

Kevät 2020

Rajatonta liikuntaa – liikuntaa yli rajojen



**Soveltava liikunta
Turussa ja Turun
seudulla**

SISÄLLYSLUETTELO

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

LÖYDÄ OMA LAJISI JA LÄHDE LIIKKEELLE!

1. VESIVOIMISTELU.....	4
2. KUNTOSALITOIMINTA JA TASAPAINOHARJOITTELU.....	7
3. JUMPAT JA TANSSIT.....	10
4. PELIT.....	14
5. ULKOLIIKUNTA.....	17
6. MUU LIIKUNTATOIMINTA.....	18
7. LASTEN JA NUORTEN LIIKUNTATOIMINTA.....	19
8. TAPAHTUMAT.....	24
9. TOIMINTAA YHDISTYSTEN OMILLE JÄSENILLE.....	25



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 pitkäaikaissairaavat 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 pyydettäessä todistettava henkilöllisyytensä. Kortin haltija nimeää avustajan ja vastaa hänen kelpoisuudestaan tehtävänsä. Yleisissä pukuhuoneitoissa 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.

EU:n vammaiskortilla, jossa on A- merkintä, pääsee avustaja/ saattaja maksutta sisään Saattajakorttikuntien liikuntapaikoille avustajan/ saattajan roolissa. Lisätietoja EU:n vammaiskortista vammais kortti.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.



LÖYDÄ OMA LAJISI JA LÄHDE LIIKKEELLE!

Liikuntaryhmien tavoitteena on terveyden, toimintakyvyn ja fyysisen kunnon parantuminen ja ylläpitäminen, sosiaalisten kontaktien sekä ilon ja virkistyneen 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 järjestämäänsä 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 puk- ja pesutiloissa yleisavustajia. Osallistumismaksu uimahallin sisäänpääsymaksu + ohjausmaksu 2,5 €. Ei ennakkoi ilmoittautumisia. Turun kaupunki / liikuntapalvelut, 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 puk- ja pesutiloissa yleisavustajia. Osallistumismaksu 55 €/kausi turkulaiset, 83 €/ulkopaikkakuntalaiset. Ilmoittautumiset: Turun kaupunki / liikuntapalvelut, 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 sisäänpääsymaksu + ohjausmaksu 2,5 €. Turun kaupunki / liikuntapalvelut, turku.fi/soveltavaliikunta

VESIVOIMISTELU RUUSUKORTTELISSA

- pe klo 13 parittomilla ja klo 14 parillisilla viikoilla Ruusukorttelin hyvinvointikeskus, Puistokatu 11 B, Turku

Ryhmä on tarkoitettu ensisijaisesti poliovammaisille ja muille vaikeavammaisille tuki- ja liikuntaelinsairaille. Lisätiedot Polioinvalidit ry p.096860990 tai kirsti.paavola@polioliitto.com

VESIVOIMISTELURYHMÄT

- ma klo 18.15–19
- to klo 16.45–17.30

Ruusukorttelin Hyvinvointikeskus, Puistokatu 11, Turku, ajalla 13.1. - 27.4. 2020 (ei 13.4.). Osallistumismaksu 90 € / kausi jäsenet, 113 € / kausi muut. Turun Seudun Selkäyhdistys ry, www.turunselkayhdistys.fi. p. 040 525 1739.

VESIJUMPPA VERKAHOVISSA

Ryhmien aloitusajat

- ma klo 12.15, 14.15, 15 ja 19.30
- ti klo 11, 12, 15.30, 18 ja 18.35
- ke klo 10.45, 11.30, 13.15 ja 14.15
- to klo 10.50, 15.15, 15.50 ja 16.30
- pe klo 10.45, 11.30, 12.15 ja 13.15

Verkahovin allas, Verkatehtaankatu 4, Turku

Osallistumismaksu jäsenille 90-120€/kausi, ei jäsenille kauden 20€ kalliimpi. Ryhmien hinta vaihtelee keston ja kellonajan mukaan. Tarkemmat ryhmäkohtaiset tiedot <http://www.nivelposti.fi/vesijumppa/>. Lisätietoja: Turun Seudun Nivelyhdistys ry, p. 040-351 3833, toimisto@nivelposti.fi

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 75 €/ kausi. Turun Seudun Reumayhdistys ry. turunreumayhdistys.fi, p. 02 277 7240, yhdistys@turunreumayhdistys.fi

SOVELLETTU VESIJUOKSU

- pe klo 10–10.45, Erityisosaamiskeskus Suvituli, 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 vesijuoksu-työ vapaaehtoinen. Hinta 70 €/ 10 kertaa. Lisätiedot: johanna.dinardi@aivoliitto.fi tai p. 050 573 0867.

SOVELTAVA VESIJUMPPA (45MIN)

- to klo 19.15–20.00 kevätkausi 9.1.–26.3. Aurinkosäätiön palvelutalon allas, Myllykiventie 5, Naantali.
- ke klo 13.00–13.45 kevätkausi 15.1.–1.4. Aurinkosäätiön palvelutalon allas, Myllykiventie 5, Naantali.

Soveltava vesijumppa on tarkoitettu henkilölle, jolla on neurologinen sairaus, lihassairaus tai tapaturman jälkeinen vamma, josta on pysyvä haitta, eikä hän pysty osallistumaan yleisesti tarjolla oleviin tai yhdistysten järjestämiin vesijumppiin. Osallistuminen: 35€ / henkilö / kurssi. Ilmoittautuminen: Naantalin verkkokaupan kautta osoitteessa verkkokauppa.naantali.fi. Lisätiedot -kenttään tulee merkitä sairaus tai vamma, ja miten se vaikuttaa liikkumiseen sekä arkitoimiin. Merkitse myös mahdollinen oma avustaja, joka on mukana. Kurssimaksut ovat henkilökohtaisia, eikä niitä voi siirtää toiselle henkilölle. Lisätietoja, tai jos ilmoittautumisessa on haasteita, ole yhteydessä soveltavan liikunnan ohjaaja Heidi Susanna Suominen heidisusanna.suominen@naantali.fi, 040 683 7454.

SOVELTAVA VESIJUMPPA MIELENTERVEYSKUNTOUTUJILLE (30MIN)

- ke klo 12.30–13.00, kevätkausi 15.1.–1.4. Aurinkosäätiön palvelutalon allas, Myllykiventie 5, Naantali.

