

# 2023–2024

## Rajatonta liikuntaa – liikuntaa yli rajojen



**Soveltava liikuntaa  
Turussa ja Turun  
seudulla**

# Rajatonta liikuntaa - liikuntaa yli rajojen 2023–2024

## Sisällysluettelo

1	SOVELTAVA LIIKUNTA.....	3
1.1	Löydä oma lajisi ja lähde liikkeelle.....	3
1.2	Saattajakortti .....	3
1.3	Liikuntavälineitä lainaksi.....	3
2	AIKUISTEN LIIKUNTATOIMINTA.....	4
2.1	Vesivoimistelu ja uinti.....	4
2.2	Kuntosalitoiminta ja tasapainoharjoittelu.....	8
2.3	Jumpat ja tanssit.....	12
2.4	Pelit.....	17
2.5	Ulkoliikunta.....	20
2.6	Muu liikuntatoiminta.....	20
3	LASTEN JA NUORTEN LIIKUNTA.....	21
3.1	Vesiliikunta .....	21
3.2	Jumpat, tanssit ja jooga.....	22
3.3	Pelit ja kamppailulajit .....	23
3.4	Talvilajit ja ulkoliikunta.....	25
4	TAPAHTUMAT JA KURSSIT .....	27
5	TOIMINTAA YHDISTYSTEN OMILLE JÄSENILLE – LIITY JÄSENEKSI JA LÄHDE LIIKKELLE! .....	28

# 1 SOVELTAVA LIIKUNTA

Soveltavan liikunnan kohderyhmään kuuluvat kaikenikäiset vammaiset ja pitkäaikaissairaat sekä fyysiseltä toimintakyvyltään heikkokuntoiset ikäihmiset, jotka eivät kykene osallistumaan hyväkuntoisten ikääntyneiden liikuntatoimintaan.

## 1.1 Löydä oma lajisi ja lähde liikkeelle

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

Liikuntaryhmien tavoitteena on terveyden, toimintakyvyn ja fyysisen kunnon parantuminen ja ylläpysyminen, 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 järjestämäänsä liikuntatoiminnasta.

## 1.2 Saattajakortti

Turun seudun 11 kunnassa (Turku, Kaarina, Lieto, Masku, Mynämäki, Naantali, Nousiainen, Paimio, Raisio, Rusko ja Sauvo) on käytössä yhteinen Saattajakortti. Saattajakortin avulla liikkumisrajoitteinen, pitkäaikaissairas tai vammaisen asiakas voi ottaa avustajan maksutta mukaansa 11 kunnan liikuntapaikoille ja kulttuurin kohteisiin. Saattajakortilla halutaan parantaa liikunta- ja kulttuuripalveluiden saavutettavuutta myös niiden osalta, joiden vamma, sairaus tai liikkumisen haitta ei näy ulospäin eikä siten ole myöskään toimipaikkojen asiakaspalveluhenkilöstön havaittavissa.



Saattajakortti on voimassa enintään viisi vuotta. Kortin haltijan on pyydetessä todistettava henkilöllisyytensä. Kortin haltija nimeää avustajan ja vastaa hänen kelpoisuudestaan tehtävänsä. Yleisissä pukuhuoneetiloissa avustajan tulee olla samaa sukupuolta. Kuntien nimeämät palvelut, hakulomake ja lisätietoja löytyy kuntien verkkosivuilta tai kootusti Saattajakortti-sivulta osoitteesta [liiku.fi/saattajakortti](https://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](https://vammaiskortti.fi).

## 1.3 Liikuntavälineitä lainaksi

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

Valtakunnallinen toiminta- ja soveltavan liikunnan välineiden verkosto löytyy osoitteesta [valineet.fi](https://valineet.fi).



## 2 AIKUISTEN LIIKUNTATOIMINTA

### 2.1 Vesivoimistelu ja uinti

#### VESIJUMPAT ESIKON PALVELUTALOSSA

Uittamontie 7, Turku. Tila on esteetön. Allastila katutasen alapuolella, kulku portaita tai hissillä. Altaan syvyys 0.9–1.4 m loivasti syventyen. Altaaseen kulku luiskaa (kaide on) tai tikkaita. Veden lämpötila noin 30 astetta.

- to klo 10.15 ja 11

Puolen tunnin vesijumppa lämpimässä vedessä on tarkoitettu asiakkaille, joilla toimintakyvyn rajoitteita tai käyttävät liikkumisessaan apuvälinettä tai eivät pysty osallistumaan muuhun tarjolla olevaan toimintaan. Yleisavustajat avustavat altaalla sekä puku- että pesutiloissa. Osallistuminen turkulaiset 50 €/kausi, 30 €/puolikausi. Ilmoittautuminen Turun kaupungin liikuntapalvelut p. 050 594 7207.

- pe klo 13.15–13.45 (20 kertaa). Pukuhuoneet ryhmän käytettävissä klo 13 alkaen. 106 € (jäsenet), 126 € (muut)
- pe klo 13.55–14.40 ja klo 14.50–15.35 (20 kertaa). Pukuhuoneet ryhmän käytettävissä klo 16 asti. 146 € (jäsenet), 166 € (muut)

Erityisesti tule-oireisille, itsenäisesti liikkuville tarkoitettua toimintaa. Henkilökohtainen avustajavoisovitus tulla auttamaan pukuhuoneessa, saunatiloissa ja altaalla. Lisätietoja: <http://www.nivelposti.fi/allasjumppa/>. Ilmoittautumiset: Turun Seudun Nivelyhdistys ry, p. 040 351 3833, [toimisto@nivelposti.fi](mailto:toimisto@nivelposti.fi)

#### VESIJUMPAT PETRELUIKSEN UIMAHALLISSA

Ruiskatu 2, Turku. Isoon/syvään altaaseen ei ole esteetöntä pääsyä (jyrkät portaat tai allastikkaat). Altaan syvyys 1–2,2 m, veden lämpötila 27 astetta. Esteettömät parkkipaikat uimahallin takana.

- Ma klo 10.30–11.15
- Ti klo 13.10–13.55

Erityisesti tule-oireisille, itsenäisesti liikkuville tarkoitettua toimintaa. Henkilökohtainen avustajavoisovitus tulla auttamaan pukuhuoneessa, saunatiloissa ja altaalla. 146 € (jäsenet), 166 € (muut)/20 kertaa. Lisätietoja: <http://www.nivelposti.fi/allasjumppa/>. Ilmoittautumiset: Turun Seudun Nivelyhdistys ry, p. 040 351 3833, [toimisto@nivelposti.fi](mailto:toimisto@nivelposti.fi)

- ke klo 13

Ohjaajana fysioterapeutti, joka ohjaa tunnin altaan reunalta. Ryhmä soveltuu hyvän tai hieman alentuneen toimintakyvyn omaaville. Ryhmässä harjoitellaan monipuolisesti lihasvoimaa, liikkuvuutta ja tasapainoa kehittäviä liikkeitä. Liikkeet tehdään vapaassa vedessä sekä hyödyntäen altaan seinäkaidetta tai kelluttavia apuvälineitä. Kausimaksu: 85 € (15 kertaa). Lisätiedot: [www.turunreumayhdistys.fi](http://www.turunreumayhdistys.fi), p. 045 267 0404, [info@turunreumayhdistys.fi](mailto:info@turunreumayhdistys.fi).

## VIITTOMAKIELELLÄ TULKATTU KEVENNETTY VESIVOIMISTELU

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

Kevennetty 30 min. kestävä jumppa, matalassa 30 asteisessa vedessä on suunnattu erityisesti aloittelijoille sisältäen helppoja, mutta tehokkaita perusliikkeitä maltillisella tahdilla. Osallistumismaksu uimahallin sisäänkäyntimaksu + ohjausmaksu 3 €/krt tai 25 €/10 krt. Turun kaupunki/ liikuntapalvelut, [www.turku.fi/impivaaran-uimahalli/ohjaustoiminta/vesijumppat-impivaarassa](http://www.turku.fi/impivaaran-uimahalli/ohjaustoiminta/vesijumppat-impivaarassa)

## VESIVOIMISTELUT LEHMUSVALKAMAN HYVINVOINTIKESKUKSESSA

Karviaiskatu 7, Turku. Altaan syvyys 145 cm. Tilat ovat esteettömät. Allastila katutason alapuolella, kulku portaita tai hissillä. Altaaseen kulku portaita, kaide on. Veden lämpötila 27 astetta.

- Ke klo 10.15–11 (14 kertaa). Pukuhuoneet ryhmäläisten käytössä klo 10.00–12.00. 146 € (20 kertaa).
- Pe klo 9.45–10.30 (20 kertaa). Pukuhuoneet ryhmäläisten käytössä 9.30–11.30. Ilmoittaudu verkossa. 146 €.

Eryteisesti tule-oireisille, itsenäisesti liikkuville tarkoitettua toimintaa. Henkilökohtainen avustajavoisovitus tulla auttamaan pukuhuoneessa, saunatiloissa ja altaalla. Lisätietoja: <http://www.nivelposti.fi/allasjumppa/>. Ilmoittautumiset: Turun Seudun Nivelyhdistys ry, p. 040 351 3833, [tointo@nivelposti.fi](mailto:tointo@nivelposti.fi)

## VESIVOIMISTELUT RUUSUKORTTELIN HYVINVOINTIKESKUKSESSA

Puistokatu 11 B, Turku. Esteettömät tilat. Altaaseen kulku portaita, kaide on. Altaaseen myös henkilönostin, jonka käytöstä on sovittava erikseen. Altaan syvyys: tasapohja kahdessa tasossa.

Altaan reunoilla syvyys 1,2 m, keskellä 1,4 m. Veden lämpötila 27 astetta.

- pe klo 15–17

Ryhmä on tarkoitettu ensisijaisesti poliovammaisille ja muille vaikeavammaisille tuki- ja liikuntaelinsairaille. Lisätiedot Polioinvalidit ry p. 096860990 tai [kirsti.paavola@polioliitto.com](mailto:kirsti.paavola@polioliitto.com).

- to klo 15.15

Ohjaajana fysioterapeutti, joka ohjaa tunnin altaan reunalta. Ryhmä soveltuu kaiken tasoille ja ryhmään voi ottaa mukaan oman avustajan. Ryhmässä harjoitellaan liikkuvuutta, tasapainoa ja lihasvoimaa hyödyntäen altaan reunalla olevaa kaidetta. Kausimaksu: 85 € (15 kertaa). Lisätiedot: [www.turunreumayhdistys.fi](http://www.turunreumayhdistys.fi), p. 045 267 0404, [info@turunreumayhdistys.fi](mailto:info@turunreumayhdistys.fi).

- ma klo 17.30–18.15
- to klo 17.30–18.15

Ryhmissä harjoitellaan liikkuvuutta ja lihasvoimaa sekä kuormitetaan hengitys- ja verenkiertoelimiä mm. välineitä hyödyntäen. Harjoitteet jokainen tekee oman kuntotason mukaisesti. Ryhmät alkavat lämmittelyllä, jota seuraa itse harjoitteluosuus ja lopuksi loppuverryttely venyttelyineen. Ryhmät soveltuvat kaiken tasoille, osallistujan tulee kuitenkin pystyä toimimaan itsenäisesti. Tarvittaessa oman avustajan voi ottaa mukaan (avustajalta ei peritä lisämaksua). Osallistumismaksu 95 € / kausi jäsenet, 125 € / kausi muut. Turun Seudun Selkäyhdistys ry, [www.turunselkayhdistys.fi](http://www.turunselkayhdistys.fi). Ilmoittautumiset: p. 040 527 3630

- Ti klo 15–15.30. 106 €/20 kertaa

Eryteisesti tule-oireisille, itsenäisesti liikkuville tarkoitettua toimintaa. Henkilökohtainen avustajavoivotusti tulla auttamaan puku-huoneessa, saunatiloissa ja altaalla. Lisätietoja: <http://www.nivelposti.fi/allasjumppa/>. Ilmoittautumiset: Turun Seudun Nivelyhdistys ry, p. 040 351 3833, [toimisto@nivelposti.fi](mailto:toimisto@nivelposti.fi)

### VESIVOIMISTELU SAMMON/IF:IN ALLASSA

Puolalankatu 5, Turku. Allastila sijaitsee Turun kaupungin tiloissa katutason alapuolella ja tilaan kuljetaan heti sisääntuloaulasta hisseillä (kerros 3K) tai portaita. Kulku allastilaan esteetön, mutta altaaseen kulku vain tikkaita. Altaan syvyys 140 cm, tasapohja.

- Ma 12–12.30. 106 € /jäsenet, 126 € /muut (20 kertaa)
- Ma 12.45–13.30. 146 € /jäsenet, 166 € /muut (20 kertaa)

Eryteisesti tule-oireisille, itsenäisesti liikkuville tarkoitettua toimintaa. Henkilökohtainen avustajavoivotusti tulla auttamaan pukuhuoneessa, saunatiloissa ja altaalla. Lisätietoja: <http://www.nivelposti.fi/allasjumppa/>. Ilmoittautumiset: Turun Seudun Nivelyhdistys ry, p. 040 351 3833, [toimisto@nivelposti.fi](mailto:toimisto@nivelposti.fi)

### VESIVOIMISTELUT CARIBIASSA

Kongressikuja 1, Turku. Tila ei ole esteetön. Kylpylän vastaanotto katutason alapuolella, minne kulku pääsisäänkäynnistä portaita pitkin. Vaihtoehtoinen reitti hotellin vastaanoton kautta, missä hissi. Kuntouintiallas kylpylän 2.kerroksessa, (kulku portaita, ei hissiä). Altaan syvyys 130 cm, veden lämpötila 28–29 astetta.

- ma klo 14

Ohjaajina Caribbean vesivoimisteluoahjaajat, jotka ohjaavat tunnin altaan reunalta. Ryhmä soveltuu hyvän tai hieman alentuneen toimintakyvyn omaaville. Ryhmässä keskitytään lihasvoima- ja liikkuvuusharjoituksiin. Liikkeet tehdään vapaassa vedessä sekä hyödyntäen altaan seinäkaidetta tai kelluttavia apuvälineitä. Tunnilla tehtävät harjoitteet voi tehdä kevyesti tai reippaasti oman kuntotason mukaisesti. Maksullinen parkkialue esteettömien paikkoineen kylpylähotellin edessä. Allas ei ole esteetön. Kausimaksu: 85 € (15 kertaa). Lisätiedot: [www.turunreumayhdistys.fi](http://www.turunreumayhdistys.fi), p. 045 267 0404, [info@turunreumayhdistys.fi](mailto:info@turunreumayhdistys.fi).

- ti klo 14–14.45
- ti klo 18–18.45. Jäsenhinta voimassa myös Turun Seudun Hengitysyhdistyksen jäsenille
- ke klo 19–19.45 Jäsenhinta voimassa myös Turun Seudun Hengitysyhdistyksen ja Turun Seudun Kehitysvammaisten tuki ry:n jäsenille

Eryteisesti tule-oireisille, itsenäisesti liikkuville tarkoitettua toimintaa. Henkilökohtainen avustajavoivotusti tulla auttamaan pukuhuoneessa, saunatiloissa ja altaalla. Lisätietoja: <http://www.nivelposti.fi/allasjumppa/>. 19 kertaa/ kausi. Osallistumismaksu jäseniltä 138,70 €, muut 158,70 €. Ilmoittautumiset: Turun Seudun Nivelyhdistys ry, p. 040 351 3833, [toimisto@nivelposti.fi](mailto:toimisto@nivelposti.fi)

## VESIJUMPPAT RUISSALON KYLPYLÄSSÄ

Ruissalon puistotie 640, Turku. Esteettömät tilat. Altaan syvyys 130 cm, veden lämpötila 27 astetta.

- ma klo 14.30–15 ja 15–15.30.

Fysioterapeutin ohjaamaa vesijumppaa Ruissalon kylpylässä. Jumpan jälkeen voi jäädä uimaan ja saunomaan. Hinta 100 €/10 krt. Lisätietoja: [sydan.fi/varsinaissuomi/liikunta](http://sydan.fi/varsinaissuomi/liikunta) ja Merike Kujanen p. 0408355290 tai [merike.kujanen@sydan.fi](mailto:merike.kujanen@sydan.fi)

- ti klo 11.30–12.15
- ti klo 12.15–13. Huom.! Ryhmä vain miehille
- to 12.15–13  
146 € (jäsenet), 166 € (muut)
- pe klo 11.30–12. 106 € /jäsenet, 126 € /muut (20 kertaa)

Erityisesti tule-oireisille, itsenäisesti liikkuville tarkoitettua toimintaa. Henkilökohtainen avustajavoivotusti tulla auttamaan pukuhuoneessa, saunatiloissa ja altaalla. Lisätietoja: <http://www.nivelposti.fi/allasjumppa/>. Ilmoittautumiset: Turun Seudun Nivelyhdistys ry, p. 040 351 3833, [toimisto@nivelposti.fi](mailto:toimisto@nivelposti.fi)

## VESIJUMPPAT KAARINASSA

- ke klo 14–14.30 ja 14.30–15, Uimahallintie 4, Kaarina.

Kaikille avoin, 30 minuutin kevyt vesijumppa uimahallin 32-asteisessa terapia-altaassa. Altaaseen on henkilönostin, joten ryhmä sopii myös liikkumisapuvälineiden käyttäjille. Ei ennakoilmoittautumista, lisätiedot Kaarinan uimahalli, p. 050 314 5277.

## SOVELTAVA VESIJUMPPA NAANTALISSA

Keskiviikkoisin

- 1.ryhmä ke klo 12.30–13 (30 €/hlö)
- 2.ryhmä ke klo 13–13.45 (35 €/hlö)

Aurinkosäätön palvelutalon allas, Myllykiventie 5, Naantali.

Soveltava vesijumppa on tarkoitettu henkilölle, jolla on neurologinen sairaus, lihassairaus tai tapaturman jälkeinen vamma, josta on pysyvä haitta, eikä hän pysty osallistumaan yleisesti tarjolla oleviin tai yhdistysten järjestämiin vesijumppiin. 2. ryhmä on tarkoitettu myös omaishoitajille ja -hoitettaville. Varusteina uimapuku, pyyhe ja saunapefletti. Vastuuohjaajana soveltavan liikunnan ohjaaja. Lisätiedot [naantali.fi/soveltavaliikunta](http://naantali.fi/soveltavaliikunta)

## VESIJUMPPA RAISION ULPUKASSA

- ma klo 14 ja 14.45, Eeronkuja 5, Raisio

Suunnattu erityisesti tule-oireisille, itsenäisesti liikkuville. Osallistumismaksu Turun seudun TULE-yhdistysten (Nivelyhdistys, Reumayhdistys, Selkähdistys, Luustoyhdistys) tai Turun Seudun Hengitysyhdistyksen jäsenille 75 € + Ulpukan sisäänpääsymaksu/syyskausi (15 kertaa). Muille 20 € ryhmäkohtainen lisämaksu/kausi. Lisätietoja ja ilmoittautumiset: Turun Seudun Nivelyhdistys ry, p. 040 351 3833, [toimisto@nivelposti.fi](mailto:toimisto@nivelposti.fi)

## VESIJUMPPA MYNÄMÄELLÄ

- to klo 14.30 ja 15.30, Mynämäen uimahalli, Virastotie 1, Mynämäki.

Ryhmässä tehdään rauhallisia vesivoimisteluliikkeitä, kehonhuoltoa ja venyttelyä. Soveltuu hyvin esim. kuntoutujille, nivelsairaille sekä ylipainoisille. Lisätietoja p. 045 131 7777/ uimahalli. Altaaseen ei ole nostinta/ liuskaa. Ilmoittaudu ryhmiin suoraan uimahallille.

## UINTI

- Kuntouinti ma 18.30–19.15 uimataito yli 50 m. Impivaaran uimahalli, Uimahallinpolku 4, Turku.

Kuntouintiryhmässä jokainen uimari harjoittelee oman vauhtinsa ja taitotasonsa mukaan eri uintilajeja. Treeneissä parannetaan uinnin tekniikkaa uimaopettajien antamilla yksilöllisillä vinkeillä ja uidaan yhdessä matkaa, sekä joskus leikitellään nopeusharjoituksilla. Treeneissä kunto kasvaa ja pääset parantamaan tekniikkaasi matalalla kynnyksellä. Paikalla yleisavustaja. Osallistuminen: 50 €/kausi. Turun kaupungin Liikuntapalvelukeskus [turku.fi/soveltavaliikunta](http://turku.fi/soveltavaliikunta). Ilmoittautumiset: p. 050 594 7207.

## 2.2 Kuntosalitoiminta ja tasapainoharjoittelu

### SOVELTAVA KUNTOSALIHARJOITTELUN ABC-KURSSI

- keskiviikkoisin klo 13.15–14.30 (7.2.–20.3. tai 27.3.–8.5.) Impivaaran uimahallin tilauskuntosali. Uimahallinpolku 4.

Kuntosaliharjoittelun opastusta aloittelijoille. Kuusi kertaa kestävän kurssin aikana tutustutaan kuntosaliharjoitteluun, laitteisiin ja oikeaan suoritustekniikkaan. Tehdään oma kuntosaliohjelma ja selvitetään, missä omatoimista kuntosaliharjoittelua voi jatkaa. Osallistuminen: 20 €/kurssi, lisäksi sisäänpääsymaksu. Ilmoittautuminen: Turun kaupunki/liikuntapalvelut, [turku.fi/soveltavaliikunta](http://turku.fi/soveltavaliikunta). Erityisliikunnanohjaaja p. 050 594 7207. [turku.fi/soveltavaliikunta](http://turku.fi/soveltavaliikunta)

### STARTTIKURSSIT

- Impivaaran uimahalli (Uimahallinpolku 4, Turku)
- Kupittaaan urheiluhalli (Tahkonkuja 5, Turku)

**Turkulaisille yli 65-vuotiaille** liikunnan aloittelijoille, joilta uupuu osaaminen kuntosaliharjoitteluun. Kurssilla liikutaan kerran viikossa kuntosalilla ammattilaisen ohjauksessa. Osallistuminen voimassa olevalla Seniorirannekkeella. Lisätietoja Turun kaupungin liikuntapalvelut, liikuntapalveluvastaava p. 050 554 6224 tai [turku.fi/senioriranneke](http://turku.fi/senioriranneke)

### VOIMA- JA TASAPAINOHARJOITTELUN TEHO-RYHMÄT

**Yli 75-vuotiaille turkulaisille** tarkoitetuissa teho-ryhmissä parannetaan kuntoa, voimaa ja tasapainoa. Ryhmät on tarkoitettu henkilöille, jotka asu-



vat itsenäisesti kotona, mutta joilla on pieniä liikkumisen haasteita arjessa ja ovat esim. huomanneet liikkuvansa vähemmän ulkona. Osallistuminen on maksutonta. Lisätietoja: 044 082 0253

### SOVELTAVA KUNTOSALIVUORO

- ma klo 15.15–16.00 Impivaaran uimahallin tilauskuntosali, Uimahallinpolku 4, Turku.

Vuoro on tarkoitettu asiakkaille, joiden liikkumisen tai toimintakyvyn rajoitteet estävät omatoimisen harjoittelun kuntosalilla. Ryhmässä asiakkaat toteuttavat mahdollisimman omatoimisesti omaa harjoitteluohjelmaansa ohjaajan avustuksella. Osallistuminen 3 €/kerta tai 25 €/10 krt, lisäksi sisäänpääsymaksu. Ilmoittautuminen: Turun kaupunki/ liikuntapalvelut, [turku.fi/soveltavaliikunta](http://turku.fi/soveltavaliikunta). Erityisliikunnanohjaaja p. 050 594 7207.

