

RAJATONTA LIIKUNTAA — LIIKUNTAA YLI RAJOJEN

# Soveltavaa liikuntaa Turussa ja Turun seudulla



2024  
—  
2025

Turku, Kaarina, Lieto, Masku,  
Mynämäki, Naantali, Nousiainen,  
Paimio, Raisio, Rusko, Sauvo

# Soveltavaa liikuntaa Turussa ja Turun seudulla

## **RAJATONTA LIIKUNTAA – LIIKUNTAA YLI RAJOJEN**

<b>Soveltava liikunta .....</b>	<b>3</b>
<b>Liikuntarannekkeet ja -kortit .....</b>	<b>3</b>
Saattajakortti ja EU:n vammaiskortti .....	3
Senioriranneke turkulaisille .....	3
Seniorikortti naantalilaisille .....	3
Kimmokeranneke (turkulaisille) .....	4
Let's Go -kortti raisiolaisille .....	4
Kausiranneke ja aleryhmät .....	4
<b>Liikuntavälineiden lainaus .....</b>	<b>5</b>
<b>Varhaiskasvatusikäisten lasten liikunta .....</b>	<b>6</b>
<b>Kouluikäiset .....</b>	<b>8</b>
<b>Nuoret ja opiskelijat.....</b>	<b>12</b>
<b>Aikuiset, joilla on lieviä liikkumisen haasteita .....</b>	<b>14</b>
<b>Aikuiset vammaiset ja pitkäaikaissairaat, jotka tarvitsevat laajemman tukiverkoston .....</b>	<b>29</b>
<b>Seura- ja yhdistysluettelo .....</b>	<b>34</b>

Arvonlisäverokannan nousu 10 prosentista 14 prosenttiin saattaa vaikuttaa oppaassa esitettyihin hintoihin. Ajantasaiset hinnat kannattaa tarkistaa toiminnan järjestäjältä.

# Soveltava liikunta

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

## 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 so-

siaali- ja terveysalan, 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 virkistykseen 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.

# Liikuntarannekkeet ja kortit

## Saattajakortti ja EU:n vammaiskortti

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 kuntien liikuntapaikoille ja kulttuurikohteisiin. 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 pyydettäessä todistettava henkilöllisyytensä. Kortin haltija nimeää avustajan ja vastaa hänen kelpoisuudestaan tehtä-

väänsä. Yleisissä pukuhuonetiloissa avustajan tulee olla samaa sukupuolta. Kuntien nimeämät palvelut, hakulomake ja lisätietoja löytyy kuntien verkkosivuilta tai kootusti [Saattajakortti](#)-sivulta.

EU:n vammaiskortilla, jossa on A-merkintä, avustaja tai saattaja pääsee maksutta sisään saattajakorttikuntien liikuntapaikoille avustajan/saattajan roolissa. Lisätietoja EU:n vammaiskortista löytyy [täältä](#).

## Senioriranneke turkulaisille

Senioriranneke on tarkoitettu 65 vuotta täytäneille turkulaisille. Rannekkeella pääsee kaupungin uimalaitoksiin, kuntosaleihin ja kulttuuritarjontaan sekä voimaa ja tasapainoa kehittäviin liikuntaryhmiin. Neljän kuukauden ranneke maksaa 42 euroa. Ensimmäisellä ostokerralla tulee lisäksi kahdeksan euron rannekemaksu.

! [turku.fi/senioriranneke](https://turku.fi/senioriranneke) tai liikuntapalvelustaava p. 050 554 6224





## Seniorikortti naantalilaisille

Seniorikortti (eläkeläiskortti) on naantalilaisille eläkeläisille suunnattu etukortti. Kortilla saa etuja liikunta- ja kulttuuripalveluista. Myös alle 65-vuotiaat eläkeläiset voivat hankkia seniorikortin ja käyttää kortin oikeuttamia palveluita. Ostohetkellä henkilön pitää todistaa olevansa naantalilainen eläkeläinen (työeläkekortti). Kortti maksaa 35 euroa kaudelta.

! Seniorikortti [www.naantali.fi/seniorikortti-elakelaiskortti](http://www.naantali.fi/seniorikortti-elakelaiskortti)

## Kimmokeranneke turkulaisille

Kimmokeranneke on tarkoitettu tiettyjä Kelan tukia saaville 18–64-vuotiaille turkulaisille. Sillä pääsee kaupungin uimahalleihin ja kuntosaleihin arkisin klo 15.30 mennessä sekä viikonloppuisin ilman aikarajoituksia. Kimmokelaisille on tarjolla lisäksi ohjattua liikuntaa sekä runsaasti erilaisia liikunnan ja kulttuurin tapahtumia. Kauden kuukauden ranneke maksaa 45 euroa. Ensimmäisellä ostokerralla tulee lisäksi kahdeksan euron rannekemaksu.

! [turku.fi/kimmoke](http://turku.fi/kimmoke) tai liikuntapalveluvastaava p. 050 554 6228

## Let's Go -kortti raisiolaisille

Kortti on tarkoitettu 18–64-vuotiaat raisiolaisille työelämän ulkopuolella oleville henkilöille. Kortilla pääset käyttämään uintikeskus Ulpukan allastilaa ja kuntosalia arkisin klo 14 saakka sekä Kerttulan liikuntahallin kuntosalia hallin aukioloaikoina. Korttiin sisältyy myös ohjattua liikuntatoimintaa. Personal Training -kuntosalipäivystys sekä ryhmiä: kehonhuolto, äänimaljarentoutus, kevennetty vesiliikunta, sulkapallo sekä pingis/biljardi. Kortin hinta 40 euroa (6 kk). Lisäksi ensimmäisellä kerralla veloitetaan kortin lunastushinta 5,50 euroa. Liikuntapaikkojen (Kerttulan liikuntahalli, Uintikeskus Ulpukka) sulkuaikoja ei hyvitetä hinnassa.

! liikuntasuunnittelija 044 797 1389 [erna.kasterinne@raisio.fi](mailto:erna.kasterinne@raisio.fi), [www.raisio.fi/letsgo](http://www.raisio.fi/letsgo)

## Kausiranneke ja aleryhmät

Neljän kuukauden kausituote mahdollistaa edullisen liikkumisen turun kaupungin uimahalleissa, maa-uimaloissa, kuntosaleilla sekä Parkin tekojäärädällä ja Kupittaan urheiluhallissa. Ranneke on tarkoitettu kaikille turkulaisille ja ympäristökuntalaisille. Neljän kuukauden ranneke maksaa 80 ja alennusryhmille 40 euroa. Ensimmäisellä ostokerralla tulee lisäksi 8 euron rannekemaksu.

! Liikuntapalveluiden hinnasto verkossa [turku.fi/liikunta](http://turku.fi/liikunta).

Turun kaupungin liikuntapaikoilla ja ohjatun liikunnan ryhmien maksukäytänteissä on laajat alennusoikeudet. Aleryhmähintoihin ovat oikeutettuja esimerkiksi 4–16-vuotiaat lapset, opiskelijat, työttömät, eläkeläiset, omaishoitajat, kuntoutustukea saavat, terveydenhuollon ammattilaiselta kirjallisen suosituksen saaneet turkulaiset ja pysyvän vamman tai pitkäaikais-sairauden vuoksi toimintarajoitteiset turkulaiset. Pysyvällä vammalla tai pitkäaikais-sairauden vuoksi toimintarajoitteisilla turkulaisilla tarkoitetaan hinnastossa henkilöitä, joilla on liikkumisesteisen pysäköintitunnus, vammaisen pysäköintilupa, vammaispalvelulain mukainen taksikortti, EU:n vammaiskortti, Saattajakortti tai Näkövammaiskortti.

! Liikuntapalveluiden hinnasto verkossa [turku.fi/liikunta](http://turku.fi/liikunta).



## Liikuntavälineitä lainaksi

Turun kaupungin liikuntapalveluista on mahdollista vuokrata erilaisia liikuntavälineitä Turkuun ja ympäristökuntiin. Näistä esimerkkinä maastopyörätuoli Hippocampe, Side by side -polkupyörä, bocciapallot ja sisäcurling. Lisätietoja vuokrattavista välineistä [verkkosivulla](#).

Liikuntapalveluvastaavat p. 050 554 6222 tai 050 554 6226

Raision kaupungin liikuntapalvelut vuokraa Snow Comfort -kelkkoja ja luistelutukia. Kelkkaa voi työntää tai vetää jäällä ja lumessa ja se

on lainattavissa jäähallilla yleisöluisteluvuoroille, mutta myös hallin ulkopuoliseen käyttöön. Luistelutukien laina-aika on kolme päivää ja ne noudetaan ja palautetaan Kerttulan liikuntahallille.

raisio.fi/lainattavat-valineet, [raisio.jaahallit@raisio.fi](mailto:raisio.jaahallit@raisio.fi), p. 044 797 1008. Luistelutuet: [kerttulanliikuntahalli@raisio.fi](mailto:kerttulanliikuntahalli@raisio.fi), p. 044 797 1007

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

# Varhaiskasvatusikäisten lasten liikunta

## UINTI

### Uinnin alkeisryhmät

Impivaaran uimahalli, opetusallas Uimahallinpolku 4  
TURKU

► Ma klo 17.15–18, ma 18–18.45, ke 17.15–18

Viikot 3–18 (50 €/ kausi)

Uimataidottomille

Ilmoittautuminen: Liikuntapalvelut p. 050 594 7207

### Uintiryhmä alle 10-vuotiaille

Ifin allas, Puolalankatu 5  
TURKU

► To klo 18.15–19 alkeisryhmä

120 €/kausi, 35 €/vuosijäsen maksu

[www.aistiyhdistys.fi](http://www.aistiyhdistys.fi)

## VOIMISTELU, TANSSI & LASTEN SALILIIKUNTA

### Asteriks-liikuntaryhmä

Vähä-Heikkilän koulun liikuntasali, Myllymäentie 42  
TURKU

► Ti klo 17.15–18

30 € / kausi, viikot 3–18

4–6-vuotiaille

Pienryhmä, jossa harjoitellaan monipuolisesti perusmotorisia taitoja.

[aino.salonen@lahjasport.fi](mailto:aino.salonen@lahjasport.fi), p. 050 438 8999

<https://www.lahjasport.fi/harrastusryhmat/lapset-ja-nuoret/soveltava-liikunta/>

### Lasten soveltava Ihmemaa 1–12-vuotiaille

Aunelan koulu, Opintie 1  
TURKU

► Su klo 17–19, ohjaaja paikalla 17.30–18.30

Viikot 36–49 ja 2–18 (päivitykset peruutuksista [turku.fi/ihmemaa](http://turku.fi/ihmemaa))

Maksuton

Lapsen tulee osallistua toimintaan aikuisen kanssa

Ei ilmoittautumisia.

Lisätietoja p. 050 554 6226

### Voimisteluryhmä Aurelia 4–12-vuotiaille

TR-kerhotalo, Uudenmaankatu 16

TURKU

► Ke klo 17.30–18.15

85 € / kausi ja 10 € jäsenmaksu/lukuvuosi

Pienryhmässä harjoitellaan monipuolisesti perusmotorisia taitoja

[trvoimistelu@gmail.com](mailto:trvoimistelu@gmail.com), p. 0400 262 733

Tilaan kuljetaan portaita pitkin. Ryhmään voi osallistua avustajan kanssa.

### Sirkusliikuntaa ja trampoliinivoimistelua

Lintulan liikuntasali, Eerikinkatu 7., 5.krs  
TURKU

► Ke klo 17.30–18.30, la 11–12

250 €/kausi, 15 € / kerta

Turun Sirkus, p. 040 551 7724, [esa@turun-sirkus.fi](mailto:esa@turun-sirkus.fi)

## ULKOLIIKUNTA

### Luistelukoulut erityislapsille

Impivaaran jäähalli, Eskonkatu 1  
TURKU

► To klo 17.15–18

85 €/kausi, 25 € / jäsenmaksu

[www.turunriennontaitoluistelu.fi](http://www.turunriennontaitoluistelu.fi)

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



### **Alle kouluikäisten luistelukoulu**

Ti Impivaaran jäähalli, su Kupittaaan jäähalli  
**TURKU**

► **Ti klo 18.00–18.45, su 16.30–17.15**

1 krt/vko 95 €, 2 krt/vko 160 €

Luistelukoulussa jokaisella harjoitusviikolla mukaansatempaavia teemoja.

Ilmoittautuminen ja lisätiedot: <https://www.skatingclubturku.fi/luistelukoulut/alle-kouluikaiset/>

Impivaaran jäähallin edustalla parkkipaikkoja, Kupittaaan jäähallin pihalla maksullinen parkkipaikka.

### **Soveltava alppiihito**

Hirvensalon hiihtokeskus  
**TURKU**

► **Ti klo 17.30–18.30**

20 €/vuosi

Alppiihito, sekä pysty- että kelkkalaskua. Oma avustaja mukaan.

pj Emilia Gummerus, p. 044 363 4400 tai siht. Jaana Engblom, p. 044 0629 674, [info.iloski@gmail.com](mailto:info.iloski@gmail.com), [Facebook/Iloski](#)

Hiihtokeskuksen välinevuokraamo ja kahvio ovat esteettömiä. Toiminnassa huomioidaan esteettömyys ja saavutettavuus.

