

**2020-2021**

# **Rajatonta liikuntaa – liikuntaa yli rajojen**



**Soveltava liikunta  
Turussa ja Turun  
seudulla**

## SISÄLLYSLUETTELO

SOVELTAVAN LIIKUNNAN ESITE.....	3
SAATTAJAKORTTI.....	3
LIIKUNTAVÄLINEITÄ LAINAKSI.....	3

### LÖYDÄ OMA LAJISI JA LÄHDE LIIKKEELLE!

1. VESIVOIMISTELU.....	4
2. KUNTOSALITOIMINTA JA TASAPAINOHARJOITTELU.....	6
3. JUMPAT JA TANSSIT.....	9
4. PELIT.....	12
5. ULKOLIIKUNTA.....	15
6. MUU LIIKUNTATOIMINTA.....	16
7. LASTEN JA NUORTEN LIIKUNTATOIMINTA.....	17
8. TAPAHTUMAT JA KURSSIT .....	22
9. TOIMINTAA YHDISTYSTEN OMILLE JÄSENILLE.....	24



## SOVELTAVAN LIIKUNNAN ESITE

Esitteeseen on koottu pitkäaikaissairaille, vammaisille tai muulla tavoin toimintarajoitteisille lapsille ja aikuisille suunnattu, ohjattu ja seudullisesti järjestetty liikuntatoiminta. Järjestäjinä ovat kunnat sekä yhdistykset ja muut toimijat. Soveltavan liikunnan kohderyhmään kuuluvat kaikenikäiset vammaiset ja pitkäaikaissairaavat sekä fyysiseltä toimintakyvyltään heikkokuntoiset ikäihmiset, jotka eivät kykene osallistumaan hyväkuntoisten ikääntyneiden liikuntatoimintaan.

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

## SAATTAJAKORTTI

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



Saattajakortti on voimassa enintään viisi vuotta. Kortin haltijan on pyydettäessä 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 Rajatonta liikuntaa Turun seudulla- hankkeen Saattajakortti-sivulta osoitteesta [liiku.fi/saattajakortti](http://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](http://vammaiskortti.fi).

## LIIKUNTAVÄLINEITÄ LAINAKSI

Liikuntapalveluista on mahdollista vuokrata erilaisia liikuntavälineitä Turkuun ja ympäristökuntiin. Näistä esimerkkinä maastopyörätuoli Hippocampe, Side by side –polkupyörä, bocciapallot ja sisäcurling. Lisätietoja: [turku.fi/soveltavaliikunta](http://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](http://valineet.fi).



# LÖYDÄ OMA LAJISI JA LÄHDE LIIKKEELLE!

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. Oppaan loppuosaan on koottu lista yhdistysten omille jäsenilleen järjestämäänsä liikuntatoiminnasta.

*Huom! Koronapandemian ehkäisemiseksi asetetut ryhmätoiminnan rajoitukset ja vaikutukset toimintaan kannattaa tarkistaa ohjaajalta tai toiminnan järjestäjältä.*

## 1. VESIVOIMISTELU JA UINTI

### SOVELTAVA VESIVOIMISTELU

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

Suunnattu henkilöille, joiden toimintakyky on heikentynyt vamman tai sairauden vuoksi. Lämpimässä vedessä toteutettava 30 min. jumppa, jossa harjoitteita sovelletaan omaan toimintakykyyn sopivaksi. Altaalla sekä puku- ja pesutiloissa yleisavustajia. Osallistumismaksu uimahallin sisäänpääsymaksu + ohjausmaksu 2,5 €. Ei ennakkoilmoittautumisia. Turun kaupunki / liikuntapalvelut, [turku.fi/soveltavaliikunta](http://turku.fi/soveltavaliikunta). Lisätiedot: 040 648 5338.

### 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 sisäänpääsymaksu + ohjausmaksu 2,5 €. Turun kaupunki/ liikuntapalvelut, [turku.fi/soveltavaliikunta](http://turku.fi/soveltavaliikunta)

### VESIVOIMISTELU RUUSUKORTTELISSA

- pe klo 14-16 Ruusukorttelin hyvinvointikeskus, Puistokatu 11 B, Turku

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).

### VESIVOIMISTELU RUUSUKORTTELISSA

- ma klo 18.15–19
- to klo 16.30–17.15

Ruusukorttelin Hyvinvointikeskus, Puistokatu 11, Turku. Osallistumismaksu 90 € / kausi jäsenet, 113 € / kausi muut. Turun Seudun Selkäyhdistys ry, [www.turunselkayhdistys.fi](http://www.turunselkayhdistys.fi). p. 040 525 1739.

### VESIJUMPPA VERKAHOVISSA

- ma klo 12.15, 14.15, 15 ja 18.45
  - ti klo 11 (miesten ryhmä), 11.55, 15.30, 18 ja 18.35
  - ke klo 10.45, 11.30, 13.15 ja 14.15
  - to klo 10.50, 15.15, 15.50 ja 16.30 (mukana yleisavustaja)
  - pe klo 10.45, 11.30, 12.15 ja 13.15
- Verkahovin allas, Verkatehtaankatu 4, Turku

Osallistumismaksu Nivelyhdistyksen tai jonkin muun Turun seudun TULE-yhdistyksen jäsenille 78,5-104 €/kevätkausi. Muille 20€ ryhmäkohtainen lisämaksu/kaus. Ryhmien hinta vaihtelee

keston ja kellonajan mukaan. Tarkemmat ryhmäkohtaiset tiedot <http://www.nivelposti.fi/vesijumppa/>. Lisätietoja: Turun Seudun Nivelyhdistys ry, p. 040-351 3833, [toimisto@nivelposti.fi](mailto:toimisto@nivelposti.fi).

### **VESIVOIMISTELU CARIBIASSA JA PETRELIUKSESSA**

- ke klo 13, Petreliuksen uimahalli, Ruiskatu 2, Turku
- to klo 14.15 Ruusukorttelin hyvinvointikeskus, Puistokatu 11 B, Turku

Lukukausimaksu 15x: 75 €. Turun seudun Reumayhdistys ry, [www.turunreumayhdistys.fi](http://www.turunreumayhdistys.fi), p. 02 277 7240, [yhdistys@turunreumayhdistys.fi](mailto:yhdistys@turunreumayhdistys.fi)

### **SOVELTAVA VESIJUMPPA MIELENTERVEYSKUNTOUTUJILLE**

- ke klo 12.30–13. Aurinkosäätiön palvelutalon allas, Myllykiventie 5, Naantali.

Varusteina uimapuku, pyyhe ja saunapefletti. Hinta 30€ henkilö. Vastuuohjaajana soveltavan liikunnan ohjaaja. Lisätiedot: [www.naantali.fi](http://www.naantali.fi)

### **SOVELTAVA VESIJUMPPA NAANTALISSA**

- **1.ryhmä** ke klo 13.00–13.45
  - **2.ryhmä** ke klo 13.45-14.30
  - **3.ryhmä** to klo 19.15–20.00
- Aurinkosäätiön palvelutalon allas, Myllykiventie 5, Naantali.

Hinta 35€ henkilö / kurssi. Varusteina uimapuku, pyyhe ja saunapefletti. Vastuuohjaajana päiväryhmissä soveltavan liikunnan ohjaaja ja iltaryhmässä Annukka Aarnio. 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 -hoidettaville. Omaishoitaja toimii avustajana ja ilmoittaa vain omaishoidettavan

kurssille. Lisätiedot kenttään lisätään omaishoidettavan sairaus, vamma tai toimintarajoite sekä omaishoitajan tiedot. [www.naantali.fi](http://www.naantali.fi)

### **VESIJUMPPA RAISION ULPUKASSA**

- ma klo 14 ja 14.45, Eeronkuja 5, Raisio.

Osallistumismaksu Nivelyhdistyksen tai jonkin muun Turun seudun TULE-yhdistyksen jäsenille 75€ + Ulpukan sisäänpääsymaksu/kevätkausi. Muille 20€ ryhmäkohtainen lisämaksu/kausi.

Lisätietoja: Turun Seudun Nivelyhdistys ry, p. 040-351 3833, [toimisto@nivelposti.fi](mailto:toimisto@nivelposti.fi)

### **KEVENNETYT VESIJUMPAT PAIMIOSSA**

- ti klo 8.30 alkaen, Paimion uimahalli Solina.

Kevennetyt vesivoimistelut on tarkoitettu toimintakyvyltään heikentyneille, ikääntyneille tai muille erityisryhmille, kuten TULES-oireisille sekä neurologisesti sairaille. Kurssimaksu 22 €, lisäksi erillinen uimahallimaksu. Opintohetkiä korvaa 50 % kurssimaksusta. Älä maksa näitä kurseja netti-ilmoittautumisen yhteydessä. Paimion kaupunki, [paimio.fi/palvelut/liikunta\\_ja\\_ulkoilu](http://paimio.fi/palvelut/liikunta_ja_ulkoilu). Erityisliikunnanohjaaja Matleena Koskinen p. 050 564 0873.

### **SYDÄN-VESIJUMPPA**

- Ti klo 15.45-16.30, Paimion uimahalli Solina.

Iloa, virkistystä nivelliikkuvuutta ja tasapainoa vedestä. Lisätietoja Paimion – Sauvon Sydänyhdistys, Pirjo Kevätlahti p. 0407048127.

## MATALAN KYNNYKSEN VESIJUMPPA

- to klo 15–15.45 ja to klo 16–16.45, 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.

## VESIJUOKSU

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

Fysioterapeutin ohjaama vesijuoksu 32 asteisessa vedessä, 45 min harjoittelu on musiikillinen ja sisältää juoksu- ja kävelyjaksoja. Sopii itsenäisesti kävelevälle tai henkilölle, jolla on tasapainovaikeuksia. Kaikki tilat ovat esteettömiä. Harjoittelussa jalat pohjakosketuksessa, joten vesijuoksu-  
vyö vapaaehtoinen. Hinta 70 €/ 10 kertaa. Lisätiedot: [johanna.dinardi@aivoliitto.fi](mailto:johanna.dinardi@aivoliitto.fi) tai p. 050 573 0867.

## KUNTOSALITOIMINTA JA TASA-PAINOHARJOITTELU

### SOVELTAVA KUNTOSALIHARJOITTELUN ABC-KURSSI

- ke klo 13.15–14.30 Impivaaran uimahallin tilauskuntosali, Uimahallinpolku 4, Turku.
- ti klo 12.00–13.15 Kupittaaan urheiluhallin tilauskuntosali, Tahkonkuja 5, Turku.

Kuntosaliharjoittelun opastusta liikkumisrajoitteisille aloittelijoille. Kuusi kertaa kestävän kurssin aikana tutustutaan kuntosaliharjoitteluun, laitteisiin ja oikeaan suoritustekniikkaan. Tehdään oma kuntosaliohjelma ja selvitetään, missä omatoimista kuntosaliharjoittelua voi jatkaa. Osallistuminen: 15 €/kurssi, lisäksi liikuntapaikan sisäänpääsymaksu. Ilmoittautuminen: Turun kaupunki/liikuntapalvelut, [turku.fi/soveltavaliikunta](http://turku.fi/soveltavaliikunta). Erityisliikunnanohjaaja p. 050 594 7207.

### SOVELTAVA KUNTOSALIVUORO

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

Vuoro on tarkoitettu asiakkaille, joiden liikkumistai toimintakyvyn rajoitteet estävät omatoimisen harjoittelun kuntosalilla. Ryhmässä asiakkaat toteuttavat mahdollisimman omatoimisesti omaa harjoitteluohjelmaansa ohjaajan avustuksella. Osallistuminen 2,5 €/kerta, lisäksi sisäänpääsymaksu. Ilmoittautuminen: Turun kaupunki/ liikuntapalvelut, [turku.fi/soveltavaliikunta](http://turku.fi/soveltavaliikunta). Erityisliikunnanohjaaja p. 050 594 7207.

### VOIMA- JA TASAPAINOHARJOITTELU

Yli 75-vuotiaille turkulaisille tarkoitetuissa voima- ja tasapainoryhmissä parannetaan kuntoa voima- ja tasapainoharjoittelulla. Ryhmät on tarkoitettu henkilöille, jotka asuvat itsenäisesti kotona, mutta joilla on pieniä liikkumisen haasteita arjessa ja

ovat esim. huomanneet liikkuvansa vähemmän ulkona. Lisätietoja: 044 082 0253

Starttikurssi turkulaisille yli 65-vuotiaille liikunnan aloittelijoille, joilla ei ole säännöllistä liikuntaharrastusta tai joiden liikuntaharrastukset ovat koronan vuoksi jääneet. Osallistuminen Seniorirannekkeella. Lisätietoja Turun kaupungin liikuntapalvelut, liikuntapalveluvastaava p. 050 554 6224.

### **VOIMA JA TASAPAINOHARJOITTELU**

- to klo 15–16 Runosmäen vanhuspalvelukeskus, Varusmestarintie 14, Turku.

Ryhmä on tarkoitettu alkavaa muistisairautta sairastaville henkilöille. Ryhmässä harjoitellaan lihasvoimaa ja tasapainoa kuntosalivälineitä hyödyntäen. Ilmoittautuminen: Varsinais-Suomen ja Satakunnan Muistiluotsi, Anita Elfving p. 040 183 2966, [anita.elfving@muistiturku.fi](mailto:anita.elfving@muistiturku.fi).

### **KUNTOSALI- JA VOIMAHARJOITTELU**

- ke klo 11-12, Erityisosaamiskeskus Suvituuli, Suvilinnantie 2, Turku

Ryhmä on tarkoitettu liikkumis- tai toimintakyvyllään rajoittuneille henkilöille, jotka tarvitsevat tukea voimaharjoitteluun. Ryhmä sopii erinomaisesti VoiTas -tehoryhmän käyneille jatkoharjoittelupaikaksi, jos omatoimisen harjoittelun aloittaminen ei vielä onnistu. Lihasvoimaa harjoitetaan helppokäyttöisillä HUR -kuntosalilaitteilla fysioterapeutin ohjauksessa. Ryhmässä harjoitellaan myös arkisten välineiden hyötykäyttöä kotiharjoittelun tukena. Hinta 7,5€/ kerta. Ryhmä kokoontuu 10 kertaa. Ilmoittautuminen ja lisätiedot: ft Marja Korpela, [marja.korpela@aivoliitto.fi](mailto:marja.korpela@aivoliitto.fi), p. 044 7874 931.

### **KUNTOSALIHARJOITTELU**

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

Kuntosalivuoro näkövammaisille. Osallistuminen: 25€/kausi. Varsinais-Suomen Näkövammaiset ry, vsn.fi. Ilmoittautumiset toimistolle p. 044 2415 321 tai [toimisto@vsn.fi](mailto:toimisto@vsn.fi)

### **SOVELTAVA KUNTOSALIOPASTUS KAARINASSA**

- ti klo 13.15–14.45, Visiitin esteetön kuntosali, Rantayrttikatu 1, Kaarina.

Kuntosaliharjoittelun opastusta terveydentila huomioiden. Tutustutaan laitteisiin ja oikeaan suoritustekniikkaan helpoilla HUR- ilmanpainelaitteilla. 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**

- ma 16.15-17.30

Reuma- ja Nivelyhdistyksen yhteisvuoro. Osallistuminen TULE-yhdistysten jäsenille. Lisätiedot: Turun seudun Reumayhdistys ry, [turunreumayhdistys.fi](http://turunreumayhdistys.fi), p. 02 277 7245, [johanna.helin@turunreumayhdistys.fi](mailto:johanna.helin@turunreumayhdistys.fi) tai Turun Seudun Nivelyhdistys ry, [nivelposti.fi](http://nivelposti.fi), p. 040 351 3833.

- ke 15.30-16.45

Polkrempat, apuvälineenkäyttäjien ryhmä, jossa pääasiassa polion sairastaneita. Ryhmää ohjaa wertaikliikuttaja. Osallistujat ovat pääasiassa polion sairastaneita. Tied. erityisliikunnan suunnittelija p. 050 373 2641, [paivi.mecklin@kaarina.fi](mailto:paivi.mecklin@kaarina.fi)

- to 16-17 Kaarina-Piikkiön Sydänyhdistys

Vuoro, jossa sydämenterveys otetaan huomioon. Vertaisliikuttaja antaa vinkkejä laitteiden käytöstä. Liikuntavastaava Liikuntavastaava Marjis Viktors p. 045 262 8330

Osallistuminen: Visiittikortti kaarinalaisille 35€/syyskausi/kevätkausi, muut 40€, kaarinalaiset voivat käydä myös 65+ kortilla, maksut palvelupisteisiin Kaarina-talolle tai Piikkiön palvelupisteeseen.

### **PILATESTYYPPINEN RYHTI- JA TASAPAINOHARJOITTELU**

- ti klo 18.30 - 19.30 Ruusukorttelin liikuntasalissa.

Ohjaajana fysioterapeutti. Lukukausimaksu 15x: 65 €. Lisätietoja: Turun seudun Reumayhdistys ry:n toimisto p. (02) 277 7240, [yhdistys@turunreumayhdistys.fi](mailto:yhdistys@turunreumayhdistys.fi).

### **TASAPAINO- JA KEHONHALLINTAHARJOITTELU**

- to 15-15.45 Ruusukorttelin hyvinvointikeskus, Puistokatu 11 B, käynti Koulukadun puolelta.

Osallistumismaksu Nivelyhdistyksen tai jonkin muun Turun seudun TULE-yhdistyksen jäsenille 40 €/kevätkausi. Muille 20€ ryhmäkohtainen lisämaksu/kausi. Lisätietoja ja ilmoittautumiset: Turun Seudun Nivelyhdistys ry, p. 040-351 3833, [toimisto@nivelposti.fi](mailto:toimisto@nivelposti.fi).

### **TASAPAINORYHMÄ LIKKUMISAPUVÄLINEEN KÄYTTÄJILLE**

- ke 11–12 Vaparin väestönsuoja, Kynnäräkatu 3, Kaarina.

Harjoittelua ohjaajan johdolla, oman avustajan voi ottaa mukaan. Yhteinen alkuverryttely (tuolia apuna käyttäen), tasapainoharjoitteita jokaiselle soveltaen ja lopuksi yhteisvenyttelyt. Kaarinan kaupunki/ liikuntapalvelut, [kaarina.fi/soveltavaliikunta](http://kaarina.fi/soveltavaliikunta). Erityisliikunnan suunnittelija p. 050 373 2641 tai [paivi.mecklin@kaarina.fi](mailto:paivi.mecklin@kaarina.fi).

### **TASAPAINORYHMÄ ITSENÄISESTI KÄVELEVILLE**

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

Vapaaehtoisperiaatteella toimiva ryhmä, joka on suunnattu itsenäisesti liikkuville henkilöille, jotka tuntevat epävarmuutta liikkumisessaan ja haluavat harjoittaa tasapainoaan ryhmässä vertaisohjaajan johdolla. Sopii henkilöille, joilla ei ole käytössä liikkumisen apuvälineitä. Ei ennakoilmoitautumisia, osallistuminen on maksutonta. Kaarinan kaupunki/ liikuntapalvelut, [kaarina.fi/soveltavaliikunta](http://kaarina.fi/soveltavaliikunta). Erityisliikunnan suunnittelija p. 050 373 2641 tai [paivi.mecklin@kaarina.fi](mailto:paivi.mecklin@kaarina.fi).

### **TASAPAINOHARJOITTELU**

- ke klo 10 Maskutalolla ulkona 1\*/kk, Seurantalon tie 2, Masku

Tasapainoa ja erityisesti jalkojen lihasvoimaa kehittävä tunti. Omatoiminen (ilman apuvälineitä) pystyasennon hallinta vaaditaan. Ilmoittautuminen paikan päällä ohjaajalle. Juomapullo mukaan. Soveltuu hyvin myös esim. muistisairaille. Maksuton. Järjestäjänä Maskun kunnan liikuntapalvelut. Lisätiedot: liikuntasuunnittelija Hanna Pennanen p. 044 7388 242 tai [hanna.pennanen@masku.fi](mailto:hanna.pennanen@masku.fi)

### **TASAPAINO- JA VOIMAHARJOITTELU**

- ti klo 10-10.45 Kesti-Maaria, Maariankatu 2, Naantali.

Hinta 15€ henkilö. Vastuuohjaajana soveltavan liikunnan ohjaaja. Ryhmä on tarkoitettu henkilölle, jolla on liikuntarajoite, sairauden vuoksi heikentynyt toimintakyky tai toistuvaa kaatumista. Tunnille voi tulla pyörätuolin sekä oman avustajan kanssa. Kaiken voi tehdä tuoli apuna. Tunnilla harjoitetaan monipuolisesti tasapainoa, lihaskuntaa, kehonhallintaa ja koordinaatiota. Välineinä myös muun muassa pallo tai kuminauha. Jokainen saa tehdä harjoitteita omista lähtökohdistaan. Lisätietoja: [www.naantali.fi](http://www.naantali.fi)



## 2. JUMPAT JA TANSSIT

### TUOLIJUMPPA

- ti klo 14–14.45 Kohtaamispaikka Yrjänä, Itäinen Pitkäkatu 49, Turku.

Iloisen mielen jumppa, jossa liikkeet tehdään pääosin tuolissa istuen. Ryhmä on tarkoitettu asiakkaille, joilla on toimintakyvyn rajoituksia. Sopii apuvälineen käyttäjille, myös pyörätuolin käyttäjille. Yleisavustaja paikalla. Osallistuminen 5 €/kerta (aleryhmät 2,5 €/kerta). Turun kaupunki, liikuntapalvelut, [turku.fi/soveltavaliikunta](http://turku.fi/soveltavaliikunta). