

# Soveltavan liikunnan ryhmät kevät 2021

Työikäiset ja ikääntyneet



## Löydä liikunnan ilo – soveltavan liikunnan ryhmät aikuisille

Soveltavan liikunnan ryhmät on tarkoitettu liikunnassa erityistä tukea tarvitseville aikuisille. Harjoitukset sovelletaan kunkin omaa toimintakykyä tukeviksi, joten ryhmissä koetaan aina onnistumisen elämyksiä. Omat apuvälineet sekä henkilökohtaisen avustajan voi ottaa mukaan kaikkiin ryhmiin. Toimintaviikot kannattaa tarkistaa ohjaajalta etukäteen.

## Lisätiedot

[turku.fi/soveltavaliikunta](https://turku.fi/soveltavaliikunta) tai p. 050 554 6222

Huom! Koronaepidemian ehkäisemiseksi asetetut ryhmätoiminnan rajoitukset kannattaa tarkistaa ohjaajalta tai toiminnan järjestäjältä.

[turku.fi/liikunta](https://turku.fi/liikunta)

Pidätämme oikeuden muutoksiin.

 [facebook.com/turkuliikkeelle](https://facebook.com/turkuliikkeelle)

 [instagram.com/turkuliikkeelle](https://instagram.com/turkuliikkeelle)

# Ulkoliikuntaryhmä UUTUUS!

  
Toimintaviikot  
kannattaa  
tarkistaa ohjaajalta  
etukäteen.

Kävelyn lomassa tehdään erilaista ryhmäläisten toimintakykyä tukevaa tekemistä esim. porrastreeniä, lihaskuntoharjoittelua, kulttuurikuntoilua ja venyttelyä sekä seurataan luonnon ihmeitä. Toiminta sopii ilman liikkumisen apuvälineitä liikkuville nuorille aikuisille, jotka kaipaavat liikuntaan kannustusta sekä ryhmän ja ohjaajan tsemppausta. Tiedustelut p. 050 554 6222

## Vesiliikunta

### Soveltava vesijumppa

Lämpimässä vedessä toteutettava 30 minuutin jumppa. Yleisavustajat avustavat altaalla sekä puku- että pesutiloissa.

**ma klo 15.15** Impivaaran uimahalli  
Osallistuminen 2,5 €/krt + sisäänpääsymaksu (Seniori-, Kimmoke-, Liikuntaranneke tai kertamaksu). Ryhmään ei tarvitse ilmoittautua.

### Viittomakielellä tulkattu kevennetty vesivoimistelu

**to klo 10** Impivaaran uimahalli

Kevennetty 30 minuuttia kestävä jumppa matalassa +30 asteisessa vedessä on suunnattu erityisesti aloittelijoille. Osallistuminen 2,5 €/krt + sisäänpääsymaksu (Seniori-, Kimmoke-, Liikuntaranneke tai kertamaksu).

## Pelailu

### Boccia ja curling-ryhmä

**to klo 13.30–15** Impivaaran uimahallin liikuntasali. Omatoiminen maksuton pelailuvuoro, jossa liikunta-avustaja paikalla. Leppoista kaikille sopivaa pelailua ilman suorituspaineita, pelata voi joko istuen tai seisten.

### Kehitysvammaisten peliryhmä

**to klo 17–18** Ammatti-instituutin sali  
Kehitysvammaisille suunnattu peliryhmä, jossa sovelletaan eri pallopelejä osallistujien toiveiden mukaan. Osallistuminen 30 €/kausi turkulaiset, muut 45 €/kausi.

### Kelkkajääkiekko

**la klo 11–12** Kupittaaan jäähalli  
Kelkkajääkiekon harrasteryhmä soveltuu nuorille ja aikuisille, joilla on hyvä ylävartalon hallinta ja istumatasapaino sekä hyvä käsien toimintakyky. Paikalla yleisavustaja. Osallistuminen 5 €/kerta, lisäksi TPS:n lisenssikortti 30 €/vuosi.

