksen tai sovellutusten tarve liikunnassa sairauden, liikuntarajoitteen, vamman tai toimintakyvyn heikentymisen takia. Mukana saa olla tarvittaessa oma avustaja ja sopii hyvin myös omaishoidettaville ja –hoitajille. Toiminta on maksutonta. Ohjaajana soveltavan liikunnan ohjaaja Heidi Suominen.

**ERKKAJOOGAA –VIIKONLOPPUKURSSI:** syksyn kurssi la-su klo 10-15, 12.10.-13.10. ja 26.10.-27.10. ja 9.11.-10.11. Kevään kurssi la ja su klo 10-15, 25.2.-26.2. ja 8.2.-9.2. ja 29.2.-1.3. Monitoimikeskus Tiklissä, Autoilijankatu 2, Kaarina. Erkkajooga on kuntouttavaa joogaa erityistä tukea tarvitseville henkilöille. Kurssilla tutustutaan joogaan erityisen tuen tarpeet huomioiden. Ilmoittautumiset kurssille suoraan opettajalle p. 040 764 9003 tai [pipa.hytinkoski@turku.fi](mailto:pipa.hytinkoski@turku.fi) Lisätietoja: [www.kaarina.fi/kansalaisopisto](http://www.kaarina.fi/kansalaisopisto) p. 02 588 4216 tai 02 588 4217

**”MENOA MUKSUILLE” –SOVELTAVAN LIIKUNNAN TAPAHTUMA ON TARKOITETTU ERITYISLAPSILLE JA HEIDÄN PERHEILLE:** su 15.9. klo 14-15.30 ja su 26.1. klo 10-11.30. Tatamisali, Maijamäen koulu, Naantali. Tapahtumassa omatoimista, hauskaa ja liikunnallista eri aisteja aktivoivaa tekemistä muun muassa tempurata, jättipomppu, pelejä ja musiikkia. Kaikki saavat ilon liikkua, niin lapset kuin aikuiset. Toiminta on valvottua mutta ei ohjattua. Tapahtuma on maksuton ja ikärajan eikä tarvitse ilmoittautua etukäteen. Oma aikuinen avustajana mukana. Esteetön kulku Maijamäen koulun kautta. Toteutetaan yhteistyössä Liikunta-seura Naantali ry:n ja Raision kaupungin kanssa.

**TUNNESEIKKAILU-PÄIVÄLEIRI:** to-pe 17.-18.10.19 klo 9-15 1.-3.luokkalaisille paikkana Perhehuvi Kuin koti Luonnonmaalla (Linnavuoren yhdystie 2). Toiminta toteutetaan moniammatillisena yhteistyönä. Päivät vievät lapsen seikkailulle, jossa liike, lepo, leikki, luovuus, luonto ja läheisyys ovat tärkeitä elementtejä. Päivä rakentuu liikunnallisesta osuudesta, yhteisestä ruokailusta, ohjatusta rentoutushetkestä, luovasta toiminnasta, leikistä ja lasten kanssa syntyvistä ideoista. Tärkeintä on läsnäolo, kohtaaminen ja kehollisuus. Kokeusten kautta vahvistuu kehon tuntemus, liikunta- ja rentoutumistaidot, tunnetaidot ja terveet rajat sekä

vuorovaikutus toisten kanssa. Jokainen lapsi pyritään huomioimaan mahdollisimman yksilöllisesti. Tieduste-  
tele mahdollisuutta lapsen tuonnille/noudolle työvuorojesi mukaan. Osallistumismaksu: 40€, enintään 10  
lasta. Vastuuohjaajina soveltavan liikunnan ohjaaja Heidi Suominen, [heidisusanna.suominen@naantali.fi](mailto:heidisusanna.suominen@naantali.fi) ja  
vuorovaikutusohjaaja Tiia Lehmussola.

**ERITYISLASTEN LYSTIKÄS:** la 12.10. ja 9.11. klo 13-15, Kynnäräkatu 3, Kaarina. Erityislapsille- ja nuorille per-  
heineen suunnattu oma ikärajaton Lasten Lystikäs. Tervetuloa kauempaakin! Monipuoliset tempuradat,  
liikunnalliset tehtävät ja pomppupatja käytössä maksutta. Oma aikuinen mukaan. Tapahtumassa on urhei-  
luseuran buffetti. Kaarinan kaupunki/liikuntapalvelut. [kaarina.fi/soveltavaliikunta](http://kaarina.fi/soveltavaliikunta), p. 050 373 2641,  
[paivi.mecklin@kaarina.fi](mailto:paivi.mecklin@kaarina.fi).

**KEHITYSVAMMAISTEN SÄHLY- JA BOCCIATURNAUS:** 15.11. Kupittaaan urheiluhalli, Turku  
Toimintakeskuksille, koululuokille ym. ryhmille tarkoitettu kutsuturnaus. Tiedustelut: Tuulia Viberg p.  
050 554 6222, [tuulia.viberg@turku.fi](mailto:tuulia.viberg@turku.fi)

## 9. TOIMINTAA YHDISTYSTEN OMILLE JÄSENILLE – LIITY JÄSENEKSI JA LÄHDE LIIKKELLE!

**Avustajakeskuksen** vapaaehtoiset avustajat läh-  
tevät kanssasi tarpeen mukaan ulkoilemaan tai  
tukevat sinua ryhmäliikunnassa.