Osallistuminen: 30€ / henkilö. Ilmoittautuminen: Naantalin verkkokaupan kautta osoitteessa verkkokauppa.naantali.fi. Lisätiedot -kenttään tulee merkitä sairaus tai vamma, ja miten se vaikuttaa liikkumiseen sekä arkitoimiin. Merkitse myös mahdollinen oma avustaja, joka on mukana. Kurssimaksut ovat henkilökohtaisia, eikä niitä voi siirtää toiselle henkilölle. Lisätietoja, tai jos ilmoittautumisessa on haasteita, ole yhteydessä soveltavan liikunnan ohjaaja Heidi Susanna Suominen heidisusanna.suominen@naantali.fi, 040 683 7454.

SOVELTAVA VESIJUMPPA OMAISHOITAJILLE JA -HOIDETTAVILLE

- ke klo 13.45–14.30, kevätkausi 15.1.–1.4. Aurinkosäätiön palvelutalon allas, Myllykiventie 5, Naantali.

Osallistuminen: 35€ / henkilö / pari. Ryhmään mahtuu 6 paria. Ilmoittautuessa omaishoitaja ilmoittaa vain omaishoidettavan kurssille ja lisäksi lisätiedot kenttään omaishoidettavan sairauden, vamman tai toimintarajoitteen sekä omat tietonsa. Ilmoittautuminen: Naantalın verkkokaupan kautta osoitteessa verkkokauppa.naantali. Lisätiedot -kenttään tulee merkitä sairaus tai vamma, ja miten se vaikuttaa liikkumiseen sekä arkitoimiin. Merkitse myös mahdollinen oma avustaja, joka on mukana. Kurssimaksut ovat henkilökohtaisia, eikä niitä voi siirtää toiselle henkilölle. Lisätietoja, tai jos ilmoittautumisessa on haasteita, ole yhteydessä soveltavan liikunnan ohjaaja Heidi Susanna Suominen heidisusanna.suominen@naantali.fi, p. 040 683 7454.

VESIJUMPPA RAISION ULPUKASSA

- ma klo 14 ja 14.45, Eeronkuja 5, Raisio.

Osallistumismaksu jäsenille 85€ + Ulpukan sisäänpääsymaksu, ei jäsenille 105€ + Ulpukan sisäänpääsymaksu. Lisätietoja: Turun Seudun Nivelyhdistys ry, p. 040-351 3833, toimisto@nivelposti.fi

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. Erityisliikunnanohjaaja Matleena Koskinen p. 050 564 0873.

SYDÄN-VESIJUMPPA

- Ti klo 15.45-16.30, Paimion uimahalli Solina.

Iloa, virkistystä nivelliikkuvuutta ja tasapainoa vedestä. Lisätietoja Paimion – Sauvon Sydänyhdistys, Mari-Helena Honka-Nieminen p. 044 303 1822.

MATALAN KYNNYKSEN VESIJUMPPA

- to klo 15.00–15.45 ja to klo 16.00–16.45, Mynämäen uimahalli, Virastotie 1, Mynämäki.

Ryhmässä tehdään rauhallisia vesivoimisteluliikkeitä, kehonhuoltoa ja venyttelyä. Soveltuu hyvin esim. kuntoutujille, nivelsairaille sekä ylipainoisille. Osallistuminen: aikuiset 55 €/ 10 kertaa, eläkeläiset, opiskelijat ja työttömät 44 €/ 10 kertaa. Lisäksi 7 € latauskortti. Ilmoittautuminen ryhmään tapahtuu maksamalla osallistumismaksu uimahallin kassalle. Lisätietoja p. 045 131 7777/ uimahalli. Altaaseen ei ole nostinta/ liuskaa.

2. KUNTOSALITOIMINTA JA TASAPAINOHARJOITTELU

SOVELTAVA KUNTOSALIHARJOITTELUN ABC-KURSSI

- ke klo 13.15–14.30 Impivaaran uimahallin tilauskuntosali, Uimahallinpolku 4, Turku. Kaksi kurssia: 29.1.–11.3. (ei vko 8) ja 18.3.–22.4.
- ti klo 12.00–13.15 Kupittaaan urheiluhallin tilauskuntosali, Tahkonkuja 5, Turku. Kaksi kurssia: 4.2.–17.3. (ei vko 8) ja 24.3.–28.4.

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. 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. 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 hyvinvointikeskuksissa, Runosmäen vanhuskeskuksessa, Impivaaran uimahallissa, Mäntymäen terveysaseman kuntosali ja Iso-Heikin palvelutalo. Osallistuminen on maksutonta ja ryhmiin 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, Tahkonkuja 5, Turku.

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

VOIMA JA TASAPAINOHARJOITTELURYHMÄ

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

Ryhmässä harjoitellaan lihasvoimaa ja tasapainoa kuntosalivälineitä hyödyntäen. Tunti aloitetaan alkuverryttelyllä ja päätetään loppuvenyttelyyn. Ilmoittautuminen: Varsinais-Suomen ja Satakunnan Muistiluotsi, Anita Elfving p. 040 183 2966, anita.elfving@muistiturku.fi.

KUNTOSALIHARJOITTELU

- ti klo 16–17, Impivaaran uimahallin kuntosali 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

TASAPAINORYHMÄ

- to klo 17.00 Ruusukorttelin hyvinvointikeskus, Puistokatu 11, Turku, 16.1. - 23.4.2020.

Ryhmässä harjoitellaan lihasvoimaa ja tasapainoa välineitä hyödyntäen. Osallistuminen 4 €/kerta. Ilmoittautumiset suoraan ohjaajalle paikan päällä. Ryhmää ohjaa fysioterapeutti. Turun Seudun Selkäyhdistys. www.turunselkayhdistys.fi

SOVELTAVA KUNTOSALIOPIASTUS KAARINASSA

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

Kuntosaliharjoittelun opastusta terveydentila huomioiden. Tutustutaan laitteisiin ja oikeaan suoritustekniikkaan helpoilla HUR- ilmanpaineilaitteilla. Henkilökohtaiset säädöt merkitään omaan korttiin. Opastuksen jälkeen voit käyttää salia vapailla vuoroilla. Osallistuminen: Tutustumiskerta maksuton, Visiittikortti 35€/kausi, ulkopaikkakuntalaiset 40 €. Varaa aika: Kaarinan kaupunki/ liikuntapalvelut, kaarina.fi/visiitinkuntosali Erityisliikunnan 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, p. 02 277 7245, johanna.helin@turunreumayhdistys.fi tai Turun Seudun Nivelyhdistys ry, nivelposti.fi, p. 040 351 3833.
- ke 16.45-18 Polkrempat, apuvälineenkäyttäjien ryhmä, jossa pääasiassa polion sairastaneita, 15.1. alkaen. Ryhmää ohjaa vertaisliikuttaja. Osallistujat ovat pääasiassa polion sairastaneita. Tied. erityisliikunnan suunnittelija p. 050 373 2641, paivi.mecklin@kaarina.fi

- 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

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

TASAPAINORYHMÄ LIKKUMISAPUVÄLINEEN KÄYTTÄJILLE

- ke 11.00–12.00 Vaparin väestönsuoja, Kynnäräkatu 3, Kaarina. Kevätkausi 15.1.–22.4, ei viikolla 8.

