

2018–2019

Rajatonta liikuntaa – liikuntaa yli rajojen



**Soveltava liikunta
Turussa ja Turun
seudulla**





SISÄLLYSLUETTELO

SOVELTAVAN LIIKUNNAN ESITE..... 3

SAATTAJAKORTTI..... 3

LIIKUNTAVÄLINEITÄ LAINAKSI..... 3

| | |
|---|----|
| 1. VESIVOIMISTELU..... | 4 |
| 2. KUNTOSALITOIMINTA JA TASAPAINOHARJOITTELU..... | 7 |
| 3. JUMPAT JA TANSSIT..... | 9 |
| 4. PELIT..... | 13 |
| 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 toimintarajoitteisille lapsille ja aikuisille suunnattu, ohjattu ja seudullisesti järjestetty liikuntatoiminta. Järjestäjinä ovat kunnat sekä yhdistykset ja muut toimijat. Soveltavan liikunnan kohderyhmään kuuluvat kaikenikäiset vammaiset ja pitkäaikaissairaavat sekä fyysiseltä toimintakyvyltään heikkokuntoiset ikäihmiset, jotka eivät kykene osallistumaan hyväkuntoisten ikääntyneiden liikuntatoimintaan.

Esitteen tarkoituksena on palvella yksityisten kuntalaisten ja yhdistystoimijoiden lisäksi sosiaali- ja terveystoimen, liikuntatoimen, varhaiskasvatuksen ja opetustoimen henkilökuntaa antaen vinkkejä liikunnan harrastamisen mahdollisuuksista.

SAATTAJAKORTTI

Turun seudun 11 kunnassa (Turku, Kaarina, Lieto, Masku, Mynämäki, Naantali, Nousiainen, Paimio, Raisio, Rusko ja Sauvo) on käytössä yhteinen Saattajakortti, joka helpottaa avustajaa tarvitsevan kuntalaisen harrastuksiin pääsyä.

Saattajakortin avulla liikkumisrajoitteinen, pitkäaikaissairas tai vammainen 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 pyydettyessä 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.

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

LIIKUNTAVÄLINEITÄ LAINAKSI

Liikuntapalvelukeskuksen kautta on mahdollista vuokrata erilaisia liikuntavälineitä Turkuun ja ympäristökuntiin. Näistä esimerkkinä maastopyörätuoli Hippocampe, Side by side –polkupyörä, laskettelukelkat, luistelutuet, bocciapallot ja sisäcurling. Lisätietoja: p. 050 554 6222 tai 050 554 6226/ liikuntapalveluvastaavat.

Valtakunnallinen toiminta- ja soveltavan liikunnan välineiden verkosto löytyy osoitteesta valineet.fi.



LÖYDÄ OMA LAJISI JA LÄHDE LIIKKEELLE!

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

1. VESIVOIMISTELU JA UINTI

SOVELTAVA VESIVOIMISTELU

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

Suunnattu henkilöille, joiden toimintakyky on heikentynyt vamman tai sairauden vuoksi. Lämpimässä vedessä toteutettava 30 min. jumppa, jossa harjoitteita sovelletaan omaan toimintakykyyn sopivaksi. Altaalla sekä puku- ja pesutiloissa yleisavustajia. Osallistumismaksu uimahallin sisäänpääsymaksu + ohjausmaksu 2,5 €. Ei ennakkoilmoittautumisia. Turun kaupunki/ liikuntapalvelut, turku.fi/soveltavaliikunta, 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. Ilmoittautumiset: Turun

kaupunki/ liikuntapalvelut, turku.fi/soveltavaliikunta, erityisliikunnanohjaaja p. 050 594 7207.

VIITTOMAKIELELLÄ TULKATTU KEVENNETTY VESIVOIMISTELU

- to klo 10–10.30, Impivaaran uimahalli, Uimahallinpolku 4, Turku.

Kevennetty 30 min. kestävä jumppa, matalassa 30 asteisessa vedessä on suunnattu erityisesti aloittelijoille sisältäen helppoja, mutta tehokkaita perusliikkeitä maltillisella tahdilla. 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 sisäänpääsymaksu + ohjausmaksu 2,5 €. Turun kaupunki/ liikuntapalvelut, turku.fi/soveltavaliikunta, uinninvalvonta, p. 02 262 3587.

VOIMAA AIVOILLE VEDESTÄ-RYHMÄ

- ti klo 13–13.45, Erytisoamiskeskus
Suvituuli, Suvilinnantie 2, Turku.

Fysioterapeutin ohjaama vesitreeni 32 asteisessa vedessä sopii itsenäisesti käveleville, jotka haluavat tukea aivoterveystään voima- ja tasapainoharjoittelun avulla. Kaikki tilat rakennuksessa ovat esteettömät. Altaaseen pääsee liuskaa pitkin. Liikettä ja musiikkia yhdistämällä tuetaan työmuistia, oppimista ja motoriikan harjaantumista. Osallistuminen 70€/10krt. Ilmoittautumiset: Aivoliiton palvelut Oy, aivoliitto.fi, tove.simolin@aivoliitto.fi, p. 050 453 3303.

SOVELLETTU VESIJUOKSU

- pe klo 10–10.45, Erytisoamiskeskus
Suvituuli, Suvilinnantie 2, Turku.

Fysioterapeutin ohjaama vesijuoksu 32 asteisessa vedessä, 45 min harjoittelu musiikillinen ja sisältää juoksu- ja kävelyjaksoja. Sopii itsenäisesti kävelevälle jolla tasapainovaikeuksia. Kaikki tilat ovat esteettömiä. Harjoittelussa jalat pohjakosketuksessa, joten vesijuoksuvoimien käyttö vapaaehtoista. Osallistuminen Turun AVH-yhdistyksen jäsenille 40€/ 10 krt, muille 60€/ 10 krt. Ilmoittautumiset: Aivoliiton palvelut Oy, aivoliitto.fi, johanna.dinardi@aivoliitto.fi, p. 050-573 0867.

