

2017–2018

Rajatonta liikuntaa – liikuntaa yli rajojen



**Soveltava liikunta
Turussa ja Turun
seudulla**





SISÄLLYSLUETTELO

SOVELTAVAN LIIKUNNAN ESITE.....	3
SAATTAJAKORTTI.....	3
LIIKUNTAVÄLINEITÄ LAINAKSI.....	3
LIIKUNTARANNEKE.....	4
KIMMOKE-RANNEKE.....	4
SENIORIKORTTI JA-RANNEKE.....	4
LIIKUT-SUOSITUS.....	4
LIIKUNNAN PALVELUOHJAUSTA.....	4

1. VESIVOIMISTELU.....	5
2. KUNTOSALITOIMINTA JA TASAPAINOHARJOITTELU.....	7
3. JUMPAT JA TANSSIT.....	10
4. PELIT.....	14
5. ULKOLIIKUNTA.....	16
6. MUU LIIKUNTATOIMINTA.....	16
7. LASTEN JA NUORTEN LIIKUNTATOIMINTA.....	17
8. TAPAHTUMAT.....	21
9. TOIMINTAA YHDISTYSTEN OMILLE JÄSENILLE.....	22

SOVELTAVAN LIIKUNNAN ESITE

Esitteeseen on koottu pitkäaikaissairaille, vammaisille tai muulla tavoin liikkumisrajoitteisille lapsille ja aikuisille suunnattu, ohjattu ja omatoiminen, 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.

Tämän esitteen tarkoituksena on palvella yksityisen kuntalaisen ja yhdistysten toimijoiden lisäksi sosiaali- ja terveystoimen, liikuntatoimen, varhaiskasvatuksen ja opetustoimen henkilökuntaa antaen vinkejä 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 kolme vuotta. Kortin haltijan on pyydettäessä todistettava henkilöllisyytensä. Kortin haltija nimeää avustajan ja vastaa hänen kelpoisuudestaan tehtävänsä. Yleisissä pukuhuonetiloissa 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.

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.

Laaja toiminta- ja soveltavan liikunnan välineiden valikoima löytyy osoitteesta valineet.fi. Verkkopalvelusta löydät monipuoliseen liikkumiseen tarkoitettuja välineitä vuokraavien tahojen yhteystiedot ja vuokrausohjeet.



LIIKUNTARANNEKE

Liikuntارانneke käy maksuvälineenä useissa Turun kaupungin liikuntapaikoissa (Impivaaran uimahalli, Kupittaa ja Samppalinnan maauimalat, Kupittaa urheiluhallin kuntosali ja yläkerta, Paattisten aluetalon kuntosali, Petreliuksen uimahalli ja kuntosali, Varissuon jäähallin kuntosali). Samaan rannekkeeseen voi ladata erilaisia liikuntamaksuja. Rannekkeen hinta on 8 €. Käyntikertoja ladataan vähintään 10 kpl. Latauksen hinta riippuu ladattavasta tuotteesta. Liikuntارانnekkeella kertakäynti tulee edullisemmaksi kuin kertamaksulla. Lisätietoja: p. 02 262 3232/ liikuntapalvelukeskuksen asiakaspalvelu

KIMMOKE-RANNEKE

Kimmoke- ranneke mahdollistaa yhä useammalle turkulaiselle liikunnan ja kulttuurin elämykset. Ranneketta myydään asiakkaille, jotka saavat tiettyjä KELA:n tukia tai perustoimeentulotukea. Kimmoke- rannekkeella voi harrastaa liikuntaa kaupungin uimahalleissa ja kuntosaleilla sekä nauttia kausittaisista kulttuurielämyksistä ja urheilun huippuhetkistä. Rannekkeen hinta on 39 €/ 6kk (+8 € rannekemaksu ensimmäisen ostokerran yhteydessä). Rannekkeen voi hankkia esittämällä myönteisen päätöksen ja enintään 1 kk vanhan maksuilmoituksen perustoimeentulotuesta tai Kelan työmarkkinatuesta, peruspäivärahasta, kuntoutustuesta, kotoutumistuesta tai työkyvyttömyyseläkkeestä. Ranneketta myydään Turun kaupungin liikuntapalvelukeskuksessa, Impivaaran ja Petreliuksen uimahalleissa sekä Samppalinnan maauimalassa. Lisätietoja: turku.fi/kimmoke.

SENIORIKORTTI JA –RANNEKE

65 vuotta täyttäneille turkulaisille suunnatulla Seniorikortilla/ -rannekkeella pääsee liikkumaan seuraavissa Turun kaupungin liikuntapaikoissa: Impivaaran uimahalli (ranneke), Kupittaa ja Samppalinnan maauimalat, Kupittaa urheiluhalli (kuntosali ja yläkerta), Paattisten aluetalon kuntosali (ranneke), Pansion ja Jäkärän kuntosalit, Petreliuksen uimahalli ja kuntosali, Varissuon jäähallin kuntosali. Seniorikortti/ -ranneke sisältää myös kulttuuripalveluja. Hinta 40 €/ 6kk (+8 € rannekemaksu ensimmäisen ostokerran yhteydessä). Lisätietoja: p. 050 554 6224/ liikuntapalveluvastaava.

LIIKUT- SUOSITUS

Turun kaupungin sosiaali- ja terveystoimen lääkärit, terveydenhoitajat ja fysioterapeutit sekä ravitsemusterapeutit voivat tehdä asiakkailleen LIIKUT- suosituksen, joka oikeuttaa asiakkaan pääsyn uimahalleihin ja kuntosaleille alennettuun hintaan. Kohderyhmään kuuluvat ylipainoiset ja diabeetikot, vaikeasti tuki- ja liikuntarajoitteiset, mielenterveyskuntoutujat sekä neurologista sairautta sairastavat asiakkaat, joiden toimintakykyä voidaan ylläpitää ja parantaa vedessä liikkumalla sekä kuntosalilla tapahtuvalla lihaskuntoharjoittelulla. Alennettu hinta vastaa muiden alennusryhmien hintaa. Turun kaupungin liikuntalautakunta vahvistaa vuosittain alennettun hinnan. Lisätietoja: p. 050 554 6228/ liikuntapalveluvastaava (liikuntapalvelukeskus) tai 040 153 7690/ liikuntaneuvoja (Hyvinvointitoimiala).

LIIKUNNAN PALVELUOHJAUSTA TURUSSA

Tervetuloa kysymään ja keskustelemaan sopivista liikuntamahdollisuuksista Turussa. Vanhusten tuki- ja kohtaamispaikka Poiju (Humalistonkatu 7), Happy House –monitoimikeskus (Ursininkatu 11), Tule-tietokeskus (Humalistonkatu 10). Katso tarkemmat ajat turku.fi/liikunnanpalveluohjaus. Lisätietoja p. 050 554 6222/ liikuntapalveluvastaava.

LÖYDÄ OMA LAJISI JA LÄHDE LIIKKEELLE!

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

1. VESIVOIMISTELU JA UINTI

Mynämäen kunta

mynamaki.fi/liikuntatoiminta

Lisätietoja: Mynämäen liikunta- ja nuorisopalvelut, p. 050 300 2508, anna.salminen@mynamaki.fi.

VESIJUMPPA

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

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

ERITYISRYHMIEN UINTI

- to klo 14.30, Mynämäen uimahalli, Virastotie 1, Mynämäki.

Fysioterapeutin ohjaama ryhmä soveltuu esim. kehitysvammaisille. Altaaseen ei ole nostinta/ liuskaa. Uinnit laskutetaan.

Raision kaupunki

raisio.fi/liikunta

Lisätietoja ja ilmoittautumiset: Raision liikuntapalvelut, p. 02 434 3363/ Uintikeskus Ulpukka.

KEVENNETTY VESIVOIMISTELU I

- to neljä 30 min. ryhmää alkaen klo 9.15, Raision uintikeskus Ulpukka Eeronkuja 5, Raisio.

Ryhmä soveltuu ikääntyneille ja liikkumisrajoitteisille. Osallistuminen edellyttää itsenäistä selviytymistä puku- ja pesutiloissa sekä tasapainon säilymistä vedessä. Jumpaaminen tapahtuu altaan matalassa päässä, syvyys 120cm. Allashissi käytössä. Osallistuminen 35 €/ kausi, lisäksi Ulpuksen sisäänkäymäksu.

KEVENNETTY VESIVOIMISTELU II

- to klo 13, Hulvelan palvelukeskuksen allastila, Hulvelankatu 20 A, Raisio.

Ryhmä soveltuu ikääntyneille ja liikkumisrajoitteisille. Osallistuminen edellyttää itsenäistä selviytymistä pesu- ja pukutiloissa sekä tasapainon säilymistä vedessä. Altaan syvyys 1,2-1,4m. Kertamaksu 2,5 €.

Turun kaupunki

turku.fi/erityisryhmat

Lisätietoja: erityisliikunnanohjaaja
p. 050 594 7207

SOVELTAVA VESIVOIMISTELU HEIKOMPITOIMINTAKYKYISILLE

- to aamupäivisin, Esikon palvelutalon allas, Uittamontie 7, Turku

Suunnattu henkilöille, joiden toimintakyky on heikentynyt vamman tai sairauden vuoksi, jotka käyttävät liikkumisessaan apuvälinettä eivätkä pysty osallistumaan muuhun tarjolla olevaan toimintaan. Lämpimässä vedessä toteutettava 30 min. jumppa, jossa harjoitteita sovelletaan omaan toimintakykyyn sopivaksi. Altaalla sekä puku- ja pesutiloissa yleisavustajia. Osallistumismaksu 55 €/ kausi turkulaiset, 83 €/ ulkopaikkakuntalaiset. Ilmoittautuminen etukäteen.

SOVELTAVA VESIVOIMISTELU

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

Suunnattu henkilöille, joiden toimintakyky on heikentynyt vamman tai sairauden vuoksi. Lämpimässä vedessä toteutettava 30 min. jumppa, jossa harjoitteita sovelletaan omaan toimintakykyyn sopivaksi. Altaalla sekä puku- ja pesutiloissa yleisavustajia. Osallistumismaksu uimahallin sisäänkäyntimaksu + ohjausmaksu 2,5 €. Ei ennakkoilmoittautumisia.

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. Tulkki tilataan,

kun viittomakielisiä asiakkaita vähintään kolme. Ilmoittautuminen jumppaan maanantaihin klo 12 mennessä tekstiviestillä p. 040 139 6653. Kirjoita viestiin ”ilmoittautuminen viittomakieliseen vesijumppaan, jumpan pvä, nimesi ja puhelinnumerosi”. Saat saman maanantain aikana tiedon tulkkauksen järjestymisestä. Osallistumismaksu uimahallin sisäänkäyntimaksu + ohjausmaksu 2,5 €. Lisätietoja: uinninvalvonta, p. 02 262 3587.

Turun Seudun Reumayhdistys ry

turunreumayhdistys.fi

VESIVOIMISTELU

- ma klo 14, ke klo 19, Caribbean kylpylä, Kongressikuja 1, Turku.
- ke klo 13 Petreliuksen uimahalli, Ruiskatu 2, Turku.

TULE- oireisille ja –sairaille, jotka selviytyvät toiminnoista itsenäisesti soveltuva ohjattua vesivoimistelua. Petreliuksen uimahallissa mahdollisuus myös syvän veden jumppaan. Lisätietoja: yhdistyksen toimisto, p. 02 277 7240, yhdistys@turunreumayhdistys.fi. Osallistumismaksu 65 €/ kausi.

Turun Seudun Selkäyhdistys ry

turunselkayhdistys.fi

VESIVOIMISTELU

- ma klo 19.15 (kesto 45min)
- to klo 16.30
- to klo 17

Ruusukorttelin Hyvinvointikeskus, Puistokatu 11, Turku. Osallistumismaksu torstain ryhmässä 70 €/ kausi jäsenet, 90 €/ kausi muut. Maanantain ryhmässä jäsenet 100 €/ kausi, muut 120 €/ kausi. Lisätietoja: 040 525 1739.

Uimaseura Kaarina
uikaa.fi

SOVELLETUT UINTITREENIT

- su klo 11–12 (10.9.–15.10.), Kaarinan uimahalli.

Nuorille ja nuorille aikuisille tarkoitettu ryhmä. Harjoitukset ohjataan kohderyhmälle soveltaen. Uimataitovaatimuksena 25m. Oma avustaja tarvittaessa mukaan. Osallistuminen: 60€/kausi, lisäksi uimahallin sisäänpääsymaksu 3 €/ kerta.
Uimaseura Kaarina. Lisätietoja ja ilmoittautumiset: marleenaaleskinen@gmail.com.

Varsinais-Suomen Näkövammaiset ry
vsn.fi

VESIVOIMISTELU

- pe klo 13–14, Petreliuksen uimahalli, Ruiskatu 2, Turku

Näkövammaisille tarkoitettu ohjattu vesivoimistelu. Osallistuminen: 45 €/ kausi. Ilmoittautumiset toimistolle p. 02 233 5581.

2. KUNTOSALITOIMINTA JA TASAPAINOHARJOITTELU

Kaarinan kaupunki

kaarina.fi/soveltavaliikunta

Lisätietoja: Erityisliikunnan suunnittelija, p. 050 373 2641 tai 02 588 4426,
paivi.mecklin@kaarina.

SOVELTAVA KUNTOSALIOPASTUS

- ti klo 13–15, Visiitin esteetön kuntosali, Rantayrttikatu 1, Kaarina.

Kuntosaliharjoittelun opastusta terveydentila huomioiden. Tutustutaan laitteisiin ja oikeaan suoritustekniikkaan helpoilla HUR-ilmanpainelaitteilla. Henkilökohtaiset säädöt merkitään omaan korttiin. Soita ja varaa aika: erityisliikunnan suunnittelija p. 050 373 2641. Osallistuminen: Tutustumiskerta maksuton, Visiittikortti 35€/kausi, ulkopaikkakuntalaiset 40 €.

ESTEETÖN KUNTOSALIHARJOITTELU

Visiitin esteetön kuntosali, Rantayrttikatu 1, Kaarina. Hinnat/osallistuminen vuoroille: Visiittikortti kaarinalaisille 35€/kausi, muut 40€, lunastus Yhteispalvelupisteistä.

- ke 16.30–18 Polkrempat

Apuvälineen käyttäjien ryhmä, jossa pääasiassa polion sairastaneita, muutama mahtuu vielä mukaan. Lisätietoja: Wertaisliikuttaja Riitta Nissilä, p. 0400 122 330

- to 17.30–18.30 Kaarina-Piikkiön Sydänyhdistys

Lisätietoja: liikuntavastaavat Heimo Puustinen p. 044 739 2701

TASAPAINORYHMÄ

- ke 12–13 Vaparin väestönsuoja, Kynnäräkatu 3, Kaarina.