# Kuntojumpat ja tanssit

## **Soveltava Lavis ke klo 9.30–10.15**

Impivaaran uimahallin liikuntasali

Lavatanssijumppa on helppo, hauska ja hikinen tanssitunti. Koreografiat oppii pikkuhiljaa, joten tunti sopii niin aloittelijoille kuin enemmän tanssikokemusta omaaville. Tarvittaessa tasapainon tukena voi pitää tuolin selkänojasta kiinni. Yleisavustaja paikalla. Osallistuminen 2,5 €/krt + sisäänpääsymaksu (Seniori-, Kimmoke-, Liikuntaranneke tai kertamaksu).

## **Vire-Lavis ti klo 15.15–15.45**

Kohtaamispaikka Happy House

Hauskaa ja helppoa tuolitanssia tanssimusiikin tahtiin. Jos koet tanssimisen seisten haastavaksi tai sinulla on omainen/ystävä, joka tanssisi mieluummin istuen, tule mukaan Vire-Lavikseen! Virkistetään mieltä ja kehoa musiikin ja liikkeen kautta. Paikalla yleisavustaja. Osallistuminen 5 € / krt (aleryhmät 2,5 €).

## **Tuolijumppa ti klo 14–14.45**

Yrjänän kohtaamispaikka

Iloisen mielen jumppa, jossa liikkeet tehdään pääosin tuolissa istuen. Tuolijumppaa piristetään välinein. Ryhmä soveltuu myös asiakkaille, joilla on käytössä liikkumisen apuväline tai esim. aistivamma. Yleisavustaja paikalla. Osallistuminen 5 € / krt (aleryhmät 2,5 €).



# Kuntosalitoiminta

## Soveltava kuntosaliharjoittelun ABC-kurssi

### tiistaisin klo 12–13.15

9.3.–13.4. tai 20.4.–25.5.

Kupittaaan urheiluhalli

### keskiviikkoisin klo 13.15–14.30

3.2.–17.3. (ei 24.2.) tai 24.3.–28.4.

Impivaaran uimahallin tilauskuntosali

Kuuden kerran kurssin aikana tutustutaan kuntosaliharjoitteluun, laitteisiin ja oikeaan suoritustekniikkaan. Laaditaan oma kuntosaliohjelma ja selvitetään missä omatoimista harjoittelua voi jatkaa.

Yleisavustaja paikalla. Ilmoittautumiset p.

050 594 7207. Osallistuminen 15 € / kurssi + sisäänpääsymaksu (Liikunta-, Senioriranneke tai kertamaksu). Kimmokerannekkeella kurssi maksuton.

ABC- kurssien jälkeen harjoittelua voi jatkaa soveltavalla kuntosalivuorolla tai kuntosalien yleisö-, seniori- ja laiteopastusvuoroilla.

Lisätietoja: [turku.fi/kuntosalit](https://turku.fi/kuntosalit)

## **Soveltava kuntosalivuoro ma klo 15.15–16.00**

Impivaaran uimahallin tilauskuntosali  
Vuoro on tarkoitettu asiakkaille, joiden liikkumis- tai toimintakyvyn rajoitteet estävät omatoimisen harjoittelun kuntosalilla. Ryhmässä asiakkaat toteuttavat mahdollisimman omatoimisesti omaa harjoitteluohjelmaansa ohjaajan avustuksella. Yleisavustaja paikalla. Osallistuminen 2,5 € / krt + sisäänpääsymaksu (Seniori-, Kimmoke-, Liikuntaranneke tai kertamaksu). Ilmoittautumiset p. 050 594 7207.

## **Voitas–Voima- ja tasapainoharjoitteluryhmät**

Ryhmät on tarkoitettu yli 75-vuotiaille, joiden arkipäivän askareista selviytymistä parempi alaraajojen lihasvoima ja tasapainokyky voisi parantaa. Tehoharjoitteluryhmät toteutetaan kahdeksan viikon aikana kaksi kertaa viikossa. Osallistuminen on maksutonta. Lisätietoja ja ilmoittautumiset p. 044 082 0253.