Harjoittelua ohjaajan johdolla, oman avustajan voi ottaa mukaan. Yhteinen alkuverryttely (tuolia apuna käyttäen), tasapainoharjoitteita jokaiselle soveltaen ja lopuksi yhteisvenyttelyt. Osallistuminen: 25 €/ kausi, maksu Yhteispalvelupisteeseen. Kaarinan kaupunki/ liikuntapalvelut, kaarina.fi/soveltavaliikunta. Erityisliikunnan suunnittelija p. 050 373 2641 tai paivi.mecklin@kaarina.fi.

TASAPAINORYHMÄ ITSENÄISESTI KÄVELEVILLE

- ke klo 13–14 (parittomat viikot) Vaparin väestönsuoja, Kynnäräkatu 3, Kaarina. 15.1. alkaen

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. Erityisliikunnan suunnittelija p. 050 373 2641 tai paivi.mecklin@kaarina.fi.

TASAPAINORYHMÄ

- ke klo 10 Maskutalolla, Seurantalontie 2, Masku

Tasapainoa ja erityisesti jalkojen lihasvoimaa kehittävä tunti. Omatoiminen (ilman apuvälineitä) pystyasennon hallinta vaaditaan. Ilmoittautuminen paikan päällä ohjaajalle. Juomapullo mukaan. Soveltuu hyvin myös esim. muistisairaille. Maksuton. Järjestäjänä Maskun kunnan liikuntapalvelut. Lisätiedot: liikuntasuunnittelija Hanna Pennanen p. 044 7388 242 tai hanna.pennanen@masku.fi

3. JUMPAT JA TANSSIT

TUOLIJUMPPA

- ke klo 15.15–16.00 Yrjänän seurakunta-koti, 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. Erityisliikunnanohjaaja 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. Kevätkausi 16.1.-23.4. Kaarinan kaupunki/liikuntapalvelut ja Turku-Kaarina seurakunta yhteistyössä. kaarina.fi/soveltavaliikunta. Erityisliikunnan suunnittelija, p. 050 373 2641 tai 02 588 4426, paivi.mecklin@kaarina.fi

KEVYT JUMPPA

- ma klo 11–12. Vaparin väestönsuoja, Kyyväräkatu 3, Kaarina. Kevätkausi 13.1.-20.4.
- ti klo 14.45–15.45, Värttinä palvelutalo, Luhakatu 1, Littoinen. Syyskausi 10.9.-10.12., kevätkausi 13.1.-27.4. (ei vk 8)

Alkulämmittely, liikkuvuus- ja lihaskuntoliikkeitä, rauhallisia tasapainoliikkeitä, lopuksi venyttelyä, liikkeet sovelletaan kaikille sopiviksi. Osallistumismaksu 25 €/ryhmä/kaus. Kaarinan kaupunki/ liikuntapalvelut, kaarina.fi/soveltavaliikunta. Erityisliikunnan suunnittelija, p. 050 373 2641 tai 02 588 4426, paivi.mecklin@kaarina.fi.

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 €, opinto-seteliavustus 100 %, älä maksa tätä kurssia nettil ilmoittautumisen yhteydessä. Paimion kaupunki, liikuntapalvelut, paimio.fi/palvelut/liikunta_ja_ulkoilu. Erityisliikunnanohjaaja Matleena Koskinen p. 050 564 0873.

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. Erityisliikunnanohjaaja Matleena Koskinen p. 050 564 0873.

SOVELLETTU TUOLIJUMPPA JA ISTUMATANSSIT

- klo 10.00–10.45, Kesti-Maaria, Maariankatu 2, Naantali. Kevätkausi 14.1.-28.4.

Ryhmä on tarkoitettu henkilölle, jolla on liikuntarajoite, sairauden vuoksi heikentynyt toimintakyky tai toistuvaa kaatumista. Tunnille voi tulla pyörätuolin sekä oman avustajan kanssa. Tämä päivää piristävä tunti, jossa harjoitetaan monipuolisesti keuhonhallintaa, koordinaatiota, lihaskuntoa ja tasapainoa käyttäen tuolia apuvälineenä. Jokainen saa tehdä harjoitteita omista lähtökohdistaan. Osallistumismaksu 15 €. Ilmoittautuminen: liikkuvanaantali.fi -verkkokaupassa.

TANSSILLINEN TUOLIJUMPPA

- to klo 10.00 – 11.00, Maskutalo, Seurantalontie 2, Masku.

Hauska tanssillinen tunti mukaansatempaavan musiikin tahtiin. Tunnilla hyödynnetään tuolia ja osallistua voi vaikka pyörätuolilla. Maskutalolla torstaisin klo 10.00 – 11.00. Osallistumismaksu 20 €, laskutetaan. Ilmoittautuminen: ohjaajalle paikan päällä tai hyvinvointipalveluiden toimistoon p. 044 7388 299 tai hyvinvointipalvelut@masku.fi. Järjestäjänä Maskun kunnan liikuntapalvelut. Lisätiedot: liikuntasuunnittelija Hanna Pennanen p. 044 7388 242 tai hanna.pennanen@masku.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) + sisäänpääsymaksu. Turun kaupunki, liikuntapalvelut, turku.fi/soveltavaliikunta. Lisätietoja erityisliikunnanohjaaja p. 050 594 7207.

SOVELLETTU LAVIS

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

Lavis on hauska, helppo ja hikinenkin liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiaskleiden 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, p. 02 277 7240, yhdistys@turunreumayhdistys.fi

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 tuolilla istuen/ tuolia apuna käyttäen. Istumatasapainon on oltava sellainen, että osallistuja pystyy istumaan sekä liikkumaan käsinojattomalla tuolilla. Paikalla yleisavustaja. Osallistuminen 5 € / krt (aleryhmät 2,5 €). Turun kaupunki, liikuntapalvelut, turku.fi/soveltavaliikunta. Lisätietoja erityisliikunnanohjaaja p. 050 594 7207.

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 Tutustumisen: <http://www.kynnys.fi>

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. Kevätkausi 13.1-20.4. (ei vkolla 8). Maksetaan kaupungin palvelupisteeseen. Kaarinan kaupunki/liikuntapalvelut. kaarina.fi/soveltavaliikunta, p. 050 373 2641, paivi.mecklin@kaarina.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 Marjaleena Ruohonen p. 0405640436

SOVELTAVA LAVIS –KURSSI

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

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

SOVELTAVA MUSIIKKILIIKUNTATUNTI

- ti 15–15.45, Kesti-Maaria, Maariankatu 2, Naantali. Kevätkausi 14.1.–28.4.

Mukana tarvittaessa oma avustaja tai omaishoitaja. Tunti soveltuu muistisairaille, AVH-kuntoutujille ja henkilöille, joilla on neurologinen sairaus tai lihassairaus. Toimintakyvyn kannalta olennaisia osa-alueita ovat lihasvoiman, koordinaation, tasapainon ja liikkuvuuden harjoittaminen ja ylläpitäminen. Harjoitteissa käytettävien mielikuvien ja musiikin avulla voidaan tukea liikkeen suorittamista ja vaikuttaa positiivisesti mielialaan ja ympäristöön orientoitumiseen samalla, kun nautitaan mukavasta yhdessäolosta. Osallistumismaksu 15 €. Ilmoittautuminen: liikkuvanaantali.fi -verkkokaupassa.

LIKKUVUUTTA JA VENYTTELYÄ TUOLILTA

- ma klo 13.00–14.00 Tupasvillan palvelutalo, Hepojoentie 7, Piikkiö.
- to klo 14.30–15.30 Vaparin väestönsuoja, Kynnäräkatu 3, Kaarina.

Tunti koostuu alkulämmittelystä, liikkuvuusharjoituksista ja venyttelyistä, kaikki liikkeet voi tehdä tuolilla istuen tai tuoli tukena. Vaparin ryhmässä myös loppurentoutus. Osallistuminen 25 €/ kausi. Tupasvilla syyskausi 9.9.-9.12, Tupasvilla kevätkausi 13.1.-27.4. (ei vk 8), Vapari kevätkausi 16.1.-23.4. (ei vk 8). Maksu kaupungin palvelupisteisiin. Kaarinan kaupunki/ liikuntapalvelut, kaarina.fi/soveltavaliikunta. Erityisliikunnan suunnittelija, p. 050 373 2641 tai 02 588 4426, paivi.mecklin@kaarina.fi.

TUOLIJOOGA

- Ke 10.15–11.15, Paimion kirjasto, Vistantie 18.

Lempeää harjoittelua tuolissa istuen omaa kehoa kuunnellen. Osallistumismaksu 32 €, opintotietokorvaa 50 % kurssimaksusta. Ilmoittautuminen: www.kuntapalvelut.fi/paimio. Paimion opisto, p. (02)4745316

ASAHI

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

Kevätkausi 14.1.-7.4. Suomalaista terveysliikuntaa, jossa vaikutteita itämaisista lajeista. Asahia pystyy harjoittamaan kuka vaan iästä tai fyysisestä kunnosta riippumatta. Kehiteltäviksi vaikuttamaan erityisesti selän ja niska/hartaseudun kipuihin, tasapainon kehittämiseen sekä stressin lievittämiseen ja ennaltaehkäisyyn. Asahia tehdään seisten. Osallistumismaksu: syys- ja kevät kurssi: 51€. Kaarinan kansalaisopisto, p. 02 588 4216 tai 02 588 4217.

KEVYT VENYTTELYRENTOUTUS

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

Tunti koostuu alkulämmittelystä, venyttelyosuudesta ja loppurentoutuksesta. Ohjaaja soveltaa liikkeitä sopiviksi myös apuvälineen käyttäjille. Osallistumismaksu 25 €/ kausi. Kaarinan kaupunki/ liikuntapalvelut, kaarina.fi/soveltavaliikunta. Erityisliikunnan suunnittelija, p. 050 373 2641 tai 02 588 4426, 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. p. 02 277 7240, yhdistys@turunreumayhdistys.fi.

SELKÄVOIMISTELU

- ma klo 16.45, 17.30 (neuvontapainotteinen) ja 18.30
- ti klo 15.00 ja 15.45 (äijäjumppa)

Ruusukorttelin hyvinvointikeskus, Puistokatu 11, Turku. Osallistumismaksu 4 €/ kerta. Ilmoittautuminen ohjaajalle paikan päällä. Turun Seudun Selkäyhdistys ry www.turunselkayhdistys.fi

NEUROLIKKUJA -RYHMÄ

- 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€ Ilmoittautuminen Paimion kaupunki, www.kuntapalvelut.fi/paimio tai erityisliikunnanohjaaja Matleena Koskinen p. 050 564 0873.

NEUROMOTO-RYHMÄ

- ke klo 11.00–11.45 Kesti-Maaria, Maarinkatu 2, Naantali. Kevätkausi 8.1.-29.4.

Ryhmä soveltuu hyvin erityisesti varhaisvaiheen muistisairaille sekä reuma- ja lihassairauksia sairastaville henkilöille. Neuromotossa on vaihtuvat tuntiteemat kuntouttavasta kehon huollosta tanssiin ja palloiluun. Tunneilla harjoitellaan monipuolisesti kehonhallintaa, motoriikkaa, lihaskuntoa ja tasapainoa, sosiaalista puolta unohtamatta. Ilmoittautuminen Liikuntaseura Naantalien verkkosivujen kautta www.lsnaantali.fi. Osallistumismaksu 40 € sisältäen jäsenmaksun. Tunti toteutetaan yhteistyössä Liikuntaseura Naantalien ja terveyskeskuksen kanssa.

KAARINAN MUISTA LIIKKUA-RYHMÄ

- ke klo 16–17, Vaparin diskotila, Kynnäräkatu 3, Kaarina. Kevätkausi 14.1.–22.4.

Alkavaa muistisairautta sairastaville henkilöille. Liikuntaryhmässä harjoitellaan lihasvoimaa ja tasapainoa ja siihen osallistuminen on maksutonta.

Ohjaajana toimii vapaaehtoisohjaaja Tuula Törnblom. Lisätiedot ja ilmoittautumiset: Varsinais-Suomen Muistiyhdistys, toimistosihteeri Teija Vesala puh. 044 2020533

4. 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. Liikuntapalveluvastaava p. 050 554 6222, johanna.friman@turku.fi.

SISÄCURLING

- ke klo 13-14.30 (parilliset viikot), Vaparin väestönsuoja, Kynnäräkatu 3, Kaarina.

Omatoiminen maksuton pelailuvuoro. Tied. Kaarinan kaupungin liikuntapalvelut, kaarina.fi/soveltavaliikunta. Erityisliikunnan suunnittelija, p. 050 373 2641, paivi.mecklin@kaarina.fi

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

KELKKAJÄÄKIEKKO JA SOVELTAVA LUISTELU

- Kelkkajääkiekko: la klo 12.30–13.30 Kupittaaan jäähalli, Hippoksentie 2, Turku.
- Luistelu: viikoilla 2, 4, 6, 8, 10 ja 12.

