

**2020-2021**

# **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.....	9
4. PELIT.....	13
5. ULKOLIIKUNTA.....	15
6. MUU LIIKUNTATOIMINTA.....	16
7. LASTEN JA NUORTEN LIIKUNTATOIMINTA.....	18
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 terveys-toimen, 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 pyydettyäessä todistettava henkilöllisyytensä. Kortin haltija nimeää avustajan ja vastaa hänen kelpoisuudestaan tehtävänsä. Yleisissä pukuhuoneetiloissa 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 [vammaiskortti.fi](http://vammaiskortti.fi).

## LIIKUNTAVÄLINEITÄ LAINAKSI

Liikuntapalveluista on mahdollista vuokrata erilaisia liikuntavälineitä Turkuun ja ympäristökuntiin. Näistä esimerkkinä maastopyörätuoli Hippocampe, Side by side –polkupyörä, bocciapallot ja sisäcurling. Lisätietoja: [turku.fi/soveltavaliikunta](http://turku.fi/soveltavaliikunta) > vuokrattavat soveltavan liikunnan välineet. Liikuntapalveluvastaavat p. 050 554 6222 tai 050 554 6226

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 ylläpysyminen, 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 järjestämäänsä liikuntatoiminnasta.

*Huom! Koronaepidemian ehkäisemiseksi mahdollisesti asetettavat ryhmätoiminnan rajoitukset kannattaa tarkistaa ohjaajalta tai toiminnan järjestäjältä.*

## 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 sisäänpääsymaksu + ohjausmaksu 2,5 €. Ei ennakkoilmoittautumisia. Turun kaupunki / liikuntapalvelut, [turku.fi/soveltavaliikunta](http://turku.fi/soveltavaliikunta). Lisätiedot: 040 648 5338.

### 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

€/turkulaiset/kausi, 83 €/ulkopaikkakuntalaiset/kausi. 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 sisäänpääsymaksu + ohjausmaksu 2,5 €. Turun kaupunki/ liikuntapalvelut, [turku.fi/soveltavaliikunta](http://turku.fi/soveltavaliikunta)

### VESIVOIMISTELU RUUSUKORTTELISSA

- pe klo 14-16 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](mailto:kirsti.paavola@polioliitto.com).

## VESIVOIMISTELURYHMÄT

- ma klo 18.15–19
- to klo 16.30–17.15

Ruusukorttelin Hyvinvointikeskus, Puistokatu 11, Turku. Osallistumismaksu 90 € / kausi jäsenet, 113 € / kausi muut. Turun Seudun Selkäyhdistys ry, [www.turunseuskayhdistys.fi](http://www.turunseuskayhdistys.fi). p. 040 525 1739.

## VESIJUMPPA VERKAHOVISSA

- ma klo 12.15, 14.15, 15 ja 19.30
  - ti klo 11 (miesten ryhmä), 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 (mukana yleisavustaja)
  - pe klo 10.45, 11.30, 12.15 ja 13.15
- Verkahovin allas, Verkatehtaankatu 4, Turku

Osallistumismaksu Nivelyhdistyksen tai jonkin muun Turun seudun TULE-yhdistyksen jäsenille 67,50-110€/syyskausi, 90-120 €/kevätkausi. Muille 20€ ryhmäkohtainen lisämaksu/kaus. 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](mailto:toimisto@nivelposti.fi).

## VESIVOIMISTELU CARIBIASSA JA PETRELIUKSESSA

- ma klo 14 ja 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

Lukukausimaksu 15x: 75 €. Turun seudun Reumayhdistys ry, [www.turunreumayhdistys.fi](http://www.turunreumayhdistys.fi), p. 02 277 7240, [yhdistys@turunreumayhdistys.fi](mailto:yhdistys@turunreumayhdistys.fi)

## SOVELTAVA VESIJUMPPA MIELENTERVEYSKUNTOUTUJILLE

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

Varusteina uimapuku, pyyhe ja saunapefletti. Hinta 30€ henkilö. Vastuuohjaajana soveltavan liikunnan ohjaaja.

## SOVELTAVA VESIJUMPPA NAANTALISSA

- **1.ryhmä** ke klo 13.00–13.45
  - **2.ryhmä** ke klo 13.45-14.30
  - **3.ryhmä** to klo 19.15–20.00
- Aurinkosäätiön palvelutalon allas, Myllykiventie 5, Naantali.

Hinta 35€ henkilö / kurssi. Varusteina uimapuku, pyyhe ja saunapefletti. Vastuuohjaajana päiväryhmissä soveltavan liikunnan ohjaaja ja iltaryhmässä Annukka Aarnio. 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. 2. ryhmä on tarkoitettu myös omaishoitajille ja -hoidettaville. Omaishoitaja toimii avustajana ja ilmoittaa vain omaishoidettavan kurssille. Lisätiedot kenttään lisätään omaishoidettavan sairaus, vamma tai toimintarajoite sekä omaishoitajan tiedot.

## VESIJUMPPA RAISION ULPUKASSA

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

Osallistumismaksu Nivelyhdistyksen tai jonkin muun Turun seudun TULE-yhdistyksen jäsenille 75€ + Ulpuken sisäänpääsymaksu/syyskausi, 85 € + Ulpuken sisäänpääsymaksu/kevätkausi. Muille 20€ ryhmäkohtainen lisämaksu/kaus.

Lisätietoja: Turun Seudun Nivelyhdistys ry, p. 040-351 3833, [toimisto@nivelposti.fi](mailto:toimisto@nivelposti.fi)

## KEVENNETYT VESIJUMPAT 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 kursseja 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.

Iloa, virkistystä nivelliikkuvuutta ja tasapainoa vedestä. Lisätietoja Paimion – Sauvon Sydänyhdistys, Pirjo Kevätlahti p. 0407048127.

### **MATALAN KYNNYKSEN VESIJUMPPA**

- to klo 15–15.45 ja to klo 16–16.45, Mynämäen uimahalli, Virastotie 1, Mynämäki.

Ryhmässä tehdään rauhallisia vesivoimisteluliikkeitä, kehonhuoltoa ja venyttelyä. Soveltuu hyvin esim. kuntoutujille, nivelsairaille sekä ylipainoisille. 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: 23.9.–28.10. tai 4.11.–9.12.
- ti klo 12.00–13.15 Kupittaaan urheiluhallin tilauskuntosali, Tahkonkuja 5, Turku. Kolme kurssia: 1.9.–6.10. tai 13.10.–17.11. tai 24.11.–1.12.2020 ja 12.1.–2.2.2021.

Kuntosaliharjoittelun opastusta liikumisrajoitteille 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 15.15–16.00 Impivaaran uimahallin tilauskuntosali, Uimahallinpolku 4, Turku.

Vuoro on tarkoitettu asiakkaille, joiden liikumis- tai 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 eri toimipaikoissa Turussa. Osallistuminen on maksutonta. Ilmoittautuminen: p.044 7568053 ja Impivaaran ryhmä p. 050 594 7207.

### VOIMA JA TASAPAINOHARJOITTELURYHMÄ

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

Ryhmä on tarkoitettu alkavaa muistisairautta sairastaville henkilöille. Ryhmässä harjoitellaan lihasvoimaa ja tasapainoa kuntosalivälineitä hyödyntäen. Ilmoittautuminen: Varsinais-Suomen ja Satakunnan Muistiluotsi, Anita Elfving p. 040 183 2966, [anita.elfving@muistiturku.fi](mailto: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](mailto:toimisto@vsn.fi)

### SOVELTAVA KUNTOSALIOPASTUS KAARINASSA

- ti klo 13.15–14.45, Visiitin esteetön kuntosali, Rantayrtekatu 1, Kaarina.

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](http://kaarina.fi/visiitinkuntosali) Erityisliikunnan suunnittelija p. 050 373 2641.

### ESTEETÖN KUNTOSALIHARJOITTELU VISIITISSÄ

- ma 16.15-17.30

Reuma- ja Nivelyhdistyksen yhteisvuoro. Osallistuminen TULE-yhdistysten jäsenille, lisätiedot



vuoron alkamisesta ja ajankohdasta: Turun seudun Reumayhdistys ry, turunreumayhdistys.fi, p. 02 277 7245, [johanna.helin@turunreumayhdistys.fi](mailto:johanna.helin@turunreumayhdistys.fi) tai Turun Seudun Nivelyhdistys ry, nivel-posti.fi, p. 040 351 3833.

- ke 15.30-16.45

Polkrempat, apuvälineenkäyttäjien ryhmä, jossa pääasiassa polion sairastaneita. Ryhmää ohjaa wertaisliikuttaja. Osallistujat ovat pääasiassa polion sairastaneita. Tied. erityisliikunnan suunnittelija p. 050 373 2641, [paivi.mecklin@kaarina.fi](mailto:paivi.mecklin@kaarina.fi)

- to 16-17 Kaarina-Piikkiön Sydänyhdistys

Vuoro, jossa sydämenterveys otetaan huomioon. Vertaisliikuttaja antaa 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.

### **PILATESTYYPPINEN RYHTI- JA TASAPAINORYHMÄ**

- ti klo 18.30 - 19.30 Ruusukorttelin liikuntatalissa.

Ohjaajana fysioterapeutti. Lukukausimaksu 15x: 65 €. Lisätietoja: Turun seudun Reumayhdistys ry:n toimisto p. (02) 277 7240, [yhdistys@turunreumayhdistys.fi](mailto:yhdistys@turunreumayhdistys.fi).

### **TASAPAINORYHMÄ LIIKKUMISAPUVÄLINEEN KÄYTTÄJILLE**

- ke 11–12 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: 30 €/ kausi, maksu Yhteispalvelupisteeseen.

Kaarinan kaupunki/ liikuntapalvelut, [kaarina.fi/soveltavaliikunta](http://kaarina.fi/soveltavaliikunta). Erityisliikunnan 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). Erityisliikunnan suunnittelija p. 050 373 2641 tai [paivi.mecklin@kaarina.fi](mailto:paivi.mecklin@kaarina.fi).

### **TASAPAINORYHMÄ**

- ke klo 10 Maskutalolla ulkona 1\*/kk, Seurantalon tie 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](mailto:hanna.pennanen@masku.fi)

### **SOVELTAVA TASAPAINOA JA VOIMAA - RYHMÄ**

- ti klo 10-10.45 Kesti-Maaria, Maariankatu 2, Naantali.

Hinta 15€ henkilö. Vastuuohjaajana soveltavan liikunnan ohjaaja. Ryhmä on tarkoitettu henkilölle, jolla on liikuntarajoite, sairauden vuoksi heikentynyt toimintakyky tai toistuvaa kaatumista. Tunnille voi tulla pyörätuolin sekä oman avustajan kanssa. Kaiken voi tehdä tuoli apuna. Tunnilla harjoitetaan monipuolisesti tasapainoa, lihaskuntoa, kehonhallintaa ja koordinaatiota. Välineinä



myös muun muassa pallo tai kuminauha. Jokainen saa tehdä harjoitteita omista lähtökohdistaan.

### 3. JUMPAT JA TANSSIT

#### TUOLIJUMPPA

- ti klo 14–14.45 Kohtaamispaikka Yrjänä, Itäinen Pitkätie 49, Turku.

Iloisen mielen jumppa, jossa liikkeet tehdään pääosin tuolissa istuen. Ryhmä on tarkoitettu asiakkaille, joilla on toimintakyvyn rajoituksia. Sopii apuvälineen käyttäjille, myös pyörätuolin käyttäjille. Yleisavustaja paikalla. Osallistuminen 5 €/kerta (aleryhmät 2,5 €/kerta). Turun kaupunki, liikuntapalvelut, [turku.fi/soveltavaliikunta](http://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 30 €/ . 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)

#### LIKKUVUUTTA JA VENYTTELYÄ TUOLILTA

- ma klo 13–14 Tupasvillan palvelutalo/takapiha (ulkojumppa), Hepojoentie 7, Piikkiö.

Tunti koostuu alkulämmittelystä, liikkuvuusharjoituksista ja venyttelyistä, kaikki liikkeet voi tehdä tuolilla istuen tai tuoli tukena. Alkukausi 31.8.-5.10. voimistellaan takapihalla, mutta Tupasvillan sisätila toimii varatilana. Osallistuminen 30 €/ kausi, tai pelkkä puistovoi- mistelu tai pelkkä sisäjumppa 15€. Maksu kaupungin palvelupisteisiin. 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).

## TULES -RYHMÄ

- ke klo 10 vanhan kauppaoppilaitoksen toisessa kerroksessa olevassa liikuntatilassa. Huom! Toiseen kerrokseen ei ole hissiä.

Ryhmässä liikutaan oman toimintakyvyn mukaan sovelletusti. Harjoitteita tehdään sekä tuolilla istuen että seisten. Lattia tasossa tehtäviä harjoitteita ei tehdä. Ryhmä sopii hyvin esimerkiksi reumaatikoille tai muille niveloireisille. Osallistuminen 25 €/ kausi. Raison kaupunki, liikuntapalvelut Anna Mäkirinta p. 044 797 1389.

## VETREÄ JENGI– TUOLIJUMPPA

- To klo 13.–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 16–16.45, Uimahallin peilisali, Vistantie 31-35, Paimio

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. 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.

## TANSSILLINEN TUOLIJUMPPA

- to klo 10.00 – 11.00, Maskutalo, Seurantalon tie 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](mailto:hyvinvointipalvelut@masku.fi). Järjestäjänä Maskun kunnan liikuntapalvelut. Lisätiedot: liikuntasuunnittelija Hanna Pennanen p. 044 7388 242 tai [hanna.pennanen@masku.fi](mailto:hanna.pennanen@masku.fi)

## KEVYT JUMPPA

- ma klo 11–12. Vaparin väestönsuoja, Kynnäräkatu 3, Kaarina
- ma klo 15-16. Verkatehtaan kenttä (ulkojumppa), Sippaantie, Littoinen. Kokoon-tuminen huoltorakennuksen vieressä.

Alkulämmittely, liikkuvuus- ja lihaskuntoliikkeitä, rauhallisia tasapainoliikkeitä, loppuksi venyttelyä, liikkeet sovelletaan kaikille sopiviksi. Osallistumismaksu 30 €, puistojumppa 15 €/ 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).

## SYDÄN-TERVEYSLIIKUNTARYHMÄ

- ke klo 16.30-18 Vaparin peilisali, Kynnäräkatu 3, Kaarina.

Järg. Kaarina-Piikkiö Sydänyhdistys. Tied. ohjaaja Marjis Viktors, p. 045 262 8330 [sydanliitto.fi/kaarina-piikkiö](http://sydanliitto.fi/kaarina-piikkiö)

## SELKÄVOIMISTELU

- ma klo 16.45, 17.30 ja 18.30
- ti klo 15.30 ja 16.15 (äijäjumppa)
- to klo 16.30

Ruusukorttelin hyvinvointikeskus, Puistokatu 11, Turku. Osallistumismaksu 4 €/ kerta. Ilmoittautuminen ohjaajalle paikan päällä. Turun Seudun Selkäyhdistys ry [www.turunselkayhdistys.fi](http://www.turunselkayhdistys.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. Lukukausimaksu 15x: 65 €. Turun seudun Reumayhdistys ry, [www.turunreumayhdistys.fi](http://www.turunreumayhdistys.fi), p. 02 277 7240, [yhdistys@turunreumayhdistys.fi](mailto:yhdistys@turunreumayhdistys.fi).

## 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. Tunneilla harjoitellaan monipuolisesti kehonhallintaa, motoriikkaa, lihaskuntoa ja tasapainoa, sosiaalista puolta unohtamatta. Ilmoittautuminen Liikuntaseura Naantalin verkkosivujen kautta [www.lснаantali.fi](http://www.lснаantali.fi). Osallistumismaksu 40 € sisältäen jäsenmaksun. Tunti toteutetaan yhteistyössä Liikuntaseura Naantalin ja terveyskeskuksen kanssa.

## NEURORYHMÄ

- ke klo 11 vanhan kauppaoppilaitoksen toisessa kerroksessa olevassa liikuntatilassa. Huom! Toiseen kerrokseen ei ole hissiä.

Neuro-ryhmä on tarkoitettu henkilöille, joilla on jokin neurologinen sairaus. Liikuntatuokioilla jokainen liikkuu oman toimintakykynsä mukaisesti. Ryhmäläisen tulisi pystyä itsenäisiin siirtymisiin lattialla tehtävissä harjoitteissa. Raision kaupunki, liikuntapalvelut Anna Mäkirinta p. 044 797 1389.

## NEUROTREFFIT

- Ensimmäiset treffit keskiviikkona 9.9. klo 14.30 maauimalan saunan parkkipaikalla. Tutustutaan esteettömään luontopolkuihin.

Neuroliikkujat on tarkoitettu sinulle, jolla on neurologinen sairaus. Edellytyksenä itsenäiset siirtymiset lattiatasoon ja seisoma-asennon hallinta. Ilmoittautumiset ja lisätiedot erityisliikunnanohjaaja Matleena Koskinen p. 050 564 0873.

## SOVELTAVA LAVIS

- ke klo 9.30-10.15, Impivaaran uimahallin liikuntasali.

Lavatanssijumppa on helppo, hauska ja hikin tanssitunti. Tanssiaskeleita voi soveltaa itselle sopiviksi. Koreografioita työstetään koko kausi, joten sopii niin tanssikokemusta omaaville kuin vasta-alkajille. Tasapainon tueksi tanssia voi myös esim. tuolista kiinni pitää. Yleisavustaja paikalla. Osallistuminen 2,5 €/krt, lisäksi sisäänpääsymaksu. Turun kaupunki, liikuntapalvelut, [turku.fi/soveltavaliikunta](http://turku.fi/soveltavaliikunta). Lisätietoja erityisliikunnanohjaaja p. 050 594 7207.