Turun seudun kaikki soveltavan liikunnan ryhmät löytyvät Rajatonta liikuntaa -oppaasta osoitteesta [turku.fi/soveltavaliikunta](https://turku.fi/soveltavaliikunta)

Liikkeelle netissä -sivustolta löydät vinkkejä kotijumppaan ja ulkoiluun  
[turku.fi/liikkeellenetissa.fi](https://turku.fi/liikkeellenetissa.fi)

# Yleisiä ohjeita/tietoja

## Ryhmistä:

- Ohjaaja/avustaja tulee tarvittaessa vastaan uusia asiakkaita, ota yhteys ohjaajaan
- Liikunta-avustajan tunnustat turkoosista avustaja-T-paidasta
- Mahdollinen henkilökohtainen avustaja pääsee saattajakortilla maksutta mukaan ryhmään, saattajakortin puuttuessa ota yhteys ohjaajaan
- Ryhmiin osallistutaan omalla vastuulla
- Ohjaaja ja avustajat huolehtivat ryhmätoiminnan Korona -turvallisuudesta kulloinkin voimassa olevien ohjeistusten mukaisesti. Jääthän sairaana kotiin.

## Liikuntapaikoista:

### **Ammatti-instituutin Sali** (Uudenmaantie 43)

- bussit 7, 700–708, 801 (Uudenmaantielle),
- bussi 61,18 ja P3 (Peltolantielle), parkkitilaa pihalla
- ohjaaja on vastassa lasiovella pääovien vasemmalla puolella
- liikunta- ja pukutilat sisääntulokerroksessa.

### **Happy House** (Ursininkatu 11)

- bussit Puutarhakadulle 12, 221, P1, esteettömiä parkkipaikkoja sisäänkäynnin edessä.
- tilassa liikkuminen esteetöntä, esteetön wc, ei pukutiloja

### **Impivaaran uimahalli** (Uimahallinpolku 4)

- bussi 13 ovien eteen, bussit 99, 88 (Markulantielle) 250m päähän
- sisäänkäynti 2. kerrokseen. Wc-tiloja löytyy joka kerroksesta, hissi käytössä. Puku- ja pesutiloja sekä 1. että 3. kerroksessa. 1. kerroksessa esteettömät sauna- ja pesutilat. Kuntosalit 2. ja 3. kerroksessa (soveltavat toiminnot 3. kerroksen kuntosalissa). Liikuntasali 3. kerroksessa. Allastilat 1. kerroksessa.
- rollaattoreita ja suihkupyörätooleja vapaassa käytössä, löytyvät 1. kerroksen aulasta.
- soveltava vesijumppa järjestetään monitoimiallas Aapossa, johon kulku luiskaa (kaiteet molemmin puolin), portaita tai allashissiiä käyttämällä. Avustaja-avusteisten vesijumppien aikana miesasiakkaiden käytössä esteettömät puku- ja pesutilat. Naisten puolella avustaja saatavilla lähinnä suihkua olevien pukukaappien luona (seuraa kylttejä) tai pyydä kassaa kuuluttamaan avustaja aulaan.

### **Kupittaaan jäähalli** (Hippoksentie 2)

- bussit 7, 9, 13, 61, 700–707, 801 (Uudenmaantielle)
- sisäänkäynti parkkipaikan vieressä olevasta alaovesta

### **Kupittaaan urheiluhalli** (Tahkonkuja 5)

- bussi P1 pysäkki lähellä sisäänkäynnin pyöröovia. Bussit 60, 32A, 221, 709 (Lemminkäisenkadulle) 200m päähän
- sisäänkäynti joko keilahallin kautta (kertamaksu, apuvälineen käyttäjät) tai pyöröovista (Seniori-, Kimmo- ja liikuntarannekkeella). Uloskulku keilahallin päädyn pyöröovista tai keilahallin kautta (apuvälineen käyttäjät).
- kuntosalit, pukuhuoneet, monitoimitila ja wc:t löytyvät hallin alakerrasta

### **Yrjänän kohtaamispaikka** (Itäinen Pitkäkatu 49)

- bussit 3,30,58 ja P1
- toimitilat sisääntulokerroksessa, tilassa ei ole esteetöntä wc:tä.