# Kouluikäiset

## UINTI

### Uinnin alkeisryhmät

Impivaaran uimahalli, opetusallas Uimahallinpolku 4  
TURKU

► Ma klo 17.15–18, ma 18–18.45 ja ke 17.15–18

50 €/ kausi, viikot 3–19

Uimataidottomille

Ilmoittautuminen: Liikuntapalvelut p. 050 594 7207

### Uinnin tekniikkaryhmä

Impivaaran uimahalli, 25 metrin allas, Uimahallinpolku 4  
TURKU

► Ma klo 17.45–18.30

50 €/ kausi, Viikot 3–19

Uimataito yli 15 metriä

Ilmoittautuminen: Liikuntapalvelut p. 050 594 7207

### Uinnin jatkoryhmät

Impivaaran uimahalli, monitoimiallas, Uimahallinpolku 4  
TURKU

► Ma klo 18.45–19.30 ja ke 18.15–19

50 €/ kausi, viikot 3–19

Uimataito 5-15 metriä

Ilmoittautuminen: Liikuntapalvelut p. 050 594 7207

### Kuntouintiryhmä nuorille

Impivaaran uimahalli, 25 metrin allas Uimahallinpolku 4  
TURKU

► Ma klo 18.30–19.15

50 €/ kausi, Viikot 3–19

Uimataito yli 50 metriä

Ilmoittautuminen: Liikuntapalvelut p. 050 594 7207





## Kilpauintiryhmä kehitysvammaisille

Impivaaran uimahalli, 25 metrin allas Uimahallinpolku 4 ja Ifin allas, Puolalankatu 5  
TURKU

► Ma klo 19.15–20.15 Impivaaran uimahalli

► To klo 17–18 Ifin allas

65 €/kk ja jäsenmaksu 30 €/vuosi

Uimataito yli 50 metriä

Ilmoittautuminen Uinti Turku, p. 050 465 5316

## Uintiryhmiä eri-ikäisille

Ifin allas, Puolalankatu 5  
TURKU

► To klo 19–19.45 jatkoryhmä

► To klo 19.45–20.30 tekniikkaryhmä

120 €/kausi, jäsenmaksu 35 €/vuosi

[www.aistiyhdistys.fi](http://www.aistiyhdistys.fi)

## VOIMISTELU, TANSSI & LASTEN SALILIIKUNTA

### Soveltava voimistelu

Liikuntakeskus Energym, Vähäheikkiläntie 56 C  
TURKU

► Ke klo 16.45–17.30

85 €/kausi, viikot 2–19

Ryhmässä harjoitellaan perusmotorisia taitoja leikkien, pelaten ja tanssien. Huoltajan tulee olla mukana tunnilla.

Ilmoittautuminen ja lisätiedot: [koordinaattori@tnv.fi](mailto:koordinaattori@tnv.fi) / p. 050 3789 929, [www.tnv.fi](http://www.tnv.fi)

### Sporttiklubi Naantalissa

Karvetin koulu  
NAANTALI

► To klo 14–15

Maksuton, syksy viikot 2–19

Soveltavaa liikuntaa pienryhmätoimintana osana alakoululaisten Sun harrastus -toimintaa.

Lisätiedot: [naantali.fi/sun-harrastus](http://naantali.fi/sun-harrastus)

## Dancemix pienryhmä

Vähä-Heikkilän koulun liikuntasali, Myllymäentie 42  
TURKU

► Ti klo 18–18.45

120 € /kausi + jäsenmaksu 15 € /lukuvuosi

Tanssia ja perusliikuntataitoja 7–14-vuotiaille.  
[aino.salonen@lahjasport.fi](mailto:aino.salonen@lahjasport.fi) / 050 4388 999

<https://www.lahjasport.fi/harrastusryhmat/lapset-ja-nuoret/soveltava-liikunta/>

## Selia Special -joukkuevoimisteluryhmä

Lahjan toimitilat, Yliopistonkatu 31, sisäpiha, 2.krs.  
TURKU

► Su klo 16–17

45 € /kausi + jäsenmaksu 15 € /lukuvuosi

8–12-vuotiaille. Ryhmässä tutustutaan voimistelun maailmaan rauhalliseen tahtiin ja esiinnyttään joukkueelle tehdyllä ohjelmalla. Tunneilla harjoitellaan voimistelun lajitaitoja ja kehitetään koordinaatiota, liikkuvuutta, tasapainoa, voimaa sekä ketteryyttä. Voit osallistua avustajan kanssa.

[aino.salonen@lahjasport.fi](mailto:aino.salonen@lahjasport.fi) / 050 4388 999

<https://www.lahjasport.fi/harrastusryhmat/lapset-ja-nuoret/soveltava-liikunta/>

## Voimisteluryhmä Aurelia 4–12-vuotiaille

TR-kerhotalo, Uudenmaankatu 16  
TURKU

► Ke klo 17.30–18.15

85 € / kausi, jäsenmaksu 10 € / lukuvuosi

Pienryhmässä harjoitellaan monipuolisesti perusmotorisia taitoja

[trvoimistelu@gmail.com](mailto:trvoimistelu@gmail.com), p. 0400 262 733

Tilaan kuljetaan portaita pitkin. Ryhmään voi osallistua avustajan kanssa.

## Voimistelutreeni 7-12-vuotiaille

Jumppala, Siutlankatu 2 (sali 2)  
TURKU

► Ti klo 17.15-18

80 € / kausi, jäsenmaksu 20 € / lukuvuosi

Tunneilla harrastetaan musiikkiliikuntaa erilai-

sia välineitä käyttäen ja harjoitellaan rytmisen voimistelun välineiden käyttöä

[www.voli.fi](http://www.voli.fi), p. 040 164 7244 ja 040 413 9336

## **Sporttitreeni 7–12-vuotiaille pojille**

Jumppala, Siutlankatu 2 (sali 3)  
TURKU

### ► Ti klo 17.15–18

80 € / kausi, jäsenmaksu 20 € / lukuvuosi

Painopisteenä leikit, joukkuepelit ja temppuradat

[www.voli.fi](http://www.voli.fi), p. 040 164 7244 ja 040 413 9336

## **Sirkusliikuntaa ja trampoliinivoimistelua**

Lintulan liikuntasali, Eerikinkatu 7., 5.krs  
TURKU

### ► Ke klo 17.30–18.30, la 11–12

250 €/kausi, viikot 2–19, 15 €/kertamaksu

Turun Sirkus, p. 040 551 7724

[esa@turunsirkus.fi](mailto:esa@turunsirkus.fi)

## **PELIT & PALLOILU**

### **Soveltava jalkapallo**

Luolavuoren koulu, Ruiskatu 8  
TURKU

TPS Rankkasade ja Sydän pelissä -kerho

Lisätiedot: Erityisluokanopettaja Jani Rothberg, [jani.rothberg@edu.turku.fi](mailto:jani.rothberg@edu.turku.fi)

### **Soveltava Futis**

Vistan koulun kenttä, Vistantie 31–35)  
Jokelan koulun liikuntasali, Vanha Turuntie 4  
PAIMIO

### ► Su klo 10–10.45

30 € / 10 kerran treenikortti

Jalkapalloa ja muita liikuntaleikkejä ja pelejä n. 7–12-vuotiaille. Toiminnan sisältö muokataan sellaiseksi, että jokainen voi osallistua. Kesäkaudella Vistan koulun kentällä, talvikaudella Jokelan koulun liikuntasalissa.

Tiedustelut ja ilmoittautumiset: Olli Dahl, p. 040 5013485 tai [olli.dahl@peimariareena.fi](mailto:olli.dahl@peimariareena.fi)

Jokelan koululla pieni kynnyks sisään tultaessa. Vistan koulun kentälle pääsee kulkemaan myös apuvälineen kanssa.

### **Soveltava keilailu 7–16-vuotiaille**

Kupittaa keilahalli, Kupittaaankuja 1  
TURKU

### ► Ti klo 16.30–17.30

Sopii hyvin myös pyörätuolia käyttäville

[kai.hilden@kupittaaankeilahalli.fi](mailto:kai.hilden@kupittaaankeilahalli.fi)

### **Soveltava salibandyryhmä kehitysvammaisille yli 12-vuotiaille**

Sirkkalan koulu, Sirkkalankatu 20  
TURKU

### ► Ke klo 17–18, viikot 34–17

190 €/kausi 2024–25

TPS-salibandy, p.0400 901 336

### **Sähköpyörätuolisalibandy**

Aurajoen koulu, Papinkatu 4  
TURKU

### ► Ke klo 19–20, viikot 34–17

190 € / kausi 2024–25

TPS-salibandy, p.0400 901 336

### **Jääkiekko-/luistelukoulu TPS Special Hockey 8–18-vuotiaille**

Gatorade Center  
TURKU

### ► Su klo 10–12, kausi viikot 36–13

150 €/koko kausi (sisältää jäsenmaksun)

Omat luistimet ja kypärä. Seuralla on tarjolla lainavarusteita.

[tps-juniorit.net](http://tps-juniorit.net)

p. 0400 892 678, [jokke.jokinen@tps.fi](mailto:jokke.jokinen@tps.fi)

### **Sähköjalkapallo – Power Soccer**

Peltolan ammatti-instituutin sali, Hamppukatu 2  
TURKU

### ► Su klo 16–18

Kokeilukerta maksuton, puskuria voi lainata aluksi joukkueelta

p. 050 581 7280



## ULKOLIIKUNTA

### **Kouluikäisten luistelukoulu Light Green**

La Varissuon jäähalli, su Impivaaran jäähalli  
TURKU

#### ► La klo 11.15–13.00, su 17.45–18.45

1 krt/vko 195 €, 2 krt/vko 315 €

1.–4. -luokkalaisille

Light Green ryhmä on tarkoitettu kouluikäisille lapsille, jotka ovat kiinnostuneita ja innostuneita taitoluistelusta ja haluavat oppia luistelun perusaskeleita, -piruetteja ja helpoimpia yksöishyppyjä.

Ilmoittautuminen ja lisätiedot:

<https://www.skatingclubturku.fi/luistelukoulu/kouluikaiset/>

### **Soveltava alppihiihto**

Hirvensalon hiihtokeskus  
TURKU

#### ► Ti klo 17.30–18.30

20 €/vuosi

Alppihiihto, sekä pysty- että kelkkalaskua. Oma avustaja mukaan.

pj Emilia Gummerus, p. 044 363 4400 tai siht. Jaana Engblom, p. 044 0629 674, [info.iloski@gmail.com](mailto:info.iloski@gmail.com), [Facebook//iloski](https://www.facebook.com/iloski)

### **Ratsastuskurssi 6–15-vuotiaille**

Metsäkylän ratsastuskeskus, Metsäkyläntie 64  
TURKU

#### ► Ti klo 16–17

230 €/10 kerran kurssi

Lapsille, joilla esim. Down, alkuvaiheen lihas-tauti, reuma, dysfasia, adhd, autismi tai asperger ja niille, jotka eivät käytä apuvälinettä.

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

### **Luistelukoulut erityislapsille**

Impivaaran jäähalli, Eskonkatu 1  
TURKU

#### ► To klo 17.15–18

85 €/kausi, 25 €/jäsenmaksu

[www.turunriennontaitoluistelu.fi](http://www.turunriennontaitoluistelu.fi)

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

### **Parayleisureilu**

Kupittaaan urheiluhalli, Tahkonkuja 5  
TURKU

#### ► Ti ja to klo 17–18

30 €/kk (kerran viikossa), 40 €/kk (2 kertaa)  
Jäsenmaksu 60 €/vuosi

[seura@turunseudunkenttaurheilijat.fi](mailto:seura@turunseudunkenttaurheilijat.fi),  
p. 040 504 4924/Janne Keränen

# Opiskelijat ja nuoret aikuiset

## UINTI JA VESILIIKUNTA

### Uinnin jatkoryhmät

Impivaaran uimahalli, monitoimiallas, Uimahallinpolku 4  
TURKU

► **Ma klo 18.45–19.30, ke 18.15–19**

50 € kausi, viikot 3–19

Ilmoittautuminen:

Liikuntapalvelut p. 050 594 7207

### Uinnin tekniikkaryhmä

Impivaaran uimahalli, 25 metrin allas, Uimahallinpolku 4  
TURKU

► **Ma klo 17.45–18.30**

50 €/ kausi, viikot viikot 3–19

Ilmoittautuminen:

Liikuntapalvelut p. 050 594 7207

### Kuntouintiryhmä nuorille

Impivaaran uimahalli, 25 metrin allas, Uimahallinpolku 4  
TURKU

► **Ma klo 18.30–19.15**

50 €/ kausi, viikot 3–19

Ilmoittautuminen:

Liikuntapalvelut p. 050 594 7207

### Kilpauintiryhmä kehitysvammaisille

Impivaaran uimahalli, 25 metrin allas, Uimahallinpolku 4  
ja Ifin allas, Puolalankatu 5  
TURKU

► **Ma klo 19.15–20.15 Impivaaran uimahalli**

► **To klo 17–18 Ifin allas**

viikot 2-21

65 €/kk ja jäsenmaksu 30 €/vuosi

Uinti Turku, p.050 465 5316

### Uintiryhmiä eri-ikäisille

Ifin allas, Puolalankatu 5  
TURKU

► **To klo 19–19.45 jatkoryhmä**

► **To klo 19.45–20.30 tekniikkaryhmä**

120 € / kausi, jäsenmaksu 35 €/vuosi

[www.aistiyhdistys.fi](http://www.aistiyhdistys.fi)

## Hengenpelastuskerho

Impivaaran uimahalli, Uimahallinpolku 4  
Holiday Club Turun Caribia, Kongressikuja 1  
TURKU

► **To klo 17–18.30**

► **La klo 17–18.15 ja 18.15–19.30**

► **Su klo 14.30–15.45 ja 17–18.15**

Syyskausi viikot 33–49 (ei 41 ja 46)

Kevätkausi viikot 3–19 (ei 7, 8 ja 17)

299 € /kausi

Vesipelastukseen liittyviä erilaisia kertoja.

Ilmoittautuminen ja lisätiedot: p. 040 147  
2383, [caribialifesavers@gmail.com](mailto:caribialifesavers@gmail.com)

Bussi 13A tuo Impivaaran uimahallin eteen.  
Hallilla esteettömät tilat.

Caribiassa hotellin aulasta pääsee hissillä  
uimahallikerrokseen. Kuntouintialtaalle pitää  
kiertää hotellin kautta, jos ei pysty kulkemaan  
portaita.

## VOIMISTELU, TANSSI & SALILIIKUNTA

### Mixtreeni 17–29-vuotiaille

Jumppala, Siutlankatu 2 (sali 2)  
TURKU

► **Ti klo 17.15–18**

80 € / kausi, jäsenmaksu 20 € /lukuvuosi

Monipuolista jumppaa käyttäen mm. jättipal-  
loa, kuminauhaa, keppiä ja puntteja.

[www.voli.fi](http://www.voli.fi), p.040 164 7244 ja 040 413 9336

### Sirkusliikuntaa ja trampoliinivoimistelua

Lintulan liikuntasali, Eerikinkatu 7., 5.krs  
TURKU

► **Ke klo 17.30–18.30, la 11-12**

250 €/kausi, viikot 2–19, 15 €/kertamaksu

Turun Sirkus, p. 040 551 7724

[esa@turunsirkus.fi](mailto:esa@turunsirkus.fi)

## PELIT & PALLOILU

### Soveltava jalkapallo, TPS Sateenkaari

Poropuiston kenttä, Karhunkatu 1 ja Impivaaran jalkapallohalli, Eskonkatu 1  
TURKU

#### ► Ke klo 18–19

90 €/kausi

huhti–syyskuu. Talvikaudella sunnuntaisin Impivaaran jalkapallohallissa

Ryhmä on tarkoitettu liikunnallisille, yli 13-vuotiaille kehitysvammaisille. Harjoituksissa kehitetään kuntoa, tehdään harjoitteita ja pelataan peli. Lisätiedot: joukkueenjohtaja Rauno Lehtinen, [rauno.lehtinen@ssab.com](mailto:rauno.lehtinen@ssab.com)

### Soveltava palloilu

Suopellon koulu, Rimpikuja 4  
NAANTALI

#### ► Ma klo 15.30–16.30

30 €/kausi. Syksy: viikot 35–50

Ryhmä on tarkoitettu nuorille ja aikuisille. Mukana saa maksutta olla tarvittaessa oma avustaja. Ilmoittautumiset ja lisätiedot osoitteesta [naantali.fi/soveltavaliikunta](http://naantali.fi/soveltavaliikunta)

### Erityisryhmien salibandyjoukkue nuorille ja aikuisille

Ruiskatu 8, liikuntasali  
TURKU

#### ► Ma 17–18 ja Ti 19–20

165 € / lukuvuosi

Salibandyseura TVA ry, p. 040 725 2115

### Jääkiekko-/luistelukoulu TPS Special Hockey 8–18-vuotiaille

Gatorade Center  
TURKU

#### ► Su klo 10–12

150 € / koko kausi (sisältää jäsenmaksun)

Kausi viikot 36–13

Omat luistimet ja kypärä. Seuralla on tarjolla lainavarusteita.

[tps-juniorit.net](http://tps-juniorit.net), p. 0400 892 678

## Sähkörijalkapallo – Power Soccer

Peltolan ammatti-instituutin sali, Hamppukatu 2  
TURKU

#### ► Su klo 16–18

Kokeilukerta maksuton

p. 050 581 7280

### Soveltava salibandyryhmä

Sirkkalan koulu, Sirkkalankatu 20  
TURKU

#### ► Ke klo 17–18

kehitysvammaisille yli 12-vuotiaille

190 €/kausi 2024–25 (viikot 34–17)

TPS-salibandy p.0400 901 336

## ULKOLIIKUNTA

### Soveltava alppiihito

Hirvensalon hiihtokeskus  
TURKU

#### ► Ti klo 17.30–18.30

20 €/vuosi

Alppiihito, sekä pysty- että kelkkalaskua. Oma avustaja mukaan.

pj. Emilia Gummerus, p. 044 363 4400 tai siht. Jaana Engblom, p. 044 0629 674, [info.iloski@gmail.com](mailto:info.iloski@gmail.com), [Facebook/Iloski](https://www.facebook.com/Iloski)

Hiihtokeskuksen välinevuokraamo ja kahvio ovat esteettömiä. Toiminnassa huomioidaan esteettömyys ja saavutettavuus.

### Parayleisureilu

Kupittaaan urheiluhalli, Tahkonkuja 5  
TURKU

#### ► Ti ja to klo 17–18

Syksyn hinnat

30 €/kk (kerran viikossa), 40 €/kk (2 kertaa)

Jäsenmaksu 60 €/vuosi

[seura@turunseudunkenttaurheilijat.fi](mailto:seura@turunseudunkenttaurheilijat.fi), p. 040 504 4924, Janne Keränen

# Aikuiset, joilla on lieviä liikkumisen haasteita

Tähän osaan on koottu tietoja liikuntatoiminnoista, jotka soveltuvat aikuisille, joilla on esimerkiksi tuki- ja liikuntaelinoireita, aistirajoitteita tai lievä/alkuvaiheen neurologinen sairaus. Liikkuminen sisätiloissa onnistuu ilman apuvälineitä, ei avustuksen tarvetta. Ulkona tai pidemmällä matkoilla asiakkailla voi olla käytössä keppi tai rollaattori. Ohjaaja osaa ja käytännössä myös soveltaa liikkeitä/toimintaa asiakkaiden toimintakykyä tukevaksi. Liikuntatilan ei oleteta olevan täysin esteetön, mutta kuitenkin suhteellisen helpokulkuinen (ei esim. runsaasti portaita).

## VESIVOIMISTELU JA UINTI

### Caribbean TULES- vesijumppa

Kylpylä-hotelli Caribia, Kongressikuja 1  
TURKU

#### ► Ma klo 14-14.45

Syyskausi 36–51 (ei syyslomalla 14.10) ja  
kevätkausi 3–18 (ei hiihtolomalla 17.2.)

95 €/ lukukausi (15 kertaa)

Ohjaajina Caribbean vesivoimisteluohtajat,  
ohjausaltaan reunalta.

Ryhmässä keskitytään lihasvoima- ja liikku-  
vuusharjoituksiin. Liikkeet tehdään vapaassa  
vedessä sekä hyödyntäen altaan seinäkaidet-  
ta tai kelluttavia apuvälineitä.

Harjoitteet voi tehdä kevyesti tai reippaasti  
oman kuntotason mukaisesti.

Ilmoittautuminen ja lisätiedot yhdistyksen  
toimisto:

[info@turunreumayhdistys.fi](mailto:info@turunreumayhdistys.fi) tai 045 2670404

Maksullinen parkkialue esteettömine parkki-  
paikkoineen kylpylähotellin edessä.

Altaan veden syvyys 130 cm, allasalue ei ole  
esteetön.

### Petreliuksen TULES-vesijumppa

Petreliuksen uimahalli, Ruiskatu 2  
TURKU

#### ► Ke klo 13–13.45

Syyskausi 36–50, kevätkausi 2–16

95 € / lukukausi (15 kertaa)

Ohjaajana fysioterapeutti, ohjaus altaan  
reunalta. Ryhmässä harjoitellaan monipuoli-  
sesti lihasvoimaa, liikkuvuutta ja tasapainoa

kehittäviä liikkeitä. Liikkeet tehdään vapaassa  
vedessä sekä hyödyntäen altaan seinäkaidet-  
ta tai kelluttavia apuvälineitä.

Ilmoittautuminen ja lisätiedot yhdistyksen  
toimisto:

[info@turunreumayhdistys.fi](mailto:info@turunreumayhdistys.fi) tai 045 2670404

Parkkialue ja invapaikat uimahallin takana.

Altaan veden syvyys 100–220 cm, uimahalli  
ei ole täysin esteetön. Isoon/syvään altaa-  
seen ei ole esteetöntä pääsyä (jyrkät portaat  
tai allastikkaat).

## Allasjumppa

Caribbean kylpylä, Kongressikuja 1  
TURKU

#### ► Ti klo 14 ja 18, ke 19 (45 min)

syyskausi 36–50, kevätkausi 2–22 (syysloma-  
ja hiihtolomaviikoilla ei allasjumppaa Caribias-  
sa)

102,20 €/syyskausi

Suunnattu erityisesti tule-oireisille, itsenäi-  
sesti liikkuville. Tarvittaessa henkilökohtainen  
avustaja voi sovitusti tulla auttamaan puku-  
huoneessa, saunatiloissa ja altaalla.

Turun Seudun Nivelyhdistys ry

P. 040 351 3833, [toimisto@nivelposti.fi](mailto:toimisto@nivelposti.fi),  
[www.nivelposti.fi/liikunta](http://www.nivelposti.fi/liikunta)

Maksullista parkkitilaa talon edustalla. Kyl-  
pylän vastaanotto katutason alapuolella,  
minne kulku pääsisäänkäynnistä portaita pit-  
kin. Vaihtoehtoinen reitti hotellin vastaanoton  
kautta, missä hissi. Kuntouintiallas kylpylän  
2.kerroksessa (kulku portaita, kaide on, ei  
hissiä). Altaaseen kulku portaita, kaide yhdellä  
puolella, altaan syvyys 130 cm, veden lämpö-  
tila 28–29 astetta.

## Allasjumppa

Lehmusvalkaman hyvinvointikeskus, Karviaiskatu 7  
TURKU

### ► Ke klo 10.15 ja pe klo 9.45 (45 min)

Syyskausi 36–50, kevätkausi 2–22

109,50 €/syyskausi

Suunnattu erityisesti tule-oireisille, itsenäisesti liikkuville. Tarvittaessa henkilökohtainen avustaja voi sovitusti tulla auttamaan pukuhuoneessa, saunatiloissa ja altaalla.

Turun Seudun Nivelyhdistys ry

P. 040 351 3833, [toimisto@nivelposti.fi](mailto:toimisto@nivelposti.fi),  
[www.nivelposti.fi/liikunta](http://www.nivelposti.fi/liikunta)

Altaan syvyys 145 cm. Allastila katutasen alapuolella, kulku portaita tai hissillä. Altaaseen kulku portaita, kaiteet molemmin puolin. Veden lämpötila 27 astetta.

## Allasjumppa

Palvelutalo Esikko, Uittamontie 7  
TURKU

### ► Pe klo 13.15 (30 min), 13.55 ja 14.50 (45 min)

Syyskausi 36–50, kevätkausi 2–22

74,20 €/30 min syyskausi, 102,20 €/45 min syyskausi

Suunnattu erityisesti tule-oireisille, itsenäisesti liikkuville. Tarvittaessa henkilökohtainen avustaja voi sovitusti tulla auttamaan pukuhuoneessa, saunatiloissa ja altaalla.

Turun Seudun Nivelyhdistys ry

P. 040 351 3833, [toimisto@nivelposti.fi](mailto:toimisto@nivelposti.fi),  
[www.nivelposti.fi/liikunta](http://www.nivelposti.fi/liikunta)

Allastila katutasen alapuolella, kulku portaita tai hissillä. Altaan syvyys 0.9-1.4 m loivasti syventyen. Altaaseen kulku luiskaa (kaiteet molemmin puolin) tai tikkaita. Veden lämpötila noin 30 astetta.

## Allasjumppa

Petreluksen uimahalli, Ruiskatu 2  
TURKU

### ► Ma klo 10.30 ja ti 13.10 (45 min)

Syyskausi 36–50, kevätkausi 2–22

109,50 €/syyskausi

Suunnattu erityisesti tule-oireisille, itsenäisesti liikkuville. Tarvittaessa henkilökohtainen avustaja voi sovitusti tulla auttamaan pukuhuoneessa, saunatiloissa ja altaalla.



Turun Seudun Nivelyhdistys ry

P. 040 351 3833, [toimisto@nivelposti.fi](mailto:toimisto@nivelposti.fi),  
[www.nivelposti.fi/liikunta](http://www.nivelposti.fi/liikunta)

Allastila katutasossa. Kulku altaaseen portaita (kaiteet molemmin puolin) Altaan syvyys 1–2,2 m, veden lämpötila 27 astetta.

## Allasjumppa

Ifin allas, Puolalankatu 5  
TURKU

### ► Ma klo 12.10 (30 min) ja 12.45 (45 min)

Syyskausi 36–50, kevätkausi 2–22

79,50 €/30 min ja 109,50 €/45 min syyskausi

Suunnattu erityisesti tule-oireisille, itsenäisesti liikkuville. Tarvittaessa henkilökohtainen avustaja voi sovitusti tulla auttamaan pukuhuoneessa, saunatiloissa ja altaalla.

Turun Seudun Nivelyhdistys ry

P. 040 351 3833, [toimisto@nivelposti.fi](mailto:toimisto@nivelposti.fi),  
[www.nivelposti.fi/liikunta](http://www.nivelposti.fi/liikunta)

Allastila sijaitsee 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. Huom! Saunat eivät ole käytössä.

## Allasjumppa

Ruissalon kylpylä, Ruissalon puistotie 640  
TURKU

### ► Ti klo 11.30 ja 12.30, to 12.15 (45 min), pe 11.30 (30 min)

Syyskausi 36–50, kevätkausi 2–22

109,50 €/45 min ja 74,20 €/30 min syyskausi

Suunnattu erityisesti tule-oireisille, itsenäisesti liikkuville. Tarvittaessa henkilökohtainen avustaja voi sovitusti tulla auttamaan pukuhuoneessa, saunatiloissa ja altaalla.

Turun Seudun Nivelyhdistys ry

P. 040 351 3833, [toimisto@nivelposti.fi](mailto:toimisto@nivelposti.fi),  
[www.nivelposti.fi/liikunta](http://www.nivelposti.fi/liikunta)

Esteettömät tilat. Altaan syvyys 130 cm, veden lämpötila 27 astetta. Saunat käytettävissä, kylpylän käyttöaika puoli tuntia ennen ja jälkeen jumpan.

## Allasjumppa

Uintikeskus Ulpukka, Eeronkuja 5  
RAISIO

### ► Ma klo 14.00 ja 14.45 (45 min)

Syyskausi 36–50, kevätkausi 2–22

75 €/syyskausi (Huom! ei sisällä Ulpukan sisäänpääsymaksua)

Suunnattu erityisesti tule-oireisille, itsenäisesti liikkuville. Tarvittaessa henkilökohtainen avustaja voi sovitusti tulla auttamaan pukuhuoneessa, saunatiloissa ja altaalla.