## SOVELTAVA LAVIS

- ma klo 15.15–16.15, Iskun talolla, Seuratie 3, 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 hikinkin liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiaskeleiden ja jumpan välimuotoon. Lavista tanssitaan yksin. Ryhmä on suunnattu TULE-oireisille ja sairaille! Ohjaajana Lavis-ohjaaja/fysioterapeutti Sari Piili. Lukukausimaksu 15x: 65€. Turun seudun Reumayhdistys ry, [www.turunreumayhdistys.fi](http://www.turunreumayhdistys.fi), p. 02 277 7240, [yhdistys@turunreumayhdistys.fi](mailto:yhdistys@turunreumayhdistys.fi)

## VIRE-LAVIS

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

Hauskaa ja helppoa tanssia istuen tanssimusiikin tahtiin. Tunti on tarkoitettu henkilöille, joilla on sairauden, vamman tai muun syyn vuoksi toimintakyvyn rajoituksia. Jos koet tanssimisen haastavaksi seisten, on se mahdollista tuolin avulla joko istuen tai tuolin selkänojasta kiinni pitäen. Paikalla yleisavustaja. Osallistuminen 5 €/krt (aleryhämät 2,5 €/krt). Turun kaupunki, liikuntapalvelut, [turku.fi/soveltavaliikunta](http://turku.fi/soveltavaliikunta). Lisätietoja erityisliikunnanohjaaja p. 050 594 7207.

## VIRELAVIS

- ma klo 14-14.45, 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: 30 €/kausi. Maksetaan kaupungin palvelupisteeseen. Kaarinan kaupunki/liikuntapalvelut. [kaarina.fi/soveltavaliikunta](http://kaarina.fi/soveltavaliikunta), p. 050 373 2641, [paivi.mecklin@kaarina.fi](mailto: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

## DANCE ABILITY –TANSSITUNNIT

- ke 17.45–19.30. 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](mailto:antti.k.virta@gmail.com)  
Tutustuminen: <http://www.kynnys.fi>

## TUOLIJOOGA

- Ke 10.30–11.30, Paimion kirjasto, Vistantie 18.

Lempeää harjoittelua tuolissa istuen omaa kehoa kuunnellen. Osallistumismaksu 34 €, opintoseleli korvaa 50 % kurssimaksusta. Ilmoittautuminen: [www.kuntapalvelut.fi/paimio](http://www.kuntapalvelut.fi/paimio). Paimion opisto, p. (02)4745316.

## ERKKAJOOGA® -KURSSI KEHITYSVAMMAISILLE NUORILLE JA AIKUISILLE

- ma klo 18-19 Kalevanniemen koulu, os. Opintie 2, Naantali.

Kurssimaksu 30 € henkilö. Tunti yhdistää joogan liikeharjoittelua, läsnäolo- ja rentoutusharjoituksia, musiikkia ja vähän meditaatiotakin. Toiminta toteutuu, jos osallistujia on minimissään 7. Lisätiedot ja ilmoittautuminen [www.naantali.fi/opisto](http://www.naantali.fi/opisto). Kurssi siirtyy mahdollisesti kevätkaudelle. Lisätietoja Naantalien opisto puh. 044 7334 651, [opisto@naantali.fi](mailto:opisto@naantali.fi).

## KEVYT VENYTTELYRENTOUTUS

- ti klo 11–12 Vaparin väestönsuoja, Kynnäräkatu 3, Kaarina.

Tunti koostuu alkulämmittelystä, venyttelyosuudesta ja loppurentoutuksesta. Ohjaaja soveltaa liikkeitä sopiviksi myös apuvälineen käyttäjille. Osallistumismaksu 30 €/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)

## 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](http://turku.fi/soveltavaliikunta). Liikuntapalvelustaava p. 050 554 6222, [johanna.friman@turku.fi](mailto:johanna.friman@turku.fi).

### KELKKAJÄÄKIEKKO

- Kelkkajääkiekko: la klo 11–12 Kupittaa jäähalli, Hippoksentie 2, Turku.

Kelkkajääkiekon harrasteryhmä soveltuu nuorille ja aikuisille, joilla on hyvä ylävartalon hallinta ja istumatasapaino sekä hyvä käsien toimintakyky. 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). Liikuntapalvelustaava p. 050 554 6222, [johanna.friman@turku.fi](mailto:johanna.friman@turku.fi).

### SOVELTAVA TENNIS

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

### MAALIPALLO

- to klo 19–20 Pallivahan koulu, Turku

Avoin ryhmä kaikille lajista kiinnostuneille. Paikalla on lainavälineistöä. Ilmoittautuminen: Varsinais-Suomen Näkövammaiset ry, Jari Linnavuori p. 040 743 7564, [vsn.fi](http://vsn.fi).

### KÄVELYSÄHLY

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

Rentoa sählyä kävellen pelaten, huulenheittoa unohtamatta. Ryhmää ohjaa vapaaehtoinen Wertaikliikuttaja. 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)

### KOHTAAMISPAIKAN SÄHLYRYHMÄ

- To klo 16–17 Kaarinan lukion Sali, Voivalantie 7-9

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](mailto:kohtaamispaikka@kasevakaarina.fi) tai puhelimitse 040 559 4420 tai 0400 874 202. Osallistuminen on maksutonta, eikä vaadi jäsenyyttä.

### SOVELTAVAA PALLOILUA KEHITYSVAMMAISILLE LAPSILLE, NUORILLE JA AIKUISILLE

- ma klo 15.30–16.45 Suopellon koulun liikuntasali, Rimpikuja 4, Naantali. Kulku Suopellon koulun takapihalta.

Hinta 30€ henkilö. Varusteina vaaleapohjaiset sisäpelikengät, sisäliikuntavarusteet, juomapullo, halutessa oma maila ja lasit. Vastuuohjaajana toimii Telmo Manninen / VG-62. Kauden aikana pelaillaan sählyä ja jalkapalloa ryhmäläisten toiveet huomioiden. Kaikki pääsevät pelaamaan!