Tasapainoharjoittelua ohjaajan johdolla apuvälineen käyttäjille (parittomat viikot). Yleisavustaja paikalla. Yhteinen alkuverryttely (tuolia apuna käyttäen), tasapainoharjoitteita jokaiselle soveltaen, lopuksi yhteisvenyttelyt. Osallistuminen: 10 €/ kausi, maksu Yhteispalvelupisteeseen.

- ke klo 13–14 Vaparin väestönsuoja, Kynnäräkatu 3, Kaarina
- to klo 10.30–11.30 Littoisten monitoimitalo

Vapaaehtoisperiaatteella toimivat ryhmät, jotka ovat 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 Vertaisliikuttajatoimintaa. Tiedustelut: erityisliikunnan suunnittelija p. 050 373 2641 tai paivi.mecklin@kaarina.fi.

Mynämäen kunta

mynamaki.fi/liikuntatoiminta

Tiedustelut: Mynämäen liikunta- ja nuorisopalvelut, p. 050 300 2508, anna.salminen@mynamaki.fi.

KUNTOSALIHARJOITTELU

- ma klo 10–11 Tavatilan kuntosali, Mynämäentie 777, Mietoinen

Ohjausta ja neuvontaa, aloittelijoille sopiva kiertoarjoittelu. Ei ennakkoilmoittautumista. Osallistuminen: aikuiset 77 €/ vuosi, eläkeläiset, opiskelijat ja työttömät 44 €/ vuosi. Lisäksi 6 € maksu latauskortista. Kortti ostetaan Mynämäen uimahallista (Virastotie 1, Mynämäki).

Raision kaupunki

raisio.fi/liikunta

Tiedustelut: Raision liikuntapalvelut, p. 044 797 1389, anne.suominen@raisio.fi.

VOIMA- JA TASAPAINOHARJOITTELUYHMÄ

- ti klo 10, Kauppiksen jumppatila, Juhaninkuja 3. 2. krs, Raisio. Huom! ei hissiä.

Osin vertaisohjaajaperiaatteella toimivassa ryhmässä tasapainon ja lihasvoiman harjoittelu on samalla myös sosiaalisesti virkistävää. Ryhmä on tarkoitettu henkilöille, joiden tasapainokyky/ alaraajojen lihasvoima on hieman heikentynyt, mutta liikkuminen sujuu ilman apuvälineitä. Osallistumismaksu 12 €/ kausi.

Turun kaupungin liikuntapalvelukeskus

turku.fi/erityisryhmat

SOVELTAVA KUNTOSALIHARJOITTELU ABC-KURSSI

- ma klo 12–13 impivaaran uimahallin tilauskuntosali, Uimahallinpolku 4.
- ti klo 12–13.30 Kupittaaan urheiluhallin tilauskuntosali, Tahkonkuja 5, Turku

Kuntosaliharjoittelun opastusta liikkumisrajoitteisille 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 sisäänpääsymaksu. Ilmoittautuminen: erityisliikunnanohjaaja p. 050 594 7207.

REMPPAVUOROT

- ma ja to klo 13–14.30 ja pe klo 9.30–11, Kupittaaan urheiluhallin tilauskuntosali, Tahkonkuja 5, Turku

- ma klo 10.30–11.45, ti klo 9.30–11 ja pe klo 12.30–14, Impivaaran uimahalli, Uimahallinpolku 4.

Omatoiminen harjoitteluvuoro henkilöille, joiden toimintakyky on alentunut iän, sairauden, vamman tms. vuoksi ja jotka tarvitsevat sen takia rauhallisempaa harjoitteluaikaa. Vertaisohjaaja on paikalla Impivaarassa perjantaisin. Osallistuminen sisäänpääsymaksulla. Ryhmiin ei tarvitse ilmoittautua. Lisätietoja: liikuntapalveluvastaava p. 050 554 6224.

TASAPAINORYHMÄT

- ma klo 13.45–14.45, Impivaaran uimahalli, Uimahallinpolku 4.
- ke klo 14.30–15.30, Kupittaaan urheiluhalli, Tahkonkuja 5.

Harjoittelua ohjaajan johdolla aloittelijoille, joilla tasapainohaasteita tai tuntevat epävarmuutta päivittäisessä liikkumisessa. Ilmoittautuminen: erityisliikunnanohjaaja p. 050 594 7207. Osallistuminen: 2,5 €/kerta, Impivaarassa lisäksi sisäänpääsymaksu.

Turun Seudun Reumayhdistys ry
turunreumayhdistys.fi

ESTEETÖN KUNTOSALIHARJOITTELU

- ma klo 17-18, Visiitin kuntosali, Rantayrtykatu 1, Kaarina.

Nivelyhdistyksen ja Reumayhdistyksen yhteisvuoro. Osallistuminen: Visiittikortti kaarinalaisille 30 €/ kausi, muut 40 €. Lisätietoja: p. 02 277 7245.

Varsinais-Suomen Aivovammayhdistys ry
vsavy.fi

TASAPAINORYHMÄ

- Härkämäen Sali, Rahjekatu 3, Turku

Henkilöille, joilla on haasteita tasapainossa, mutta selviytyy pienellä avustuksella. Käytössä voi olla kevyt apuväline, kuten keppi tai nilkkatuki. Osallistuminen: jäsenille 50 €/ kausi, muut 10 €/ kerta. Tutustumiskäynti maksuton. Ilmoittautuminen etukäteen: Annemari Pättiniemi, p. 050 3394 083, annemari.pattiniemi@yahoo.com.

Varsinais-Suomen Muistiyhdistys ry
muistiturku.fi

VOIMA JA TASAPAINOHARJOITTELUYHMÄ

- Kotikunnaan liikuntatila, Luolavuorentie 4, Turku

Osin vapaaehtoisperiaatteella toimivassa ryhmässä harjoittelu on samalla sosiaalisesti virkistävää. Ryhmä on tarkoitettu lievää muistisairautta sairastaville tai muun neurologisen sairauden aiheuttaman muistin alenevaa poteville, itsenäisesti liikkuville henkilöille. Osallistuminen: 3 €/ kerta. Tiedustelut ja ilmoittautumiset: Anita Elfving p. 040 183 2966, anita.elfving@muistiturku.fi.

Varsinais-Suomen Näkövammaiset ry
vsn.fi

KUNTOSALIHARJOITTELU

- ti klo 16–17, Impivaaran uimahallin kuntosali Männistö, Uimahallinpolku 4, Turku

Kuntosalivuoro näkövammaisille. Osallistuminen: 2 €/ kerta. Ilmoittautumiset toimistolle p. 02 233 5581 tai vsn@nic.fi. Tiedustelut: Päivi Helminen, p. 050 053 4332.

3. JUMPAT JA TANSSIT

Kaarinan kaupunki

kaarina.fi/soveltavaliikunta

Tiedustelut: Erityisliikunnan suunnittelija, p. 050 373 2641 tai 02 588 4426, paivi.mecklin@kaarina.fi.

KEVENNETTY JUMPPA

- ma klo 14–15.15, Vaparin väestönsuoja, Kynnäräkatu 3, Kaarina.
- ti klo 11.15–12.15, Littoisten monitoimitalo, Tallakatu 2, Littoinen.