### SOVELTAVA KUNTOSALIOPASTUS KAARINASSA

- ti klo 13.15–15, Visiitin esteetön kuntosalin, Rantayrttikatu 1, Kaarina.

Kuntosaliharjoittelun opastusta terveydentilan huomioiden. Tutustutaan laitteisiin ja oikeaan suoritustekniikkaan helpoilla HUR- ilmanpaineilaitteilla. Henkilökohtaiset säädöt merkitään omaan korttiin. Opastuksen jälkeen voit käyttää salia vapailla vuoroilla. Osallistuminen: Tutustumiskerta maksuton, Visiittikortti 35 €/kausi, ulkopaikkakuntalaiset 40 €. Varaa aika: Kaarinan kaupunki/ liikuntapalvelut, [kaarina.fi/visiitinkuntosali](http://kaarina.fi/visiitinkuntosali) Erityisliikunnan suunnittelija p. 050 373 2641.

### ESTEETÖN KUNTOSALIHARJOITTELU VISIITISSÄ KAARINASSA

- ma 16.30–18.

Reuma- ja Nivelyhdistyksen yhteisvuoro. Osallistuminen TULE-yhdistysten jäsenille. Lisätiedot: Turun seudun Reumayhdistys ry, [www.turunreumayhdistys.fi](http://www.turunreumayhdistys.fi), p. 040 5136616, [johanna.helin@turunreumayhdistys.fi](mailto:johanna.helin@turunreumayhdistys.fi) tai Turun Seudun Nivelyhdistys ry, [www.nivelposti.fi](http://www.nivelposti.fi), p. 040 3513833.

- ke 15.30–17

Polkrempat, apuvälineenkäyttäjien ryhmä, jossa pääasiassa polion sairastaneita. Ryhmää ohjaa vertaisliikuttaja. Tiedustelut: soveltavan erityisliikunnan suunnittelija p. 050 373 2641.

- to 15.30–16.45 Kaarinan Sydänosasto

Vuoro, jossa sydämenterveys otetaan huomioon. Vertaisliikuttaja antaa vinkkejä laitteiden käytöstä. Tiedustelut vertaisliikuttaja Kari, p. 050 1852. Osallistuminen: Visiittikortti kaarinalaisille 35 €/syys-/kevätkausi, ulkopaikkakuntalaisille 40 €. Kortin hankinta ja maksut palvelupisteisiin Kaarina-talolle tai Piikkiön palvelupisteelle. Lisätiedot erityisliikunnan suunnittelija p. 050 373 2641.

### VOIMA- JA TASAPAINORYHMÄ LIKKUMISAPUVÄLINEEN KÄYTTÄJILLE

- ke 10.30–11.30 Vaparin väestönsuoja, Kyynäräkatu 3, Kaarina.

Harjoittelua ohjaajan johdolla, oman avustajan voi ottaa mukaan ryhmään. Ylläpidetään ja harjoitetaan tasapainoa erilaisen jumppaliikkeiden, tehtävien ja pelien avulla. Yhteinen alkulämmittely tuolia apuna käyttäen, tasapainoharjoitteita osallistujan toimintakyvylle sopivaksi soveltaen ja lopuksi yhteisvenyttelyt. Maksuton kokeilukerta

ennen sitoutumista. Hinta 30 €/syyskausi, syyskausi ajalla 13.9.–13.12. Ilmoittautuminen ja kurssimaksu kaupungin palvelupisteisiin. Lisätiedot soveltavan liikunnan suunnittelija, p. 050 373 2641.

#### **TASAPAINORYHMÄ ITSENÄISESTI KÄVELEVILLE**

- ke klo 12.30–13.30 (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. Ohjaajina vertaisliikuttajat. Ei ennakkoilmoittautumisia, osallistuminen on maksutonta. Lisätietoja: soveltavan liikunnan suunnittelija, p. 050 373 2641.

#### **VOIMA- JA TASAPAINOHARJOITTELUN TEHO- RYHMÄ, NAANTALI JA RAISIO**

Tehoryhmäkurssi ajalla 6.2.–28.3.

ti klo 13.30–15 ja torstaisin klo 14.30–16

Luonnonmaan perhetalon kuntosali, Aurinkotuuli 4, Naantali

Ryhmässä parannetaan kuntoa voima- ja tasapainoharjoittelulla kuntosalilla. Harjoittelu toteutuu kahden kuukauden ajan kaksi kertaa viikossa. Ryhmään sitoutuminen on tärkeää. Osallistujille etsitään jatkoharjoittelupaikat kurssin jälkeen.

Tarkoitettu **yli 75 –vuotiaalle**, jotka:

- haluavat lisätä liikuntaa arkeensa, mutta eivät ole löytäneet itselleen sopivaa ryhmää
- asuvat itsenäisesti kotona ilman kotihoidon palveluja
- kokevat lieviä ja alkavia liikkumisen haasteita, mutta pystyvät liikkumaan sisätiloissa sujuvasti ilman apuvälineitä
- ovat valmiita sitoutumaan ryhmään ja liikunnan jatkamiseen kurssin jälkeen

Ilmoittautumiset (31.1. mennessä) ja lisätiedot:

Naantali: Fanni Saari, 050 464

9908, [fanni.saari@naantali.fi](mailto:fanni.saari@naantali.fi)

Raisio: Saima Kokkonen, 040 645 2605,

[saima.kokkonen@raisio.fi](mailto:saima.kokkonen@raisio.fi)

#### **SOVELTAVAT TASAPAINORYHMÄT NAANTALISSA**

- 1.Ryhmä ma klo 13.45–14.30 soveltava tasapaino Kesti-Maaria, Maariankatu 2, Naantali (esteetön kulku).

Ryhmä on tarkoitettu henkilöille, joiden heikentyneen tasapainon kehittämisessä tarvitaan sovellettua harjoittelua. Henkilöllä voi olla kulkemisen apuväline käytössä tai oma avustaja maksutta harjoittelun tukena. Ryhmässä keskitytään tasapainon harjoittamiseen ja lihaskunnan vahvistamiseen. Harjoittelun apuna käytetään myös tuolia. Hinta 15 €/henkilö. Lisätiedot [naantali.fi/soveltavaliikunta](http://naantali.fi/soveltavaliikunta).

- 2.Ryhmä ti klo 10–10.45 soveltava tasapaino- ja ulkoiluryhmä Kesti-Maaria, Maariankatu 2, Naantali (esteetön kulku).

Ryhmä on tarkoitettu henkilöille, jotka eivät fyysisen, psyykkisen tai sosiaalisen toimintarajoitteen vuoksi pysty osallistumaan yleisesti tarjolla olevaan liikuntatarjontaan. Toimintarajoite voi olla pysyvä tai tilapäinen. Henkilöllä voi olla kulkemisen apuväline käytössä tai oma avustaja maksutta harjoittelun tukena. Sään salliessa ryhmän kanssa ulkoillaan lähiympäristössä harjoittaen samalla tasapainoa ja voimaa, hyödynnetään myös ulkoilulaitteita. Muuten toimintakerrat järjestetään sisällä Kesti-Maarian liikuntasalissa. Hinta 15 €/henkilö. Lisätiedot [naantali.fi/soveltavaliikunta](http://naantali.fi/soveltavaliikunta).

## **VOIMA – JA TASAPAINORYHMÄT NAANTALISSA**

- Kesti-Maariassa, Maariankatu 2, Naantali.

Ryhmä on tarkoitettu muistisairaille henkilöille, jotka ovat sairauden alkuvaiheessa ja liikkuvat ilman apuvälinettä. Osallistuminen on maksutonta. Lisätietoja ja ilmoittautumiset 3.2.2023 mennessä puh. 040 199 0551 tai [selja.eskonen@muistiturku.fi](mailto:selja.eskonen@muistiturku.fi).

## **VOIMA- JA TASAPAINORYHMÄT RAISIOSSA**

- ti klo 10–10.45 / 11–11.45 / 12–12.45 / 13–13.45, Tasalanaukio 5A, 3.kr

Ryhmässä harjoitetaan tasapainoa ja lihasvoimaa monipuolisesti omalla kehonpainolla sekä erilaisia välineitä hyödyntäen. Liikkeet sovelletaan yksilön taitotason ja toimintakyvyn mukaan. Ryhmä on tarkoitettu henkilöille, joiden tasapaino ja/tai alaraajojen lihasvoima on jo hieman heikentynyt, silti liikkuminen sujuu vielä ilman apuvälineitä. Osallistumismaksu 25 €/ kausi. Lisätiedot: p. 040 645 2605 (liikuntasuunnittelija)

## **VOIMATASAPAINORYHMÄ PAIMIOSSA**

- ti 15.–15.45 Paltanpuiston palvelukeskus, Paimio

Ryhmässä harjoitetaan tasapainoa ja lihasvoimaa ja hetki on samalla myös sosiaalisesti virkistävä tuokio. Ryhmä on tarkoitettu henkilöille, joiden tasapaino ja/tai alaraajojen lihasvoima on jo hieman heikentynyt, silti liikkuminen sujuu vielä ilman apuvälineitä. Kurssilla voidaan tutustua myös Paltanpuiston kuntosalilaitteisiin. Lisätiedot: Paimion opisto [www.opistopalvelut.fi/paimio](http://www.opistopalvelut.fi/paimio).

## **+75 VoiTas-RYHMÄ PAIMIOSSA**

- Ma klo 14–15.15 ja pe klo 14–15.15. Paltanpuiston palvelukeskus, Paltantie 4, Paimio.

Voima- ja tasapainoharjoittelun tehoryhmä. Yli 75-vuotiaille tarkoitetuissa VoiTas-tehoryhmissä parannetaan kuntoa voima- ja tasapainoharjoittelulla kuntosalilla. Erityisesti jalkojen lihasvoiman parantuessa toimintakyky kohenee, jolloin arkiset askareet ja ulkona liikkuminen helpottuvat.

8 viikon tehoryhmä on tarkoitettu erityisesti Sinulle, jos

- haluat lisätä liikuntaa arkeesi, mutta et ole löytänyt sopivaa ryhmää
- asut itsenäisesti kotona ilman kotihoidon palveluja
- olet huomannut lieviä ja alkavia liikkumisen haasteita, mutta pystyt liikkumaan sisätiloissa sujuvasti ilman apuvälineitä

Ilmoittautumiset ryhmiin [www.kuntapalvelut.fi/paimio](http://www.kuntapalvelut.fi/paimio), p. 02 474 5316 tai liikunta- ja hyvinvointikoordinaattori p. 050 564 0873.

## **KEHITYSVAMMAISTEN KUNTOSALIRYHMÄ PAIMIOSSA**

- ma klo 15.-16. Kuntosali Kolinassa, Pussitie 4, Paimio

Ryhmä on tarkoitettu kehitysvammaisille, jotka haluavat parantaa lihasvoimaa, tasapainoa ja hyvää mieltä mukavassa porukassa. Kuntosaliryhmään voi tulla omatoimisesti, avustajan tai toimintakeskuksen tai asuntolan ohjaajan kanssa. Sisäänpääsymaksu, avustaja maksutta. Lisätiedot: Liikunta- ja hyvinvointikoordinaattori p. 024745316 tai p. 050 564 0873.

## 2.3 Jumpat ja tanssit

### MIXTREENI

- ti klo 18.15–19, Jumppala, Siutlankatu 1, Turku.