### EASYFUTIS

- ke klo 15-16 Keskusliikuntapuiston (talvella lämmitetyllä) keinotekonurmella, Erotuomarinkatu 6, Kaarina.

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

### **KÄVELYFUTIS**

- to klo 15–16 Keskusliikuntapuiston keino-  
tekonurmi, Erotuomarinkatu 6, Kaarina  
Sisäkausi: Hovirinnan koulun liikuntasali,  
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).

### **JALKAPALLO**

- su klo 17-18 talvikausi Impivaaran jalka-  
pallohalli, 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](mailto:rauno.lehtinen@ssab.com)

### **KÄVELYFUTIS-KURSSI**

- to klo 15 – 16, Taimon koulun liikuntasali  
ja ulkokenttä, Soinistentie 2, Naantali.

Hinta 20€ henkilö. Varusteina sisällä vaaleapohjaiset sisäpelikengät, liikuntavarustus, juomapulla. Vastuuohjaajana jalkapallovalmentaja Telmo Manninen / VG-62. Kävelyfutis soveltuu matalan aloituskynnyksen sekä pienen loukkaantumisriskin vuoksi hyvin henkilöille, joilla on erityisohjauksen tai sovellutusten tarve muun muassa liikuntarajoitteen tai toimintakyvyn heikentymisen vuoksi.

### **PYÖRÄTUOLIKORIPALLO**

- to klo 19.30–20.30, Peltolan ammatti- ins-  
tituutin 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**

- ma ja pe klo 16—18 Läntinen Pitkäkatu 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, Uu-  
denmaantie 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, [johanna.friman@turku.fi](mailto: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](mailto: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. ULKOLIKUNTA

### ROSPUUTTOKAUDEN KÄVELYVUORO

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

Omatoiminen kävelyvuoro 2.11. alkaen. 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](http://turku.fi/senioriranneke). Liikuntapalveluvastaava p. 050 554 6224.

### KÄVELY/SAUVAKÄVELY

- Raisio: Keskiviikkoisin klo 10.

Lähtö Tasalan aukiolta. Osallistujille maksuton. Tiedot kävelyiden alkamisesta ja lisätietoja p. 0400 573 846

- Kaarinan nivelkävelyt ovat kerran kuussa: ti 22.9., 20.10., 24.11., klo 16.30-17.30. Lähtö Cafe Puntarin, Pyhän Katariinan tie 7.

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

- Sydänkävelyt tiistaisin klo 16.30, lähtö Kaarinan Keskusliikuntapuiston p-paikalta, Viipurintie 32, Kaarina. Kaarina-Piikkiö sydänyhdistys: Tied. Marjis Viktors, p. 045 2628330.

### OPASTUSTA ULKOKUNTOILULAITTEILLA JA TAPAINORADALLA

- ti klo 10-11, Hovirinnan rantapuisto, Uimarannantie 33, Kaarina (8.9. asti)



Laitteet ja tasapainorata on suunniteltu erityisesti ikääntyneille, puistossa on myös muutama pyörätuolista käytettävä laite. Wertaisliikuttajat antavat vinkkejä laitteiden käytöstä. Opastus jatkuu keväällä. Ei ennakkoi-  
moittautumisia, 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).

## 6. MUU LIIKUNTATOIMINTA

### SOVELTAVA KUNTORYHMÄ NUORILLE AIKUISILLE JA TYÖIKÄISILLE

- to klo 17-18 Kesti-Maaria, Maariankatu 2, Naantali ja lähiympäristö

Hinta 15€ henkilö. Vastuuohjaajana soveltavan liikunnan ohjaaja. Ryhmä on matalan kynnyksen kuntoryhmä ja tarkoitettu henkilöille, joilla on elämäntilanteen, liikuntarajoitteen, tapaturmaisen vamman tai sairauden vuoksi heikentynyt toimintakyky, haasteita osallistua yleisesti tarjolla oleviin liikuntaryhmiin, ja tarvitsee yksilöllisempää tukea ja opastusta motivoivan liikuntamuodon löytämiseksi. Tapaamiskertojen sisältö rakennetaan yhdessä ryhmäläisten toiveiden mukaan. Voidaan kokeilla myös eri toimijoiden palveluita esim. keilausta, joista tulee kurssimaksun lisäksi pieni lisämaksu osallistujille.

### PARAYLEISURHEILU

- harjoitusvuorot ovat kesäaikaan Paavo Nurmen Stadionilla.

Ryhmässä voi harrastaa liikuntaa eri parayleisurheilulajeissa tai harjoitella tositarkoituksella kilpailumielessä. Valmennusmaksu on 40 € / kk. Jäsenmaksu on 30 €. Tied. valmentaja Janne Keränen, puh. 040 504 4924 tai [keranen.janne@gmail.com](mailto:keranen.janne@gmail.com), [www.turunseudunkenttaurheilijat.fi](http://www.turunseudunkenttaurheilijat.fi)

### SOVELTAVA JUDO-KOKEILUKURSSIT

- pe klo 17-18 Maijamäen koulun Tatamisalin tatamipuolella. Kulku Tatamisaliin ei ole esteetön.

Sovellettu judo on 5 kerran kurssi ja suunnattu henkilöille, joilla on erityistä tuen tarvetta esimerkiksi liikkumisessa, ymmärryksessä, puheen tuottamisessa, aistien toiminnassa, suureen ryhmään sopeutumisessa tai tarvitsee jostain syystä enemmän aikaa asioiden oppimiseen. Liikuntarajoite ei ole este judon harrastamiselle. Sovellettu judovalmentaja / Raison Ryhti ry vuoksi.

## SOVELTAVA RATSASTUS -KURSSI AIKUISILLE

- la klo 11.45-12.30. Metsälehdon tilalla (Vuoristotie 7, 23140 Hietämäki, Mynämäki)

Kurssit on tarkoitettu henkilöille, joilla on erityisohjauksen tai sovellutusten tarve sairauden, liikuntarajoitteen, vamman, elämäntilanteen tai toimintakyvyn heikentymisen vuoksi. Ratsastajalla on tarvittaessa oltava joko oma hevosiin totunut avustaja mukana tai avustajaa voi tiedustella suoraan tallilta Tiina Gustafsson [tijnachoko@gmail.com](mailto:tijnachoko@gmail.com), 044 9962535. Hinta 100€/henkilö sisältäen ohjauksen, taluttajan ja varusteet. Avustajamaksu on 7€ ratsastaja / kerta.

## 7. LASTEN JA NUORTEN LIIKUNTA

### ALPPIHIIHTOA

- Hirvensalon hiihtokeskus  
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 maanantai-iltaisain sekä avustajien koulutusta. Lisätiedot: p. 044 062 9674 tai 050 364 40

### SOVELTAVA IHMEMAA

- su klo 17.30–18.30, Aunelan koulu, Opintie 1, Turku. (alkaa 4.10.)

1–12-vuotiaille erityistä tukea tarvitseville. Kaksi erityisliikunnanohjaajaa opastamassa välineisiin ja ohjaamassa toimintaan. Tarjolla monipuolisesti välineitä. Lapsen tulee osallistua toimintaan aikuisen kanssa. Maksuton. Ei ilmoittautumisia. Lisätiedot p. 050 554 6226.

### JALKAPALLO – KAAPON SUPERFUTARIT

Oma futisryhmä niille lapsille, jotka syystä tai toisesta tarvitsevat erityistä huomiota ja tukea jalkapalloharrastuksessaan eivätkä pärjää oman ikäluokkansa muissa joukkueissa. Lisätiedot ja ilmoittautuminen: [www.kaapo.fi](http://www.kaapo.fi).

### 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 Lihastautiyhdistys ry, [tsly.fi](http://tsly.fi). Ilmoittautuminen: p. 050 581 7280.

### ERKKAJOOGA® -KURSSI KEHITYSVAMMAISILLE NUORILLE JA AIKUISILLE

- ma klo 18-19 Kalevanniemen koulu, os. Opintie 2, Naantali.

Kurssimaksu 30 € henkilö. Tunti yhdistää joogan liikeharjoittelua, läsnäolo- ja rentoutusharjoituksia, musiikkia ja vähän meditaatiotakin. Toiminta toteutuu, jos osallistujia on minimissään 7. Kurssi siirtyy mahdollisesti kevätkaudelle. Lisätietoja Naantalin opisto puh. 044 7334 651, [opisto@naantali.fi](mailto:opisto@naantali.fi).

### SOVELTAVA JUDO-KOKEILUKURSSIT

- pe klo 17-18 Maijamäen koulun Tatomisalin tatamipuolella. Kulku Tatomisaliin ei ole esteetön.

Lapsilla on oltava mukana oma aikuinen tai avustaja. Max. 10 osallistujaa / kurssi. Sovellettu judo on 5 kerran kurssi ja suunnattu henkilöille, joilla on

erityistä tuen tarvetta esimerkiksi liikkumisessa, ymmärryksessä, puheen tuottamisessa, aistien toiminnassa, suureen ryhmään sopeutumisessa tai tarvitsee jostain syystä enemmän aikaa asioiden oppimiseen. Liikuntarajoite ei ole este judon harrastamiselle. Sovellettu judovalmentaja / Raison Ryhti ry vuoksi.

### 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).

### KELKKAJÄÄKIEKKO

- la klo 11–12 Kupittaaan jäähalli, Hippoksen tie 2, Turku

Kelkkajääkiekon harrasteryhmä soveltuu nuorille ja aikuisille, joilla on hyvä ylävartalon hallinta ja istumatasapaino sekä hyvä käsien toimintakyky. Paikalla yleisavustaja, henkilökohtaiset avustajat ovat tervetulleita mukaan. Osallistumismaksu 5 €/kerta, lisäksi TPS:n 30 €:n lisenssi. Turun kaupunki, liikuntapalvelut, [turku.fi/soveltavaliikunta](http://turku.fi/soveltavaliikunta). Liikuntapalveluvastaava p. 050 554 6222.

### KEHITYSVAMMAISTEN JA PARTNERIPELAAJIEN KORIPALLO

- to klo 19–20.30 ja su klo 12-13.30 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](mailto:piaheino@gmail.com), p. 045 226 9288 (tekstiviestitiedustelu). Lisätietoja: <http://urabasket.fi/aikuiset/unified-koris/> tai valmentaja: Kari Ruohonen p. 040 5940 398.

### HARRASTEPALLOILU 3.–6.-LUOKKALAISILLE

- tiistaisin klo 15-16 Suopellon koulun liikuntasalissa, Rimpikuja 4, Naantali

Kulku Suopellon koulun takapihalta. Varusteina vaaleapohjaiset sisäpelikengät, sisäliikuntavarusteet, juomapullo, halutessa oma maila ja lasit. Vastuuohjaajana toimii Telmo Manninen/VG-62. Maksuton. Harrastepalloilu on tarkoitettu lapsille, joilla on vaikeuksia esimerkiksi keskittymisen kanssa tai aistiherkkyksiä, jonka vuoksi isomassa ryhmässä harrastaminen voi tuottaa haasteita. Pelataan erilaisia pallopelejä. Kaikki pääsevät pelaamaan!

### SOVELTAVAA PALLOILUA KEHITYSVAMMAISILLE LAPSILLE, NUORILLE JA AIKUISILLE

- ma klo 15.30–16.45 Suopellon koulun liikuntasali, Rimpikuja 4, Naantali. Kulku Suopellon koulun takapihalta.

Hinta 30€ henkilö. Varusteina vaaleapohjaiset sisäpelikengät, sisäliikuntavarusteet, juomapullo, halutessa oma maila ja lasit. Vastuuohjaajana toimii Telmo Manninen / VG-62. Kauden aikana pelaillaan sählyä ja jalkapalloa ryhmäläisten toiveet huomioiden. Kaikki pääsevät pelaamaan!

### 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 2020, 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

- la 13.15-14 ja 14-14.45 Metsälehdon tila Vuoristotie 7, 23140 Hietämäki, Mynämäki

Kurssit on tarkoitettu henkilöille, joilla on erityisohjauksen tai sovellutusten tarve sairauden, liikuntarajoitteen, vamman, elämäntilanteen tai toimintakyvyn heikentymisen vuoksi. Ratsastajalla on tarvittaessa oltava joko oma hevosiin totunut avustaja mukana tai avustajaa voi tiedustella suoraan tallilta Tiina Gustafsson [tii-nachoko@gmail.com](mailto:tii-nachoko@gmail.com), 044 9962535. Hinta 60€ lapsi sisältäen ohjauksen, taluttajan ja varusteet. Max. 4 ratsastajaa/ kurssi. Avustajamaksu on 7€ ratsastaja / kerta.

## SALIBANDY

- ma 17.45 - 18.45 Suikkilan Koulu & ke 17 - 18 Kupittaaan Palloiluhalli.

Erytisryhmien salibandyjoukkue nuorille ja aikuisille. Osallistuminen 130 €/ kausi. Lisätietoja: 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.

## SOVELTAVAN VOIMISTELUN RYHMÄ

- ke klo 18–19, Pääskyvuoren 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](mailto:saija.huhtiniemi@turunjyry.fi) sekä osoitteesta [turunjyry.fi/harrasteliikunta/lapset-ja-nuoret](http://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

- ti 17-18.30, Vistan koulun 2-Sali, Paimio

Liikuntakerho on tarkoitettu 7-12 -vuotiaille lapsille, jotka tarvitsevat erilaisista syistä enemmän tuke 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)

### TAIDEKOKEMUKSIA-KURSSI ERITYISLAPSILLE (5-12V.)

- keskiviikkoisin 2.9.-25.11.2020 klo 17.30-18.30 Kalevanniemen koulun luokka A 114, Opintie 2, Naantali

Kurssimaksu 27 € henkilö sisältäen kaikki materiaalit ja välineet. Erityislapsen ja vanhempien yhteinen taidetunti, jossa kokoonnumme aina kolme kertaa peräkkäin saman taidekokemuksen äärelle: maalaamme, tanssimme, muovaamme, musiisoimme ja teemme ilmaisuharjoitteita alan ammattilaisten johdolla. Ilmoittautuminen [www.naantali.fi/opisto](http://www.naantali.fi/opisto). Kurssi toteutuu kevätkaudella. Lisätietoja Naantalien opisto puh. 044 7334 651, [opisto@naantali.fi](mailto:opisto@naantali.fi).

### SOVELTAVA LIIKUNTARYHMÄ

- ma klo 17–17.45 Maskun Hemmingin koulun monitoimitila

Soveltava liikunta, monipuolista liikuntaa alle 10-vuotiaille pienryhmässä. Lisätietoja: [tanja.hakamaki@gmail.com](mailto:tanja.hakamaki@gmail.com) 0442784486/ Maskun Tempo.

### 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

- ti klo 18.30–19.15, 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)

### TYTTÖRENI

- ti klo 17.45–18.30, 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).

### SPORTTIKERHO

- ke klo 17–19, parilliset viikot

Kohtaamispaikka Tärsky on tarkoitettu erityistä tukea tarvitseville nuorille ja aikuisille. Sporttikerhossa spurtataan ja liikutaan porukassa. Kokeillaan erilaisia liikuntamuotoja sekä sisällä että ulkona. Tarkoituksena on saada hikeä pintaan! Kerho on avoin ja osallistujille maksuton. Ilmoittautumiset Tuomas Käkelä p. 041 317 8850 tai [kohtaamispaikkatarasky@gmail.com](mailto:kohtaamispaikkatarasky@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, keskittymisvaikeuksista 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 täynnä)

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 klo 16.30–17.15, Pääskylvuoren 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 temppuilemista! 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 lii-

kunta-, 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

- Alkeis- ja jatkoryhmät to 3.9. alk. klo 17.30–19

Ryhmät järjestetään Paattisten aluetalon altaassa, Paattistalonkatu 1, Turku. Autismin kirjon ja Asperger- lapsille ja nuorille tarkoitettu alkeis- ja jatkouintiryhmät. 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).

### UINTITEKNIKKARYHMÄT

- to klo 17.45–18.30 alkeisryhmä
  - to klo 18.30–19.15 jatkoryhmä 1
  - to klo 19.15–20 jatkoryhmä 2
- Paattisten allas, Paattistalonkatu 1, 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](http://aistiyhdistys.fi). Ilmoittautuminen: <https://aistiyhdistys.fi/toiminta/harrasteryhmat/uintitekniikkaryhma/>



## KILPAUINTIRYHMÄ

- ma klo 19.15–20.15, Impivaaran uimahalli, Uimahallinpolku 4, Turku.
- to klo 17–18, Impivaaran uimahalli, Uimahallinpolku 4, 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

## ERITYISLASTEN HARRASTEUINTI

- Ke klo 18.–19.30 alkeisryhmä ja klo 19.30 - 20.45 jatkoryhmä. Raison uintikeskus Ulpukka.

Tarkoitettu erityislapsille, jotka haluavat oppia vedessä olemisen taitoja kehittää uintitaitoaan liikunnan riemun kautta. Ohjaaja hakee lapset Ulpukan yläaulasta. Ryhmässä on mukana kaksi yleisavustajaa. Hinta: 100 €, lisäksi normaali uintikeskuksen sisäänpääsymaksu. Mahdollinen oma avustaja pääsee Saattajakortilla ilmaiseksi allastiloihin. Tiedustelut: [kilpauintikoulu@raisu.fi](mailto:kilpauintikoulu@raisu.fi); [044 797 1608](tel:0447971608) / Leena Rosama.