VESIVOIMISTELUA CARIBIASSA JA PETRELIUKSESSA

- ma klo 14, ke klo 19, Caribbean kylpylä,
Kongressikuja 1, Turku.
- ke klo 13 Petreliuksen uimahalli, Ruiskatu
2, Turku.
- to klo 14.15 Ruusukorttelin
hyvinvointikeskus, Puistokatu 11 B,
Turku.

Ryhmä on tarkoitettu ensisijaisesti vaikeavammaisille tuki- ja liikuntaelinsairaille, jotka alentuneen liikuntakyvyn vuoksi eivät voi

osallistua muiden altaiden vesivoimisteluun. Osallistumismaksu 70 €/ kausi. Turun Seudun Reumayhdistys ry, turunreumayhdistys.fi. Toimisto: p. 02 277 7240, yhdistys@turunreumayhdistys.fi.

VESIVOIMISTELU PETRELIUKSEN UIMAHALLISSA

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

Näkövammaisille tarkoitettu ohjattu vesivoimistelu. Osallistuminen 25 €/ kausi. Varsinais-Suomen Näkövammaiset ry, vsn.fi. Ilmoittautumiset toimistolle p. 044 241 5321,

VESIVOIMISTELUA RUUSUKORTTELIN HYVINVOINTIKESKUKSESSA

- ma klo 19
- 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. Turun Seudun Selkähdistys ry, turunselkayhdistys.fi. p. 040 525 1739.

VESIJUMPPAA MYNÄMÄELLÄ

- to klo 15.45–16.30, 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. Mynämäen kunta/ liikuntapalvelut, mynamaki.fi/liikuntatoimintaa, p. 050 300 2508.

KEVENNETTY VESIVOIMISTELU RAISIOSSA

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

Ryhmä soveltuu ikääntyneille ja liikkumisrajoitteisille. Osallistuminen edellyttää itsenäistä selviytymistä puku- ja pesutiloissa sekä tasapainon säilymistä vedessä. Jumppaaminen tapahtuu altaan matalassa päässä, syvyys 120cm. Allashissi käytössä. Osallistuminen 35 €/ kausi, lisäksi Ulpukan sisäänpääsymaksu. Ilmoittautumiset: Raison kaupunki/ liikuntapalvelut p. 02 434 3363.

- to klo 12.30, 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 €. Ilmoittautumiset: Raison kaupunki/ liikuntapalvelut, raisio.fi/liikunta, p. 02 434 3363.

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 20 €, lisäksi erillinen uimahallimaksu. Opintoseteliavustus korvaa 50 % kurssimaksusta. Älä maksa näitä kursseja netti-ilmoittautumisen yhteydessä. Paimion kaupunki, paimio.fi/palvelut/liikunta_ ja_ ulkoilu. Erityisliikunnanohjaaja Matleena Koskinen p. 050 564 0873.

SYDÄN-VESIJUMPPA

- Ti klo 15.45-16.30, Paimion uimahalli Solina.

Paimion – Sauvon Sydänyhdistys, Mari-Helena Honka-Nieminen p. 044 303 1822.

2. KUNTOSALITOIMINTA JA TASAPAINOHARJOITTELU

SOVELTAVA KUNTOSALIHARJOITTELUN ABC-KURSSI

- ma klo 13.30–14.45 Impivaaran uimahallin tilauskuntosali, Uimahallinpolku 4, Turku.
- 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: Turun kaupunki/ liikuntapalvelut, turku.fi/soveltavaliikunta. Erytisliikunnanohjaaja p. 050 594 7207.

SOVELTAVA KUNTOSALIVUORO

- ke klo 14.30–15.30 Impivaaran uimahallin tilauskuntosali, Uimahallinpolku 4, Turku.

Vuoro on tarkoitettu asiakkaille, joiden liikkumista 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. Erytisliikunnanohjaaja p. 050 594 7207.

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.

VOITAS- VOIMA- JA TASAPAINOHARJOITTELU

Ryhmät on tarkoitettu yli 75-vuotiaille, joiden arkipäivän askareista selviytymistä parempi alaraajojen lihasvoima ja tasapainokyky voisi parantaa. Tehoharjoitteluryhmät toteutetaan kaksi kertaa viikossa Ruusukorttelin- ja Lehmusvalkaman hyvinvointikeskuksissa, Runosmäen vanhuskeskuksessa, Impivaaran uimahallissa ja Paattisten aluetalolla. Osallistuminen on maksutonta ja ryhmiin on mahdollista saada kuljetus. Ilmoittautuminen: p. 044 756 8053 ja Impivaaran ryhmä p. 050 594 7207.

VOIMA JA TASAPAINOHARJOITTELURYHMÄ

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

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

TASAPAINORYHMÄ

- to klo 16.30–17.30 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: Varsinais-Suomen Aivovammayhdistys ry, vsavy.fi. Annemari Pättiniemi, p. 050 3394 083, annemari pattiniemi@yahoo.com.

SOVELTAVA KUNTOSALIOPIASTUS KAARINASSA

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

Kuntosaliharjoittelun opastusta terveydentila huomioiden. Tutustutaan laitteisiin ja oikeaan suoritustekniikkaan helpoilla HUR-ilmapainelaitteilla. Henkilökohtaiset säädöt merkitään omaan korttiin. Osallistuminen: Tutustumiskerta maksuton, Visiittikortti 35€/kausi, ulkopaikkakuntalaiset 40 €. Varaa aika: Kaarinan kaupunki/ liikuntapalvelut, kaarina.fi/soveltavaliikunta. Erityisliikunnan suunnittelija p. 050 373 2641.