Kysy rohkeasti lisää: Avustajakeskus palveluneu-  
voja p. 02-251 8549, avustajavälitys klo 9–12  
Ohjaus ja neuvonta klo 13–15.

**Avoin kohtaamispaikka Kiesi**, Kiesikatu 8, Kaarina  
Palveluyhdistys Kaseva ry:n Avoin kohtaamis-  
paikka Kiesin toiminta on suunnattu aikuisille. Kä-  
vijät ovat pääosin mielenterveyskuntoutujia,  
mutta mukaan saa kuitenkin tulla kuka tahansa.  
Kiesillä on aktiivista toimintaa, sisältäen myös lii-  
kuntaa. Löydät lisätietoa Kiesistä sekä kuukau-  
siohjelman <http://www.kaseva.info/kiesi.php> -si-  
vujen kautta. Tiedustelut: p. 02-2434120

**Lounais-Suomen neuroyhdistys ry**  
[neurolo.fi](http://neurolo.fi)

- boccia
- ryhmäliikunta ja kuntosaliharjoittelu
- uinti, melonta ja keilailu

Lisätietoja: [yhdistys@neurolo.fi](mailto:yhdistys@neurolo.fi)

**Lounais-Suomen Diabetesyhdistys ry**  
[info@lounais-suomendiabetes.fi](mailto:info@lounais-suomendiabetes.fi)

- allasjumppaa Verkahovissa maanantaisin

Lisätietoja: [www.lounais-suomendiabetes.fi](http://www.lounais-suomendiabetes.fi)  
p.040 7585 113

**Turun Kuurojen Urheiluseura Valpas ry**  
[www.valpas1901.com](http://www.valpas1901.com)

- koripallo, lentopallo ja salibandy
- kuntoliikunta ja frisbeegolf

**Turun Seudun AVH- yhdistys ry**  
[www.turunavh.aivoliitto.fi](http://www.turunavh.aivoliitto.fi)

- allasjumppa, vesijuoksu
- kuntosali, boccia, keilailu
- terveystuoliryhmä, tanssi

Lisätietoja: vesiliikunnat, terveystuoliryhmä,  
tanssi: Tove Simolin p. 050 453 3303. Boccia:  
Anne Karppinen p. 044 213 3391. Kuntosali, kel-  
lailu: Vesa Haukijärvi p. 044 507 5525.

**Turun Seudun Hengitysyhdistys ry**  
[hengitysyhdistys.fi/turunseutu](http://hengitysyhdistys.fi/turunseutu)

- jooga, asahi, mindful movement
- nia
- hengitä ja liiku (tuolijumppa)

- kuntosali

Lisätietoja: p. 040 593 4047 tai  
[turunseutu@hengitysyhdistys.fi](mailto:turunseutu@hengitysyhdistys.fi)

**Turun Seudun Lihastautiyhdistys ry**  
[tsly.fi](http://tsly.fi)

- vesiliikunta, tuolijooga ja sähkörifutis

Lisätietoja: yhdistyksen toimisto ma-to klo 9-13,  
p. 02 251 8550 tai [toimisto@tsly.fi](mailto:toimisto@tsly.fi).

**Turun Seudun Parkinson –yhdistyksen**  
**Turun aluekerho**  
[tupary.fi](http://tupary.fi)

- allasjumppa
- pelkkis ja keilailu

Lisätietoja: allasjumppa Pia Vierimaa p. 044 724  
4942. Pelkkis Harri Ristikankare p. 044 358 6573.  
Boccia Reima Runko p. 040 751 6122.  
Keilailu Pekka Hakala p. 040 481 4299.

**Turun Seudun Psoriasisyhdistys ry**  
[psorila.fi](http://psorila.fi)

- vesijumppa ja keilailu

Lisätietoja: Hannu Sjöman, p. 040 524 1062,  
[hannu.sjoman@gmail.com](mailto:hannu.sjoman@gmail.com)

**Turun Seudun Nivelyhdistys ry**  
[nivelposti.fi](http://nivelposti.fi)

- Fysiopilates/Pilates-tyyppinen jumppa,  
nivelejooga ja äijäjooga
- Asahi ja lihasvenyttely
- Lavis-jumppa
- Kuntosaliharjoittelu ja vesivoimistelu
- FasciaMethod
- Koko kehon niveljumppa

Lisätietoja: [toimisto@nivelposti.fi](mailto:toimisto@nivelposti.fi) tai  
p. 040 351 3833.

**Turun seudun Reumayhdistys ry**  
[turunreumayhdistys.fi](http://turunreumayhdistys.fi)

- soveltava Lavis, Physiopilates

- selkä-, kehonhallinta- ja venyttelyjumppa
- vesivoimistelu

Lisätietoja: yhdistyksen toimisto p. (02) 277 7240,  
[yhdistys@turunreumayhdistys.fi](mailto:yhdistys@turunreumayhdistys.fi)

**Varsinais-Suomen Muistiyhdistys ry**

- Muista liikkua - liikuntaryhmä muistisai-  
raille maanantaisin klo 16-17 Vaparin dis-  
cotilassa, ajalla 9.9.-2.12.

Syksyn osalta ryhmä on täynnä. Vapaaeh-  
toisohjaaja Tuula Törnblom. Lisätiedot: Varsi-  
nais-Suomen Muistiyhdistys ry, p. 044 2020  
533.