## 8. TAPAHTUMAT

### ERITYISLASTEN LIIKUNTAMAAT

- Su 20.9. kello 15-16.30 Naantalissa, Maijamäen tatamisali, Kristofferinkatu 1.
- Sunnuntaisin 4.10.-29.11. kello 17-19 Turussa, Aunelan koulu, Opintie 1. Turun tapahtuma tarkoitettu 1–12-vuotiaille. Ohjattu aika kello 17.30-18.30,
- Lauantaina 10.10. kello 14-15 Paimiossa, Koulukeskuksen liikuntasali 1, Vistantie 31-35
- Lauantaina 17.10. kello 10-12 Raisiossa, Kerttulan liikuntahalli, Kisakatu 4.
- Lauantaina 21.11. kello 13-15, Kaarinassa, Väestönsuoja Vapari, Kynnäräkatu 3.

Tapahtumat on suunnattu kaikkien erityislasten- ja nuorten perheille. Oma aikuinen mukaan. Tapahtumissa on monipuolista liikunnallista tekemistä. Maksuttomia. Ei ilmoittautumista.

### SOVELTAVA RATSASTUSPÄIVÄ LAPSILLE, NUORILLE JA AIKUISILLE

- sunnuntaina 6.9.2020 klo 10-15.

Hinta 40€ henkilö. Max. 10 osallistujaa. Ratsastuspäivä on tarkoitettu lapselle, nuorelle tai aikuiselle, jolla on erityisohjauksen tai sovelletun tarve sairauden, liikuntarajoitteen, vamman, elämäntilanteen tai toimintakyvyn heikentymisen vuoksi. Vaikeuksia voi olla myös esimerkiksi keskittymisen kanssa tai aistiherkkyksiä, jonka vuoksi isommassa ryhmässä harrastaminen voi tuottaa haasteita. Osallistujalla ei tarvitse olla kokemusta hevosen kanssa toimimisesta. Ohjelmassa tutustuminen hevosiin ja talliin, hevosten hoitoa ja ruokintaa, satulointia ja taluttamista, ratsastusta, kärryajelua lähimetsässä, ruokailu sekä tutustuminen naapurin hanhiin ja kanoihin.

### SOVELTAVAN LIIKUNNAN TREFFIT

- syksyllä 2020 tiistaisin 22.9., 20.10., 17.11. ja 8.12. klo 16.15-17 Kesti-Maaria, Maariankatu 2, Naantali ja lähiympäristö. Paikka ilmoitetaan etukäteen. Vastuuohjaajana soveltavan liikunnan ohjaaja. Kokeilemme yhdessä erilaisia sovellettuja liikuntamahdollisuuksia esimerkiksi musiikkiliikunta, sovellettua palloilua, tasapainoharjoittelua ja ulkoliikuntamuotoja. Toiminnan tavoitteena on kokeilujen kautta löytää yhteinen, arkea tukeva harrastus, liikunnan ilo ja uusia tuttuja. Myös omaishoidettaville ja -hoitajille. Ennakoilmoittautuminen.

### ERKKALUISTELU -TAPAHTUMA LAPSILLE JA NUORILLE

- Kaarinan jäähallissa syksyn aikana., Erotuomarinkatu 4, Kaarina. Paikalla avustajia sekä luistelutukia. Järj. Kaarinan Taitoluistelijat, seuraa: kaarinantaitoluistelijat.fi Tied. erityisliikunnan suunnittelija Päivi Mecklin [paivi.mecklin@kaarina.fi](mailto:paivi.mecklin@kaarina.fi), 0503732641.

**KEHITYSVAMMAISTEN YLEISURHEILUKILPAILUT 17.5.** Kisat järjestetään Liedon keskusurheilukentällä.

## 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

- allasjumbppaa Verkahovissa maanantaisin

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

### Selkäydinvammat Akson ry

aksonry.fi

- vertaistukiryhmätoiminta
- luentoja

Ryhmään osallistuakseen ei tarvitse olla Selkäydinvammat Akson ry:n jäsen. Lisätietoja: si-nianne@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

- allasjumbppa
- terveysliikunta
- boccia
- kuntosali

Lisätietoja: allasjumbppa ja terveysliikunta: 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](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)

### **Turunseudun Kenttäturheilijat ry**

[turunseudunkenttaurheilijat.fi/](http://turunseudunkenttaurheilijat.fi/)

- parayleisurheilu

Lisätietoja: Janne Keränen p.040 5044924,  
[keranen.janne@gmail.com](mailto:keranen.janne@gmail.com)

### **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

- allasjumppa
- pelkkis ja keilailu

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

### **Turun Seudun Psoriasis-yhdistys ry**

[psorila.fi](http://psorila.fi)

- vesijumppa

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

### **Turun Seudun Nivelyhdistys ry**

- Asahi
- FasciaMethod
- Fysiopilates

- Kuntosaliharjoittelu
- Lavis-jumppa
- Niveljooga Turussa ja Naantalissa
- Tasapaino- ja kehonhallinta
- Vesijumppa
- Äijäjooga

Kaikki yhdistyksen liikuntaryhmät ovat avoimia myös ei-jäsenille. Tällöin osallistumismaksu/ryhmä on 20 € suurempi kuin Turun Seudun Nivelyhdistyksen tai jonkin muun Turun seudun TULE-yhdistyksen jäsenille (Turun Seudun Reumayhdistys, Turun Seudun Luustoyhdistys tai Turun Seudun Selkäyhdistys). Lisätietoja: yhdistyksen toimisto, [toimisto@nivelposti.fi](mailto:toimisto@nivelposti.fi) tai p. 040 351 3833.

### **Turun seudun Reumayhdistys ry**

[turunreumayhdistys.fi](http://turunreumayhdistys.fi)

- soveltava Lavis, pilatestyyppinen ryhti- ja tasapainoryhmä.
- selkä-, kehonhallinta- ja venyttelyjumppa
- vesivoimistelu

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

### **Varsinais-Suomen Muistiyhdistys ry**

- kuntosali
- liikuntaryhmiä

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

### **Varsinais-Suomen Näkövammaiset ry**

Toimintaa yhdistysten omille jäsenille – liity jäseneksi ja lähde liikkeelle. [www.vsn.fi](http://www.vsn.fi)