Kevyitä perus- ja lihaskuntoliikkeitä mukavan musiikin tahdissa välillä erilaisia välineitä käyttäen. Ohjaaja soveltaa liikkeitä tarpeen mukaan. Lopuksi tehdään pitkät venyttelyt. Sopii apuvälineen käyttäjille. Osallistumismaksu 20 €/ryhmä/kausi.

KEVYT VENYTTELYRENTOUTUS

- ti klo 11.15–12, Vaparin väestönsuoja, Kynnäräkatu 3, Kaarina.

Tunti koostuu alkulämmittelystä, venyttelyosuudesta ja loppurentoutuksesta. Ohjaaja soveltaa liikkeitä sopiviksi myös apuvälineen käyttäjille. Osallistumismaksu 20 €/kausi.

SHINDO – VENYTTELYÄ JA RENTOUTUSTA

- ke klo 10–11, Littoisten monitoimitalo, Tallakatu 2, Littoinen.

Shindo sisältää rauhallisia ja lempeitä venytyksiä johon liitetään hengitysharjoituksia. Liikkeet sopivat kaikenkuntoisille ja –ikäisille. Osallistuminen 20 €/ kausi.

TUOLISHINDO – VENYTTELYÄ JA RENTOUTUSTA

- ma klo 12.45- 13.45, Tupasvillan palvelutalo, Hepojoentie 7, Piikkiö.
- ke klo 14.30–15.30 Vaparin väestönsuoja, Kynnäräkatu 3, Kaarina.

Sisältää rauhallisia ja lempeitä venytyksiä, johon liitetään hengitysharjoitukset. Liikkeet tehdään tuolilta. Osallistuminen 20 €/ kausi.

TUOLI- JA TASAPAINOJUMPPA

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

Tuoli- ja tasapainojumppaa tuolilla tehden ja tuolia apuna käyttäen. Osallistuminen 20 €/ kausi. Kts. tuolijumppa myös s. 11,12 ja 13.

Mynämäen kunta

mynamaki.fi/liikuntatoiminta

Tiedustelut: Mynämäen liikunta- ja nuorisopalvelut, p. 050 300 2508, anna.salminen@mynamaki.fi.

SELKÄPACE

- ke klo 10–11 (alkaen viikolla 3) Mynämäen uimahalli, Virastotie 1, Mynämäki.

Fysioterapeutin ohjaamassa ryhmässä ohjelmassa selkää huoltavia ja kuntouttavia harjoitteita, erittäin rauhallinen pace- osuus ja pitkät venyttelyt. Ryhmä soveltuu selkäsairaille tai sairaudesta kuntoutuville. Osallistuminen: 64,50€ aikuiset/ 10 kertaa, eläkeläiset, opiskelijat ja työttömät 45 €/ 10 kertaa. Lisäksi 6 € latauskortti. Ilmoittautuminen ryhmään tapahtuu maksamalla osallistumismaksu uimahallin kassalle.

JUMPPA

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

Fysioterapeutin ohjaamat ryhmät soveltuvat erityisesti kehitysvammaisille. Osallistuminen mynämäkeläisille maksutonta. Tila on esteetön.

Paimion kaupunki

SOVELTAVA LAVIS

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

Lavatanssijumpkaa tuolissa istuen tai tuoli tukena. Helppoa ja hauskaa kaikille soveltuvaa tanssiliikuntaa. Osallistuminen 10 €.

Ilmoittautumiset: kuntapalvelut.fi/paimio tai erityisliikunnanohjaaja p. 050 564 873.

Kts. Soveltava Lavis myös sivun alalaidasta.

Raision kaupunki

raisio.fi/liikunta

Tiedustelut: Raision liikuntapalvelut, p. 044 797 1389, anne.suominen@raisio.fi

LIIKUNTAKERHO

- to klo 15, Kauppiksen jumppatila, Juhaninkuja 3 (2.krs), Raisio. Huom! Ei hissiä.

Itsenäisesti liikkuville kehitysvammaisille tarkoitettu ryhmä, jossa nautitaan liikunnan ilosta ryhmän toiveet huomioiden mm. jumpaten, pelaten ym. Osallistumismaksu 23 €/ kausi. Ilmoittautumiset ryhmän alkaessa ohjaajalle.

NEURORYHMÄ

- ke klo 11, Terveystieteiden keskus, Juhaninkuja 3 (2. krs.), Raisio. Huom! Ei hissiä.

Asiakkaille, joilla neurologinen sairaus. Edellytyksenä ovat itsenäiset siirtymiset lattiatasoon ja seisoma-asennon hallinta. Osallistumismaksu 25 €/ kausi.

TULESRYHMÄ

- ke klo 10, Terveystieteiden keskus, Juhaninkuja 3 (2.krs), Raisio. Huom! Ei hissiä.

Ryhmä soveltuu esim. reumaatikoille ja muille niveleireisille. Harjoittelua sekä pystyasennossa, että tuolilla istuen. Osallistumismaksu 25 €/ kausi.

TUOLIJUMPPA

- pe klo 11.30, Tornilan yhdistystila, Tornikatu 9, Raisio.

Ryhmässä jumpataan tuolilla istuen ja seisten tuoliin tukeutuen. Osallistuminen: 23 €/kausi. Katso tuolijumppa myös s. 10, 12 ja 13.

Turun kaupungin liikuntapalvelukeskus
turku.fi/erityisryhmat

Tiedustelut: erityisliikunnanohjaaja
p. 050 594 7201.

KIMMOKE –RYHMÄ

- ti klo 14–14.45 Kupittaaan urheiluhalli, Tahkonkuja 5, Turku.

Positiivisia kokemuksia ryhmäliikunnasta hyvässä porukassa. Kevyt 30 minuutin lihaskuntojumppa sisältää lämmittelyosuuden ja helppoja lihaskuntoliikkeitä. Jumpan jälkeen halukkaille 15 min loppuvenyttely. Osallistuminen: Kimmoke-
rannekeella (vain turkulaisille).

KUNTOLIIKUNTARYHMÄ

- ma klo 17–18.30 Kupittaaan urheiluhalli, Tahkonkuja 5, Turku

Toiminnallista harjoittelua erilaisia välineitä (tankoja, palloja, tasapainolautaa) hyödyntäen. Ryhmä on tarkoitettu ensisijaisesti näkövammaisille, mutta se soveltuu myös muille toimintarajoitteisille. Lisätietoja ryhmän ohjaajalta p. 050 053 4332, ilmoittautumiset V-S Näkövammaiset ry toimistoon p. 044 241 5321.

SOVELTAVA LAVIS

- ke klo 9.30–10.15, Impivaaran uimahallin liikuntasali, Uimahallinpolku 4.

Helppo, hauska ja hikinen tanssitunti. Ohjaaja soveltaa liikkeitä asiakkaiden toimintakyvyn mukaan. Tasapainon tueksi tanssia voi myös tuolista kiinni pitäen. Osallistuminen 2.5 €/ kerta + uimahallin sisäänpääsymaksu. Ei ennakoilmoittautumisia. Kts. Soveltava Lavis myös edelliseltä sivulta.

TUOLIJUMPPA

- ke klo 12.30–13.15 Yrjänän seurakuntakoti, Itäinen Pitkätie 49.

Kevyt ja rauhallinen jumppa, jossa liikkeitä tehdään pääosin tuolissa istuen. Ryhmä on tarkoitettu asiakkaille, joilla käytössä liikkumisen apuväline, soveltuu myös pyörätuolin käyttäjille. Yleisavustaja paikalla. Osallistuminen 2,5 €/ kerta. Ei ennakoilmoittautumisia. Kts. tuolijumppa myös s. 10, 11 ja 13.

Turun kehitysvammaisten tuki ry
turunkvtuki.net

TANSSIRYHMÄ

- la klo 12–13 ja 13.15–14.15, Markulantie 1, Turku

Ensimmäinen ryhmä on tarkoitettu 17-29 v erityisnuorille ja toinen ryhmä aikuisille. Ohjelmassa on monenlaisia tansseja. Osallistumismaksu 65 €/ kausi, tutustumisen maksutonta. Lisätiedot ja ilmoittautumiset: Maisa Saloniemi turunkvtuki@gmail.com tai p. 044 989 3060.

Paimion opisto

SOVELTAVA NIA

- ti klo 16–17 Paltanpuiston palvelukeskus, Paltantie, Paimio.

Tanssillisessa Niassa on vaikutteita tanssi- ja kamppailulajeista sekä rentoutustekniikoista. Nia tarjoaa turvallisen ja hauskan luovuutta lisäävän liikuntamuodon ja toimii erinomaisena stressinpoistajana. Harjoitukset tehdään joko seisten, istuen tai apuvälinettä käyttäen oman toimintakyvyn ja jaksamisen mukaan. Oman avustajan tai tukihenkilön voi tarvittaessa ottaa tunnille mukaan. Osallistuminen 32 €. Ilmoittautumiset: paimio.fi/opistopalvelut tai p. 02 474 5316.

Turun Seudun Reumayhdistys ry
turunreumayhdistys.fi

Lisätietoja: Turun Seudun Reumayhdistys ry p. 02 277 7240, yhdistys@turunreumayhdistys.fi.

JOOGA

- ke 19.–20.30, Ruusukorttelin hyvinvointikeskus, Puistokatu 11, Turku.

TULE- oireisille ja –sairaille, jotka selviytyvät pukutiloissa ja salissa itsenäisesti, soveltuvaa joogaohjaajan ohjaamaa joogaa. Osallistuminen: 85 €/ kausi.

SELKÄ- KEHONHALLINTA JA SYVÄVENYTTELYT

- ti klo 17.45–19, Ruusukorttelin hyvinvointikeskus, Puistokatu 11, Turku.

Lihaskuntoa, liikkuvuutta ja kehon hallintaa edistäviä liikkeitä. Tuki- ja liikuntaelinsairaille, jotka selviytyvät pukutiloissa ja salissa itsenäisesti, Osallistumismaksu 60 €/kausi.

Turun Seudun Selkähdistys ry
turunselkayhdistys.fi

Lisätietoja ja ilmoittautumiset: p. 040 525 1739.

NISKA- HARTIAJUMPPA

- to 17.15 Ruusukorttelin
Hyvinvointikeskus, Puistokatu 11, Turku.

Kaula- ja rintarangan sekä yläraajojen lihasvoimaa ja liikkuvuutta lisääviä harjoitteita. Liikuntavälineitä voidaan käyttää, kuten käsipainoja, keppejä, kuminauhoja tai palloja. Liikkeiden tukena musiikki. Osallistuminen: 75 €/ kausi jäsenet, muut 95 €.

SELKÄVOIMISTELU

- ma klo 17.30, 18.15 (aloittelijoille sopiva) ja 19.10.
- ti klo 14.
- to klo 16.30 (rauhallinen ryhmä)

Ruusukorttelin hyvinvointikeskus, Puistokatu 11, Turku. Osallistumismaksu 3,5 €/ kerta.

ÄIJÄJUMPPA

- ti klo 15–15.45, Ruusukorttelin
hyvinvointikeskus, Puistokatu 11, Turku.

Osallistuminen: 3,5 €/ kerta.

Turun Seudun Vammaisjärjestöt TVJ ry/ Happy House

www.happyhouseturku.fi

Lisätietoja: Happy House, p. 02 251 8421,
info@happyhouseturku.fi

TUOLIJUMPPA

- ke klo 11–12, Happy House, Ursininkatu 11, Turku

Tuolijumppa- ja kuntoutusryhmässä suurin osa liikkeistä tehdään tuolilla tai tuolia apuna käyttäen. Soveltuu myös pyörätuolia käyttävälle. Ei peseytymismahdollisuutta. Ei avustajia.

Osallistuminen 28 €/ kausi tai 3 €/ kerta.
Kts. Tuolijumppa myös s. 10, 11 ja 12.

TAUKOJUMPPA

- to klo 13.30–13.45, Happy House,
Ursininkatu 11, Turku.

Pientä liikuntaa vaikka kotona mainoskatkolla tehtäväksi. Ei tarvita liikuntavarusteita. Ei avustajia. Osallistuminen maksutonta.

Turun Urheiluliitto

voli.fi

SOVELTAVA TANSSITUNTI

- to klo 10.30–11.30, Jumppala, Siutlankatu 1, Turku

Ryhmä on tarkoitettu liikkumisrajoitteisille, myös liikkumisen apuvälineitä käyttäville. Tunnin sisältö koostuu tansillisesta liikunnasta, joka huomioi osallistujien toimintakyvyn rajoitteet. Harjoitteet voi tehdä joko istuen tai seisten. Paikalla yleisavustajia. Osallistuminen: 60 €/ kausi tai 6 €/kerta tai 25 €/ 5* kortti. Lisätietoja ja ilmoittautumiset: Annu Elo, p. 040 486 2778 tai annu.elo@turunurheiluliitto.fi.

4. PELIT

Kaarinan kaupunki

kaarina.fi/soveltavaliikunta

SISÄCURLING

- ke 13–14.30 (parilliset viikot) Vaparin väestönsuojatila, Kynnäräkatu 3, Kaarina.

Sisäcurling –peli on mukava ajanvietepeli, joka soveltuu myös apuvälineitä käyttäville.

Omatoimiryhmä. Osallistuminen on maksutonta.

Lisätietoja: Erityisliikunnan suunnittelija, p. 050 373 2641 tai 02 588 4426.

Raision kaupunki

raisio.fi/liikunta

Tiedustelut: Raision liikuntapalvelut, p. 044 797 1389, anne.suominen@raisio.fi.

ISTUMAPELAILURYHMÄ

- to klo 15–16, Kerttulan liikuntahalli, Kisakatu 4, Raisio.

Omatoimipelailuryhmä on tarkoitettu aikuisille, joiden liikkumis- ja toimintakyky mahdollistaa istuen pelattavat reipastempoiset sovelletut pelit, esim. istumalentopallo, istumasulkapallo, maalipallo jne. Ryhmässä ei ole ohjaajaa. Pelaajat sopivat yhdessä toiminnasta. Yleisavustajat auttavat pelipaikan valmisteluissa, pelitilanteissa ja tiloissa liikkumisessa. Osallistuminen on maksutonta.

KEHITYSVAMMAISTEN SÄHLYKERHO

- ti klo 16–17, Vaisaaren koulun liikuntasali, Juhaninkuja 4, Raisio.

Ryhmässä harjoitellaan ja pelataan. Kaikki pääsevät osallistumaan. Osallistumismaksu 23 €/kausi. Ilmoittautumiset ryhmän alkaessa ohjaajalle.

Salibandyseura TVA ry

vaappuankat.net

SALIBANDY

Kehitysvammaisille nuorille ja aikuisille tarkoitettu ryhmä. Osallistuminen 60 €/kausi.

Tiedustelut: Miika Berg p. 040 725 2115, miika.berg@gmail.com.

Turun kaupungin liikuntapalvelukeskus

turku.fi/erityisryhmat

Lisätietoja: liikuntapalveluvastaava p. 050 554 6222, johanna.friman@turku.fi

BOCCIA JA CURLING (omatoimiryhmät)

- ma klo 18–19.15, Ammatti-instituutin Sali, Uudenmaantie 43, Turku.
- to klo 13.30–15, Impivaaran uimahallin liikuntasali, Uimahallinpolku 4, Turku.

Omatoiminen liikkumisrajoitteisille tarkoitettu maksuton pelailuvuoro, jossa liikunta-avustaja paikalla.

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 €.

KELKKAJÄÄKIEKKO JA SOVELTAVA LUISTELU

- la Kupittaaan jäähallissa Turussa

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.

SOVELTAVA KEILAILUN PERUSKURSSI

- ke klo 17.30–18.30, Kupittaaan keilahalli, Tahkonkuja 5.

Kuuden kerran kurssin aikana tutustutaan lajiin ja opetellaan tekniikat sekä keilailun apuvälineiden hyödyntäminen. Paikalla yleisavustaja.

Osallistuminen: 36€/ kurssi. Lisätietoja ja ilmoittautumiset: Kupittaaan keilahalli p. 020 787 0335 tai turun.keilailuliitto@kolumbus.fi

SOVELTAVAA PÖYTÄTENNISTÄ

- ti klo 15–16, Liikuntakeskus Alfa, Raunistulantie 15, Turku

Pelata voi joko istuen (esim. pyörätuolissa) tai seisten. Kohtalainen pelikäden liikehallinta ja reaktiokyky ovat eduksi. Myös avustajat ja perheenjäsenet ovat tervetulleita pelaamaan. Tiloihin pääsee avustetusti hissillä.

Osallistuminen: 45 €/ kausi, tai 5 €/ kerta. Lisäksi sisäänpääsymaksu 1,5€/kerta. Pelivälineet saat seuralta käyttöön. Lisätietoja ja ilmoittautumiset: Jouko Manni 0400 520 674 tai jouko.manni@turuntasevalvonta.fi

Turun Seudun Lihastautiyhdistys ry
tsly.fi

KEILAILU

- ma klo 12–13, Kupittaaan keilahalli

Omatoimisille keilailua. Osallistuminen: yhdistyksen jäsenille maksuton, muille 30 €/kausi. Lisätietoja: yhdistyksen toimisto, p. 02 251 8550 ma–to klo 9-13 tai yhdistys@tsly.fi.

Varsinais-Suomen Näkövammaiset ry
vsn.fi

KEILAILU

- ma klo 18.30–19.30, Kupittaaan keilahalli.

Osallistuminen 2 €/ kerta + kenkävuokra 2 €.

SOKKOPINGIS

- to klo 16. Läntinen Pitkäkatu 37, Turku.

Avoin ryhmä kaikille lajista kiinnostuneille. Paikalla on lainavälineistöä, jos omia ei vielä ole. Ohjelmasta päätetään osallistujien taitojen mukaisesti. Lisätietoja: Konsta Kuorikoski, p. 050 543 8938.

Turun Seudun Vammaisjärjestöt ry/ Happy House
happyhouseturku.fi

TOIMINNALLINEN PELIRYHMÄ

- to klo 14–15, Happy House, Ursininkatu 11, Turku.

Toiminnallisia pelejä tunnin verran yhdessä ollen, esim. mölkky, renkaanheitto, puhallustikka, pujottelu. Ei tarvita liikuntavarusteita. Ei avustajia. Osallistuminen maksutonta. Lisätietoja: Happy House, p. 02 251 8421, info@happyhouseturku.fi

Varsinais-Suomen Aivovammayhdistys ry
vsavy.fi

PELIRYHMÄ

- to klo 17.30–18.30, Härkämäen Sali, Rahjekatu 3, Turku.

Soveltuu henkilöille, joilla on suhteellisen hyvä tasapaino ja nopea liikkumistaito. Osallistuminen: jäsenet 50 €/ kausi, muut 10€/ kerta. Tutustumiskäynti maksuton. Ilmoittautuminen etukäteen: Annemari Pättiniemi, p. 050 3394 083, annemarihattiniemi@yahoo.com.

5. ULKOLIIKUNTA

SOVELTAVAA ALPPIHIIHTO

Hirvensalon hiihtokeskus, Kaksikerrantie 111

- kelkkalaskettelua, jossa laskija pääsee ohjaamaan biski- tai monoski-kelkkaa omien taitojen mukaan ja hiihdonopettaja avustaa tilanteeseen sopivalla tavalla.
- soveltavaa hiihdonopetusta pienryhmissä tai yksityistunteina pystylaskijoille suksilla tai lumilaudalla (käytössä mm. tukisukset, avustusaisat ja –sauvat, Riderbar ja Sno-Wing). Avustajien, esim. vanhempien tai hoitajien kannattaa olla mukana oppimassa avustamista ja yhdessä laskemista.
- Soveltavan alppihiihdon välineitä voi pyytää lainaksi vuokraamosta tai hiihtokoulusta. Kelkkoja lanataan vain perustaidot jo osaaville laskijoille ja avustajille. Lisätietoja Scandinavian Outdoor- hiihtokoulusta p. 0103 970 571 hiihtokeskuksen aukioloaikoina tai hiihtokoulu@scandinavianoutdoor.com.

Iloski ry
iloski.fi

Turun seudulla pysty- ja kelkkalaskuharjoituksia aisti-, liikunta- ja kehitysvammaisille sekä avustajien koulutusta. Lisätietoja: p. 040 032 8385 ja 044 062 9674

Turun Seudun Nivelyhdistys ry
nivelposti.fi

KÄVELY/SAUVAKÄVELY

- ke klo 10, lähtö Raision Tasalan aukiolta. Lisätietoja p. 0400 573 846/ Seija.
- to klo 18 (parilliset viikot), lähtö Paattisten aluetalolta

Omat kävelyryhmät rauhallisille ja reippaille etenijöille. Osallistuminen maksutonta.

6. MUU LIIKUNTATOIMINTA

Kaarinan kaupunki

kaarina.fi/kansalaisopisto

LIIKKUVA MINÄ - OPINTOPIIRI SENIOREILLE (kurssinumero 830120)

- Ke klo 14.30–16. Vaparin väestönsuojatila, Kynnäräkatu 3, Kaarina

Liikkumiskykyyn liittyvistä teemoista keskustellaan yhdessä ohjaajan alustuksen ja oheismateriaalin pohjalta. Jokainen tapaamiskerta sisältää liikuntatuokion, jonka toivotaan antavan eväitä myös kotivoimisteluun. Kurssi sopii senioreille jotka liikkuvat terveytensä kannalta liian vähän, mutta ovat motivoituneita aloittamaan ja lisäämään liikuntaansa. Sopii hyvin henkilöille, joilla on jokin pitkäaikaissairaus ja sen vuoksi tarvitsevat tukea säännölliseen ja soveltavaan liikkumiseensa. Ilm. 6.9.2017 mennessä: www.kaarina.fi/kansalaisopisto -> ilmoittautuminen tai 02- 588 2040

Kaarina-Piikkiö sydänyhdistys

TERVEYS-/KUNTOLIIKUNTAKURSSI

- ke n. klo 12–13 (23.8 - 27.9.)

Monipuolista fysioterapeutin ohjaamaa sydänystävällistä sisä- ja ulkoliikuntaa.

Lisätietoja: liikuntavastaava Heimo Puustinen, p. p. 044 739 2701.

Turun Mielenterveysyhdistys ITU ry
www.itu.fi

BILJARDI

- Turun Biljardikahvila, Kurjenmäenkatu 3.

Vertaisvetäjän ohjaama ryhmä. Lisätietoja: vertaistoiminnan ohjaaja Terhi Kanerva, terhi.kanerva@itu.fi, p. 044 702 3011.

Turun kaupungin liikuntapalvelukeskus
turku.fi/erityisryhmat

ROSPUUTTOKAUDEN KÄVELYVUORO

- Impivaaran jalkapallohalli, Eskonkatu 1.

Omatoiminen kävelyvuoro. Puhdasohjaiset jalkineet mukaan. Lisätietoja: liikuntapalveluvastaava p. 050 554 6224.

7. LASTEN JA NUORTEN LIIKUNTA

ALPPIHIIHTOA



Hirvensalon hiihtokeskuksessa, Kaksikerrantie 111

- katso tarkemmin s. 16.

JALKAPALLO

- ulkokausi: ti klo 17–18, Kaarinan Keskusliikuntapuiston tekonurmi, Erotuomarinkatu 6, Kaarina
- sisäkausi: Auranlaakson koulu, Vanha Littoistentie 297, Kaarina.

Erityisnuorten jalkapallotoiminta on suunnattu yli 12–vuotiaille. Osallistuminen on maksutonta.

Kaarinan Pojat ry, kaapo.fi. Lisätietoja: Timo Pösö, timo.poso@gmail.com, p. 050 331 1088. Ilmoittautumiset: kaapo.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. Osallistuminen 98 €/ kausi (sisältää jäsenmaksun). Ilmoittautuminen ja lisätietoja p. 020 787 0330 tai turun.keilailuliitto@kolumbus.fi.

KELKKAJÄÄKIEKKO JA SOVELTAVA LUISTELU

- la Kupittaaan jäähallissa Turussa

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.

Paikalla yleisavustaja, henkilökohtaiset avustajat ovat tervetulleita mukaan. Osallistumismaksu 5 €/ kerta. Lisätietoja: liikuntapalveluvastaava p. 050 554 6222.

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**. Lisätietoja: luistelukoulu@turunriennontaitoluistelu.fi tai p. 040 514 1921. Ilmoittautumiset: turunriennontaitoluistelu.fi.

RATSASTUSKURSSIT

- keväällä 2018, ti klo 16–17, Metsäkylän ratsastuskeskus, Metsäkyläntie 64.

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, hevosien ja taluttajan. Ilmoittautuminen: info@metsakylanratsastuskeskus.fi

SALIBANDY

Kehitysvammaisille nuorille ja aikuisille tarkoitettu ryhmä. Osallistuminen 60 €/ kausi.

Salibandyseura TVA ry. Tiedustelut: Miika Berg p. 040 725 2115. miika.berg@gmail.com.

SALIBANDYKERHO

- ke klo 16.15–17.15, kehitysvammaisille 7-11 -vuotiaille.
- ma klo 17-18, kehitysvammaisille yli 12-vuotiaille. Sirkkalan koulu, Sirkkalankatu 20, Turku.

TPS- Salibandy ry tpssalibandy.fi. Lisätietoja ja ilmoittautuminen: p. 044 596 8514.

SALIBANDYVUOROT

- to klo 18–19 ja
- su klo 17–18, Pääskyvuoren koulu, alasali, Talvitie 10, Turku.

12-16-vuotiaille erityistä tukea liikkumisessaan tarvitseville nuorille suunnattu ryhmä. Lisätietoja: p. 040 351 3574 tai 040 504 4917

SÄHKÖPYÖRÄTUOLISALIBANDY NUORILLE

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

Liikkumisen apuvälinettä käyttävät liikunta- ja kehitysvammaiset nuoret. **TPS salibandy**, tpssalibandy.fi. Lisätietoja ja ilmoittautuminen: p. 044 596 8514.

SIRKUSLIIKUNTAA JA TRAMPOLIINIVOIMISTELUA

- ke klo 17.30–18.30 ja to klo 13.30, Lintulan liikuntasali, Eerikinkatu 7, 5.krs.

Ilmoittautuminen: Turun Sirkus p. 040 511 7724.

SPORTTITUNTI

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

Tarkoitettu erityistä tukea tarvitseville 7-15 -vuotiaille pojille. Painopisteenä joukkuepelit ja tempuradat. **Turun Urheiluliitto ry**, turunurheiluliitto.fi. Ilmoittautuminen: voli.fi

TYTTÖREENI

- ti klo 18.30–19.15, Jumppala, Siutlankatu 1, Turku.

Tarkoitettu erityistä tukea liikkumisessaan tarvitseville 8-16 -vuotiaille nuorille. Sisältää tanssia, aerobicia ja pelailua. **Turun Urheiluliitto ry**, turunurheiluliitto.fi. Ilmoittautuminen: voli.fi

TANSSIKERHO

- to klo 18.15–19.15, Snellmannin koulu, Koulukatu 8, Turku.

7–11- vuotiaille erityistä tukea tarvitseville esim. näkö- ja lievästi cp- vammaisille, käveleville lapsille. Ilmoittautuminen: p. 040 938 5134 tai p. 040 867 6201

TANSSIRYHMÄ

- la klo 11–12, Markulantie 1, Turku

Ryhmä on tarkoitettu 10–16 vuotiaille erityislapsille. Ohjelmassa on monenlaisia nuorison suosimia tansseja. Osallistumismaksu 65 €/ kausi, tutustuminen maksutonta. Lisätietoja ja ilmoittautumiset: Maisa Saloniemi turunkvutki@gmail.com tai p. 044 989 3060.

PYÖRÄTUOLI - STREET DANCE

- sunnuntaisin DWT Dance Studio, Eerikinkatu 4.

Ikä on vain numero, kun laitetaan pyörät ja kädet liikkumaan viimeisimpien Hiphop hittien tahtiin. Ryhmä perustetaan, jos innokkaita tanssijoita ilmoittautuu. Lisätietoja ja ilmoittautuminen Taina Kovalainen p.040 084 8103 dwtdancestudio.fi.