ESTEETÖN KUNTOSALIHARJOITTELU VISIITISSÄ

- ke 16.30–18 Polkrempat. Apuvälineen käyttäjien ryhmä, jossa pääasiassa polion sairastaneita. Wertaisliikuttaja Riitta Nissilä, p. 0400 122 330.
- to 15–16 Kaarina-Piikkiön Sydänyhdistys. Vuoro, jossa sydänterveys otetaan huomioon. Wertaisliikuttaja Kari on vuorolla antamassa vinkkejä laitteiden käytöstä. Liikuntavastaava Heimo Puustinen p. 044 739 2701.

Visiitin kuntosali, Rantayrttikatu 1, Kaarina. Hinnat/osallistuminen vuoroille: Visiittikortti kaarinalaisille 35€/kausi, muut 40€, lunastus Yhteispalvelupisteistä. Kaarinan kaupunki/ liikuntapalvelut, kaarina.fi/soveltavaliikunta. Erityisliikunnan suunnittelija p. 050 373 2641 tai paivi.mecklin@kaarina.fi.

- ma klo 17–18, Visiitin kuntosali, Rantayrttikatu 1, Kaarina.

Nivelyhdistyksen ja Reumayhdistyksen yhteisvuoro. Osallistuminen: Visiittikortti kaarinalaisille 30 €/ kausi, muut 40 €. Turun Seudun Reumayhdistys ry, turunreumayhdistys.fi, p. 02 277 7245.

TASAPAINORYHMÄ LIKKUMISAPUVÄLINEEN KÄYTTÄJILLE

- ke 11.45–12.45 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: 20 €/ kausi, maksu

Yhteispalvelupisteeseen. Kaarinan kaupunki/ liikuntapalvelut, kaarina.fi/soveltavaliikunta.

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

TASAPAINORYHMÄ ITSENÄISESTI KÄVELEVILLE

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

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 ennakoilmoittautumisia, osallistuminen on maksutonta. Kaarinan kaupunki/ liikuntapalvelut, kaarina.fi/soveltavaliikunta. Erityisliikunnan suunnittelija p. 050 373 2641 tai paivi.mecklin@kaarina.fi.

VOIMA- JA TASAPAINOHARJOITTELUYRHMÄ RAISIOSSA

- ti klo 10, Kauppiksen jumppatila, Juhaninkuja 3. 2. krs, Raisio. 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. Raision kaupunki/ liikuntapalvelut, raisio.fi/liikunta, p. 044 797 1389, anne.suominen@raisio.fi.

JUMPAT JA TANSSIT

TUOLIJUMPPA

- to klo 13.15–14 Yrjänän seurakuntakoti, Itäinen Pitkäkatu 49, Turku.

Kevyt ja rauhallinen jumppa, jossa liikkeet tehdään pääosin tuolissa istuen. Ryhmä on tarkoitettu asiakkaille, joilla käytössä liikkumisen apuväline, soveltuu myös pyörätuolin käyttäjille. Yleisavustaja paikalla. Osallistuminen 2,5 €/kerta. Turun kaupunki, liikuntapalvelut, turku.fi/soveltavaliikunta. Erityisliikunnanohjaaja p. 050 594 7207.

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

Ryhmässä jumpataan tuolilla istuen ja seisten tuoliin tukeutuen. Osallistuminen: 23 €/kausi. Raision kaupunki/ liikuntapalvelut, raisio.fi/liikuntap. 044 797 1389. anne.suominen@raisio.fi.

TUOLI- JA TASAPAINOJUMPPA

- to klo 12–13, Poikluoman seurakuntatalo, Poikluomantie 9, Piispanristi.

Tuoli- ja tasapainojumppaa tuolilla tehden ja tuolia apuna käyttäen. Osallistuminen 20 €/kausi. Kaarinan kaupunki/ liikuntapalvelut, kaarina.fi/soveltavaliikunta. Erityisliikunnan suunnittelija, p. 050 373 2641 tai 02 588 4426, paivi.mecklin@kaarina.fi.

VIRE-LAVIS

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

Hauskaa ja helppoa tanssia istuen. Tunti on tarkoitettu henkilöille, joilla on sairauden, vamman tai muun syyn vuoksi toimintakyvyn rajoituksia. Tunnilla tanssitaan pääosin tuolilla istuen/ tuolia apuna käyttäen. istumatasapainon on oltava sellainen, että osallistuja pystyy

istumaan sekä liikkumaan käsinojattomalla tuolilla. Paikalla yleisavustaja. Osallistuminen 5 €/krt (aleryhmät 2,5 €). Turun kaupunki, liikuntapalvelut, turku.fi/soveltavaliikunta. Erityisliikunnanohjaaja p. 050 594 7207.

TUOLIJUMPPA JA KUNTOUTUSRYHMÄ

- ke klo 9–10, 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. Turun Seudun Vammaisjärjestöt TVJ ry/ Happy House, happyhouseturku.fi. p. 02 251 8421, info@happyhouseturku.fi.

VENYTTELYÄ JA LIKKUVUUTTA TUOLILTA

- ma klo 12.30–13.30 Tupasvillan palvelutalo, Hepojoentie 7, Piikkiö.
- to klo 14.30–15.30 Vaparin väestönsuoja, Kynnäräkatu 3, Kaarina.

Tunti koostuu alkulämmittelystä, liikkuvuusharjoituksista ja venyttelystä, kaikki liikkeet voi tehdä tuolilla istuen tai tuoli tukena. Vaparin ryhmässä myös loppurentoutus. Osallistuminen 20 €/kausi. Kaarinan kaupunki/ liikuntapalvelut, kaarina.fi/soveltavaliikunta. Erityisliikunnan suunnittelija, p. 050 373 2641 tai 02 588 4426, paivi.mecklin@kaarina.fi.