Turun Seudun Nivelyhdistys ry

P. 040 351 3833, [toimisto@nivelposti.fi](mailto:toimisto@nivelposti.fi),  
[www.nivelposti.fi/liikunta](http://www.nivelposti.fi/liikunta)

Altaan syvyys 1,2-2 m. Veden lämpötila 27 astetta. Kulku altaaseen tikkaita tai henkilökunnan käyttämällä henkilönostimella. Tarkemmat esteettömyystiedot Raision kaupungin sivuilla <https://raisio.fi/fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/uintikeskus-ulpukka/kulkuyhteydet-ja-esteettomyys>

## Kevennetty päivävesiliikunta

Uintikeskus Ulpukka, Eeronkuja 5  
RAISIO

### ► To klo 9.15, 10, 10.45 ja 11.30 (30 min),

5.9.–12.12. (ei 17.10.)

Kausimaksu + sisäänpääsymaksu maksetaan Ulpukan palvelupisteelle kauden alkaessa.

Kevennettyä voimistelua ikääntyville ihmisille.

Vesiliikuntaa altaan matalassa päässä (syvyys 120 cm)

Uintikeskus Ulpukan Palvelupiste, p. 044 797 1681, [ulpukka.asiakaspalvelu@raisio.fi](mailto:ulpukka.asiakaspalvelu@raisio.fi)

Föli-bussit (linjat 220 ja 221) kulkevat Ulpukan ohi Nesteentietä. Voit jäädä pois pysäkeillä 2075 ja 2076. Raision keskustan kautta kulkevat linjat 6 ja 7, joiden pysäkeiltä on kävelymatkaa Ulpukkaan hiukan yli kilometri. Ulpukan maksuttomalla parkkialueella on digitaalinen pysäköinninvalvonta arkisin klo 8–16. Ulpukan palvelupisteelle saavuttaessa tallennetaan auton rekisteritunnus vierailun ajaksi.

Pääovien edessä oikealla puolella on viisi LE-pysäköintipaikkaa. Esteetön kulku Ulpukkaan tapahtuu pääovien vierestä vasemmalta puolelta sivuoven kautta suoraan hissille josta



kulku 1. kerroksen aulatiloihin.

Aulatilain käytävällä sijaitsee esteetön wc-tila. Esteetön kulku pukutiloihin järjestyy erikseen ladattavalla invaportin aukaisevalla kortilla.

Saunatilaan mahtuu pyörätuolin kanssa. Harjoittelu- ja kuntoilualtaaseen sekä kilpailu- ja kuntoilualtaaseen on kulku allasnostimella, jota henkilökunta käyttää. Kilpailu- ja kuntoilualtaaseen sekä terapia- ja opetusaltaaseen kulku myös matalien portaiden kautta.

### Allasjumppa

Aurinkosäätien allas, Myllykiventie 5  
NAANTALI

#### ► Ti klo 13.50 ja 14.45 (45 min)

Syyskausi 36–50, kevätkausi 2–22 (Huom! Syyslomaviikolla 15.10. ei allasjumppaa Naantalissa).

102,20 €/syyskausi

Suunnattu erityisesti tule-oireisille, itsenäisesti liikkuville. Tarvittaessa henkilökohtainen avustaja voi sovitusti tulla auttamaan pukuhuoneessa, saunatiloissa ja altaalla.

Turun Seudun Nivelyhdistys ry

P. 040 351 3833, [toimisto@nivelposti.fi](mailto:toimisto@nivelposti.fi),  
[www.nivelposti.fi/liikunta](http://www.nivelposti.fi/liikunta)

Palvelutalon pihalla kahden tunnin pysäköinti-  
paikkoja vieraille.

### Soveltava vesijumppa

Aurinkosäätien palvelutalo, Myllykiventie 5  
NAANTALI

#### ► Ke klo 13.00–13.45

Syysy: viikot 35–50, 35 € / kausi

Sopii myös omaishoitajille- ja hoidettaville

Ilmoittautumiset ja lisätiedot osoitteesta  
[naantali.fi/soveltavaliikunta](http://naantali.fi/soveltavaliikunta)

### Soveltava vesijumppa

Aurinkosäätien palvelutalo, Myllykiventie 5  
NAANTALI

#### ► Ke klo 12.30–13.00

Syysy: viikot 35–50, 30 € / kausi

Soveltava vesijumppa on tarkoitettu henkilöille, jolla on esim. neurologinen sairaus, lihas-sairaus tai tapaturman jälkeinen vamma, josta

on pysyvä haitta eikä henkilö pysty osallistumaan yleisesti tarjolla oleviin tai yhdistysten järjestämiin vesijumppiin.

Ilmoittautumiset ja lisätiedot osoitteesta  
[naantali.fi/soveltavaliikunta](http://naantali.fi/soveltavaliikunta)

Allastiloihin on esteetön pääsy.

## VOIMA- JA TASAPAINOHARJOITTELU

### Seniorirannekkeen soveltavat KuntoVoitas-ryhmäliikuntatunnit

Ruusukortteli, Puistokatu 11  
Impivaaran uimahallin liikuntasali, Uimahallinpolku 4  
Lehmusvalkama, Karviaiskatu 7  
TURKU

#### ► Ma klo 12–12.45 (Ruusukortteli)

#### ► Ti klo 11–12 (Impivaara)

#### ► Pe klo 11.30–12.15 (Ruusukortteli)

KuntoVoitakseen osallistuaksesi tarvitset voimassa olevan Seniorirannekkeen (42 €/4 kk)

KuntoVoitas-ryhmäliikuntatunneilla pääset kohottamaan kuntoa hyvässä seurassa. Voima-, tasapaino- ja liikkuvuusharjoitteita sisältävät tunnit sopivat eri kuntoisille, sillä ohjaaja antaa vaihtoehtoja harjoitteisiin. Tarvitset mukaasi joustavan vaatetuksen, sisäliikuntaan sopivat kengät, juomapullon ja hikipyyhkeen. Mikäli sinulla on oma jumppamatto, voit ottaa sen mukaasi.

Järjestäjätaho ei vakuuta osallistujia.

Ryhmiiin ei tarvitse ilmoittautua.

Impivaaran uimahalli: bussi 13 A ovien eteen, bussit 99, 99A, 99B, 99C (Markulantielle) 250 m päähän. Sisäänkäynti 2. kerrokseen. Wc-tiloja löytyy joka kerroksesta, hissi käytössä. Puku- ja liikuntatilat 3. kerroksessa. 1. kerroksessa esteettömät sauna- ja pesutilat. Rollaattoreita ja suihkupyörätuoleja vapaassa käytössä, löytyvät 1. kerroksen aulasta.

## Kuntosalivuoro

Folkhälsanin palvelutalo, Luolavuorentie 7 A  
TURKU

### ► To klo 11 ja 12

Syyskausi 36–50, kevätkausi 2–22, 45 €/syyskausi

Vuoro omatoimiseen harjoitteluun, suunnattu erityisesti tule-oireisille, itsenäisesti liikkuville. Tarvittaessa henkilökohtainen avustaja voi tulla sovitusti mukaan.

Turun Seudun Nivelyhdistys ry

P. 040 351 3833, [toimisto@nivelposti.fi](mailto:toimisto@nivelposti.fi),  
[www.nivelposti.fi/liikunta](http://www.nivelposti.fi/liikunta)

Esteettömät tilat. Kuntosali on katutaso alapuolella ja sinne kuljetaan aulasta portaita tai hissillä. Pukutilat sijaitsevat salin yhteydessä. Sisäänpääsyyn vaaditaan ovikoodi, jonka saa ilmoittautumisen yhteydessä. Helppokäyttöiset paineilmalla toimivat Hur-merkkiset laitteet.

## Kuntosalivuoro

Impivaaran uimahalli, tilauskuntosali Männistö (3. krs.)  
Uimahallinpolku 4  
TURKU

### ► Ti klo 11–12 ja 13.15–14.15, to 12.30–13.30 ja 13.30–14.30

Syyskausi 36–50, kevätkausi 2–22

45 €/syyskausi (sis. vain kuntosalin käytön, ei uintilippua)

Vuoro omatoimiseen harjoitteluun, suunnattu erityisesti tule-oireisille, itsenäisesti liikkuville. Tarvittaessa henkilökohtainen avustaja voi tulla sovitusti mukaan.

Turun Seudun Nivelyhdistys ry

P. 040 351 3833, [toimisto@nivelposti.fi](mailto:toimisto@nivelposti.fi),  
[www.nivelposti.fi/liikunta](http://www.nivelposti.fi/liikunta)

Helppokäyttöiset paineilmalla toimivat Hur-merkkiset laitteet.



## **Kuntosaliryhmä**

Runosmäen vanhustenkeskus, Varusmestarintie 14  
TURKU

### ► Ti klo 10–11

vk 33–51, maksuton

Ryhmässä kehitetään lihasvoimaa ja tasapainoa kuntosalilaitteita hyödyntäen, sisältäen yhteisen alku- ja loppuvyrttelyn.

Ilmoittautuminen ja lisätiedot: Fysioterapeutti Selja Eskonen, p. 040 1990 551

Bussi 18, parkkitilaa löytyy. Kuntosali sijaitsee kellarikerroksessa, jonne pääsee hissillä.

## **Kuntosaliryhmä**

Folkhälsan, Luolavuorentie 7  
TURKU

### ► Ke klo 12.30–13.30

Maksuton

Ryhmässä kehitetään lihasvoimaa ja tasapainoa kuntosalilaitteita hyödyntäen, sisältäen yhteisen alku- ja loppuvyrttelyn.

Ilmoittautuminen ja lisätiedot: Fysioterapeutti Selja Eskonen, p. 040 1990 551

Parkkitilaa löytyy rajoitetusti. Kuntosali sijaitsee kellarikerroksessa, jonne pääsee hissillä.

## **Voima- ja tasapainoryhmä**

Varusmestarintie 15  
TURKU

### ► To klo 14–15

Varsinais-Suomen Muistiyhdistys

Maksuton

Ryhmän tavoitteena on lihasvoiman lisääminen ja tasapainon, liikkumiskyvyn ja toimintakyvyn parantaminen, hyödyntäen erilaisia liikuntavälineitä.

Ilmoittautuminen ja lisätiedot: Fysioterapeutti Selja Eskonen, p. 040 1990 551

Bussi 18. Parkkitilaa löytyy. Kuntoilutilat sijaitsevat alakerrassa, jonne on portaat.

## **Voima- ja tasapainoryhmä**

Kesti-Maarian liikuntatila, Maariankatu 2  
NAANTALI

### ► To klo 12–13

Maksuton Ryhmän tavoitteena on lihasvoiman lisääminen ja tasapainon, liikkumiskyvyn ja toimintakyvyn parantaminen, hyödyntäen erilaisia liikuntavälineitä.

Ilmoittautuminen ja lisätiedot: Fysioterapeutti Selja Eskonen, p. 040 1990 551

Bussi 6 ja 7. Pysäkiltä matkaa liikuntatilaan 450 m. Liikuntatilan edestä löytyy parkkitilaa.

## **75+ Voitas-ryhmät Sauvossa**

Sauvon palvelukeskus, Hakkistie 4  
SAUVO

### ► Ti klo 12–13.15 ja to klo 9–10.15

Ryhmä kokoontuu kahdesti viikossa 8 viikon ajan. Pienryhmässä harjoittelet nousujohteisesti lihasvoimaa ja tasapainoa kuntosalilla. Jokainen harjoittelee oman kuntonsa mukaisesti. Ryhmä on tarkoitettu kotona asuville yli 75-vuotiaille. Voit osallistua liikkumisen apuvälineen kanssa, jos kykenet siirtymään kuntosalilaitteesta toiseen itsenäisesti.

Ota yhteyttä liikunta- ja hyvinvointikoordinaattoriin, joka arvioi onko ryhmä soveltuva sinulle, p. 050 548 4257

## **Soveltava tasapainoryhmä**

Kesti-Maaria, Maariankatu 2  
NAANTALI

### ► Ma klo 13.45–14.30

Syksy: viikot 36–50, 20 €/kausi

Ryhmä on tarkoitettu henkilöille, joiden heikentyneen tasapainon kehittämisessä tarvitaan sovellettua harjoittelua. Henkilöllä voi olla kulkemisen apuväline käytössä tai oma avustaja maksutta harjoittelun tukena.

Ilmoittautumiset ja lisätiedot osoitteesta [naantali.fi/soveltavaliikunta](http://naantali.fi/soveltavaliikunta)

Ei esteetöntä pysäköintimahdollisuutta sisäänkäynnin läheisyydessä. Tilaan on esteetön kulku luiskaa pitkin

## **Soveltava kuntosaliryhmä**

Luonnonmaan perhetalo, Aurinkotuuli 4  
NAANTALI

### ► Ma klo 12–13

Syksy: viikot 35–42 & 43–50

Maksuton

8 kerran kurssi on tarkoitettu henkilöille, jotka ovat aloittamassa kuntosaliharjoittelua ja tarvitsevat opastusta harjoitteluun ja laitteiden käyttöön.

Ilmoittautumiset ja lisätiedot osoitteesta [naantali.fi/soveltavaliikunta](http://naantali.fi/soveltavaliikunta)

Esteetön pysäköinti ja saattoliikennemahdollisuus sisäänkäynnin läheisyydessä. Kuntosaliiin on esteetön pääsy.

---

## Soveltava kuntosaliryhmä

Luonnonmaan perhetalo, Aurinkotuuli 4  
NAANTALI

### ► To klo 11–12

Syysy: viikot 35–42 & 43–50, 15 € / 8 kertaa

Kurssi on tarkoitettu henkilöille, joilla on jo kokemusta kuntosaliharjoittelusta.

Ilmoittautumiset ja lisätiedot osoitteesta [naantali.fi/soveltavaliikunta](http://naantali.fi/soveltavaliikunta)

Esteetön pysäköinti ja saattoliikennemahdollisuus sisäänkäynnin läheisyydessä. Kuntosaliiin on esteetön pääsy.