Kelkkajääkiekon harrasteryhmä soveltuu nuorille ja aikuisille, joilla on hyvä ylävartalon hallinta ja istumatasapaino sekä hyvä käsien toimintakyky. Luistelun apuvälineinä ovat käytettävissä luistelutuet sekä luistelukelkka. Harrasteryhmässä sovelletaan perinteisiä luistelun opetusmenetelmiä jokaisen 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. Liikuntapalveluvastaava p. 050 554 6222, johanna.friman@turku.fi.

SOVELTAVA TENNIS

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

Sijainti: Aktia Arena, Erotuomarinkatu 2, Kaarina. Soveltuu aikuisille ja yli 15 –vuotiaille nuorille, jotka kulkevat ilman apuvälineitä (lievä tai keski-vaikkea häiriö) ja joiden näköhäiriö on enintään 70 %. Osallistumismaksu 120 €. Ilmoittautuminen: 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 lajista kiinnostuneille. Paikalla on lainavälineistöä. Ilmoittautuminen: Varsinais-Suomen Näkövammaiset ry, Jari Linnavuori p. 040 743 7564, vsn.fi.

KÄVELYSÄHLY

- ke klo 15–16 Piispanlähden yläkoulu, Marsukatu 1, Piispanristi.

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

KOHTAAMISPAIKAN SÄHLYRYHMÄ

- To klo 15.10–16 Piispanlähden alakoulu, Poikluomantie 25, Piispanristi.

Rentoa sählyä mukavassa porukassa. Ryhmää ohjaa kohtaamispaikan vapaaehtoinen kävijä ja

ryhmä toimii omatoimisesti. Sopii itsenäisesti liikkuville työikäisille kunnosta riippumatta. Mukaan sisäpelikengät, sisäliikuntavarustus, sählymaila sekä suojalasit. Tarvittaessa mailan voi myös lainata. Ilmoittautuminen ja lisätiedot kohtaamispaikka@kasevakaarina.fi tai puhelimitse 02 243 4120. Osallistuminen on maksutonta, eikä vaadi jäsenyyttä.

SOVELTAVAA PALLOILUA KEHITYSVAMMAISILLE

- klo 15.30-16.45 Suopellon koulun liikuntasali, Rimpikuja 4, Naantali. 13.1.–27.4.

Ryhmä on tarkoitettu eri-ikäisille, itsenäisesti tai henkilökohtaisen avustajan kanssa selviävälle henkilöille. Kauden aikana pelaillaan sählyä ja jalkapalloa ryhmäläisten toiveet huomioiden. Kaikki pääsevät pelaamaan! Toiminnan ytimenä on liikunnan ilo ja yhdessä tekeminen. Mailan ja lasit saa lainata myös paikan päällä. Osallistumismaksu 30 €. Lisätiedot www.liikkuvanaantali.fi; soveltavan liikunnan ohjaaja, heidisusanna.suominen@naantali.fi. Ilmoittautuminen Naantali verkkokaupassa.

EASYFUTIS

- ke klo 15-16 Keskusliikuntapuiston (talvella lämmitetyllä) keino-tekconurmella, Erotumarinkatu 6, Kaarina.

Helppoa ja hauskaa pelailua kaikenkuntoisille aikuisille. Lisätiedot KaaPo ry, ohjaaja Petri Aarnio, 0400 422631

KÄVELYFUTIS

- to klo 15–16 Hovirinnan koulun liikuntasalissa, Päiväläisenkatu 1, Kaarina. Keväällä ryhmä siirtyy Keskusliikuntapuiston keino-tekconurmelle, Erotumarinkatu 6, 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.

KÄVELYJALKAPALLO

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

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

KÄVELYFUTIS-KURSSI

- to klo 15.30 – 16.25, Suopellon koulun liikuntasali, Rimpikuja 4, Naantali. 16.1.-19.3.2019

10 kerran kurssi. Kävelyfutis soveltuu matalan aloituskynnyksen sekä pienen loukkaantumisriskin vuoksi hyvin henkilöille, joilla on erityisohjauksen tai sovellutusten tarve muun muassa liikuntarajoitteen tai toimintakyvyn heikentymisen vuoksi. Mukana tarvittaessa oma avustaja. Esteetön käynti Suopellon koulun takapihan ovesta. Osallistumismaksu 20 €. Ilmoittautuminen verkkokauppa.naantali.fi

PYÖRÄTUOLIKORIPALLO

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

Soveltuu nuorille ja aikuisille, joiden käsien toimintakyvyssä ei ole rajoitteita. Turun Riennon Koripallo ry, Jonne Laurila, 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.

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. Liikuntapalveluvastaava p. 050 554 6222, johanna.friman@turku.fi.

ISTUMAPELIRYHMÄ

- To klo 15, Kerttulan liikuntahalli, Kisakatu 4, 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. Ryhmäläiset seuraavat ilmoittelua liikuntahallin ilmoitustaululla, jossa ilmoitetaan mahdolliset peruutukset. Lisätiedot: Anna Mäkirinta p. 044 797 1389 Anna.Makirinta@Raisio.fi

ERITYISRYHMIEN LIIKUNTA

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

Ryhmät soveltuvat erityisesti kehitysvammaisille. Osallistuminen mynämäkeläisille maksutonta. Tila on esteetön. Ohjaajana Aleksi Kytö p.044 783 7256

5. ULKOLIIKUNTA

ROSPUUTTOKAUDEN KÄVELYVUORO

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

Omatoiminen kävelyvuoro ajalla 13.1.-23.3. (peruttu 20.1. ja 9.3.) Kun kävely ulkona on kelien vuoksi haasteellista, voi kävelyä itselle sopivaan tahtiin jatkaa omatoimisesti hallin viheriöllä. Ota sisäkengät tai muut puhdas pohjaiset jalkineet mukaan. Vertaisohjaaja paikalla. Turun kaupunki, liikuntapalvelut, 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 Lisätiedot, valmentaja Janne Keränen, p. 040 5044 924 tai keranen.janne@gmail.com

KÄVELY/SAUVAKÄVELY

- ke klo 10, 8.1., alkaen. Lähtö Raision Tasalan aukiolta. Lisätietoja p. 0400 573 846
- Kaarinan nivelkävelyt ovat kerran kuussa: 21.1., 25.2., 24.3. ja 21.4. klo 16.30-17.30.