VETREÄ JENGI– TUOLIJUMPPA

- To klo 13.00–13.45. Iskun talolla, Seuratie 3, Paimio.

jumppaa, jutustelua ja mukavaa yhdessäoloa! Tuolissa istuen tai tuoli tukena. Ei ilmoittautumista, maksuton. Paimion liikunta- ja sosiaalipalvelut, paimio.fi/palvelut/liikunta_ja_ulkoilu. Erityisliikunnanohjaaja Matleena Koskinen p. 050 564 0873.

VARTTUNEEN VÄEN JUMPPA

- Ke klo 17.00–17.45, Paltanpuiston palvelukeskus.

Rauhallista koko kehon jumppaa erilaisin harjoituksin. Mukana myös kevennettyä tuolijumppaa, joka sopii erityisesti ikääntyville naisille ja miehille. Tuolijumppa suoritetaan tuolilla istuen mukavan musiikin tahdissa. Tavoitteena on toimintakyvyn sekä perusliikkumisen parantaminen viihtyisässä seurassa iloisen liikunnan kautta. Lämpimästi tervetuloa mukaan! Osallistumismaksu 40 €, opintoseveliavustus 100 %, älä maksa tätä kurssia netti-ilmoittautumisen yhteydessä. Paimion kaupunki, liikuntapalvelut, paimio.fi/palvelut/liikunta_ja_ulkoilu. Erityisliikunnanohjaaja Matleena Koskinen p. 050 564 0873.

KEVENNETTY JUMPPA

- ma klo 14–15.15, Vaparin väestönsuoja, Kyynäräkatu 3, Kaarina.
- ti klo 9.30–10.30, Värttinä palvelutalo, Luhakatu 1, Littoinen.

Alkulämmittely, liikkuvuus- ja lihaskuntoliikkeitä, rauhallisia tasapainoliikkeitä, lopuksi venyttelyä, liikkeet sovelletaan kaikille sopiviksi. Littoisten ryhmä jumppaa tuoleja apuna käyttäen. Vaparin ryhmässä on myös Wertaisliikuttaja yleisavustajana. Ryhmä soveltuu myös henkilöille, joilla on muistisairautta. Osallistumismaksu 20 €/ryhmä/kausi. Kaarinan kaupunki/ liikuntapalvelut, kaarina.fi/soveltavaliikunta. Erityisliikunnan suunnittelija, p. 050 373 2641 tai 02 588 4426, paivi.mecklin@kaarina.fi.

KEVYT VENYTTELYRENTOUTUS

- ti klo 11.10–11.55, Vaparin väestönsuoja, Kyynäräkatu 3, Kaarina.

Tunti koostuu alkulämmittelystä, venyttelyosuudesta ja loppurentoutuksesta.

Ohjaaja soveltaa liikkeet sopiviksi myös apuvälineen käyttäjille. Osallistumismaksu 20 €/kausi. Kaarinan kaupunki/ liikuntapalvelut, kaarina.fi/soveltavaliikunta. Erityisliikunnan suunnittelija, p. 050 373 2641 tai 02 588 4426, paivi.mecklin@kaarina.fi.

SELKÄ- KEHONHALLINTA JA SYVÄVENYTTELYT

- to klo 18, Ruusukorttelin hyvinvointikeskus, Puistokatu 11, Turku.

Lihaskuntoa, liikkuvuutta ja kehon hallintaa edistäviä liikkeitä. Tuki- ja liikuntaelinsairaille, jotka selviytyvät pukutiloissa ja salissa itsenäisesti, Osallistumismaksu 65 €/kausi. Turun Seudun Reumayhdistys ry, turunreumayhdistys.fi. p. 02 277 7240, yhdistys@turunreumayhdistys.fi.

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 €. Kertamaksu 6 €. Ilmoittautuminen: Turun Seudun Selkäyhdistys ry turunselkayhdistys.fi, p. 040 525 1739.

SELKÄVOIMISTELU

- ma klo 17.15, 18.00 (neuvontapainotteinen) ja 19.00.
- ti klo 14.10 Ruusukorttelin hyvinvointikeskus, Puistokatu 11, Turku.

Osallistumismaksu 4 €/kerta. Ilmoittautuminen: Turun Seudun Selkäyhdistys ry p. 040 525 1739.

KIERTO HARJOITTELU

- to klo 16.30, Ruusukorttelin hyvinvointikeskus, Puistokatu 11, Turku.

Monipuolisia liikkeitä koko keholle eri alkuasunnoissa. Hyödynnetään lattiatilaa ja välineitä. Osallistumismaksu 50 €/kausi jäseniltä, muilta 70 €. Kertamaksu 6 €. Ilmoittautuminen p. 040 525 1739. Ilmoittautuminen: Turun Seudun Selkäyhdistys ry, turunselkayhdistys.fi, p. 040 525 1739.

KUNTOLIIKUNTARYHMÄ

- ma klo 16.30–18. 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, ilmoittautuminen V-S Näkövammaiset ry toimistoon p. 044 241 5321, vsn.fi.

JUMPPA

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

Fysioterapeutin ohjaamat ryhmät soveltuvat erityisesti kehitysvammaisille. Osallistuminen mynämäkeläisille maksutonta. Tila on esteetön. Mynämäen kunta, liikunta- ja nuorisopalvelut mynamaki.fi/liikuntatoimintaa, p. 050 300 2508.

NEUROLIKKUJAT

- Ke klo 14.30–15.30, Paltanpuiston palvelukeskus, Paltantie 4, Paimio.