---

## Voima- ja tasapainoryhmät

Tasalanaukio 5 A, 3. krs.  
RAISIO

### ► Ti klo 10–10.45, 11–11.45, 12–12.45 ja 13–13.45

25 €/ kausi (syys- ja kevätkausi erikseen)

Ryhmässä harjoitetaan tasapainoa ja lihasvoimaa monipuolisesti. Liikkeet sovelletaan yksilön taitotason ja toimintakyvyn mukaan. Ryhmä on tarkoitettu henkilöille, joiden tasapaino ja/ tai alaraajojen toimintakyky on jo hieman heikentynyt, mutta liikkumiset sujuu vielä itsenäisesti, ilman apuvälineitä.

Liikuntasuunnittelija, p. 040 645 2605 [saima.kokkonen@raisio.fi](mailto:saima.kokkonen@raisio.fi), [www.raisio.fi/liikunta](http://www.raisio.fi/liikunta)

Föli-bussit 220 ja 221 kulkevat Nesteentietä. Raision keskustan kautta kulkevat linjat 6 ja 7.

Omalla autolla saapuessa pysäköinti Soliniuksenkujan puolelle. Liikuntatila sijaitsee Torin laidalla, Loimu hotellin ja Tasalan kamarin kanssa samassa kulmassa. Ulko-ovella pieni kynnyks, liikuntatila on 3. krs, hissi käytössä. Tila ei ole täysin esteetön, ota yhteyttä liikuntasuunnittelijaan tarvittaessa.

## Voima- ja tasapainoharjoittelun tehoryhmä

Luonnonmaan perhetalon kuntosali, Aurinkotuuli 4  
NAANTALI

### ► Ti ja to klo 10–11

10.9.-31.10, maksuton

Ryhmä on suunnattu ikääntyneille, jotka kokevat lieviä tai alkavia liikkumisen haasteita, mutta pystyvät liikkumaan sisätiloissa ilman apuvälineitä. Ryhmässä kehitetään tasapainoa ja kasvatetaan voimaa kuntosalilla harjoitellen kaksi kertaa viikossa kahden kuukauden ajan. Ryhmän alussa ja lopussa tehdään voima- ja tasapainotestit.

Liikuntasuunnittelija, p. 040 645 2605 [saima.kokkonen@raisio.fi](mailto:saima.kokkonen@raisio.fi), [www.raisio.fi/liikunta](http://www.raisio.fi/liikunta)

LE-pysäköinti ulko-ovien läheisyydessä, tila on esteetön.

---

## +75 VoiTas -ryhmä

Paltanpuiston palvelukeskus, Paltantie 4  
PAIMIO

### ► Ma ja to klo 12.45–14.00

syyskausi vko 43–50, 12 €

Voima- ja tasapainoharjoittelun tehoryhmä yli 75-vuotiaille.

Lisätiedot: soveltavan liikunnan ohjaaja Hilla Johansson, p. 024745492, [hilla.johansson@paimio.fi](mailto:hilla.johansson@paimio.fi)

Parkkitilaa talon edustalla. Esteetön kulku kuntosalille.

---

## Voimatasapaino-ryhmä

Paltanpuiston palvelukeskus, Paltantie 4  
PAIMIO

### ► Ti 15–15.45

syyskausi vko 37–49

22 €

Kurssilla kehitetään alaraajojen voimaa ja tasapainoa yhdessä toisten kanssa. Ikääntyneille, jotka liikkuvat itsenäisesti ilman apuvälineitä.

Lisätiedot: [www.opistopalvelut.fi/paimio](http://www.opistopalvelut.fi/paimio)

Parkkitilaa talon edustalla. Esteetön kulku kuntosalille.



## **JUMPAT, TANSSIT, SALILIIKUNTA, KEHON JA MIELEN HALLINTA**

### **Soveltava Lavis lavatanssijumppa**

Impivaaran uimahallin liikuntasali, Uimahallinpolku 4  
TURKU

#### ► Ke 9.30–10.15

Osallistuminen 3,20 €/krt tai 28 €/10 krt + sisäänpääsymaksu (Seniori-, Kimmokeranneke, kausi-, sarjalataus tai kertamaksu).

Lavatanssijumppa on helppo, hauska ja hiki-nen tanssitunti. Koreografiat opitaan pikku-hiljaa ja askeleet sovelletaan itselle sopiviksi, joten tunti sopii esim. TULE-ongelmista kärsiville. Yleisavustaja paikalla.

Ilmoittautuminen: [www.impivaaranuimahalli.fi/ohjaustoiminta/ohjattuliikunta](http://www.impivaaranuimahalli.fi/ohjaustoiminta/ohjattuliikunta). Linkki aukeaa edeltävän viikon perjantaina klo 15. Tiedustelut p. 050 594 7207

Bussi 13 A ovien eteen, bussit 99, 99A, 99B, 99C (Markulantielle) 250 m päähän. Sisäänkäynti 2. kerrokseen. Wc-tiloja löytyy joka kerroksesta, hissi käytössä. Puku-, pesu- ja liikuntatilat 1. kerroksessa. 1. kerroksessa myös esteettömät sauna- ja pesutilat. Rolaattoreita ja suihkupyörätuoleja vapaassa käytössä, löytyvät 1. kerroksen aulasta.

### **VireLavis**

Vapari, Kynnäräkatu 3  
KAARINA

#### ► Ti klo 14 ja to klo 9.30

Syyskausi 37–50 ja kevätkausi 3–18

30 €/kausi

VireLavis yhdistää jumpan ja tanssin lavatanssimusiikin tahtiin. Liikkeet tehdään osittain istuen ja seisten mutta voi tehdä kokonaan istuen. Et tarvitse paria.

Ilmoittautuminen kaupungin palvelupisteille: Palvelupiste Fiskari ja Piikkiön palvelupiste. Lisätiedot soveltavan liikunnan suunnittelija p. 050 373 2641

### **Vire Lavis**

Iskun talo (Seuratie 3)  
PAIMIO

#### ► Ma klo 14.30–15.30

Syyskausi vko 38–48, 40 €/10 kertaa

Koe tanssin taika tuoililla istuen tai tuoli tukena.

Lisätiedot: soveltavan liikunnan ohjaaja Hilla Johansson, p. 02 474 5492, [hilla.johansson@paimio.fi](mailto:hilla.johansson@paimio.fi)

Parkkitilaa talon edustalla. Kulkuluiska raken-nukseen.

## Tanssillinen jumppa

Ruusukorttelin Hyvinvointikeskus, Puistokatu 11  
TURKU

### ► Ma klo 15.15–16.15

Syyskausi 36–50, kevätkausi 2–22, 90 €/ syyskausi

Suunnattu erityisesti tule-oireisille, itsenäisesti liikkuville. Tarvittaessa henkilökohtainen avustaja voi sovitusti tulla auttamaan.

Turun Seudun Nivelyhdistys ry, p. 040 351 3833, [toimisto@nivelposti.fi](mailto:toimisto@nivelposti.fi), [www.nivelposti.fi/liikunta](http://www.nivelposti.fi/liikunta)

Esteettömät tilat. Liikuntasali katutasossa.

## Selkä- kehonhallinta- ja venyttelyjumppa

Ruusukorttelin hyvinvointikeskus, Puistokatu 11  
TURKU

### ► Ti klo 17.30

Syyskausi 36–50, kevätkausi 2–16, 80 €/ lukukausi (15 kertaa)

Ohjaajana fysioterapeutti. Jumppa on kokonaisvaltaista lihaskuntaa ja -venyvyyttä kohentavaa ja tasapainoa kehittävää liikuntaa. Liikkeet toteutetaan seisten ja makuulla oman kuntotason ja tunteusten mukaan. Soveltuu kaikäntasoisille, jotka pääsevät itsenäisesti lattiatasolle. Oman jumppamatto mukaan.

Ilmoittautuminen ja lisätiedot yhdistyksen toimisto: [info@turunreumayhdistys.fi](mailto:info@turunreumayhdistys.fi) tai p. 045 2670404

Ruusukorttelin liikuntasali on esteetön. Parkkipaikkoja (maksullisia) löytyy Puistokadulta ja muutama aikarajoitettu paikka Ruusukorttelin pihan puolelta (käynti Koulukadun puolelta)

## Selkäryhmä

Ruusukorttelin hyvinvointikeskus, Puistokatu 11  
TURKU

### ► Ma klo 16.45–17.30

### ► Ma klo 17.30–18.15

### ► Ma klo 18.30–19.15

### ► Ti klo 15.30–16.15

Syyskausi viikot 37–50, 5 €/kerta

45 minuutin selkäjumppa fysioterapeutin ohjauksessa. Oma alusta mukaan.

Ilmoittautumiset selkähdistyksen ohjaajalle paikan päällä.

## Asahi

Valkeavuoren liikuntahallin pieni sali, Veitenmäentie 29  
KAARINA

### ► Ma klo 17–17.45

Syyskausi 36–50, kevätkausi 2–22, 75 €/ syyskausi

Suunnattu erityisesti tule-oireisille, itsenäisesti liikkuville. Tarvittaessa henkilökohtainen avustaja voi sovitusti tulla auttamaan.

Turun Seudun Nivelyhdistys ry, p. 040 351 3833, [toimisto@nivelposti.fi](mailto:toimisto@nivelposti.fi), [www.nivelposti.fi/liikunta](http://www.nivelposti.fi/liikunta)

Esteettömät tilat. Sali samassa tasossa sisäänkäynnin kanssa, pukuhuoneet alakerrassa, minne kulku portaita tai hissillä. Pysäköintitilaa hallin välittömässä läheisyydessä.

## Asahi

Ruusukorttelin Hyvinvointikeskus, Puistokatu 11  
TURKU

### ► Ke klo 15.30–16.15

Syyskausi 36–50, kevätkausi 2–22, 75 €/ syyskausi

Suunnattu erityisesti tule-oireisille, itsenäisesti liikkuville. Tarvittaessa henkilökohtainen avustaja voi sovitusti tulla auttamaan.

Turun Seudun Nivelyhdistys ry, p. 040 351 3833, [toimisto@nivelposti.fi](mailto:toimisto@nivelposti.fi), [www.nivelposti.fi/liikunta](http://www.nivelposti.fi/liikunta)

Esteettömät tilat. Liikuntasali katutasossa.

## FasciaMethod

Ruusukorttelin Hyvinvointikeskus, Puistokatu 11  
TURKU

### ► Ke klo 16.45–17.45

Syyskausi 36–50, kevätkausi 2–22, 90 €/ syyskausi

Suunnattu erityisesti tule-oireisille, itsenäisesti liikkuville. Tarvittaessa henkilökohtainen avustaja voi sovitusti tulla auttamaan.

Turun Seudun Nivelyhdistys ry, p. 040 351 3833, [toimisto@nivelposti.fi](mailto:toimisto@nivelposti.fi), [www.nivelposti.fi/liikunta](http://www.nivelposti.fi/liikunta)

Esteettömät tilat. Liikuntasali katutasossa.

## Jooga

Lehmusvalkaman hyvinvointikeskus, Karviaiskatu 7  
TURKU

### ► Ma klo 11–12

Ei syyslomaviikolla 14.10.

Syyskausi 36–50, kevätkausi 2–22, 84 €/syyskausi

Suunnattu erityisesti tule-oireisille, itsenäisesti liikkuville. Tarvittaessa henkilökohtainen avustaja voi sovitusti tulla auttamaan.

Turun Seudun Nivelyhdistys ry, p. 040 351 3833, [toimisto@nivelposti.fi](mailto:toimisto@nivelposti.fi), [www.nivelposti.fi/liikunta](http://www.nivelposti.fi/liikunta)

Iso sali katutasossa, pukutilat katutason alapuolella (kulku hissillä tai portaita).

## Tuolijooga

Paimion kirjasto, Vistantie 18  
PAIMIO

### ► Ke 10.15–11.15

Syyskausi vko 36–48, kevätkausi vko 2–14  
48 € (Opintosevelmiavustus korvaa eläkeläisille ja yli 63-vuotiaille 50 % kurssimaksusta)

Tuolijoogassa toteutetaan liikkeitä ja rentoutuminen istuen.

Lisätiedot: [www.opistopalvelut.fi/paimio](http://www.opistopalvelut.fi/paimio)

Esteetön kulku kaupungintalolle. 3 Esteetön parkkipaikka parkkipaikalla.

## Jooga

Kesti-Maarian Sali, Maariankatu 2  
NAANTALI

### ► Ma klo 15–16

Syyskausi 36–50 (pl. syyslomaviikko 14.10.),  
kevätkausi 2–22, 84 €/syyskausi

Suunnattu erityisesti tule-oireisille, itsenäisesti liikkuville. Tarvittaessa henkilökohtainen avustaja voi sovitusti tulla auttamaan.

Turun Seudun Nivelyhdistys ry, p. 040 351 3833, [toimisto@nivelposti.fi](mailto:toimisto@nivelposti.fi), [www.nivelposti.fi/liikunta](http://www.nivelposti.fi/liikunta)

Kulku suoraan 2. krs saliin sisäpihan puolelta.

## Äijäjooga

Lehmusvalkaman hyvinvointikeskus, Karviaiskatu 7  
TURKU

### ► Ma klo 12.15–13.15

Ei syyslomaviikolla 14.10.

Syyskausi 36–50, kevätkausi 2–22, 84 €/syyskausi

Suunnattu erityisesti tule-oireisille, itsenäisesti liikkuville. Tarvittaessa henkilökohtainen avustaja voi sovitusti tulla auttamaan.

Turun Seudun Nivelyhdistys ry, p. 040 351 3833, [toimisto@nivelposti.fi](mailto:toimisto@nivelposti.fi), [www.nivelposti.fi/liikunta](http://www.nivelposti.fi/liikunta)

Iso sali katutasossa, pukutilat katutason alapuolella (kulku hissillä tai portaita).

## Pilates

Runosmäen monitoimitalo Riimi, Stoltinkatu 9  
TURKU

### ► Ti klo 17–17.45

Huom. ryhmää ei järjestetä syyslomaviikolla 15.10.

Syyskausi 36–50, kevätkausi 2–22, 65 €/syyskausi

Suunnattu erityisesti tule-oireisille, itsenäisesti liikkuville. Tarvittaessa henkilökohtainen avustaja voi sovitusti tulla auttamaan.

