

# Soveltavan liikunnan ryhmät syksy 2020

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 mahdollisesti asetettavat 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)

# Vesiliikunta

  
Toimintaviikot  
kannattaa  
tarkistaa ohjaajalta  
etukäteen.

## 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.

### **to klo 9.30, 10.15 ja 11** Esikon palvelutalo

Ryhmät on tarkoitettu asiakkaille, jotka käyttävät liikkumisessaan apuvälinettä tai eivät pysty osallistumaan muuhun tarjolla olevaan toimintaan. Osallistuminen turkulaiset 55 €/kausi, muut 83 €/kausi. Ilmoittautumiset p. 050 594 7207.

## **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-ryhmät**

**to klo 13.30–15** Impivaaran uimahallin liikuntasali

**to klo 14.30–16** Turun Seudun

Hengitysyhdistyksen toimitila Skanssissa  
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 tanssikokemus-ta omaaville. Tarvittaessa tasapainon tukena voi pitää tuolin selkänojasta kiinni. Yleisavustaja paikalla. Osallistuminen 5 €/krt (aleryhmät 2,5 €) + sisäänpääsymaksu (Seniори-, Kimmoke-, Liikuntaranneke tai kertamaksu).

## **Vire-Lavis ti klo 15.30–16**

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

1.9.–6.10.2020 tai 13.10.–17.11.2020 tai  
24.11.–1.12.2020 ja 12.1.–2.2.2021  
Kupittaaan urheiluhalli

keskiviikkoisin klo 13.15–14.30

4.11.–9.12.2020

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 (Seniори-, 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](http://turku.fi/soveltavaliikunta)

# 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

## 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.

### **Esikon palvelutalo** (Uittamontie 7)

- bussit 9 ja P3 talon edustalle, parkkitilaa talon edustalla
- allastilat pohjakerroksessa, hissi käytössä
- altaaseen johtaa luiska (kaiteet molemmin puolin), käytössä suihkupyörätuoleja ja suihkupenkkejä

### **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 suihkupyörätuoleja vapaassa käytössä, löytyvät 1. kerroksen aulasta.
- soveltava vesijumppa järjestetään monitoimiallas Aapossa, johon kulku luiskaa (kaiteet molemmin puolin), portaita tai allashissiä käyttämällä. Avustaja-avusteisten vesijumppien aikana miesasiakkaiden käytössä esteettömät puku- ja pesutilat. Naisten puolella avustaja saatavilla lähinnä suihkua olevien pukukaappien luona (seuraa kylttejä).

### **Kupittaan jäähalli** (Hippoksentie 2)

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

### **Kupittaan 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-, Kimmoke- ja liikuntarannekkeella). Uloskulku keilahallin päädyn pyöröovista tai keilahallin kautta (apuvälineen käyttäjät).
- kuntosalit, pukuhuoneet, monitoimitila ja wc:t löytyvät hallin alakerrasta

## **Turun Seudun Hengitysyhdistyksen toimitilat**

### **Skanssissa** (Bastioninkatu 4)

- bussit 9, 90 ja 221. Skanssin liikekeskuksen parkkitilat käytettävissä.
- tilassa liikkuminen esteetöntä

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

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