Neuroliikkujat on tarkoitettu sinulle, jolla on neurologinen sairaus. Edellytyksenä itsenäiset siirtymiset lattiatasoon ja seisoma-asennon hallinta. Vuosimaksu 25€ Ilm. Paimion kaupunki, www.kuntapalvelut.fi/paimio tai

erityisliikunnanohjaaja Matleena Koskinen p. 050 564 0873.

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. Raision kaupunki/liikuntapalvelut, raisio.fi/liikunta, p. 044 797 1389, anne.suominen@raisio.fi.

TULESRYHMÄ

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

Ryhmä soveltuu esim. reumaatikoille ja muille niveletoireisille. Harjoittelua sekä pystyasennossa, että tuolilla istuen. Osallistumismaksu 25 €/kausi. Raision kaupunki/liikuntapalvelut, raisio.fi/liikunta, 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 ohjaajalle. Raision kaupunki/liikuntapalvelut, raisio.fi/liikunta, p. 044 797 1389, anne.suominen@raisio.fi.

SOVELTAVA LAVIS

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

Helppo, hauska ja hikiäinen tanssitunti. Ohjaaja soveltaa liikkeitä asiakkaiden toimintakyvyn mukaan. Tasapainon tueksi tanssia voi myös

tuolista kiinni pitäen. Osallistuminen 2.5 €/ kerta + uimahallin sisäänpääsymaksu. Ei ennakoilmoittautumisia. Turun kaupunki, liikuntapalvelut, turku.fi/soveltavaliikunta. Erityisliikunnanohjaaja p. 050 594 7207.

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

Lavatanssijumpaa tuolissa istuen tai tuoli tukena. Helppoa ja hauskaa kaikille soveltuvaa tanssiliikuntaa. Osallistuminen 20 €.

Ilmoittautuminen: Paimion kaupunki, kuntapalvelut.fi/paimio tai erityisliikunnanohjaaja p. 050 564 873.

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: 65 €/ kausi tai 6 €/kerta tai 30 €/ 5* kortti. Turun Urheiluliitto, www.voli.fi.

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. Ilmoittautuminen: Turun kehitysvammaisten tuki ry, Maisa Saloniemi turunkvtuki@gmail.com tai p. 044 989 3060, turunkvtuki.net.

PYÖRÄTUOLITANSSI

- pe klo 19.45–20.45 Tanssistudio Centro, Pitkämäenkatu 6, Turku.

Ilmoittautuminen: Tanssiurheiluseura Bolero ry, mikko.ahti@gmail.com, p. 040 525 4897.

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: 100 €/ kausi. Turun Seudun Reumayhdistys ry, turunreumayhdistys.fi, p. 02 277 7240, yhdistys@turunreumayhdistys.fi.

- pe klo 16–17, Ruusukorttelin hyvinvointikeskus, Puistokatu 11, Turku.

Osallistuminen jäsenille 25 €/ kausi, muille 50 €/ kausi. Ilmoittautumiset Varsinais-Suomen Näkövammaiset ry toimistolle p. 044 241 5321 tai toimisto@vsn.fi. vsn.fi

TUOLIJOOGA

- Ke 11.00 - 12.00, Paimion kirjasto, lukusali.

Tuolijoogassa toteutamme liikkeen ja rentoutumisen istuen. Osallistumismaksu 32 €, opintoseteli korvaa 50 % kurssimaksusta. Älä maksa tätä kurssia netti-ilmoittautumisen yhteydessä. Paimion kaupunki, paimio.fi/palvelut/liikunta_ja_ulkoilu. Erityisliikunnanohjaaja Matleena Koskinen p. 050 564 0873.

ZUMBA

- ti klo 18.30–19.30, Ihalan koulu, Raisio.

Avoin ryhmä kaikille tanssista kiinnostuneille. Osallistuminen jäsenille 25€/kausi, muille 50€/kausi. Ilmoittautumiset Varsinais-Suomen

Näkövammaiset ry toimistolle p. 044 2415 321 tai toimisto@vsn.fi, vsn.fi.

3. PELIT

BOCCIA JA CURLING

- 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. Turun kaupunki/ liikuntapalvelut, turku.fi/soveltavaliikunta. Liikuntapalveluvastaava p. 050 554 6222, johanna.friman@turku.fi.

SOVELTAVA CURLING

- ti klo 16.15–18 ja su klo 14.30–16.30, Turku Curling Arena, Kurrapolku 2, Turku.

Toimintarajoitteisille nuorille ja aikuisille suunnattu ryhmä. Pelaaminen onnistuu sekä seisten, että istuen (esim. pyörätuolista) ja apuna voi käyttää heittokeppiä. Hinta 5 €/ kerta, ensimmäinen kerta maksuton. Ilmoittautuminen: Copper Hill Curling Club, copperhillcc@gmail.com tai p. 050 355 8955. turkucurling.fi.

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. Kaarinan kaupunki/ liikuntapalvelut, kaarina.fi/soveltavaliikunta. Erityisliikunnan suunnittelija, p. 050 373 2641 tai 02 588 4426, paivi.mecklin@kaarina.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. Raision kaupunki/ liikuntapalvelut, raisio.fi/liikunta, p. 044 797 1389, anne.suominen@raisio.fi.

SOVELTAVA KEILAILUN PERUSKURSSI

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

Kuuden kerran kurssin aikana (3.10.–7.11) tutustutaan lajiin ja opetellaan tekniikat sekä keilailun apuvälineiden hyödyntäminen. Paikalla yleisavustaja. Osallistuminen: 36 €/ kurssi. Ilmoittautumiset: Kupittaaan keilahalli p. 020 787 0335 tai turun.keilailuliitto@kolumbus.fi. turku.fi/soveltavaliikunta.

- ma klo 15–16, Kupittaaan keilahalli.

Osallistuminen jäsenille 25€/ kausi, muut 50 € + kenkävuokra 2 €/ kerta. Ilmoittautumiset Varsinais-Suomen Näkövammaiset ry toimistolle p. 044 241 5321 tai toimisto@vsn.fi. vsn.fi.

KELKKAJÄÄKIEKKO JA SOVELTAVA LUISTELU

- la klo 12.30–13.30 Kupittaaan jäähalli, Hippoksentie 2, Turku.

Kelkkajääkiekon harrasteryhmä soveltuu nuorille ja aikuisille, joilla on hyvä ylävartalon hallinta ja istumatasapaino sekä hyvä käsien toimintakyky. Luistelun 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: Turun kaupunki/ liikuntapalvelut, turku.fi/soveltavaliikunta. Liikuntapalveluvastaava p. 050 554 6222, johanna.friman@turku.fi.

PYÖRÄTUOLIKORIPALLO

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

Soveltuu nuorille ja aikuisille, joiden käsien toimintakyvyssä ei ole rajoitteita. Turun Riennon Koripallo ry, Jonne Laurila, jonne.laurila@utu.fi, p.0400 655 159.

MAALIPALLO

- ke klo 18.30–19.30, Pallivahan koulu, Turku.

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

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: Varsinais-Suomen Aivovammayhdistys ry, vsavy.fi. Annemari Pättiniemi, p. 050 3394 083, annemari pattiniemi@yahoo.com.

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. Ilmoittautuminen: Turun Kaiku ry, Jouko Manni 0400 520 674 tai jouko.manni@turuntasevalvonta.fi. turku.fi/soveltavaliikunta.

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 €. Turun kaupunki/ liikuntapalvelut, turku.fi/soveltavaliikunta. Liikuntapalveluvastaava p. 050 554 6222, johanna.friman@turku.fi.

LIEVÄSTI KEHITYSVAMMAISTEN VIRIKELIIKUNTA

- Ti klo 17.00–18.30, liikuntasali 3, Paimio.

Paimion Yritys, Lisätiedot: ohj. Jussi Naumanen p. 040 584 5855.

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. Raision kaupunki/ liikuntapalvelut, raisio.fi/liikunta, p. 044 797 1389, anne.suominen@raisio.fi.

KÄVELYFUTIS

- to klo 15–16 Keskusliikuntapuiston keinoitekonurmella, Kynnäräkatu 3, 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.

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

Rentoa sählyä kävellen pelaten, huulenheittoa unohtamatta. Ryhmää ohjaa Wertaisliikuttaja. Sopii työikäisille ja ikääntyneille. Kaarinan

kaupunki/ liikuntapalvelut, kaarina.fi/soveltavaliikunta. Erityisliikunnan suunnittelija, p. 050 373 2641 tai 02 588 4426, paivi.mecklin@kaarina.fi.

SALIBANDY

Kehitysvammaisille nuorille ja aikuisille tarkoitettu ryhmä. Osallistuminen 60 €/ kausi. Salibandyseura TVA ry, Miika Berg p. 040 725 2115, miika.berg@gmail.com.

SOKKOPINGIS

- to klo 16–18.30 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.

4. ULKOLIIKUNTA

SOVELTAVAA ALPPIHIIHTOA

Turun seudulla pysty- ja kelkkalaskuharjoituksia aisti-, liikunta- ja kehitysvammaisille sekä avustajien koulutusta. Iloski ry, iloski.fi, p. 040 032 8385 ja 044 062 9674.

Hirvensalon hiihtokeskus, Kaks Kerrantie 111, Turku.

- 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. Turun Slalomseura ry, toimisto@tusla.net, hirvensalo.fi.

KÄVELY/SAUVAKÄVELY

- ke klo 10, 5.9., alkaen. Lähtö Raision Tasalan aukiolta. Lisätietoja p. 0400 573 846/ Seija.
- Kaarinan nivelkävelyt ovat kerran kuussa. ti 25.9. lähtö klo 16.30 Järvelän kosteikolta. Lisätietoja: p.040 351 3833.

Omat kävelyryhmät rauhallisille ja reippaille etenijöille. Mukaan voi tulla kävelysauvojen kanssa tai ilman. Osallistuminen maksutonta. Turun Seudun Nivelyhdistys ry, niveposti.fi.

5. MUU LIIKUNTATOIMINTA

OPASTUSTA ULKOKUNTOILULAITTEILLA JA TASAPAINORADALLA

- ti klo 10–11 ja ke klo 9–10 Hovirinnan rantapuisto, Uimarannantie 33, Kaarina.

Laitteet ja tasapainorata on suunniteltu erityisesti ikääntyneille, puistossa on myös muutama pyörätuolista käytettävä laite. Wertaisliikuttajat antavat vinkkejä laitteiden käytöstä. Opastus jatkuu syksyllä niin kauan kuin kävijöitä riittää ja ilmat sallivat. Keväällä jatkuu taas lumien sulettua. Ei ennakkoilmoittautumisia, ei sateella. Kaarinan kaupunki/ liikuntapalvelut, kaarina.fi/soveltavaliikunta. Erityisliikunnan suunnittelija, p. 050 373 2641 tai 02 588 4426, paivi.mecklin@kaarina.fi.

ROSPUUTTOKAUDEN KÄVELYVUORO

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

Omatoiminen kävelyvuoro ajalla 5.11.–17.12. Puhdas pohjaiset jalkineet mukaan. Turun kaupunki, liikuntapalvelut, turku.fi/senioriranneke. Liikuntapalveluvastaava p. 050 554 6224.

6. LASTEN JA NUORTEN LIIKUNTA

ALPPIHIIHTOA



Hirvensalon hiihtokeskuksessa, Kaksikerrantie 111

- katso tarkemmin s. 15

SOVELTAVA CURLING

- ti klo 16.15–18 ja su klo 14.30–16.30

Turku Curling Arena, Kurrapolku 2, Turku.

Toimintarajoitteisille nuorille ja aikuisille suunnattu ryhmä. Pelaaminen onnistuu sekä seisten, että istuen (esim. pyörätuolista) ja apuna voi käyttää heittokeppiä. Hinta 5 €/ kerta, ensimmäinen kerta maksuton. Ilmoittautuminen: Copper Hill Curling Club, turkucurling.fi, copperhillcc@gmail.com tai p. 050 355 8955,

JALKAPALLO – KAAPON SUPERFUTARIT

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

Erytisnuorten jalkapallotoiminta on suunnattu yli 12-vuotiaille. Osallistuminen on maksutonta. Kaarinan Pojat ry, kaapo.fi, Timo Pösö,

timo.poso@gmail.com, p. 050 331 1088.

Ilmoittautumiset:

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. 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 108 €/ syyskausi (sisältää jäsenmaksun). Ilmoittautuminen p. 020 787 0330 tai turun.keilailuliitto@kolumbus.fi.

KELKKAJÄÄKIEKKO JA SOVELTAVA LUISTELU

- la klo 12.30–13.30 Kupittaaan jäähalli, Hippoksentie 2, Turku

Kelkkajääkiekon harrasteryhmä soveltuu nuorille ja aikuisille, joilla on hyvä ylävartalon hallinta ja istumatasapaino sekä hyvä käsien toimintakyky.

Luistelun harrasteryhmä on tarkoitettu nuorille ja aikuisille. Apuvälineinä ovat käytettävissä luistelutuet sekä luistelukelkka.

Harrasteryhmässä sovelletaan perinteisiä luistelun opetusmenetelmiä jokaisen toimintakyky ja luistelutaidot huomioiden.

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

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

PYÖRÄTUOLIKORIPALLO

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

Soveltuu nuorille ja aikuisille, joiden käsien toimintakyvyssä ei ole rajoitteita. Turun Riennon Koripallo ry, turunriennonkoripallo.fi. Jonne Laurila, jonne.laurila@utu.fi, p.0400 655 159,

RATSASTUSKURSSIT

- kevällä 2019, ti klo 16–17, Metsäkylän ratsastuskeskus, Metsäkyläntie 64. Turku.

6–15–vuotiaille, joilla on esim. down, lievä cp, lihastauti alkuvaiheessa, reuma, dysfasia, autismi tai asberger ja jotka eivät käytä apuvälineitä. Kurssihinta 220 € sis. opetuksen, henkilökohtaisen avustajan, hevosen ja taluttajan. Ilmoittautuminen: info@metsakylanratsastuskeskus.fi

SALIBANDY

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

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

SALIBANDYKERHO

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

TPS- Salibandy ry tpssalibandy.fi.

Ilmoittautuminen: p. 044 210 3160.

SÄHKÖPYÖRÄTUOLISALIBANDY NUORILLE

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

Liikkumisen apuvälinettä käyttävät liikunta- ja kehitysvammaiset nuoret. TPS salibandy, tpssalibandy.fi. Ilmoittautuminen: p. 044 210 3160.

SIRKUSLIIKUNTAA JA TRAMPOLIINIVOIMISTELUA

- ti klo 20–21, ke klo 17.30–18.30 ja la klo 9–10.30, Lintulan liikuntasali, Eerikinkatu 7, 5.krs. Turku.

Ilmoittautuminen: Turun Sirkus p. 040 511 7724.

SPORTTITUNTI

- ma klo 18.45–19.30, Jumppala, Siutlankatu 1, Turku.

Tarkoitettu erityistä tukea tarvitseville 7-15 -vuotiaille pojille. Painopisteenä joukkuepelit ja tempuradat. p. 040 702 3010, Turun Urheiluliitto, turunurheiluliitto.fi. Ilmoittautuminen: voli.fi

TYTTÖRENI

- ke klo 18–18.45, Jumppala, Siutlankatu 1, Turku.

Tarkoitettu erityistä tukea liikkumisessaan tarvitseville 8-16 -vuotiaille nuorille. Sisältää tanssia, aerobicia ja pelailua. p. 040 702 3010

Turun Urheiluliitto, 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. 050 572 3321.

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. Ilmoittautuminen: Maisa Saloniemi turunkvtuki@gmail.com tai p. 044 989 3060.

PYÖRÄTUOLI - STREET DANCE

- sunnuntaisin DWT Dance Studio, Eerikinkatu 4, Turku.

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

SOVELTAVA LIIKUNTARYHMÄ

- to klo 17–18, Kappelinmäen koulu, Koulutie 15, Laitila.

Matalan kynnyksen liikuntaryhmä soveltuu 7-12- vuotiaille, liikuntarajoitteisille lapsille ja nuorille, ja heille, joilla on ongelmia toiminnanohjauksessa. Myös arat lapset ovat tervetulleita mukaan. Pelaamme tuttuja joukkuepelejä ja leikimme sovelletusti niin, että jokainen saa nauttia liikunnan tuomasta hyvästä olosta. Vakka-opisto, ilmoittautuminen p. 040 535 6822.

SOVELTAVA RYTMINEN VOIMISTELU

- ke klo 17–17.45, Jumppala, Siutlankatu 1, Turku.

Melodit-ryhmä tytöille, joilla kömpelyyttä tai vaikeutta liikkumisessa, oppimisessa, hahmottamisessa tai sosiaalisissa tilanteissa. Iloa ja elämyksiä voimistelusta! Ilmoittautuminen nea.jeromaa@gmail.com ja 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 perheliikuntatunti ja telinevoimistelun harrastusmuoto, jolloin salissa on lapsia oman vanhemman tai avustajan kanssa. Tasapainoilua, ketteryyttä, voimaa, liikkuvuutta ja telineillä temppuilemistä! Painopisteinä ovat motoristen ja sosiaalisten taitojen kehittyminen. Ilmoittautuminen p.040 820 6206 ja turunurheiluliitto.fi/telinevoimistelu.