SOVELTAVA RYTMINEN VOIMISTELU, TuUI

- ke klo 17–17.45, Jumppala, Siutlankatu 1

Melodit-ryhmä tytöille, joilla kömpelyyttä tai vaikeutta liikkumisessa, oppimisessa, hahmottamisessa tai sosiaalisissa tilanteissa. Iloa ja elämyksiä voimistelusta! Ilmoittautuminen ja lisätietoja nea.jeromaa@gmail.com ja voli.fi

SOVELTAVA TELINEVOIMISTELU, TuUI

- ma klo 16.45–17.30, Pääskyvuoren koulu, yläsali, (28.8. alkaen)

Supertähdet-ryhmä on suunnattu 6-12 -vuotiaille käveleville erityislapsille. Telinekoulu on perheliikuntatunti ja telinevoimistelun harrastusmuoto, jolloin salissa on lapsia oman vanhemman tai avustajan kanssa. Tasapainoilua, ketteryyttä, voimaa, liikkuvuutta ja telineillä tempuillemistä! Painopisteenä ovat motoristen ja sosiaalisten taitojen kehittyminen. Ilmoittautuminen p.040 820 6206 ja turunurheiluliitto.fi/telinevoimistelu

SOVELLETUT UINTITREENIT

- su klo 11.–12., ajalla 10.9.–15.10.,
Kaarinan uimahalli

Nuorille ja nuorille aikuisille tarkoitettu ryhmä. Harjoitukset ohjataan kohderyhmälle soveltaen. Uimataitovaatimuksena 25m. Oma avustaja tarvittaessa mukaan. Kurssin hinta on 60€, lisäksi maksetaan uimahallin sisäänpääsymaksu 3 €/kerta. **Uimaseura Kaarina ry.** Lisätietoja ja ilmoittautumiset 3.9. mennessä: marleenaleskinen@gmail.com.

UINTIRYHMÄT

- Alkeisryhmä ma klo 18–18.45 ja ke klo 17.15-18, uimataito 0m.
- Jatkoryhmä ma 18.45–19.30 ja ke klo 18.45-19.30, 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/erityisryhmat . Tiedustelut ja ilmoittautumiset: p. 050 594 7207.

UINTIRYHMÄT

- to klo 18.15–19.45, IF- hallissa,
Puolalankatu 5, Turku.

Autismin kirjon ja Asperger- lapsille ja nuorille tarkoitettu alkeis- ja jatkouintiryhmä. Osallistuminen 110 €/ kausi, ei jäsenille 160 €/ . Vedessä avustusta tarvitsevien (toiminnanohjauksen ongelmat, uimataidottomuus) uimareiden saattajien toivotaan toimivan avustajana uimarille. **Aisti ry.** Ilmoittautuminen: aistiyhdistys.fi. Lisätietoja: aistiyhdistys@aistiyhdistys.fi

UINTITEKNIKKARYHMÄ

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

Uimataitoisille autismin kirjon ja Asperger- lapsille ja nuorille tarkoitettu ryhmä, jossa harjoitellaan eri uintitekniikoita. Osallistuminen 110 €/kausi, ei jäsenille 160 €. **Aisti ry.** Ilmoittautuminen: aistiyhdistys.fi Lisätietoja: aistiyhdistys@aistiyhdistys.fi

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. Lisätietoja: p. 050 432 3280.

8. TAPAHTUMAT

TOIMINTAVÄLINEIDEN KOKEILUPÄIVÄ

Kaarina

- ke 6.9. Piikkiö klo 10–14
- to 7.9. Kaarinan liikennepuistossa, Uimarannantie klo 9.30–15.30. Lisätietoja: p. 050 373 2641

Turku

- pe 8.9. Veritas stadionin ympäristössä, Blomberginaukio 4, Turku klo 9–14. Lisätietoja: p. 050 554 6222.

Raisio

- ti 24.10. Raision kirjastotalo. Lisätietoja: p. 044 797 1389

ERITYISLASTEN LYSTIKÄS

- la 30.9., 28.10. JA 25.11. KLO 13–15. Vapari väestönsuoja, Kynnäräkatu 3, Kaarina

Maksuton ja ikärajan tapahtuma erityislapsille perheineen. Vapari on täynnä tempuratoja ym. liikunnallista mukavaa. Jokaisella on oltava oma aikuinen mukana, sopii apuvälineen käyttäjille. Lisätietoja: erityisliikunnan suunnittelija Päivi Mecklin p. 050 373 2641, paivi.mecklin@kaarina.fi.

KEHITYSVAMMAISTEN YLEISURHEILUN PIIRIMESTARUUSKILPAILUT

- toukokuu 2018 Turku

Toimintakeskuksille, koululuokille ym. ryhmille tarkoitettu tapahtuma. Tiedustelut: Johanna Friman p. 050 554 6222 tai johanna.friman@turku.fi.

ERITYISLASTEN KESÄUIMAKOULUT

Kesäkuun ensimmäisellä ja toisella viikolla Turussa, Raisiossa, Kaarinassa ja Liedossa.

Liikunta-, kehitys- ja aistivammaisille sekä motorista tukea tarvitseville 7-16-vuotiaille lapsille ja nuorille. Tiedustelut oman kunnan erityisliikunnan vastaavalta.

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

Killin Kehitysvammaisten Tuki ry

killinkvtuki.net

- nuorten sähly- ja keilailu

Lounais-Suomen neuroyhdistys ry

neurolo.fi

- boccia, (Marja Paavola, p. 040 734 5308)
- ryhmäliikunta ja kuntosaliharjoittelu
- uinti, melonta ja keilailu

Lisätietoja: yhdistys@neurolo.fi

Turun Kuurojen Urheiluseura Valpas ry

www.valpas1901.com

- koripallo, lentopallo ja jääkiekko
- keilailu, futsal/ salibandy
- kuntoliikunta

Turun Seudun AVH- yhdistys ry

www.turunavh.aivoliitto.fi

- allasjumppa ja vesijuoksu
- terveysliikunta ja kuntosali
- boccia, keilailu ja tanssi

Lisätietoja: vesiliikunnat, terveysliikunta ja tanssi:

Tove Simolin p. 050 453 3303. Boccia: Aune

Karppinen p. 044 213 3391. Kuntosali ja keilailu:

Vesa Haukijärvi p. 044 507 5525.

Paimio-Sauvon sydänyhdistys ry

sydanliitto.fi/paimio-sauvo

- vesijumppa ja sydänjumppa
- Lisätietoja: nanette.huovinen@sydan.fi.

Turun Seudun Hengitysyhdistys ry

hengitysyhdistys.fi/turunseutu

- hyvän olon liikunta
- itsehoito, ohjaus
- jooga, asahi, nia-tanssi ja jumppa
- ulkoilu, salonki/senioritanssi
- tuolijumppa ja kahvakuula
- mindful body

Lisätietoja: p. 040 593 4047 tai

turunseutu@hengitysyhdistys.fi

Turun Seudun Lihastautiyhdistys ry

tsly.fi

- vesiliikunta ja tuolijooga

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, boccia ja keilailu

Lisätietoja: allasjumppa: Anneli Salonen p.

040 045 2881. Pelkkis: Anne Karvonen p. 040 368

0074. Boccia: Reima Runko p. 040 751 6122.

Keilailu: Harri Ristikankare p. 044 358 6573.

Turun Seudun Psoriasisryhdistys ry

psorila.fi

- vesijumppa ja keilailu

Lisätietoja: Hannu Sjöman, p. 040 524 1062,

hannu.sjoman@gmail.com

Turun Seudun Nivelyhdistys ry

nivelposti.fi

- Pilates-tyyppinen jumppa, niveljooga ja äijäjooga
- Asahi ja lihasvenyttely
- kävelykoulu ja Lavis-lavatanssijumppa
- kuntosaliharjoittelu ja vesivoimistelu

Lisätietoja: yhdistyksen toimisto

toimisto@nivelposti.fi tai p. 040 351 3833

Turun seudun Reumayhdistys ry

turunreumayhdistys.fi

- soveltava Lavis, jooga ja tuolijumppa
- keilailu ja vesivoimistelu

Lisätietoja: yhdistyksen toimisto p. (02) 277 7240,

yhdistys@turunreumayhdistys.fi