Turun Seudun Nivelyhdistys ry, p. 040 351 3833, [toimisto@nivelposti.fi](mailto:toimisto@nivelposti.fi), [www.nivelposti.fi/liikunta](http://www.nivelposti.fi/liikunta)

## Tuolijooga

Vapari, Kyynäräkatu 3

KAARINA

### ► Ti klo 11.30–12.30

Syyskausi 37–50 ja kevätkausi 3–18

30 €/kausi

Joogaohjaajan vetämänä perinteiset jooga-asetukset tehdään jokaiselle soveltuvaksi. Liikkeet tehdään pääsääntöisesti tuolilla mutta tarvittaessa myös seisten.

Ilmoittautuminen: Palvelupiste Fiskari ja Piikkiön palvelupiste. Lisätiedot soveltavan liikunnan suunnittelija p. 050 373 2641

## Mattopilates-kurssi

Tasalanaukio 5 A, 3. krs.

RAISIO

### ► To klo 9.30–11

Kurssimaksu 30 € (6 kertaa, 3.10.–14.11.)

Pilates kehittää keskivartalon hallintaa ja ryhtiä. Lajissa tärkeää on mm. hengittäminen, keskittyminen ja syvän ydintuen käyttö. Max. osallistujamäärä 10 hlöä.

Tilassa on mukana ohjaajan opaskoira.

Liikuntasuunnittelija, p. 044 797 1389, [erna.kasterinne@raisio.fi](mailto:erna.kasterinne@raisio.fi), [www.raisio.fi/liikunta](http://www.raisio.fi/liikunta)

Föli-bussit 220 ja 221 kulkevat Nesteentietä. Raision keskustan kautta kulkevat linjat 6 ja 7. Omalla autolla saapuessa pysäköinti Soliniuksenkujan puolelle. Liikuntatila sijaitsee Torin laidalla, Loimu hotellin ja Tasalan kamarin kanssa samassa kulmassa. Ulko-ovella pieni kynnyks, liikuntatila on 3. krs, hissi käytössä. Tila ei ole täysin esteetön, ota yhteyttä liikuntasuunnittelijaan tarvittaessa.

## Neuro-ryhmä

Tasalanaukio 5 A, 3. krs.

RAISIO

### ► Ke klo 11–11.45

25 €/ kausi (syys- ja kevätkausi erikseen)

Ryhmä on tarkoitettu henkilöille, joilla on neurologisia haasteita. Edellytyksenä itsenäiset siirtymiset lattiatasoon ja seisoma-asennon hallinta. Ryhmässä harjoitetaan liikkuvuutta, tasapainoa ja lihasvoimaa. Liikkeet sovelletaan taitotason ja toimintakyvyn mukaan.

Liikuntasuunnittelija, p. 040 645 2605, [saima.kokkonen@raisio.fi](mailto:saima.kokkonen@raisio.fi), [www.raisio.fi/liikunta](http://www.raisio.fi/liikunta)

Föli-bussit 220 ja 221 kulkevat Nesteentietä. Raision keskustan kautta kulkevat linjat 6 ja 7. Omalla autolla saapuessa pysäköinti Soliniuksenkujan puolelle. Liikuntatila sijaitsee Torin laidalla, Loimu hotellin ja Tasalan kamarin kanssa samassa kulmassa. Ulko-ovella pieni kynnyks, liikuntatila on 3. krs, hissi käytössä. Tila ei ole täysin esteetön, ota yhteyttä liikuntasuunnittelijaan tarvittaessa.

## Kerttulan kööri

Kerttulan liikuntahallin edusta, Kisakatu 4

RAISIO

### ► Ma klo 9–10

Maksuton

Eläkeläismiehille perustettu matalan kynnyksen ryhmä, joka kokoontuu Kerttulan alueella. Kööriässä pääset tarinoimaan ja vaihtamaan kuulumisia sekä sen sivussa myös liikkumaan. Kokoontuminen liikuntahallin edustalla ja ulkona liikutaan niin pitkään, kun säät sallivat. Kelien vaatiessa, siirrytään jäähallin voimistelutilaan. Kööriin voi osallistua kaiken kuntoiset, tarvittaessa voi oman avustajan ottaa mukaan. Apuvälineen käyttö ei ole este osallistumiselle.

Liikuntasuunnittelija, p. 040 645 2605, [saima.kokkonen@raisio.fi](mailto:saima.kokkonen@raisio.fi), [www.raisio.fi/liikunta](http://www.raisio.fi/liikunta)

Parkkitilaa Kerttulan liikuntahallin sekä jäähallin edustalla. Ryhmä kokoontuu ulkona sekä säiden viiletessä jäähallin liikuntatilassa, mikä ei ole esteetön. Esteettömyys asiassa ota yhteyttä liikuntasuunnittelijaan.

## Tules-ryhmä

Tasalanaukio 5 A, 3. krs.

RAISIO

### ► Ke klo 10–10.45

25 €/ kausi (syys- ja kevätkausi erikseen)

Ryhmä soveltuu esim. reumaatikoille ja muille niveloireisille sekä henkilöille, joilla on tuki- ja liikuntaelinvaijoja. Ryhmässä harjoitetaan liikkuvuutta, tasapainoa ja lihasvoimaa. Liikkeet sovelletaan taitotason ja toimintakyvyn mukaan.

Liikuntasuunnittelija, p. 040 645 2605, [saima.kokkonen@raisio.fi](mailto:saima.kokkonen@raisio.fi), [www.raisio.fi/liikunta](http://www.raisio.fi/liikunta)

Föli-bussit 220 ja 221 kulkevat Nesteentietä. Raision keskustan kautta kulkevat linjat 6 ja 7. Omalla autolla saapuessa pysäköinti Soliniuksenkujan puolelle. Liikuntatila sijaitsee Torin laidalla, Loimu hotellin ja Tasalan kamarin kanssa samassa kulmassa. Ulko-ovella pieni kynnyks, liikuntatila on 3. krs, hissi käytössä. Tila ei ole täysin esteetön, ota yhteyttä liikuntasuunnittelijaan tarvittaessa.



## Balettia pehmeästi

Tasalanaukio 5 A, 3. krs.

RAISIO

### ► La klo 12–13

30 €/ kausi (syys- ja kevätkausi erikseen)

Lempeä balettitunti on elämyksellinen ja virkistävä tunti, jonka ohjauksessa huomioidaan ikä ja fyysinen kunto. Tunnilla keskitytään lihasten suorituskyvyn ja tasapainon parantamiseen rauhallisella etenemistahdilla helpojen balettiliikkeiden kautta. Tunti ei sisällä hyppyharjoituksia, joten se sopii hyvin esim. ikääntyville sekä tuki- ja liikuntaelinongelmissa kärsiville. Baletti on ovelaa muistijumppaa uljaan musiikin tahdittamana. Voit tanssia joko sukkasillasi tai jumppatossuilla.

Liikuntasuunnittelija, p. 040 645 2605, [saima.kokkonen@raisio.fi](mailto:saima.kokkonen@raisio.fi), [www.raisio.fi/liikunta](http://www.raisio.fi/liikunta)

Föli-bussit 220 ja 221 kulkevat Nesteentietä. Raision keskustan kautta kulkevat linjat 6 ja 7.

Omalla autolla saapuessa pysäköinti Soliniuksenkujan puolelle. Liikuntatila sijaitsee Torin laidalla, Loimu hotellin ja Tasalan kamarin kanssa samassa kulmassa. Ulko-ovella pieni kynnys, liikuntatila on 3. krs, hissi käytössä. Tila ei ole täysin esteetön, ota yhteyttä liikuntasuunnittelijaan tarvittaessa.

## Äänimaljarentoutus

Tasalanaukio 5 A, 3. krs.

RAISIO

### ► Ti klo 14–15

30 €/ kausi (syys- ja kevätkausi erikseen)

Äänimaljarentoutus on syvärentoutusmenetelmä, jossa äänimaljojen ääniaaltojen värähtelyn avulla keho ja mieli saavat mahdollisuuden päästä syvään rentoutumisen tilaan.

Liikuntasuunnittelija, p. 044 797 1389, [erna.kasterinne@raisio.fi](mailto:erna.kasterinne@raisio.fi), [www.raisio.fi/liikunta](http://www.raisio.fi/liikunta)

Föli-bussit 220 ja 221 kulkevat Nesteentietä. Raision keskustan kautta kulkevat linjat 6 ja 7. Omalla autolla saapuessa pysäköinti Soliniuksenkujan puolelle. Liikuntatila sijaitsee Torin laidalla, Loimu hotellin ja Tasalan kamarin kanssa samassa kulmassa. Ulko-ovella pieni kynnys, liikuntatila on 3. krs, hissi käytössä. Tila ei ole täysin esteetön, ota yhteyttä liikuntasuunnittelijaan tarvittaessa.

## Helpot lattarit Mikon kanssa

Kerttulan liikuntahalli, Kisakatu 4

RAISIO

### ► Ti klo 12–13

35 €/ kausi (syys- ja kevätkausi erikseen)

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

Liikuntasuunnittelija, p. 040 645 2605, [saima.kokkonen@raisio.fi](mailto:saima.kokkonen@raisio.fi), [www.raisio.fi/liikunta](http://www.raisio.fi/liikunta)

Pysäköintitilaa liikuntahallin edustalla, mistä loiva, lyhyehkö ylämäki ulko-oville. Liikuntasali on katutasossa. Tila ei ole täysin esteetön, ota yhteyttä liikuntasuunnittelijaan tarvittaessa.

## Kaupungintalon tuolijumppa

Raision kaupungintalon pääaula, Nallinkatu 2

RAISIO

### ► Ma klo 11–11.45

15 €/ kausi (syys- ja kevätkausi erikseen)

Tuolijumppa on reipas ja iloinen liikuntatuokio ikääntyneille ja liikkumisrajoitteisille. Liikkeet tehdään istuen ja/tai seisten tuoliin tukeutuen.

Liikuntasuunnittelija, p. 040 645 2605, [saima.kokkonen@raisio.fi](mailto:saima.kokkonen@raisio.fi), [www.raisio.fi/liikunta](http://www.raisio.fi/liikunta)

Föli-bussien 6 ja 7 pysäkit kaupungintalon edessä, bussit 220 ja 221 kulkevat Nesteentietä. LE-pysäköinti kirkon puoleisella parkkipaikalla lähellä sisäänkäyntiä. Pääaula sijaitsee katutasossa.

## Tikken tuolijumppat

Tikken nuokkari, Kapponkatu 20

RAISIO

### ► To klo 10–10.45 ja 11–11.45

25 €/ kausi (syys- ja kevätkausi erikseen)

Tuolijumppa on reipas ja iloinen liikuntatuokio ikääntyneille ja liikkumisrajoitteisille. Liikkeet tehdään istuen ja/tai seisten tuoliin tukeutuen.

Liikuntasuunnittelija, p. 040 645 2605, [saima.kokkonen@raisio.fi](mailto:saima.kokkonen@raisio.fi), [www.raisio.fi/liikunta](http://www.raisio.fi/liikunta)

Tila ei ole täysin esteetön, tarvittaessa ota yhteyttä liikuntasuunnittelijaan.

## Tasalan tuolijumppat

Tasalanaukio 5 A, 3. krs.

RAISIO

### ► Pe klo 11–11.45 ja 12–12.45

30 €/ kausi (syys- ja kevätkausi erikseen)

Tuolijumppa on reipas ja iloinen liikuntatuokio ikääntyneille ja liikkumisrajoitteisille. Liikkeet tehdään istuen ja/tai seisten tuoliin tukeutuen.

Liikuntasuunnittelija, p. 040 645 2605, [saima.kokkonen@raisio.fi](mailto:saima.kokkonen@raisio.fi), [www.raisio.fi/liikunta](http://www.raisio.fi/liikunta)

Föli-bussit 220 ja 221 kulkevat Nesteentietä. Raision keskustan kautta kulkevat linjat 6 ja 7. Omalla autolla saapuessa pysäköinti Soliniuksen kujan puolelle. Liikuntatila sijaitsee Torin laidalla, Loimu hotellin ja Tasalan kamarin kanssa samassa kulmassa. Ulko-ovella pieni kynnyks, liikuntatila on 3. krs, hissi käytössä. Tila ei ole täysin esteetön, ota yhteyttä liikuntasuunnittelijaan tarvittaessa.

## Tuolijumppa / Tuoli tukena -jumppa

Tupasvillan palvelukoti, Hepojoentie 7, Piikkiö

Poikluoman seurakuntatalo, Poikluomantie 9,

Piispanristi

Palvelukoti Värttinä (Luhakatu 1, Littoinen)

KAARINA

### ► Ma klo 15–16 (Tupasvilla)

### ► To klo 11.30 (Poikluoma)

### ► Ti klo 10 (Värttinä)

Syyskausi 37–50 ja kevätkausi 3–18, 30 €/ kausi

Tuoli- ja tasapainojumppaa tuolilla tehden ja tuolia apuna käyttäen.

Ilmoittautuminen kaupungin palvelupisteille: Palvelupiste Fiskari ja Piikkiön palvelupiste. Lisätiedot soveltavan liikunnan suunnittelija p. 050 373 2641

## Vetreä Jengi – tuolijumppa

Iskun talo, Seuratie 3

PAIMIO

### ► Ti klo 13–13.45

Syyskausi vko 36–48, kevätkausi vko 2–17

40 €

Monipuolista jumppaa tuolilla istuen tai tuoli tukena.

Lisätiedot: soveltavan liikunnan ohjaaja Hilla Johansson, p. 02 474 5492, [hilla.johansson@paimio.fi](mailto:hilla.johansson@paimio.fi)

Parkkitilaa talon edustalla. Kulkuluiska raken-  
nukseen.

## Kevyt jumppa

Vapari, Kyynäräkatu 3

KAARINA

### ► Ke klo 14

Syyskausi 37–50 ja kevätkausi 3–18, 30 €/ kausi

Rauhallista koko kehon jumppaa n. 50min, jonka jälkeen 10min mittainen venyttely. Kevyitä askelsarjoja, ei sisällä hyppyjä. Osallistua voi joko seisten, tuolilla tai tuoli tukena, liikkeet sovelletaan myös apuvälineen käyttäjille sopiviksi.

Ilmoittautuminen kaupungin palvelupisteille: Palvelupiste Fiskari ja Piikkiön palvelupiste. Lisätiedot soveltavan liikunnan suunnittelija p. 050 373 2641

## PELIT

## Soveltava jalkapallo, TPS

### Sateenkaari

Poropuiston kenttä, Karhunkatu 1 ja Impivaaran

jalkapallohalli, Eskonkatu 1

TURKU

### ► Ke klo 18–19

Huhtikuu–syyskuu

Talvikaudella sunnuntaisin Impivaaran jalkapallohallissa

90 €/kausi

Ryhmä on tarkoitettu liikunnallisille, yli 13-vuotiaille kehitysvammaisille. Harjoituksissa kehitetään kuntoa, tehdään harjoitteita ja pelataan peli.

Lisätiedot: joukkueenjohtaja Rauno Lehtinen, [rauno.lehtinen@ssab.com](mailto:rauno.lehtinen@ssab.com)

## Soveltava palloilu

Suopellon koulu, Rimpikuja 4

NAANTALI

### ► Ma klo 15.30–16.30



Syksy: viikot 35–50, 30 €/kausi

Ryhmä on tarkoitettu nuorille ja aikuisille.  
Mukana saa maksutta olla tarvittaessa oma  
avustaja.

Ilmoittautumiset ja lisätiedot osoitteesta  
[naantali.fi/soveltavaliikunta](http://naantali.fi/soveltavaliikunta)

---

## Sokkopingis

Varsinais-Suomen Näkövammaiset ry:n  
aluetoimintakeskus, Läntinen Pitkäkatu 37, 2.krs.  
TURKU

► **ma ja pe klo 16–18**

Syyskausi 31–50 ja kevätkausi 2–27, 25 €/kausi

Ilmoittautuminen ja lisätiedot: [toimisto@vsn.fi](mailto:toimisto@vsn.fi)  
044 241 5441

## Maalipallo

Pallivahan koulu, Paltankatu 4  
TURKU

► **Ke klo 19–20**

Syyskausi 35–48 ja kevätkausi 2–18, 35 €/kausi

Ilmoittautuminen ja lisätiedot: [toimisto@vsn.fi](mailto:toimisto@vsn.fi)  
044 241 5441

---

## Kävelyfutis

Syksy: Valkeavuoren yläkoulun liikuntasali, Aapiskuja 7  
Kevät ja kesä: Keskusliikuntapuiston KHT-kenttä,  
Erotuomarinkatu 6  
KAARINA

► **To klo 14.30–15.30**

Syyskausi 37–50 ja kevät- kesäkausi 3–36  
Maksutonta, rentoa jalkapallon pelailua työi-

käisille ja ikääntyville. Futista pelataan pilke silmäkulmassa, rennolla otteella – mutta kävellen. Ryhmää ohjaa vapaaehtoinen Wertaisliikuttaja.

Lisätiedot soveltavan liikunnan suunnittelija p. 050 373 2641

## ULKOLIIKUNTA

### Soveltava alppiihito

Hirvensalon hiihtokeskus  
TURKU

► Ti 17.30–18.30

20 €/vuosi

Alppiihito, sekä pysty- että kelkkalaskua. Oma avustaja mukaan.

pj. Emilia Gummerus, p. 044 363 4400 tai siht. Jaana Engblom, p. 044 0629 674, info. iloski@gmail.com, Facebook/Iloski

Hiihtokeskuksen välinevuokraamo ja kahvio ovat esteettömiä. Toiminnassa huomioidaan esteettömyys ja saavutettavuus.

### Killi ja Nalli -kävelyt Raisiossa

Lähtö Tasalan Kamarin edustalta, Tasalanaukio 5  
RAISIO

► Ke klo 10-11

Maksuton

Kävelyllä voit valita omalle kuntotasollesi sopivan kävelyryhmän, esim. rollaattorilla kävellään lyhyempi ja tasaisempi lenkki. Vertaisliikuttajat suunnittelevat reitit osallistujien toiveita kuunnellen. Ei ennakkoilmoittautumista.

Lisätiedot: Liikuntasuunnittelija, p. 040 645 2605, saima.kokkonen@raisio.fi, www.raisio.fi/liikunta

### Kävelysähly

Piispanlähteen yläkoulun liikuntasali, Marsukatu 1  
KAARINA

► Ti klo 15–16

Syyskausi 37-50 ja kevätkausi 3-18

Maksuton

Rauhallista sählyn pelailua hyvässä seurassa. Ryhmää ohjaa vapaaehtoinen Wertaisliikuttaja.

Lisätiedot soveltavan liikunnan suunnittelija p. 050 373 2641

### Istumalentopallo

Friisilän koulun liikuntasali, Tasalankatu 16  
RAISIO

► Ma klo 18.30–20

Maksuton

Paikalla on yleisavustaja, ota tarvittaessa oma avustaja mukaan. Harjoituksissa käymme läpi lajin alkeita ja harjoittemme pelaamista. Istumalentopalloa pelataan lattialla istuen. Varusteiksi riittää normaalit sisäliikuntavaatteet.

Liikuntasuunnittelija, p. 044 797 1389, [erna.kasterinne@raisio.fi](mailto:erna.kasterinne@raisio.fi), [www.raisio.fi/liikunta](http://www.raisio.fi/liikunta)

Liikuntatila on katutasossa, LE-wc pukuhuoneessa. Tila ei ole täysin esteetön. Kysy tarvittaessa lisää liikuntasuunnittelijalta tai ohjaajalta.



# Aikuiset vammaiset ja pitkäaikaissairaat, jotka tarvitsevat laajemman tukiverkoston

Tähän osaan on koottu tietoja liikuntatoiminnoista, jotka soveltuvat aikuisille, joilla on vamman tai pitkäaikaissairaudesta johdosta tarve laajemmalle tukiverkostolle (esim. asumis-, kuljetus- avustaja- tai tulkkipalveluita). Asiakkaiden toimintakyky voi olla väliaikaisesti tai pysyvästi alentunut. Liikkumisen apuvälineenä asiakkailla voi olla käytössä keppi, rollaattori tai pyörätuoli. Asiakkailla voi olla tarve esim. viittomakielen tulkkaukseen tai rauhalliselle paikalle opas- tai avustajakoiralle. Ryhmässä on yleisavustaja, tai osallistujien avustaminen on suunniteltu jotenkin toisin. Ohjaaja osaa ja käytännössä myös soveltaa liikkeitä/ toimintaa asiakkaiden toimintakykyä tukevaksi. Liikuntatilan tulee olla esteetön (esim. liikkumisen apuvälineillä kuljettavissa)

## VESIVOIMISTELU JA UINTI

### Vesivoimistelu

Esikon palvelutalo, Uittamontie 7  
TURKU

#### ► To klo 10.15 ja 11

52,50 € kausi, puolikas kausi 31,50 €. Osallistumislasku laskutetaan

Puolen tunnin vesijumppa lämpimässä vedessä. Yleisavustajat avustavat altaalla sekä puku- että pesutiloissa.

Ilmoittautuminen ja lisätiedot p. 050 594 7207.

Bussit 9,13 A, parkkitilaa talon edustalla. Allastilat pohjakerroksessa, hissi käytössä. Altaaseen johtaa luiska (kaiteet molemmin puolin), käytössä suihkupyörätuoleja ja suihkupankeja

### Viittomakielellä tulkattu kevennetty vesijumppa

Impivaaran uimahalli, Uimahallinpolku 4  
TURKU

#### ► To klo 10

Osallistuminen 3,20 €/krt tai 28 €/ 10 krt + sisäänpääsymaksu (Seniori-, Kimmokeranneke, kausi-, sarjalataus tai kertamaksu).

Puolen tunnin vesijumppa 30-asteisessa vedessä.

Ilmoittautuminen: [www.impivaaranuimahalli.fi/ohjaustoiminta/vesijumppat](http://www.impivaaranuimahalli.fi/ohjaustoiminta/vesijumppat). Linkki aukeaa aina edeltävän viikon perjantaina.

Bussi 13 A ovien eteen, bussit 99, 99A, 99B, 99C (Markulantielle) 250 m päähän. Sisäänkäynti 2. kerrokseen. Wc-tiloja löytyy joka

kerroksesta, hissi käytössä. Puku-, pesu- ja allastilat 1. kerroksessa. 1. kerroksessa myös esteettömät sauna- ja pesutilat. Monitoimialtaan syvyys 1.1–1.4 metriä. Rollaattoreita ja suihkupyörätuoleja vapaassa käytössä, löytyvät 1. kerroksen aulasta.

## VOIMA- JA TASAPAINOHARJOITTELU

### Soveltava kuntosaliharjoittelun ABC-kurssi

Impivaaran uimahallin tilauskuntosali, Uimahallinpolku 4  
TURKU

#### ► Ke klo 13.15–14.30.

Kurssi 1: 26.2.–2.4.

Kurssi 2: 9.4.–14.5.

Osallistuminen 20 €/kurssi + sisäänpääsymaksu (Senioriranneke-, kausi-, sarjalataus tai kertamaksu). Kimmokerannekkeella ABC-kurssi on maksuton.

Kuuden kerran kursseilla tutustutaan kuntosaliharjoitteluun, laitteisiin ja oikeaan suoritusmekaniikkaan. Laaditaan oma kuntosaliohjelma ja selvitetään, missä omatoimista harjoittelua voi jatkaa.

Yleisavustaja paikalla. Kurssin jälkeen harjoittelua voi jatkaa soveltavalla kuntosalivuorolla tai kuntosalien yleisö-, seniori- ja laiteopastusvuoroilla.

Ilmoittautumiset ja tiedustelut p. 050 594 7207 sekä [turku.fi/kuntosalit](http://turku.fi/kuntosalit)

Bussi 13 A ovien eteen, bussit 99, 99A, 99B, 99C (Markulantielle) 250 m päähän. Sisään-

käynti 2. kerrokseen. Wc-tiloja löytyy joka kerroksesta, hissi käytössä. Puku- ja liikuntatilat 3. kerroksessa. 1. kerroksessa esteettömät sauna- ja pesutilat. Rollaattoreita ja suihkupyörätuoleja vapaassa käytössä, löytyvät 1. kerroksen aulasta.

## **Seniorirannekkeen soveltavat starttikurssit**

Impivaaran uimahalli tilauskuntosali, Uimahallinpolku 4  
Kupittaaan urheiluhalli, Tahkonkuja 5  
TURKU

### ► Ti klo 12–13.15

21.1.–4.3. (ei 18.2.), Impivaara

### ► Ke klo 14.45–16.

19.3.–23.4., Kupittaa

Starttikurssille osallistuaksesi tarvitset voimassa olevan Seniorirannekkeen (42 €/4 kk)

Starttikurssit auttavat alkuun yli 65-vuotiaat turkulaiset liikunnan aloittelijat, jotka kaipaavat opastusta voima- ja tasapainoharjoitteluun. Kuusi viikkoa kestäväällä starttikurssilla liikut kerran viikossa kuntosalilla ammattilaisen ohjauksessa.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset [turku.fi/senioriranneke](http://turku.fi/senioriranneke) tai p. 050 554 6224

Impivaaran uimahalli: bussi 13 A ovien eteen, bussit 99, 99A, 99B, 99C (Markulantielle) 250 m päähän. Sisäänkäynti 2. kerrokseen. Wc-tiloja löytyy joka kerroksesta, hissi käytössä. Puku- ja liikuntatilat 3. kerroksessa. 1. kerroksessa esteettömät sauna- ja pesutilat. Rollaattoreita ja suihkupyörätuoleja vapaassa käytössä, löytyvät 1. kerroksen aulasta.

## **Soveltava kuntosalivuoro**

Impivaaran uimahalli, Uimahallinpolku 4  
TURKU

### ► Ma klo 15.15–16

Osallistuminen 3,20 €/krt tai 28 €/10 krt + sisäänpääsymaksu (Seniori-, Kimmoke-, kausi-, sarjalataus tai kertamaksu).

Vuoro on tarkoitettu asiakkaille, joiden liikumis- tai toimintakyvyn rajoitteet estävät oma-toimisen harjoittelun kuntosalilla. Yleisavustaja paikalla. Ryhmässä asiakkaat toteuttavat mahdollisimman omatoimisesti omaa harjoitteluohjelmaansa ohjaajan avustuksella.

Ilmoittautuminen ja lisätiedot p. 050 594 7207.



Impivaaran uimahalli: busseja 13 A ovien eteen, bussit 99, 99A, 99B, 99C (Markulantielle) 250 m päähän. Sisäänkäynti 2. kerrokseen. Wc-tiloja löytyy joka kerroksesta, hissi käytössä. Puku- ja liikuntatilat 3. kerroksessa. 1. kerroksessa esteettömät sauna- ja pesutilat. Rollaattoreita ja suihkupyörätooleja vapaassa käytössä, löytyvät 1. kerroksen aulasta.

## **Voima- ja tasapainoryhmä liikkumisapuvälineen käyttäjille**

Vapari, Kynnäräkatu 3  
KAARINA

### ► Ke klo 10.30

Syyskausi 37–50 ja kevätkausi 3–18, 30 €/kausi

Ylläpidetään ja harjoitetaan tasapainoa erilaisen jumppaliikkeiden, tehtävien ja pelien avulla. Oman avustajan voi ottaa mukaan. Maksuton kokeilukerta.

Ilmoittautuminen kaupungin palvelupisteille: Palvelupiste Fiskari ja Piikkiön palvelupiste. Lisätiedot soveltavan liikunnan suunnittelija p. 050 373 2641

## **JUMPAT, TANSSIT, KEHON JA MIELEN HALLINTA**

### **Tuolijumppa**

Avustajakeskus, Itäinen Pitkäkatu 68  
TURKU

### ► Ti 15–15.45

17.9. alkaen

Osallistuminen maksutonta.

Iloisen mielen jumppa, jossa harjoitteet tehdään pääosin tuolissa istuen. Yleisavustaja paikalla. Ryhmä on osa asuinalueilla tapahtuvaa Liiku lähellä -toimintaa yli 65-vuotiaille. Ryhmässä tavataan asuinalueen muita ihmisiä ja saadaan uutta innostavaa sisältöä arkeen.

Ei ennakoilmoittautumista. Lisätietoa [turku.fi/liikulahella.fi](http://turku.fi/liikulahella.fi)

Bussit P1, 3, esteetön pysäköintipaikka talon edustalla. Ovikelloa soittamalla joku avaa oven, sähköinen ovenavaus. Esteetön wc, ei pukuhuonetta. Tilassa liikkuminen esteetöntä

## **Soveltava jooga**

Turun työväenopisto, Kaskenkatu 5  
TURKU

### ► Ma 12–13.15

62 €, alennus palvelusetelillä

Kuntouttavaa joogaa. Tutustutaan joogaan jokaisen opiskelijan erityisen tuen tarpeet huomioiden. Kehollista työskentelyä harjoitetaan erilaisten aistikokemusten kautta. Henkilökohtainen avustaja tarvittaessa mukaan.

Ilmoittautuminen puhelimitse 044-9074730 ja lisätietoja; [pipa.hytinkoski@edu.turku.fi](mailto:pipa.hytinkoski@edu.turku.fi) tai [marjut.nyholm@gmail.com](mailto:marjut.nyholm@gmail.com)

Luokka 613 on täysin esteetön. Esteetön WC löytyy 2 kerroksesta infoa vastapäätä, opistotalossa on hissi

## **Neuroryhmä**

Lounatuulet Yhteisöotalo, Läntinen Pitkäkatu 33  
TURKU

### ► Ke klo 11.15–12 tuoliryhmä

### ► Pe klo 11–11.45 neuroryhmä

100 €/10 kertaa

Ryhmä soveltuvaa neurologisia sairauksia sairastaville tai niille, joilla on tasapainoon tai liikkumiseen liittyviä vaikeuksia. Ryhmän sisältö: lihaskuntoa, tasapainoa ja vartalon hallintaa kehittäviä harjoitteita.

Tuoliryhmä on tarkoitettu asiakkaille, jotka pystyvät toimimaan ryhmässä istuen. Perjantain ryhmässä liikutaan ilman tukea ja osallistujilla tulee olla kyvykkyyttä päästä lattialle ja sieltä ylös.

Neuropiste p. 040 180 7338 tai sähköpostitse [tku-ajanvaraus@neuropiste.fi](mailto:tku-ajanvaraus@neuropiste.fi)

Tilat ovat katutasossa. Sisäpihalla sijaitsee kaksi asiakaspaikkaa. Tiloihin on kaksi sisäänkäyntiä pyörätuoliluiskalla ja sähköisellä ovella varustettu. Tilat ovat esteettömiä, avarat ja käytössä on kaksi invavarustettua wc tilaa.



## PELIT

### **Omatoimipelailuryhmä**

Impivaaran uimahallin liikuntasali, Uimahallinpolku 4  
TURKU

#### ► To 13.30–15

Maksuton

Omatoiminen maksuton pelailuvuoro, jossa liikunta-avustaja auttaa pelin valmisteluissa ja pelin aikana. Leppoista pelailua ilman suorituspaineita, pelata voi joko istuen tai seisten.

Ei ennakkoilmoittautumisia, tiedustelut p. 050 554 6222

Bussi 13 A ovien eteen, bussit 99, 99A, 99B, 99C (Markulantielle) 250 m päähän. Sisäänkäynti 2. kerrokseen. Wc-tiloja löytyy joka kerroksesta, hissi käytössä. Liikuntasali, puku- ja pesutilat 3. kerroksessa, esteettömät sauna- ja pesutilat 1. kerroksessa. Rollaattoreita ja suihkupyörätuoleja vapaassa käytössä, löytyvät 1. kerroksen aulasta.

### **Kehitysvammaisten peliryhmä**

Ammatti-instituutin sali, Uudenmaantie 43  
TURKU

#### ► To klo 17–18

Osallistuminen 26,50 €/ kausi, 16 €/ puolikas kausi. Kausimaksu laskutetaan.

Tiedustelut p. 050 554 6222

Kehitysvammaisille suunnattu peliryhmä, jossa sovelletaan eri pallopelejä osallistujien toiveiden mukaan.

Ei ennakkoilmoittautumista

Bussit 7, 700–707, 801 (Uudenmaantielle), bussi 61, 18 ja P3 (Peltolantielle), parkkitilaa pihalla. Ohjaaja on vastassa lasiovella pääovien vasemmalla puolella. Liikunta- ja pukutilat sisääntulokerroksessa.

### **Parajääkiekko**

Kupittaan jäähalli, Hippoksentie 2  
TURKU

#### ► La klo 11–12

Osallistuminen 25 €/kk (1\*/vk) tai 40 €/kk (2\*/vko), lisäksi TPS:n kausimaksu 35 €/ vuosi.

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

Lisätiedot p. 050 514 2582.

Bussit 7, 9, 13, 13 A, 61, 700–707, 801 (Uudenmaantielle). Sisäänkäynti parkkipaikan vieressä olevasta alaovesta.



## **Toimintakeskusten pelivuoro**

Kupittaaan palloiluhalli, Lemminkäisenkatu 32 a  
TURKU

### ► Pe klo 12–13

Toimintakeskukset vastaavat vuoron toiminnasta ja voivat käyttää sitä vapaasti esim. sählän tai sulkapallon pelaamiseen.

---

## **Istumalentopallo**

Friisilän koulun liikuntasali, Tasalankatu 16  
RAISIO

### ► Ma klo 18.30–20

Maksuton

Paikalla on yleisavustaja, ota tarvittaessa oma avustaja mukaan. Harjoituksissa käymme läpi lajin alkeita ja harjoittelemmme pelaamista. Istumalentopalloa pelataan lattialla istuen. Varusteiksi riittää normaalit sisäliikuntavaatteet.

Liikuntasuunnittelija, p. 044 797 1389, [erna.kasterinne@raisio.fi](mailto:erna.kasterinne@raisio.fi), [www.raisio.fi/liikunta](http://www.raisio.fi/liikunta)

Liikuntatila on katutasossa, LE-wc pukuhuoneessa. Tila ei ole täysin esteetön. Kysy tarvittaessa lisää liikuntasuunnittelijalta tai ohjaajalta.

---

## **Pyörätuolikoripallo Riennon Tiikerit**

Peltolan ammatti-instituutti, Hamppukatu 2  
TURKU

### ► To klo 19–20.30

Syyskausi 34–52, kevätkausi 1–22. Ensimmäinen kausi ilmaiseksi, jonka jälkeen 100 €/kausi.

Pyörätuolikoripallon harjoitukset. Paikalle ei avustajia. Edellytyksenä oma harrastustoimintaan soveltuva aktiivipyörätuoli.

Joukkueen yhdyshenkilö: Jonne Laurila p. 0400 655159

Salin sisäänkäynti on esteetön pyörätuolin käyttäjille. Hallin sisäänkäynnin vieressä hyvin parkkitilaa, hallissa sisällä inva-WC.

---

## **Neuropingis**

Liikuntakeskus Alfa, Raunistulantie 15  
TURKU

Ryhmä on tarkoitettu aikuisille ja nuorille, joiden toimintakyky on rajoittunut esimerkiksi jonkun sairauden tai vamman vuoksi.

Harjoituksia sovelletaan ryhmän ja sen yksilöiden mukaan, eikä laji vaadi voimaa tai suuria ponnistuksia. Pelata voi joko istuen tai seisten. Käytettävissä on myös robotti, jonka kanssa oppii helposti uusia lyöntejä. Avustajat ja perheenjäsenet ovat tervetulleita mukaan. Pelivälineet saa käyttöön seuralta

Yhteyshenkilöt: Ari Tammi, p. 044 320 0951  
ja Jouko Manni, p. 0400 520 674, [jouko.manni@tasevalvonta.fi](mailto:jouko.manni@tasevalvonta.fi).

---

## **Pöytätennisvuoro**

Liikuntakeskus Alfa, Raunistulantie 15  
TURKU

### ► Ma klo 13–14

Toimintakeskusten pelivuoro

---

## **ULKOLIIKUNTA**

### **Soveltava alppiihito**

Hirvensalon hiihtokeskus  
TURKU

### ► Ti klo 17.30–18.30

20 €/vuosi

Alppiihito, sekä pysty- että kelkkalaskua. Oma avustaja mukaan.

pj. Emilia Gummerus, p. 044 363 4400 tai siht. Jaana Engblom, p. 044 0629 674, [iloski@gmail.com](mailto:iloski@gmail.com), Facebook/Iloski

Hiihtokeskuksen välinevuokraamo ja kahvio ovat esteettömiä. Toiminnassa huomioidaan esteettömyys ja saavutettavuus.

---

### **Parayleisurheilu**

TURKU

Seuran jäsenmaksu 60 €/vuosi, valmennusmaksu määräytyy harjoitusmäärien mukaan

Matalan kynnyksen harrastustoimintaa yleisurheilua aloitteleville ja jo kokeneemmille paraurheilijoille.

Turun seudun kenttäurheilijat ry, p 040 504 4924

[turunseudunkenttaurheilija@gmail.com](mailto:turunseudunkenttaurheilija@gmail.com)

# Seura- ja yhdistysluettelo

---

<b>FC TPS</b> ..... <i>fctps.fi</i>	p. 0400 320 149
<b>Hengenpelastuskerho – Caribia Lifesavers</b> ..... <i>https://www.facebook.com/caribialifesaversfin</i>	p. 040 1472 383
<b>Iloski ry -soveltavaa alppihiihtoa</b> ..... <i>iloski.fi</i>	p. 044 3634 400
<b>Lahjasport</b> <i>lahjasport.fi</i>	
<b>Lounais-Suomen Allergia ja Astmayhdistys ry</b> ..... <i>lounais-suomi.allergia.fi</i>	p. 02 2515 748 ma, ti, to klo 11–16
<b>Lounais-Suomen Diabetes ry</b> ..... <i>lounais-suomendiabetes.fi</i>	p. 040 7585 113
<b>Lounais-Suomen Lihastautiyhdistys ry</b> ..... <i>lsly.fi</i>	p. 050 9133 517
<b>Lounais-Suomen Neuroyhdistys ry</b> ..... <i>neurolo.fi,</i>	p. 040 5076 353
<b>Palveluyhdistys Kaseva ry</b> ..... <i>kohtaamispaikkakiesi.fi</i>	p. 040 5594 420
<b>Polioinvalidit/ Varsinais-Suomi</b> ..... <i>polioliitto.com,</i>	p. 0400 122 330
<b>Runosmäen Eläkkeensaajat ry</b> ..... <i>runosmäen.elakkeensaajat.fi</i>	p. 040 8415 182
<b>Salibandyseura TVA</b> <i>vaappuankat.net</i>	
<b>Selkäydinvammaiset Akson ry</b> ..... <i>aksonry.fi</i>	p. 044 5176 188
<b>Skating club Turku</b> <i>skatingclubturku.fi</i>	
<b>TPS Juniorijääkiekko</b> ..... <i>tps-juniorit.net</i>	p. 0440 230 276
<b>Turun CP-yhdistys ry – Åbo CP-föreningen rf</b> ..... <i>turuncpyhdisys.net</i>	p. 050 5576 445
<b>Turun Kuurojen Urheiluseura Valpas ry</b> <i>valpas1909.com</i>	
<b>Turun Naisvoimistelijat ry</b> ..... <i>tnv.fi</i>	p. 040 4161 906
<b>Åbonejdens Andningsförening – Turun Seudun Hengitysyhdistys</b> ... <i>hengitysyhdistys.fi</i>	p. 040 5934 047
<b>Turun seudun Reumayhdistys ry</b> ..... <i>turunreumayhdistys.fi</i>	p. 045 2670 404

**Turun Riennon Tiikerit**

[turunriennonkoripallo.fi](http://turunriennonkoripallo.fi)

**Turun Riennon Voimistelu ry** ..... p. 0400 262 733  
[sporttisaitti.com](http://sporttisaitti.com) arkisin klo 17 jälkeen

**Turun Seudun AVH-yhdistys ry** ..... p. 0440 610 719  
[turunavh.aivoliitto.fi](http://turunavh.aivoliitto.fi)

**Turun seudun Invalidit ry** ..... p. 044 9859 085  
[turunseuduninvalidit.fi](http://turunseuduninvalidit.fi) ti ja ke klo 9–14

**Turun Seudun Luustoyhdistys ry** ..... p. 040 5776 471  
[luustoliitto.fi](http://luustoliitto.fi)

**Turunseudun Kenttärheilijät ry** ..... p. 040 5044 924  
[turunseudunkenttaurheilijat.fi](http://turunseudunkenttaurheilijat.fi)

**Turun seudun Nivelyhdistys ry** ..... p. 040 3513 833  
[niveposti.fi](http://niveposti.fi)

**Turun seudun Parkinson -yhdistys ry**  
[parkissa.fi](http://parkissa.fi)

**Turun Seudun Selkäyhdistys ry** ..... p. 040 5251 739  
[turkunselkayhdistys.fi](http://turkunselkayhdistys.fi)

**Turun urheiluliitto ry, voimistelijaosto** ..... p. 040 4862 778  
[voli.fi](http://voli.fi),

**Varsinais-Suomen Näkövammaiset ry** ..... p. 044 2415 441  
[vsn.fi](http://vsn.fi)

**Varsinais-Suomen Muistiyhdistys ry** ..... p. 044 2020 533  
[muistiturku.fi](http://muistiturku.fi)

**Varsinais-Suomen Näkövammaiset ry** ..... p. 044 2415 321  
[vsn.fi](http://vsn.fi)

**Varsinais-Suomen Sydänpiiri** ..... p. 040 8355 290  
[sydan.fi/varsinaissuomi](http://sydan.fi/varsinaissuomi)