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/soveltavaliikunta.
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 100 €/ kausi, ei jäsenille 160 €/.
Vedessä avustusta tarvitsevien (toiminnanohjauksen ongelmat, uimataidottomuus) uimareiden saattajien toivotaan toimivan avustajana uimarille.
Aisti ry, aistiyhdistys.fi.
ilmoittautuminen: uinti@aistiyhdistys.fi.

PERHEUINTI

4–7 vuotiaille erityislapsille perheineen, keväällä 2019. Kaarinan kaupunki,
kaarina.fi/soveltavaliikunta.
Erityisliikunnansuunnittelija Päivi Mecklin,
paivi.mecklin@kaarina.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 100 €/kausi, ei jäsenille 160 €. Vedessä avustusta tarvitsevien (toiminnanohjauksen ongelmat, uimataidottomuus) uimareiden saattajien toivotaan toimivan avustajana uimarille.
Aisti ry, aistiyhdistys.fi.
Ilmoittautuminen: uinti@aistiyhdistys.fi.

KILPAUINTIRYHMÄ

- ma klo 19.15–20.15, Impivaaran uimahalli, Uimahallinpolku 4, Turku.
- to klo 17.15–18.15, IF:n allas,
Puolalankatu 5, Turku.

Tarkoitettu diagnosoiduille kehitysvammaisille, joilla mahdollisuus osallistua Special Olympics – tason toimintaan. Åbo Simklubb rf – Uintiklubi Turku ry, uintiklubiturku.net. p. 050 465 5316.

7. TAPAHTUMAT

SOVELTAVIEN LUONTOLIIKUNTAVÄLINEIDEN KOKEILUPÄIVÄ

- to 4.10. klo 13–15 Kuusiston linnanraunioiden luontopolulla. Lisätietoja: Marianna Ylinampa p. 050 554 6226.

ERITYISLASTEN LYSTIKÄS

- la 29.9., 28.10. ja 10.11. KLO 13–15. Vapari väestönsuoja, Kynäräkatu 3, Kaarina

Erytyislapsille- ja nuorille perheineen suunnattu maksuton ja ikärajatton Lasten lystikäs. Monipuoliset tempuradat, liikunnalliset tehtävät ja pomppupatja käytössä. Oma aikuinen mukaan. Lisätietoja: erityisliikunnan suunnittelija Päivi Mecklin p. 050 373 2641, paivi.mecklin@kaarina.fi.

KEHITYSVAMMAISTEN SÄHLY- JA BOCCIATURNAUS

- 16.11. Kupittaaan urheiluhalli, Turku

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

KEHITYSVAMMAISTEN YLEISURHEILUN PIIRIMESTARUUSKILPAILUT

- toukokuu 2019 Pöytyä

Toimintakeskuksille, koululuokille ym. ryhmille tarkoitettu tapahtuma. Tiedustelut: Markus Salo p. 0400 547 583, markus.salo@poytya.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 soveltavan liikunnan vastaavalta.

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

Lounais-Suomen neuroyhdistys ry

neurolo.fi

- boccia
- ryhmäliikunta ja kuntosaliharjoittelu
- uinti, melonta ja keilailu

Lisätietoja: yhdistys@neurolo.fi

Turun Kuurojen Urheiluseura Valpas ry

www.valpas1901.com

- koripallo, lentopallo ja salibandy
- kuntoliikunta ja frisbeegolf

Turun Seudun AVH- yhdistys ry

www.turunavh.aivoliitto.fi

- allasvoimistelu
- kuntosali ja voimistelu
- boccia, keilailu, tanssi ja jooga
- ”Kunnon löytöretki” työkäisille

Lisätietoja: vesiliikunnat, terveysliikunta ”Kunnon löytöretki”: Tove Simolin p. 050 453 3303. Boccia: Aune Karppinen p. 044 213 3391. Kuntosali: Vesa Haukijärvi p. 044 507 5525.

Jooga: Päivi Liippola p. 040 703 0935.

Turun Seudun Hengitysyhdistys ry

hengitysyhdistys.fi/turunseutu

- hengitä ja liiku
- jumppa ja tuolijumppa

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

Turun Seudun Lihastautiyhdistys ry

tsly.fi

- vesiliikunta, tuolijooga ja sähkörifutis

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

Turun Seudun Parkinson –yhdistyksen

Turun aluekerho

tupary.fi

- allasjumppa
- pelkkis, boccia ja keilailu

Lisätietoja: allasjumppa Pia Vierimaa p. 044 724 4942. Pelkkis Anne Karvonen p. 040 368 0074.

Boccia Reima Runko p. 040 751 6122.

Keilailu Pekka Hakala p. 040 481 4299.

Turun Seudun Psoriasisyhdistys ry

psorila.fi

- vesijumppa ja keilailu

Lisätietoja: Hannu Sjöman, p. 040 524 1062,

hannu.sjoman@gmail.com

Turun Seudun Nivelyhdistys ry

nivelposti.fi

- Fysiopilates/ Pilates-tyyppinen jumppa, niveljooga, äijäjooga ja TuoliShindo
- Asahi ja lihasvenyttely
- Lavis ja Vire-Lavis
- kuntosaliharjoittelu ja vesivoimistelu
- Mindfulness, TimeLessBody, Faciamethod

Lisätietoja: yhdistyksen toimisto

toimisto@nivelposti.fi tai p. 040 351 3833

Turun seudun Reumayhdistys ry

turunreumayhdistys.fi

- soveltava Lavis, Vire Lavis, jooga
- selkä-, keuhonhallinta- ja venyttelujumppa
- vesivoimistelu

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