Tarkempi lähtöpaikka ilmoitetaan osoitteessa <http://www.nivelposti.fi/kavelyt/>. Lisätietoja: p.040 351 3833. Omat kävelyryhmät rauhallisille ja reippaille etenijöille. Mukaan voi tulla kävelysauvojen kanssa tai ilman. Osallistuminen maksutonta. Turun Seudun Nivelyhdistys ry, nivelposti.fi

6. MUU LIKUNTATOIMINTA

OPASTUSTA ULKOKUNTOILULAITTEILLA JA TASAPAINORADALLA

- ti klo 10-11, Hovirinnan rantapuisto, Uimarannantie 33, Kaarina

Laitteet ja tasapainorata on suunniteltu erityisesti ikääntyneille, puistossa on myös muutama pyörätuolista käytettävä laite. Wertaisliikuttajat 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. Erityisliikunnan suunnittelija, p. 050 373 2641 tai 02 588 4426, paivi.mecklin@kaarina.fi.

SOVELTAVA RATSASTUS -KURSSI AIKUISILLE

- la klo 14.00-14.45, Metsälehdon tilalla (Vuoristotie 7, 23140 Hietämäki, Myllymäki).

Viiden kerran kurssi (18.4.-16.5.) on tarkoitettu henkilölle, jolla on erityisohjauksen tai sovellutusten tarve sairauden, liikuntarajoitteen, vamman, elämäntilanteen tai toimintakyvyn heikentymisen vuoksi. Vuorovaikutus hevosen kanssa vaikuttaa niin fyysisesti kuin psyykkisesti vahvistamalla tunnetaitoa, itsetuntoa ja elämäntilannetta. Osallistuminen 100€ / henkilö sisältäen ohjauksen, taluttajan ja varusteet. Ratsastajalla on oltava joko oma, hevosiin tottunut avustaja mukana tai avustajaa voi tiedustella suoraan tallilta. Lisätietoja: Naantalissa soveltavan liikunnan ohjaaja; heidisusa@sanna.suominen@naantali.fi

7. LASTEN JA NUORTEN LIIKUNTA

ALPPIHIIHTOA

- Hirvensalon laskettelukeskus, Kaksikerrantie 111, Turku



Aisti-, liikunta- ja kehitysvammaisille; kelkkalaskettelua, jossa laskija pääsee ohjaamaan kelkkaa omien taitojensa mukaan sekä hiihdonopettajan avustuksella tilanteeseen sopivalla tavalla. Soveltavaa hiihdonopetusta pienryhmissä tai yksityistunteina erityistä tukea tarvitseville pystylaskijoille suksilla tai lumilaudalla. Avustajien, esim. vanhempien ja hoitajien, kannattaa tulla mukaan oppimaan avustamista ja yhdessä laskemista. Soveltavan alppihiihdon välineitä voi pyytää lainaksi vuokraamosta tai hiihtokoulusta. Kelkkoja lainataan vain perustaidot osaaville laskijoille ja avustajille. Lisätiedot: Hirvensalon hiihtokoulu, hiihtokoulu@hirvensalo.fi, p. 045 106 3011. Iloski ry järjestää pysty- ja kelkkalaskuryhmiä ja näitä tukevia liikuntaharjoituksia tiistai-iltaisain sekä avustajien koulutusta. Lisätiedot: p. 044 062 9674 tai 050 364 40

JALKAPALLO – KAAPON SUPERFUTARIT

- erityislasten futis alle 12-vuotiaalle, ma klo 17.30-18.30 Piispanlähteen yläkoulu
- erityisnuorten futis, yli 12-vuotiaalle, ma klo 18.30-19.30, Piispanlähteen yläkoulu

Oma futisryhmä niille lapsille, jotka syystä tai toisesta tarvitsevat erityistä huomiota ja tukea jalkapalloharrastuksessaan eivätkä pärjää oman ikäluokkansa muissa joukkueissa. Ikäjako ei ole tarkka, sopiva ryhmä katsotaan pelaajakohtaisesti. Lisätiedot ja ilmoittautuminen: www.kaapo.fi sivujen kautta, Joukkueen vastuuhajaaja: Laura Villman. 0509170929 tai laura.latvala@turku.fi

SÄHKÄRIJALKAPALLO- POWER SOCCER

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

7–14-vuotiaille erityistä tukea liikkumisessaan tarvitseville nuorille suunnattu ryhmä. Puskuria voi aluksi lainata joukkueelta. Turun Seudun Lihastautiyhdistys ry, 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.

SOVELTAVA AIKUINEN-LAPSI KEILAUS-KURSSI

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

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: liikkuvanaantali.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 huomioiden. Luistelua viikoilla 2, 4, 6, 8, 10 ja 12.

Paikalla yleisavustaja, henkilökohtaiset avustajat ovat tervetulleita mukaan. Osallistumismaksu 5 €/kerta. Turun kaupunki, liikuntapalvelut, turku.fi/soveltavaliikunta. Liikuntapalveluvastaava p. 050 554 6222.

KEHITYSVAMMAISTEN JA PARTNERIPELAAJIEN KORIPALLO

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

Kehitysvammaisten ja partneripelaajien koripallotoiminta on tarkoitettu nuorille ja aikuisille, noin 13 v ylöspäin. UraBasket/ Unified koripallo, Pia Heino 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.

Ilmoittautumiset: 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. Kursin hinta 220 € sis. opetuksen, henkilökohtaisen avustajan, hevosen ja taluttajan. Ilmoittautuminen: info@metsakylanratsastuskeskus.fi

SOVELTAVA RATSASTUS –KURSSI LAPSILLE

- Metsälehdon tila Vuoristotie 7, 23140 Hietämäki, Mynämäki

Viiden kerran kurssi. Kysy lisätietoja Naantalissa soveltavan liikunnan ohjaaja heidisusanna.suominen@naantali.fi.

SALIBANDY

Kehitysvammaisille nuorille ja aikuisille tarkoitettu ryhmä. Osallistuminen 110 €/kausi. Lisätietoja: Salibandyseura TVA ry Miika Berg p. 040 725 2115. 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 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. Ilmoittautuminen: p. 044 555 0455.

SOVELTAVAN VOIMISTELUN RYHMÄ

- ke klo 18–19, Pääskylvuoren koulun alasali, Talvitie 10, Turku

Helmet Special on soveltavan voimistelun ryhmä, joka on suunnattu 7-12-vuotiaille lapsille, joilla on kömpelyyttä tai haasteita liikkumisessa, oppimisessa, keskittymisessä, hahmottamisessa, kommunikaatiossa tai sosiaalisissa tilanteissa. Ryhmässä opetellaan rauhalliseen tahtiin motorisia perustaitoja, kuten erilaisia hyppyjä, tasapainoilua sekä yksinkertaisia akrobatialiikkeitä. Tunneilla ei harjoitella koreografioita. Osallistuminen 80€ + seuran jäsenmaksu 5€. Lisätietoja saija.huhtiniemi@turunjyry.fi sekä osoitteesta turunjyry.fi/harrasteliikunta/lapset-ja-nuoret

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

PERHESPORTTIS

- ti klo 17.15–18.00, Kesti-Maariassa, Maariankatu 2, Naantali. Kevätkausi 7.1.–12.5.