17–29 - vuotiaille. Tunneilla tehdään monipuolisesti jumppaa käyttäen mm. jättipalloa, kuminauhaa, keppiä sekä puntteja. Lisäksi tanssitaan ja käytetään hyppynaruja. Tanssitaan, aerobikataan ja pelaillaan. p. 040 164 7244, Turun Urheiluliitto, [turunurheiluliitto.fi](http://turunurheiluliitto.fi). Ilmoittautuminen: [voli.fi](http://voli.fi)

### SPORTTIKERHO

- to 17.30–19.30 Kohtaamispaikka Tärsky, Läntinen pitkäkatu 34, Turku

Kehitysvammaisille nuorille ja aikuisille tarkoitettua toimintaan. Ryhmässä liikutaan mukavassa hengessä ulkona ja sisällä erilaisia liikuntamuotoja kokeillen. Lisätiedot: [kohtaamispaikkatarsky@turunkvtuki.fi](mailto:kohtaamispaikkatarsky@turunkvtuki.fi), p. 040 153 4107.

### TUOLIJUMPPA

- ti klo 13–13.45 Avustajakeskus, Itäinen Pitkäkatu 68, Turku

Iloisen mielen maksuton jumppa. Harjoitteet tehdään pääosin tuolissa istuen. Silloin tällöin jumppaa piristetään välinein. Ryhmä soveltuu myös asiakkaille, joilla on käytössä liikkumisen apuväline tai esim. aistivamma. Yleisavustaja paikalla. Ryhmä on osa Liiku lähellä -toimintaa, lisätietoja <https://www.turku.fi/liikulahella>

### TUOLIJUMPAT RAISIOSSA

- **Kaupungintalon tuolijumppa**  
ma klo 11–11.45, Kaupungintalon aula, Nallinkatu 2.  
Opiskelijan ohjaama maksuton ryhmä.

### Tikken tuolijumppa

To klo 10–10.45 / 11–11.45, Tikken nuokkari,

Kapponkatu 20.

Ohjaajana Terttu Venäläinen, osallistumismaksu 25 €/ kausi.

### Tasalan tuolijumppa

pe klo 11–11.45 / 12–12.45, Tasalanaukio 5 A, 3. krs.

HUOM! Tornilan yhdistystila on keväällä 2024 poissa käytöstä, jonka takia Tornilan tuolijummat siirtyvät Tasalanaukion liikuntatilaan.

Ohjaajana Terttu Venäläinen, osallistumismaksu 25 €/ kausi.

Lisätiedot liikuntasuunnittelijalta: puh. 040 645 2605, [saima.kokkonen@raisio.fi](mailto:saima.kokkonen@raisio.fi)

### TUOLI- JA TASAPAINOJUMPPAA KAARINASSA

- ma klo 14.30–15.30 Tupasvillan palvelutalo, Hepojoentie 9, Piikkiö
- ti klo 9.40–10.40, Värttinän palvelutalo, Luhakatu 1, Littoinen
- to klo 12.30–13.30, Poikluoman seurakuntatalo, Poikluomantie 9, Piispanristi

Tuoli- ja tasapainojumppaa tuolilla tehden ja tuolia apuna käyttäen. Kaarinan kaupunki/liikuntapalvelut. Ilmoittautuminen ja kurssimaksut kaupungin palvelupisteille, ryhmän hinta 30 €/syyskausi. Lisätietoja soveltavan liikunnan suunnittelija, p. 050 373 2641.

### KEVYT JUMPPA KAARINASSA

- Ke klo 14–15 Vaparin väestönsuoja, Kyyväräkatu 3, Kaarina

Rauhallista koko kehon jumppaa n 50min, jonka jälkeen 10min mittainen venyttely. Kevyitä/helppoja askelsarjoja, ei sisällä hyppyjä. Osallistua voi joko seisten, tuolilla tai tuoli tukena, liikkeet sovelletaan myös apuvälineen käyttäjille sopiviksi. Ilmoittautuminen ja kurssimaksut kaupungin palvelupisteille. Ryhmän hinta 30 €/syyskausi. Lisätietoja soveltavan liikunnan suunnittelija, p. 050 373 2641.

## VETREÄ JENGI -TUOLIJUMPPA PAIMIOSSA

- Ti klo 13.–13.45 12.9. alkaen. Iskun talolla, Seuratie 3, Paimio.

Monipuolista jumppaa tuolissa istuen tai tuoli tukena. Ryhmä soveltuu myös asiakkaille, joilla on käytössä liikkumisen apuväline tai esim. aistivamma. Avustaja hankittava itse. Osallistumismaksu 30 € / vuosi. Ilmoittautumiset ryhmiin 7.8. alkaen [www.kuntapalvelut.fi/paimio](http://www.kuntapalvelut.fi/paimio), p. 02 474 5316 tai liikunta- ja hyvinvointikoordinaattori p. 050 564 0873.

## SELKÄVOIMISTELU

- ma klo 16.45–17.30, 17.30–18.15 ja 18.30–19.15
- ti klo 15.30–16.15

Selkävoimistelussa harjoitteet tehdään istuen, seisten sekä vatsa- ja selinmakuulla. Osallistujan täytyy pystyä itse mm. kääntymään vatsamakuulta selinmakuulle sekä päästä itse lattialle ja sieltä ylös. Maanantain klo 17.30 ryhmä on kevyin: ohjaaja suosittelee aloittamaan sillä ja päättämään sen jälkeen, haluaako osallistua vaativampaan ryhmään. Ryhmät alkavat alkulämmittelyllä, jotka koostuvat mm selän liikkuvuusharjoitteista. Harjoitteluosuudessa toteutetaan keskivartalon lihasvoima-, vartalonhallinta- sekä tasapainoharjoitteita. Lopuksi loppuverryttely/-venyttely. Ruusukorttelin hyvinvointikeskus, Puistokatu 11, Turku. Osallistumismaksu 5 €/ kerta. Oma jumppamatto mukaan. Ilmoittautuminen ohjaajalle paikan päällä. Turun Seudun Selkäyhdistys ry, [www.turunselkayhdistys.fi](http://www.turunselkayhdistys.fi)

## SELKÄ- KEHONHALLINTA - JA VENYTTELYJUMPPA

- ti klo 17.30

Ohjaajana fysioterapeutti. Jumppa on kokonaisvaltaista lihaskuntoa ja -venyvyyttä kohentavaa ja tasapainoa kehittävää liikuntaa. Liikkeet toteutetaan seisten ja makuulla oman kuntotason ja tun-

temusten mukaan. Tunti soveltuu kaiken tasoisille, jotka pääsevät itsenäisesti lattiatasolle. Mukaan tarvitset oman jumppamatton. Kausimaksu 80 € (15 kertaa). Turun seudun Reumayhdistys ry, [www.turunreumayhdistys.fi](http://www.turunreumayhdistys.fi), p. 045 2670404, [yhdistys@turunreumayhdistys.fi](mailto:yhdistys@turunreumayhdistys.fi)

## RAUHALLINEN MATALAN KYNNYKSEN LIIKUNTARYHMÄ

- ti klo 18.45

Ryhmässä liikutaan seisten, rauhallisesti, yksinkertaisin liikkein, hengityksen ja kehon kannattelemina omakuntotaso ja mahdolliset rajoitteet huomioiden. Tarkoituksena on saavuttaa mukavan, helpon liikunnan avulla hyvä olo ja mieli. Tähän ryhmään ei ole osallistumiskynnystä, soveltuu kaiken tasoisille, jotka pystyvät liikkumaan seisten. Kausimaksu 90 € (15 kertaa). Turun seudun Reumayhdistys ry, [www.turunreumayhdistys.fi](http://www.turunreumayhdistys.fi), p. 045 2670404, [yhdistys@turunreumayhdistys.fi](mailto:yhdistys@turunreumayhdistys.fi)

## LEMPEÄ SYDÄNLIKUNTA

- Ke klo 16.–17.Valkeavuoren liikuntahalli, (Veitenmäentie 29, Kaarina).

Ostavastuu 5,00 /kerta. Turusta bussi numero 7. Lähtee pysäkiltä D2 Kultatalon edestä klo 15.20. Päätepysäkiltä on noin 600 metrin kävelymatka (käänny Paraistentieltä vasemmalle Voivalantielle ja Valkeavuoren liikuntahalli on tien oikealla puolella). Lisätiedot: puh 02 279 0245, [turku@sydan.fi](mailto:turku@sydan.fi). Turun Seudun Sydänyhdistys

## SYDÄNJUMPPAA JA KEHONHUOLTOA

- tiistaisin klo 16–17 ja kehonhuolto -tunti tiistaisin klo 17–18. Turun ammatti-instituutin liikuntasali, Uudenmaantie 43 (sali2).

Fysioterapeutin ohjaama ryhmä. Hinta 100 €/15 krt tai 150 € molemmat ryhmät. Lisätietoja: [sydan.fi/varsinaissuomi/liikunta](http://sydan.fi/varsinaissuomi/liikunta) ja Merike Kujanen p. 0408355290 tai [merike.kujanen@sydan.fi](mailto:merike.kujanen@sydan.fi)

## TULES-RYHMÄ RAISIOSSA

- ke klo 10–10.45, Tasalanaukio 5A, 3.krs

Ryhmä soveltuu esim. reumaatikoille ja muille niveloireisille sekä henkilöille, joilla on tuki- ja liikuntaelinvaivoja. Ryhmässä harjoitetaan liikkuvuutta, tasapainoa ja lihasvoimaa monipuolisesti omalla kehonpainolla sekä erilaisia välineitä hyödyntäen. Liikkeet sovelletaan yksilön taitotason ja toimintakyvyn mukaan. Harjoittelua tehdään sekä pystyasennossa että tuolilla istuen. Ohjaajana Saima Kokkonen, osallistumismaksu 25 €/ kausi. Lisätiedot: p. 040 645 2605 (liikuntasuunnittelija).

## NEURO-RYHMÄ RAISIOSSA

- ke klo 11–11.45, Tasalanaukio 5A, 3.krs

Ryhmä on tarkoitettu henkilöille, joilla on neurologisia haasteita. Edellytyksenä on itsenäiset siirtymiset lattiatasoon ja seisoma-asennon hallinta. Ryhmässä harjoitetaan liikkuvuutta, tasapainoa ja lihasvoimaa monipuolisesti omalla kehonpainolla sekä erilaisia välineitä hyödyntäen. Liikkeet sovelletaan yksilön taitotason ja toimintakyvyn mukaan. Ohjaajana Saima Kokkonen, osallistumismaksu 25 €/ kausi. Lisätiedot: p. 040 645 2605 (liikuntasuunnittelija).

## NEUROMOTO-RYHMÄ

- ke klo 9–9.45 Kesti-Maaria, Maariankatu 2, Naantali.

Ryhmä soveltuu hyvin erityisesti varhaisvaiheen muistisairaille sekä reuma- ja lihassairauksia sairastaville henkilöille. Tunneilla harjoitellaan monipuolisesti kehonhallintaa, motoriikkaa, lihaskuntoa ja tasapainoa, sosiaalista puolta unohtamatta. Ilmoittautuminen ja hintatiedot Liikuntaseura Naantalin verkkosivujen kautta [www.lisnaantali.fi](http://www.lisnaantali.fi). Tunti toteutetaan yhteistyössä Liikuntaseura Naantalin ja terveystieteiden kanssa.

## SOVELTAVA LAVIS

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

Lavatanssijumppa on helppo, hauska ja hikinen tanssitunti. Tanssiaskeleita voi soveltaa itselle sopiviksi. Koreografioita työstetään koko kausi, joten sopii niin tanssikumusta omaaville kuin vasta-alkajille. Tasapainon tueksi tanssia voi myös esim. tuolista kiinni pitää. Yleisavustaja paikalla. Osallistuminen 3 €/krt tai 25 €/ 10 krt, lisäksi sisäänkäyntimaksu. Turun kaupunki, liikuntapalvelut, [turku.fi/soveltavaliikunta](http://turku.fi/soveltavaliikunta). Lisätietoja erityisliikunnanohjaaja p. 050 594 7207.

## SOVELTAVA LAVIS PAIMIOSSA

- ma klo 15.30–16.30, Iskun talolla, Seuratie 3, Paimio.

Koe tanssin taikaa tuolissa istuen tai tuoli tukena. Lavatanssijumppa on helppo, hauska ja hikinen tanssitunti. Koreografiat tehdään tuolissa istuen tai seisten tuolista kiinni pitäen. Maanantaisin 18.9.2023 alkaen yhteensä 10 kertaa. Kurssin hinta 30 €. Ilmoittautuminen: Paimion kaupunki, [kuntapalvelut.fi/paimio](http://kuntapalvelut.fi/paimio) tai erityisliikunnanohjaaja p. 050 564 873.

## LAVIS-LAVATANSSIJUMPPA

- ma klo 15–16 Ruusukorttelin hyvinvointikeskus, Puistokatu 11 B.

Suunnattu erityisesti tule-oireisille, itsenäisesti liikkuville. Reipasta liikuntaa lavatanssimusiikin tahtiin. Osallistumismaksu 50 €/syyskausi (8 kertaa). Lisätietoja ja ilmoittautumiset: Turun Seudun Nivelyhdistys ry, p. 040 351 3833, [toimisto@nivelyhdistys.fi](mailto:toimisto@nivelyhdistys.fi)

## **VIRELAVIS – LAVATANSSIJUMPPAA TUOLILTA JA TUOLI TUKENA**

- to klo 9.30–10.15, Vaparin väestönsuoja, Kynnäräkatu 3, Kaarina.

Jumpataan ja tanssitaan lavatanssimusiikin tahtiin tuoilta tai tuoli tukena, vuoroin istuen, vuoroin seisten, mutta voi tanssia myös kokonaan istuen. Et tarvitse paria. Ilmoittautuminen ja kurssimaksut kaupungin palvelupisteille. Ryhmän hinta 30 €/syyskausi. Lisätietoja soveltavan liikunnan suunnittelija, p. 050 373 2641.

## **SOVELTAVAT HELPOT LATTARIT MIKON KANSSA RAISIOSSA**

- Ti klo 12–13, Kerttulan liikuntahalli, Kiskatu 4.

Tule tanssimaan yksin tai yhdessä tuttuja ja vähän tuntemattomampiakin paritansseja!

Tanssikerta sisältää sopivissa määrin sekä opastusta tanssin saloihin että omaehtoista tanssia.

Mukaan voit tulla myös pyörätuolilla.

Tanssin pyörteisiin johdattaa Mikko Ahti, osallistumismaksu 30 €/kausi. Lisätiedot liikuntasuunnittelijalta: puh. 040 645 2605, saima.kokkonen@raisio.fi

## **ASAHI KAARINASSA**

- ma klo 16.–16.45, Vaparin discotila, Kynnäräkatu 3, Kaarina. Turun seudun TULE-yhdistysten (Nivelyhdistys, Reumayhdistys, Selkäyhdistys, Luustoyhdistys) jäsenet 50 €, muut 70 € (10 kertaa)
- ke klo 15.30–16.15, Ruusukorttelin Hyvinvointikeskus, Puistokatu 11, Turku. 60 € (12 kertaa)

Suunnattu erityisesti tule-oireisille, itsenäisesti liikkuville. Tilat ovat esteettömiä, henkilökohtaisen avustajan voi ottaa mukaan. Asahi on yksinkertaista, mutta kokonaisvaltaista ja tehokasta liikuntaa: liikkeet ovat rauhallisia ja helppoja, ne tehdään hitaasti hengityksen tahdissa seisoen tai

istuen. Tunneilla ei mennä lattiatasoon. Lisätietoja ja ilmoittautumiset: Turun Seudun Nivelyhdistys ry, p. 040 351 383, [toimisto@nivelposti.fi](mailto:toimisto@nivelposti.fi)

## **TUOLIJOOGA KAARINASSA**

- Ti klo 11.30–12.30 Vaparin väestönsuoja, Kynnäräkatu 3, Kaarina

Tuolijooga virkistää kehoa ja mieltä, ylläpitää omatoimisuutta ja rentouttaa lihaksia, mikä voi vähentää kipuherkkyyttä. Pienetkin liikkeet kuntouttavat. Tuolijooga soveltuu myös liikuntarajoitteisille. Harjoituksen voi tehdä mielikuvaharjoituksena, mikäli kehon tilanne rajoittaa liikkeitä. Liikkeitä tehdään pääasiassa tuoililla, mutta tarvittaessa myös seisten. Ilmoittautuminen ja kurssimaksut kaupungin palvelupisteille. Ryhmän hinta 30 €/syyskausi. Lisätietoja soveltavan liikunnan suunnittelija, p. 050 373 2641.

## **TUOLIJOOGA PAIMIOSSA**

- Ke 10.15–11.15, Paimion kirjasto, Vistan tie 18.

Kurssi on tarkoitettu sekä vasta-alkajille että aiemmin joogaa harrastaneille. Joogaharjoitukset lisäävät sekä ylläpitävät kehon liikkuvuutta ja elinvoimaisuutta. Rauhalliset liikkeet parantavat keskittymiskykyä, rentouttavat niin mieltä kuin kehoakin. Jooga on kokonaisvaltainen itsehoito- ja itsekasvatusmenetelmä, joka antaa keinoja fyysisen ja henkiseen hyvinvointiin. sekä joustava, sopivan lämmin asu. Tuolijoogassa toteutamme liikkeet ja rentoutumisen istuen. Ilmoittautumiset [www.opistopalvelut.fi/paimio](http://www.opistopalvelut.fi/paimio)

## **JOOGA**

- ma klo 11–12
- miesten ryhmä: Äijäjooga ma klo 12.30–13.30

Turku, Lehmusvalkaman hyvinvointikeskus, Karviaiskatu 7, Turku, iso sali katutasossa. Suunnattu erityisesti tule-oireisille, itsenäisesti liikkuville. Henkilökohtaisen avustajan voi ottaa mukaan.

Liikkeet tehdään seisoma- ja maakuu-asennoissa. Osallistumismaksu 60 €/syyskausi (10 kertaa). Lisätietoja ja ilmoittautumiset: Turun Seudun Nivel-yhdistys ry, p. 040 351 3833, [toimisto@nivelposti.fi](mailto:toimisto@nivelposti.fi)

### **JOOGA NAANTALISSA**

- ma klo 15–16, Kesti-Maaria, Maariankatu 2, Naantali

Suunnattu erityisesti tule-oireisille, itsenäisesti liikkuville. Henkilökohtaisen avustajan voi ottaa mukaan. Liikkeet tehdään seisoma- ja maakuu-asennoissa. Osallistumismaksu Turun seudun TULE-yhdistysten (Nivelyhdistys, Reumayhdistys, Selkäyhdistys, Luustoyhdistys) tai Naantalin Reumayhdistyksen jäsenet 60 €, muut 80 €/syyskausi (10 kertaa). Lisätietoja ja ilmoittautumiset: Turun Seudun Nivelyhdistys ry, p. 040 351 3833, [toimisto@nivelposti.fi](mailto:toimisto@nivelposti.fi)

### **TUOLIJOOGA & HATHAJOOGA**

- tuolijooega torstaisin klo 11.15–12.15 ja Hathajooega klo 12.30–13.45.

Eerikinkatu 27 A, 2. krs, (käynti Käsityöläiskadun puolelta) Vetäjänä SJL, joogaopettaja Terttu Tenhunen. Ilmoittautumiset p. 02 279 0245 tai [turku@sydan.fi](mailto:turku@sydan.fi). Syyslukukausi maksaa 60,00. Turun Seudun Sydänyhdistys.

### **NAANTALIN NIVELJOOGA**

- to klo 15–16, Kesti-Maaria, Maariankatu 2, Naantali.

Suunnattu erityisesti tule-oireisille, itsenäisesti liikkuville. Osallistumismaksu Nivelyhdistyksen tai jonkin muun Turun seudun TULE-yhdistyksen jäsenille 60 €/syyskausi (10 kertaa). Huom! myös Naantalin Reumayhdistyksen jäsenet voivat osallistua niveljoogaan jäsenhintaan. Muille 20 € ryhmäkohtainen lisämaksu/kausi. Lisätietoja ja ilmoittautumiset: Turun Seudun Nivelyhdistys ry, p. 040 351 3833, [toimisto@nivelposti.fi](mailto:toimisto@nivelposti.fi)

### **PILATES, NEUROLOGINEN ERITYISRYHMÄ**

- keväällä 2024

Tämä ryhmä on tarkoitettu ainoastaan henkilöille, joilla on jokin neurologinen diagnoosi (kuten Ms-tauti). Pilates -harjoittelu perustuu kehon keskustan hallintaan, syvien lihasten vahvistamiseen ja fysiologisesti oikeaoppisiin liikeratoihin. Harjoitteita tehdään sekä seisten että lattialla. Lisätiedot: Auralan Setlementti ry, p. 050 316 7702, [toimisto@aurala.fi](mailto:toimisto@aurala.fi).

### **JOMON SHINDO® TUOLILLA RENNOSTI VENYTELLEN**

- ti klo 16–17 Karvetin monitoimitalo, Lampola, Naantali.

Tule rentoutumaan japanilaisen kehonhuoltomenetelmän parissa. Meridiaanivenytykset lisäävät kehon joustavuutta rentouden ja rauhallisen hengityksen avulla. Venytyksiin yhdistetään kierto- ja taivutusliikkeitä, jotka aktivoivat kehon energia-kiertoa. Syvä hengitys aktivoi vagushermaa, tukee yleistä hyvinvointia ja henkistä tasapainoa. Jomon-Shindo tuolilla on kaikille soveltuva nivellystävällinen rentoutumismuoto. Venytykset tehdään tuolilla istuen, rauhallisesti, omaa kehoa kuunnellen. Tunnille tarvitset mukavat, lämpimät vaatteet. Sopii myös liikuntarajoitteisille, esim. pyörätuolilla liikkuville. Terhi-Maria Ekman, Jomon Shindo®-rentoutusohjaaja. Kurssimaksu 35 €. Ilmoittautumiset: [uusi.opistopalvelut.fi/naantali](http://uusi.opistopalvelut.fi/naantali) tai opiston toimistoon puh. 044 7334 651

### **BALETTIA PEHMEÄSTI**

- la klo 12–13, Tasalanaukio 5A, 3.krs. Raisia

Lempeä balettitunti on elämyksellinen ja virkistävä tunti, jonka ohjauksessa huomioidaan ikä ja fyysinen kunto. Tunnilla keskitytään lihasten suorituskyvyn ja tasapainon parantamiseen rauhallisella etenemistahdilla helppojen balettiliikkeiden kautta. Tunti ei sisällä hyppyharjoituksia, joten se



sopii hyvin tuki- ja liikuntaelinongelmista kärsiville. Baletti on ovelaa muistijumppaa uljaan musiikin tahdittamana. Voit tanssia joko sukkasillasi tai jumppatossuilla. Ohjaajana Tuire Saira. Osallistumismaksu 30 €/ kausi. Lisätiedot: 040 645 2605 (liikuntasuunnittelija).

## 2.4 Pelit

### BOCCIA JA CURLING

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

### PARAJÄÄKIEKKO

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

Kelkkajääkiekon harrasteryhmä soveltuu nuorille ja aikuisille, joilla on hyvä ylävartalon hallinta ja istumatasapaino sekä hyvä käsien toimintakyky. Paikalla yleisavustaja, henkilökohtaiset avustajat ovat tervetulleita mukaan. Osallistuminen 25 €/kk (1\*/vk) tai 40 €/kk (2\*/vko), lisäksi TPS:n lisenssikortti 35 €/ vuosi. Lisätiedot p. 050 514 2582.

### KÄVELYSÄHLY

- ti klo 15.15–16.15 Piispanlähteen yläkoulun liikuntasali, Marsukatu 1, Piispanristi

Maksutonta, rentoa sählyä kävellen pelaten, huu lenheittoa unohtamatta, 5.9. alkaen. Ryhmää ohjaa vapaaehtoinen Wertaisliikuttaja. Sopii itsenäisesti liikkuville työkäisille sekä ikääntyneille. Lisätietoja soveltavan liikunnan suunnittelija, p. 050 373 2641.

### HÖNTSÄSÄHLY

- ma klo 16–17 Valkeavuoren yläkoulun sali, Aapiskuja 7, Kaarina.

Rentoa pelaamista mukavassa porukassa. Ryhmää ohjaa kohtaamispaikka Kasevan vapaaehtoinen ja ryhmä toimii omatoimisesti. Sopii itsenäisesti liikkuville työkäisille kunnosta riippumatta. Mukaan sisäpelikengät, sisäliikuntavarustus, sählymaila

sekä suojalasit. Tarvittaessa mailan voi myös lainata. Osallistuminen on maksutonta, eikä vaadi jäsenyyttä. Järjestäjä Kohtaamispaikka Kiesi, Palveluyhdistys Kaseva ry. Ilmoittautuminen ja lisätiedot [kohtaamispaikka@kasevakaarina.fi](mailto:kohtaamispaikka@kasevakaarina.fi) p. 040 559 4420 / p. 0400 874 202.

### **SÄHKÖPYÖRÄTUOLISÄHLY**

- Ti klo 18–19 Lausteen liikuntahalli
- Myöhemmin ilmoitettavana ajankohtana harjoittelu siirtyy Aurajoen koululle ke 19–20

Sähköpyörätuolisalibandy eli SPT-Salibandy on tarkoitettu niille, jotka arkielämässään käyttävät vammansa vuoksi jotain apuvälinettä ja niille, jotka ovat kansainvälisen luokittelun mukaan oikeutettuja pelaamaan lajia. SPT-Salibandy on ainoa vaikeavammaisille soveltuva joukkueurheilumuoto. Pelaajat käyttävät joko tavallista, mutta hieman lyhennettyä ja kevennettyä, mailaa tai kiinteää pyörätuoliin kiinnitettyä mailaa (T-stick). Lisäksi kenttä on hieman pienempi ja maalit ovat tavallista leveämpiä ja matalampia. Lisätietoja ja ilmoittautumiset: <https://tpssalibandy.fi/erityisliikunta-spt/>

### **TPS SALIBANDYN ERITYISLIIKUNTARYHMÄ**

- Ti klo 17–18 Lausteen liikuntahalli
- Myöhemmin ilmoitettavana ajankohtana harjoittelu siirtyy Aurajoen koululle ke 19–20

TPS Salibandyn erityisliikuntaryhmä on tarkoitettu erityisnuorille ja -aikuisille. Ryhmä harjoittelee kerran viikossa. Harjoituksissa pääpainona on salibandyn perustaitojen oppiminen pilke silmäkulmassa ja hauskaa pitäen. Ohjaajina toimii kokeneet erityisliikunnan valmentajat. Lisätietoja ja ilmoittautumiset: <https://tpssalibandy.fi/erityisliikunta-spt/>

### **KEHITYSVAMMAISTEN PELIRYHMÄ**

- to klo 17–18, Ammatti-instituutin Sali, Uudenmaantie 43, Turku.

Ryhmässä sovelletaan eri pallopelejä osallistujien toiveiden mukaan. Osallistuminen: 25 €/ kausi. Turun kaupunki/ liikuntapalvelut, [turku.fi/soveltavaliikunta](http://turku.fi/soveltavaliikunta). Liikuntapalveluvastaava p. 050 554 6222, [johanna.friman@turku.fi](mailto:johanna.friman@turku.fi).

### **KÄVELYFUTIS KAARINASSA**

- talvikausi: to klo 15–16 Valkeavuoren yläkoulun liikuntasali, Aapiskuja 7, Kaarina
- kesäkausi: to klo 15–16 Keskusliikunta-alueen KHT-kenttä, Erotuomarinkatu 6, Kaarina

Maksutonta, rentoa jalkapallon keinoin toteutettavaa liikuntaa työikäisille ja ikääntyville. Futista pelataan pilke silmäkulmassa, rennolla otteella – mutta kävellen. KaaPo ry, ohjaaja Jarmo Kaunela p. 045 656 6086.

### **KÄVELYFUTISTA PAIMIOSSA**

- to klo 16.15–17.30. Vistan kentällä, Myllyhaantie 7, Paimio

Kävelyfutis on astetta kevyempi jalkapallon muoto, jossa pelaaminen on sallittu vain kävellen. Laji soveltuu sääntöjen ja kentän koon vuoksi erinomaisesti mm. kuntoutujien, erityistä tukea tarvitsevien, työyhteisöjen sekä eläkeläisten joukkueliikuntamuodoksi. 10 kerran kortti 40 €. Peimari United ry. Ilmoittautuminen: Olli Dahl [olli.dahl@peimariareena.fi](mailto:olli.dahl@peimariareena.fi), p. 040 501 3485.

### **JALKAPALLO**

Kehitysvammaisille nuorille ja aikuisille tarkoitettu TPS Sateenkaari -ryhmä. Pallotaidot eivät ole tärkeitä, ne kehittyvät harjoitusten yhteydessä. Pyrimme myös vuosittain osallistumaan kahteen turnaukseen. Lisätietoja: Rauno Lehtinen 040 032 0149, [rauno.lehtinen@ssab.com](mailto:rauno.lehtinen@ssab.com)

## JALKAPALLO – MEIDÄN JENGI

- Ajankohta vaihtelee, treenit kerran viikossa. Ota yhteyttä ohjaajaan, jos olet tulossa.

Soveltavan jalkapalloa ryhmä Liedossa. Ryhmä on tarkoitettu futiksesta ja hauskaasta liikuntaharrastuksesta kiinnostuneille lapsille, nuorille ja aikuisille, joilla on jokin vamma tai erityisen tuen tarve. "Meidän Jengi" treenaa kerran viikossa, treenipäivä vaihtelee kesä- ja talviaikaan, joten olethan etukäteen ennen mahdollista tuloasi yhteydessä soveltavan jalkapallon ohjaajaan. Treeneihin ovat myös avustajat tervetulleita mukaan. Lisätietoja: Anne Aaltonen [annemaarit40@gmail.com](mailto:annemaarit40@gmail.com) tai p. 044 529 4022.

## KEHITYSVAMMAISTEN JA PARTNERIPELAAJIEN KORIPALLO

- su klo 19–20 Piispanlähteen yläkoulu, Marsukatu 1, Kaarina

Unified -koris on tarkoitettu yli 13-vuotiaille pojille ja tytöille sekä aikuisille naisille ja miehille. Ryhmässä pelaa kehitysvammaisia sekä partneripeleläjia. Valmentaja Pasi Toivonen. Tiedustelut joukkueenjohtaja Marika Nygårdas [mari-kank@gmail.com](mailto:mari-kank@gmail.com) 040-766 7880/ Urabasket.

## PYÖRÄTUOLIKORIPALLO

- to klo 19–20.30, Peltolan ammatti-instituutin sali, Hamppukatu 2, Turku.

Soveltuu nuorille ja aikuisille, joiden käsien toimintakyvyssä ei ole rajoitteita. Turun Riennon Koripallo ry, Jonne Laurila, [jomila@utu.fi](mailto:jomila@utu.fi), p. 0400 655 159.

## ISTUMALENTOPALLO

- ti klo 18.30–20 Tahvion koulu, Isovuorentie 7, Raisio

Istumalentopallo on dynaaminen kahden kuusi-henkisen joukkueen peli. Ryhmä soveltuu kaikille

aikuisille, myös liikuntarajoitteisille. Ota tarvittaessa oma avustaja mukaan. Harjoituksissa käydään läpi lajin alkeita ja harjoitellaan pelaamista. Valmentajana istumalentopallon maajoukkuepelaaja Sari Virta. Varusteiksi riittää normaalit sisäliikuntavaatteet. Lisätietoja [www.istumalentopallo.info](http://www.istumalentopallo.info). Kausimaksu 25 €. Ilmoittautuminen ja lisätiedot: [www.raisio.fi/liikunta](http://www.raisio.fi/liikunta) liikuntasuunnittelija puh. 044 797 1389

## PÖYTÄTENNIS

- ma klo 13–16, Alfa-liikuntakeskus (1. krs), Raunistulantie 15, Turku.

Paikalla yksi ohjaaja, vapaata peliä muiden tai saattajien kanssa. Tarvittaessa robotti käytettävissä eli aina saa pelata. 1.9.2023–31.5.2024, poikkeavat ajat ilmoitetaan kävijöille. Paikalle pääsee hyvin myös pyörätuolilla. Kävijöillä tulee olla oma ranneke. Ei muita kustannuksia. Turun Kaiku ry. Yhteyshenkilöt: Ari Tammi, p. 044 320 0951 ja Jouko Manni, p. 0400 520 674, [jouko.manni@ta-sevalvonta.fi](mailto:jouko.manni@ta-sevalvonta.fi).

## SOVELTAVAN LIIKUNNAN AVOIN LIIKUNTAHARRASTUS-RYHMÄ

- ti klo 13.15–14.15 (ei viikolla 42 ja 8)

Toiminnassa mm. ulkoliikuntaa, kuntosalia, pingistä, biljardia ja bocciaa. Kokoontuminen Irljantalon nuorisotilassa, Virastotie 1. Sisäänkäynti talon päädyssä 1 krs. Ryhmä on maksuton, mutta toimintaan ilmoittaudutaan osoitteeseen: [aleksi.kyto@mynamaki.fi](mailto:aleksi.kyto@mynamaki.fi), p. p. 044 783 7256

## 2.5 Ulkoliikunta

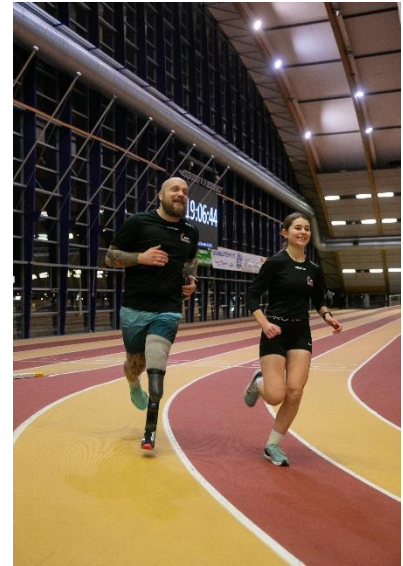
### ROSPUUTTOKAUDEN KÄVELYVUOROT

Kun kävely ulkona on kelien vuoksi haasteellista, voi kävelyä itselle sopivaan tahtiin jatkaa omatoimisesti hallin viheriöllä. Vertaisohjaaja paikalla. Tarkat ajankohdat ja muut lisätiedot: [turku.fi/senioriranneke](http://turku.fi/senioriranneke) tai Liikuntapalveluvastaava p. 050 554 6224. Turun kaupunki, liikuntapalvelut.

### KILLI JA NALLI –KÄVELYT RAISIOSSA

Keskiviikkoisin klo 10–11, lähtö Tasalan Kamarin edustalta, Tasalanaukio 5.

Kävelyillä on useampi vetäjä ja osallistujat voivat valita osallistuvatko reippaampaan kävelyryhmään vai lyhyemmälle ja rauhallisemmalle ”rollolenkille”



## 2.6 Muu liikuntatoiminta

### PARAYLEISURHEILU

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

## 3 LASTEN JA NUORTEN LIIKUNTA

### 3.1 Vesiliikunta

#### UINTI

- Alkeisryhmä ma klo 17.15–18. ja klo 18–18.45, sekä ke klo 17.15–18, uimataito 0 m.
- Jatkoryhmä ma 18.45–19.30 ja ke klo 18.15–19, uimataito 5–15 m.
- Tekniikkaryhmä ma 17.45–18.30 uimataito yli 15 m.
- Kuntouinti ma 18.30–19.15 uimataito yli 50 m.
- Kilpauintiryhmä kehitysvammaisille ma 19.15–20.15

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: 50 €/ kausi. Turun kaupungin Liikuntapalvelukeskus [turku.fi/soveltavaliikunta](http://turku.fi/soveltavaliikunta). Ilmoittautumiset: p. 050 594 7207.

#### UINTI

- to klo 18.15.–19. alkeisopetus alle 10-vuotiaille
- to klo 19–19.45 jatkoryhmät yli 10-vuotiaille

Ryhmät järjestetään Ifin altaassa, Puolalankatu 3, Turku. Aisti ry, ilmoittautuminen [aistiyhdistys.fi](http://aistiyhdistys.fi), [info@aistiyhdistys.fi](mailto:info@aistiyhdistys.fi).

#### KILPAUINTIRYHMÄ KEHITYSVAMMAISILLE

- to klo 17–18, Ifin allas, Puolalankatu, Turku.

Tarkoitettu diagnosoiduille kehitysvammaisille, joilla mahdollisuus osallistua Special Olympics – tason toimintaan. ÅSK p. 050 465 5316

## 3.2 Jumprat, tanssit ja jooga

### SOVELTAVA VOIMISTELURYHMÄ AURELIA n. 4–12-vuotiaille

- ke klo 17.15–18, TR kerhotila, Uudenmaankatu 16, Turku. Tilaan kuljetaan portaita pitkin.

Pienryhmä, jossa harjoitellaan monipuolisesti perusmotorisia taitoja musiikin siivittämänä. Ryhmä tarjoaa yksilöllistä ohjausta ja sopii hyvin lapsille, joilla on haasteita esimerkiksi liikkumisen, tasapainon, aistien, lihasvoiman, välineiden käsittelyn, kommunikoinnin tai kognitiivisten taitojen kanssa. Avustaja on tervetullut mukaan tarvittaessa. Lisätiedot [trvoimistelu@gmail.com](mailto:trvoimistelu@gmail.com), p. 0400 262733, [www.turunriento.fi/voimistelu](http://www.turunriento.fi/voimistelu).

### VOIMISTELUTREENI

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

Tarkoitettu erityistä tukea liikkumisessaan tarvitseville 7–12-vuotiaille. Tunneilla harrastetaan musiikkiliikuntaa erilaisia välineitä käyttäen sekä harjoitellaan rytmisen voimistelun välineiden käyttöä ja esiinnyttään seuran näytöksissä. p. 040 164 7244 ja p. 040 413 9336 Turun Urheiluliitto, [turunurheiluliitto.fi](http://turunurheiluliitto.fi). Ilmoittautuminen: [voli.fi](http://voli.fi).

### SIRKUSLIIKUNTAA JA TRAMPOLIINIVOIMISTELUA

- to klo 17.15–18. ja la klo 11–12, Lintulan liikuntasali, Eerikinkatu 7, 5.krs. Turku.

Ilmoittautuminen: Turun Sirkus p. 040 511 7724.

### SPORTTITREENI

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

Tarkoitettu erityistä tukea tarvitseville 7–15 -vuotiaille pojille, tytötkin tervetulleita. Painopisteenä

joukkuepelit ja temppuradat. p. 040 164 7244, Turun Urheiluliitto, [turunurheiluliitto.fi](http://turunurheiluliitto.fi). Ilmoittautuminen: [voli.fi](http://voli.fi)

### MIXTREENI

- ti klo 18.15–19, Jumppala, Siutlankatu 1, Turku.

17–29 - vuotiaille. Tunneilla tehdään monipuolisesti jumppaa käyttäen mm. jättipalloa, kuminauhaa, keppiä sekä puntteja. Lisäksi tanssitaan ja käytetään hyppynaruja. Tanssitaan, aerobikataan ja pelaillaan. p. 040 164 7244, Turun Urheiluliitto, [turunurheiluliitto.fi](http://turunurheiluliitto.fi). Ilmoittautuminen: [voli.fi](http://voli.fi)

### SPORTTIKERHO

- to 17.30–19.30 Kohtaamispaikka Tärsky, Läntinen pitkäkatu 34, Turku

Kehitysvammaisille nuorille ja aikuisille tarkoitettua toimintaan. Ryhmässä liikutaan mukavassa hengessä ulkona ja sisällä erilaisia liikuntamuotoja kokeillen. Lisätiedot: [kohtaamispaikkatarisky@turunkvtuki.fi](mailto:kohtaamispaikkatarisky@turunkvtuki.fi) tai p. 040 153 4107.

### DANCEMIX PIENRYHMÄ

- ma klo 19–19.45, Lahjan Tyttöjen toimital, Yliopistonkatu 31, Turku.

Erityistä tukea tarvitseville lapsille, jotka haluavat oppia monipuolisesti tanssia ja perusliikuntataitoja pienemmässä ryhmässä. Ryhmä soveltuu hyvin lapsille, joilla on haasteita sosiaalisissa tilanteissa tai hahmottamisessa, ylivilkkautta, keskittymisvaikeuksia tai arkuutta. Ilmoittautuminen: p. 050438 8999, [www.lahjantytot.fi](http://www.lahjantytot.fi)

### TANSSIRYHMÄ

- la klo 11–12, 12–13 ja 13.15–14.15 Markulantie 1, Turku. Joka toinen lauantai, parilliset viikot.

Ryhmä on tarkoitettu 10–17-vuotiaille erityislapsille. Ohjelmassa on monenlaisia nuorison suosimia tansseja. Osallistumismaksu: jäsenet 75 €/

kausi, muut 85 € / kausi. Ilmoittautumiset ja lisätiedot: Merja Ketola puh. 040 822 1866 tai [merja.h.ketola@gmail.com](mailto:merja.h.ketola@gmail.com).

### 3.3 Pelit ja kamppailulajit

#### **JALKAPALLO – KAAPON SUPERFUTARIT**

Oma Futisryhmä itsenäisesti liikkuville lapsille, jotka tarvitsevat päivittäisissä toiminnoissa erityistä tukea. Lisätiedot ja ilmoittautumiset, Petra Luukkanen, p. 044 705 6871.

#### **JALKAPALLO – MEIDÄN JENGI**

- Lieto. Ajankohta vaihtelee, treenit kerran viikossa. Ota yhteyttä ohjaajaan, jos olet tulossa.

Soveltavan jalkapalloa ryhmä Liedossa. Ryhmä on tarkoitettu futiksesta ja hauskasta liikuntaharrastuksesta kiinnostuneille lapsille, nuorille ja aikuisille, joilla on jokin vamma tai erityisen tuen tarve. "Meidän Jengi" treenaa kerran viikossa, treenipäivä vaihtelee kesä- ja talviaikaan, joten olethan etukäteen ennen mahdollista tuloasi yhteydessä soveltavan jalkapallon ohjaajaan. Treeneihin ovat myös avustajat tervetulleita mukaan. Lisätietoja: Anne Aaltonen [annemaarit40@gmail.com](mailto:annemaarit40@gmail.com) tai p. 044 529 4022.

#### **SOVELTAVA FUTIS**

- Su 10–10.45. Jokelan koulun liikuntasali, Vanha Turuntie 4, Paimio

Soveltava futis on lapsille ja nuorille suunnattua liikuntaa jalkapallon ja muiden pelien ja liikuntaleikkien parissa. Toiminnan sisältö muokataan puitteiltaan sellaiseksi, että jokainen voi osallistua siihen riippumatta omista lähtökohdistaan. Soveltava futis on erinomaista liikuntaa erityistä huomiota tai tukea tarvitseville lapsille. Ryhmässä ei ole yleisavustajaa. 10 kerran treenikortti 30 €. Peimari United ry. Ilmoittautuminen: Olli Dahl [olli.dahl@peimariareena.fi](mailto:olli.dahl@peimariareena.fi), p. 040 501 3485.

## SÄHKÄRIJALKAPALLO- POWER SOCCER

- su klo 15.30–17.30, Peltolan ammatti-instituutin sali, Hamppukatu 2, Turku.

7–16-vuotiaille erityistä tukea liikkumisessaan tarvitseville nuorille suunnattu ryhmä. Puskuria voi aluksi lainata joukkueelta. Turun Seudun Li-hastautiyhdistys ry, [tsly.fi](http://tsly.fi). Ilmoittautuminen: p. 050 581 7280.

## KEHITYSVAMMAISTEN JA PARTNERIPELAAJIEN KORIPALLO

- ma klo 19–20 Piispanlähteen yläkoulu, Marsukatu 1, Kaarina

Unified -koris on tarkoitettu yli 13-vuotiaille pojille ja tytöille sekä aikuisille naisille ja miehille. Ryhmässä pelaa kehitysvammaisia sekä partneripelaajia. Valmentaja Pasi Toivonen. Tiedustelut joukkueenjohtaja Marika Nygårdas [mari-kank@gmail.com](mailto:mari-kank@gmail.com) 040-766 7880/ Urabasket.

## SALIBANDY

- ma 18–19 ja ti 17–18.30 Ruiskatu 8.

Erytisryhmien salibandyjoukkue nuorille ja aikuisille. Osallistuminen 130 €/ kausi. Lisätietoja: Salibandyseura TVA ry Miika Berg p. 040 725 2115. [miika.berg@gmail.com](mailto:miika.berg@gmail.com).

## SALIBANDYKERHO

- ma klo 19–20, kehitysvammaisille yli 12-vuotiaille

TPS- Salibandy ry, Ilmoittautuminen: p. 044 555 0455.

## SÄHKÖPYÖRÄTUOLISALIBANDY NUORILLE

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

Liikkumisen apuvälinettä käyttävät liikunta- ja kehitysvammaiset nuoret. TPS salibandy, [tpssalibandy.fi](http://tpssalibandy.fi). Ilmoittautuminen: p. 044 555 0455.

## SOVELTAVA JUDO RAISIOSSA

- Alkeiskurssi ti klo 17.45–18.45 ja su klo 16–17

Raision Ryhdin soveltavan judon ryhmä sopii niille, jotka tarvitsevat pienryhmässä henkilökohtaista opetusta. Judollista liikuntaa kunkin omien edellytysten mukaan. Alaikäraja 8 vuotta, yläikärajaa ei ole. Lisätiedot: [www.raisionryhti.sporttisaitti.com](http://www.raisionryhti.sporttisaitti.com) Tuula Holtti p. 040 8257574, [tuula.holtti@gmail.com](mailto:tuula.holtti@gmail.com)

## KEILAILU

- ti klo 16.30–17.30, Kupittaaan keilahalli, Tahkonkuja 5, Turku.

7–16-vuotiaille erityislapsille, sopii myös pyörätuolin käyttäjille. Ilmoittautuminen p. 020 787 0330 (klo 9–16 välisenä aikana) tai [kai.hilden@kupittaaankeilahalli.fi](mailto:kai.hilden@kupittaaankeilahalli.fi).



### 3.4 Talvilajit ja ulkoliikunta



#### ALPPIHIIHTOA

- Hirvensalon hiihtokeskus  
Kaksikerrantie 111, Turku

Aisti-, liikunta- ja kehitysvammaisille; kelkkalaskettelua, jossa laskija pääsee ohjaamaan kelkkaa omien taitojensa mukaan sekä hiihdonopettajan avustuksella tilanteeseen sopivalla tavalla. Soveltavaa hiihdonopetusta pienryhmissä tai yksityistunteina erityistä tukea tarvitseville pystylaskijoille suksilla tai lumilaudalla. Avustajien, esim. vanhempien ja hoitajien, kannattaa tulla mukaan oppimaan avustamista ja yhdessä laskemista. Soveltavan alppihiihdon välineitä voi pyytää lainaksi vuokraamosta tai hiihtokoulusta. Kelkkoja lainataan vain perustaidot osaaville laskijoille ja avustajille. Lisätiedot: Hirvensalon hiihtokoulu, hiihtokoulu@hirvensalo.fi, p. 045 106 3011. Iloski ry järjestää pysty- ja kelkkalaskuryhmiä ja näitä tukevia liikuntaharjoituksia maanantai-iltaisain sekä avustajien koulutusta. Lisätiedot: p. 044 062 9674 tai 044 363 4400.

#### PARAJÄÄKIEKKO

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

Kelkkajääkiekon harrasteryhmä soveltuu nuorille ja aikuisille, joilla on hyvä ylävartalon hallinta ja istumatasapaino sekä hyvä käsien toimintakyky. Paikalla yleisavustaja, henkilökohtaiset avustajat ovat tervetulleita mukaan. Osallistuminen 25 €/kk (1\*/vk) tai 40 €/kk (2\*/vko), lisäksi TPS:n lisenssi-kortti 35 €/vuosi. Lisätiedot p. 050 514 2582.

#### JÄÄKIEKKO/LUISTELUKOULU – TPS SPECIAL HOCKEY

- su klo 10–11, Gatorade Center, Turku.

Ikäryhmät: alakoululaiset ja yläkoululaiset.

Erityislapsille suunnattu jääkiekkoryhmä, jossa pelataan lätkää sekä opetellaan luistelutaitoja. soveltuu lapsille, jotka pysyvät pystyssä luistimilla. Varusteet: maila, luistimet ja kypärä, jossa kasvosuojus. Muiden jääkiekkovarusteiden käyttö suositeltavaa, muttei välttämätöntä. Ota yhteyttä, mikäli tarvitset välineitä lainaksi. Lisätietoja: p. 0400 892 678, [jokke.jokinen@tps.fi](mailto:jokke.jokinen@tps.fi), ilmoittautuminen [tps-juniorit.net](http://tps-juniorit.net)

#### LUISTELUKOULU

- to klo 17.15–18, Impivaaran jäähalli, Eskonkatu 1, Turku.

Luistelun alkeita, vanhan kertausta sekä uuden opettelua. Käveleville tai yhden avustajan apuvälineen varmistamana jäällä pärjääville. Esim. lapset, joilla on Down, lievä CP, lihastauti, reuma, ADHD, näkö- tai kuulovamma. Oman avustajan voi ottaa mukaan. Turun Riennon Taitoluistelu ry, [turunriennontaitoluistelu.fi](http://turunriennontaitoluistelu.fi).

Ilmoittautumiset: [luistelukoulu@turunriennontaitoluistelu.fi](mailto:luistelukoulu@turunriennontaitoluistelu.fi) tai p. 040 514 1921.

## RATSASTUS

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

6–15-vuotiaille, joilla on esim. down, lievä cp, lihastauti alkuvaiheessa, reuma, dysfasia, autismi tai Asperger ja jotka eivät käytä apuvälineitä. Hinta 230 € sis. opetuksen, henkilökohtaisen avustajan, hevosen ja taluttajan. Ilmoittautuminen:

[toimisto@metku.fi](mailto:toimisto@metku.fi) , p.040 737 2837 (tekstiviesti mieluiten)

## 4 TAPAHTUMAT JA KURSSIT

### ERITYISLASTEN LIIKUNTAMAAT

- Sunnuntaisin klo 17–19 Turussa, Aunelan koulu, Opintie 1. Ohjattu aika kello 17.30–18.30. Lapsen tulee osallistua toimintaan aikuisen kanssa. Maksuton, ei ilmoittautumisia. Lisätiedot: p. 050 554 6226

### SOVELTAVA LYSTIKÄS

- la 16.3. klo 13–15 Vaparin väestönsuoja, Kyynäräkatu 3, Kaarina

Tapahtuma on suunnattu kaikille erityistä tukea tarvitsevien lapsille ja nuorille sekä heidän perheilleen. Huoltajat leikkivät yhdessä huollettaviensa kanssa. Tapahtumassa on monipuolista liikunnallista tekemistä. Ei ilmoittautumista, tapahtuma on maksuton ja ikärajan.

### SOVELTAVAN LIIKUNNAN MENOA MUKSUILLE -TAPAHTUMAT RAISIOSSA

Tapahtumassa liikutaan yhdessä aikuisen ja lapsen kanssa. Temppurata ja erilaiset pelit kutsuvat seikkailuun ja mukavaan tekemiseen jokaisen oman taitotason mukaan. Tapahtuma on tarkoitettu tukea tarvitseville lapsille, joilla on haasteita motoriikan kanssa tai joiden liikunta kaipaa soveltamista esimerkiksi liikuntarajoitteen tai aistiherkkyyden vuoksi. Tapahtuma sopii myös lapsille, jotka kokevat arkuutta osallistua vauhdikkaisiin ryhmiin. Toiminta on valvottua, mutta ei ohjattua.

Lisätiedot [www.raisio.fi/liikunta](http://www.raisio.fi/liikunta) tai varhaiskasvatuksen liikuntakoordinaattori puh. 044 797 2279  
[Paula.warnstrom@raisio.fi](mailto:Paula.warnstrom@raisio.fi)

## 5 TOIMINTAA YHDISTYSTEN OMILLE JÄSENILLE – LIITY JÄSENEKSI JA LÄHDE LIIKKELLE!

### **Avustajakeskus**

avustajakeskus.fi

- vapaaehtoiset avustajat lähtevät kanssasi tarpeen mukaan ulkoilemaan tai tukevat sinua ryhmäliikunnassa

Avustajakeskus palveluneuvoja p. 02-251 8549, avustajavälitys klo 9–12, ohjaus ja neuvonta klo 13–15.

### **Avoin kohtaamispaikka Kiesi**

kaseva.info/kiesi.php

- Avoin kohtaamispaikka pääosin mielen-terveyskuntoutujille, mutta mukaan saa tulla kuka tahansa
- Aktiivista liikuntatoimintaa

Lisätietoja: p. 02-2434120

### **Lounais-Suomen Allergia- ja Astmayhdistys ry**

info@allergiaturku.com

- hathajoogaa, FasciaMethod -kurssi
- hierontaa

Lisätietoa: Yhdistyksen toimisto ma, ti ja to klo 11–16, p. 02 251 5748

### **Lounais-Suomen neuroyhdistys ry**

neurolo.fi

- ryhmäliikunta ja kuntosaliharjoittelu
- uinti ja keilailu

Lisätietoja: yhdistys@neurolo.fi

### **Lounais-Suomen Diabetesyhdistys ry**

info@lounais-suomendiabetes.fi

- allasjumppaa
- Jomon-Shindo, rentouttavaa, tuolilla tehtävää venyttelyä kaikenikäisille ja -kuntoisille

Lisätietoja: [www.lounais-suomendiabetes.fi](http://www.lounais-suomendiabetes.fi)  
p.040 7585 113

### **Selkäydinvammaiset Akson ry**

aksonry.fi

• vertaistukiryhmätoiminta ja luentoja  
Ryhmään osallistuakseen ei tarvitse olla Selkäydinvammaiset Akson ry:n jäsen. Lisätietoja: si-nianne@gmail.com, p.040 415 2163

### **Turun CP-yhdistys ry – Åbo CP-föreningen rf**

- boccia, sähly, keilaus, ratsastus

Yhdistys järjestää monipuolista soveltavaa liikuntaa. Lisätietoja: Raisa Herpiö, p.096860990 tai [raisa.k.herpio@gmail.com](mailto:raisa.k.herpio@gmail.com)

### **Turun Kuurojen Urheiluseura Valpas ry**

www.valpas1901.com

- koripallo, lentopallo ja salibandy
- kuntoliikunta ja frisbeegolf

### **Turun Seudun AVH- yhdistys ry**

www.turunavh.aivoliitto.fi

- allasjumppa, kuntosali
- terveysliikunta, boccia

Lisätietoja: allasjumppa ja terveysliikunta: Tove Simolin p. 050 453 3303. Boccia: Aune Karppinen p. 044 213 3391. Kuntosali: Vesa Haukijärvi p. 044 507 5525.

### **Turun Seudun Hengitysyhdistys ry**

[hengitysyhdistys.fi/turunseutu](http://hengitysyhdistys.fi/turunseutu)

- jooga, asahi
- syvärentoutus ja venyttely
- aivojumppa, kuntojumppa
- hengitä ja liiku (tuolijumppa)
- kuntosali, venyttely

Lisätietoja: p. 040 593 4047 tai  
[turunseutu@hengitysyhdistys.fi](mailto:turunseutu@hengitysyhdistys.fi)

**Turunseudun Kenttäturheilijat ry**  
[turunseudunkenttaurheilijat.fi/](http://turunseudunkenttaurheilijat.fi/)

- parayleisurheilu

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

**Turun Seudun Lihastautiyhdistys ry**  
[tsly.fi](http://tsly.fi)

- vesiliikunta, tuolijooga ja sähkörifutis

Lisätietoja: yhdistyksen toimisto ma-to klo 9–13,  
p. 02 251 8550 tai [toimisto@tsly.fi](mailto:toimisto@tsly.fi).

**Turun Seudun Luustoyhdistys ry**

- kuntosaliharjoittelu

Lisätietoja: [turunseudunluustoyhdisty@gmail.com](mailto:turunseudunluustoyhdisty@gmail.com)

**Turun Seudun Nivelyhdistys ry**

- allasjumppa
- kuntosaliharjoittelu
- ryhmäliikunta: Asahi, FasciaMethod, jooga, Lavis
- lajikokeiluita

Lisätietoja: yhdistyksen toimisto, [toimisto@nivelposti.fi](mailto:toimisto@nivelposti.fi) tai p. 040 351 3833.

**Turun Seudun Parkinson -yhdistyksen Turun aluekerho** [tupary.fi](http://tupary.fi)

- allasjumppa
- pelkkis ja keilailu

Lisätietoja: Lisätietoja: allasjumppa; fysioterapeutti Tove Simolin p. 050 453 3303. Pelkkis ja keilailu; Pekka Hakala p. 040481 4299.

**Turun Seudun Psoriasis-yhdistys ry**  
[psorila.fi](http://psorila.fi)

- vesijumppa

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

**Turun seudun Reumayhdistys ry**  
[www.turunreumayhdistys.fi](http://www.turunreumayhdistys.fi)

- selkä-, keuhonhallinta- ja venyttelyjumppa
- sovellettu Lavis
- asahia tuki- ja liikuntaelinsairaille- ja oireisille
- vesivoimisteluryhmät

Lisätietoja: yhdistyksen toimisto p. 045 2670404,  
[yhdistys@turunreumayhdistys.fi](mailto:yhdistys@turunreumayhdistys.fi)

**Varsinais-Suomen Muistiyhdistys ry**

- kuntosali
- liikuntaryhmiä

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

**Varsinais-Suomen Näkövammaiset ry**

- kuntosali, maalipallo, sokkopingis, vesijumppa, monipuolinen ryhmäliikunta ja kävelylenkit

Lisätiedot: p. 044 2415 321 tai [toimisto@vsn.fi](mailto:toimisto@vsn.fi)

**Turun Seudun Sydänyhdistys ry**

- tuolijooga
- hathajooga
- kuntosaliharjoittelu
- Lempeä sydänliikunta
- vesijumppa

Lisätiedot: <https://sydan.fi/turku/>

**Varsinais-Suomen Sydänpiiri**

- sydänjumppa ja keuhonhuolto -tunti
- vesijumppa Ruissalon Kylpylässä
- kuntosaliharjoittelu (maksuton jäsenille)

Lisätiedot: Merike Kujanen p. 0408355290 tai [merike.kujanen@sydan.fi](mailto:merike.kujanen@sydan.fi)