PerheSporttis on avoin perhe ryhmä kaikille, koska se tarjoaa yhteistä laatuaikaa esteettömästi liikunnallisten leikkien, temppuiluiden, musiikkiliikunnan ja pelailujen parissa, ja yhteistyötä tehdään kaupungin soveltavan liikunnan ohjaajan kanssa. Tunneilla liikutaan jokaisen omista lähtökohdista ja yhteisestä liikunnan riemusta nauttien. Kerran kuukaudessa lähdetään liikkumaan ja tutustumaan lähimetsään ympäristökasvattajan opastuksella. Osallistumismaksu 50€ / perhe (sisältäen jäsenmaksun). Ilmoittautuminen Liikuntaseura Naantalin verkkosivujen kautta www.lisnaantali.fi.

SOVELTAVA MUSIIKKILIIKUNTARYHMÄ

- Tammikuusta alkaen

Soveltava musiikkiliikuntaryhmä liikuntarajoitteisille lapsille, joilla on mahdollisesti apuväline käytössä, sekä lapsille, jotka haluavat lisätä motoristen taitojen harjoittamista. Tarkemmat tiedot ja aikataulu päivittyvät www.liikkuvanaantali.fi-sivuille ja Liikkuva Naantali -Facebook-sivuille.

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 yhteenkuuluvuutta, motorisia perustaitoja sekä tunne- ja rauhoittumistaitoja Osallistumismaksu: 20€. Kerho toteutetaan moniammatillisesti ja pienryhmänä enintään 12 lasta. Vastuuohjaajina soveltavan liikunnan ohjaaja Heidi Suominen ja Hilla Johansson. Ilmoittautuminen liikkuvanaantali.fi -verkkokaupassa.

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. Ilmoittautuminen: voli.fi

TREENITUNTI

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

yli 12 - vuotiaille. Tanssitaan, aerobicataan ja pelailaan. p. 040 702 3010, Turun Urheiluliitto, turunurheiluliitto.fi. Ilmoittautuminen: 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. Ilmoittautuminen: voli.fi.

SPORTTIKERHO

- ke klo 17–19, parittomat viikot

Kohtaamispaikka Tärsky on tarkoitettu erityistä tukea tarvitseville nuorille ja aikuisille. Keväällä jatkaa Tärskyn sporttikerho. Sporttikerhossa spurtataan ja liikutaan porukassa. Kokeillaan erilaisia liikuntamuotoja sekä sisällä että ulkona. Tarkoituksena on saada hikeä pintaan! Kerho on avoin ja osallistujille maksuton. Ilmoittautumiset Nina Mäki 040-1534107 tai kohtaamispaikka-tarsky@gmail.com.

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, ylivilkkaudesta, keskittymisvaikeuksia tai arkuutta. Ilmoittautuminen: p. 040 046 3686, 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 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 tai voli.fi.

SOVELTAVA TELINEVOIMISTELU

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

Supertähdet-ryhmä on suunnattu 6-12 -vuotiaille käveleville erityislapsille. Telinekoulu on perheii-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.

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 aistivammaisille 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.

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 jatkouintiryhmä. Osallistuminen 100 €/ kausi, ei jäsenille 160 €/ . Vedessä avustusta tarvitsevien (toiminnanohjauksen ongelmat, uimataidottomuus) uimareiden saattajien toivotaan toimivan avustajana uimarille. Aisti ry, aistiyhdistys.fi. ilmoittautuminen: 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 €/kaus, 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. p. 050 465 5316

8. TAPAHTUMAT

AVOIMET SOVELTAVAN LIIKUNNAN TREFFIT KEVÄÄLLÄ 2020: ke 15.1., 12.2., 11.3., 22.4. ja 3.6. klo 15:30-16.30. Kesti-Maaria, Maariankatu 2, Naantali ja lähiympäristö. Paikka ilmoitetaan etukäteen. Ryhmä on tarkoitettu henkilöille, joilla on erityisohjauksen tai sovelletusten tarve liikunnassa sairauden, liikuntarajoitteen, vamman tai toimintakyvyn heikentymisen takia. Mukana saa olla tarvittaessa oma avustaja ja sopii hyvin myös omaishoidettaville ja –hoitajille. Kokeilemme yhdessä erilaisia sovellettuja liikuntamahdollisuuksia esimerkiksi musiikkiliikunta, sovellettu palloilu, kuntouttava jooga ja ulkoliikuntamuotoja. Toiminnan tavoitteena on kokeilujen kautta löytää yhteinen, arkea tukeva harrastus, liikunnan ilo ja uusia tuttuja. Toiminta on maksutonta, eikä treffeille tarvita ennakoilmoittautumista. Lisätietoja: soveltavan liikunnan ohjaaja Heidi Suominen p.040 683 7454.

KEHITYSVAMMAISTEN YLEISURHEILUKILPAILUT ke 13.5. Kisat järjestetään Liedon keskusurheilukentällä.

ERKKAJOOGAA –VIIKONLOPPUKURSSI: 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 kursseille suoraan opettajalle p. 040 764 9003 tai pipa.hytinkoski@turku.fi Lisätietoja: www.kaarina.fi/kansalaisopisto p. 02 588 4216 tai 02 588 4217

IKÄRAJATON ”MENOA MUKSUILLE” –SOVELTAVAN LIIKUNNAN TAPAHTUMA ERITYISLAPSILLE: su 26.1.2020 klo 10.00–11.30 ja 29.3.2020 klo 15.00–16.30. Maijamäen koulun Tatamisolissa, Venevalkamantie 2, Naantali. Oma aikuinen avustajana mukana. Tapahtumassa omatoimista, hauskaa ja liikunnallista eri aisteja aktivoivaa tekemistä muun muassa tempurata ja pelejä. Toiminta on valvottua, mutta ei ohjattua. Tapahtuma on maksuton, eikä siihen tarvitse ilmoittautua etukäteen. Oma aikuinen avustajana mukana. Esteetön kulku Maijamäen koulun kautta. Toteutetaan yhteistyössä Liikuntaseura Naantali ry:n ja Raision kaupungin kanssa. Lisätietoja: heidisusanna.suominen@naantali.fi, p.040 683 7454.

ERITYISLASTEN LYSTIKÄS: la 25.1. ja 14.3. klo 13-15, Kynnäräkatu 3, Kaarina. Erityislapsille- ja nuorille perheineen suunnattu oma ikärajan Lasten Lystikäs. Tervetuloa kauempaakin! Monipuoliset tempuradat, liikunnalliset tehtävät ja pomppupatja käytössä maksutta. Oma aikuinen mukaan. Tapahtumassa on urheiluseuran buffetti. Kaarinan kaupunki/liikuntapalvelut. kaarina.fi/soveltavaliikunta, p. 050 373 2641, paivi.mecklin@kaarina.fi.

KUNTOUTUSKURSEJA IKÄÄNTYNEILLE MONISAIRAILLE: 14.–18.4. ja 6.–10.7.2020; 4.–8.5. ja 17.–21.8.2020; 1.–5.6. ja 24.–28.8.2020; 3.–7.8. ja 23.–27.11.2020; 12.–16.10.2020 ja 1.–5.2.2021; 7.–11.12.2020 ja 22.–26.2.2021 sekä 14.–18.12.2020 ja 15.–19.3.2021. Maskun neurologinen kuntoutuskeskus järjestää kuntoutuskursseja 68 vuotta täyttäneille monisairaille Kelan kustantamana. Asiantunteva kuntoutuksen ammattilaisista koostuva työryhmä auttaa löytämään ratkaisukeinoja arkipäivän haasteisiin. Tavoitteena on antaa tietoa sairauksista, helpottaa ja tukea arkielämässä selviytymistä, auttaa ymmärtämään sairauksiin liittyviä toimintakyvyn rajoitteita ja löytämään voimavaroja arjessa selviytymiseen. Kurssin keskeisiin anteihin kuuluu vertaistuki. Kurssit järjestetään kahdessa osassa, joiden välissä järjestetään kotikäynti. Molemmat osat toteutetaan maanantaista perjantaihin. Hakiessasi kurssille, sinulla tulee olla viimeisen vuoden aikana tehty lääkärin B-lausunto tai kuntoutussuunnitelma, jossa on suositus Kurssille osallistumisesta. Monesti ensimmäinen askel kurssille hakuun on siis ajan varaaminen lääkärille. Lisätietoja: kuntoutussihteeri p. 040 133 7010 tai 040 133 7009; mnk-kuntoutustoimisto@neuroliitto.fi

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

Avustajakeskus

avustajakeskus.fi

- vapaaehtoiset avustajat lähtevät kanssasi tarpeen mukaan ulkoilemaan tai tukevat sinua ryhmäliikunnassa

Avustajakeskus palveluneuvoja p. 02-251 8549, avustajavälitys klo 9–12, ohjaus ja neuvonta klo 13–15.

Avoin kohtaamispaikka Kiesi

kaseva.info/kiesi.php

- Avoin kohtaamispaikka pääosin mielen-terveyskuntoutujille, mutta mukaan saa tulla kuka tahansa
- Aktiivista liikuntatoimintaa

Lisätietoja: p. 02-2434120

Lounais-Suomen Allergia- ja Astmayhdistys ry

info@allergiaturku.com

- hathajoogaa
- FasciaMethod -kurssi
- hierontaa

Lisätietoa: Yhdistyksen toimisto ma, ti ja to klo 11–16, p. 02 251 5748

Lounais-Suomen neuroyhdistys ry

neurolo.fi

- boccia
- ryhmäliikunta ja kuntosaliharjoittelu
- uinti ja keilailu

Lisätietoja: yhdistys@neurolo.fi

Lounais-Suomen Diabetesyhdistys ry

info@lounais-suomendiabetes.fi

- allasjumppaa Verkahovissa maanantaisin

Lisätietoja: www.lounais-suomendiabetes.fi
p.040 7585 113

Selkäydinvammaiset Akson ry

aksonry.fi

- vertaistukiryhmätoiminta
- luentoja

Ryhmään osallistuakseen ei tarvitse olla Selkäydinvammaiset Akson ry:n jäsen. Lisätietoja: sianne@gmail.com, p.040 415 2163

Polioinvalidit ry

polioliitto.com/polioinvalidit/files/varsinais.html

- boccia

Lisätietoja: Polioinvalidit ry p.096860990 tai kirsti.paavola@polioliitto.com

Turun Kuurojen Urheiluseura Valpas ry

www.valpas1901.com

- koripallo, lentopallo ja salibandy
- kuntoliikunta ja frisbeegolf

Turun Seudun AVH- yhdistys ry

www.turunavh.aivoliitto.fi

- allasjumppa
- terveystoiminta
- boccia
- kuntosali

Lisätietoja: allasjumppa ja terveystoiminta: Tove Simolin p. 050 453 3303. Boccia: Anne Karppinen p. 044 213 3391. Kuntosali: Vesa Haukijärvi p. 044 507 5525.

Turun Seudun Hengitysyhdistys ry

hengitysyhdistys.fi/turunseutu

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

Lisätietoja: p. 040 593 4047 tai turunseutu@hengitysyhdistys.fi

Turunseudun Kenttäturheilijat ry

turunseudunkenttaurheilijat.fi/

- parayleisurheilu

Lisätietoja: Janne Keränen p.040 5044924, keranen.janne@gmail.com

Turun Seudun Lihastautiyhdistys ry

tsly.fi

- vesiliikunta, tuolijooga ja sähkörifutis

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

Turun Seudun Parkinson -yhdistyksen Turun aluekerho tupary.fi

- allasjumppa
- pelkkis ja keilailu

Lisätietoja: allasjumppa Pia Vierimaa p. 0447244942. Pelkkis Harri Ristikankare p. 044358 6573. Boccia Reima Runko p. 040751 6122. Keilailu Pekka Hakala p. 040481 4299.

Turun Seudun Psoriasisryhmä ry

psorila.fi

- vesijumppa ja keilailu

Lisätietoja: Hannu Sjöman, p. 040 524 1062, hannu.sjoman@gmail.com

Turun Seudun Nivelryhmä ry

nivelposti.fi

- Fysiopilates, niveljooga ja äijäjooga
- Asahi
- Lavis
- Kuntosaliharjoittelu ja vesivoimistelu
- Kehon hallinta ja tasapaino
- Faciamethod

Lisätietoja: yhdistyksen toimisto toimisto@nivelposti.fi tai p. 040 351 3833

Turun seudun Reumayhdistys ry

turunreumayhdistys.fi

- soveltava Lavis, Physiopilates
- selkä-, kehonhallinta- ja venyttelyjumppa
- vesivoimistelu

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

Varsinais-Suomen Muistiyhdistys ry

- kuntosali
- liikuntaryhmiä

Lisätiedot: Varsinais-Suomen Muistiyhdistys ry, p. 044 2020 533.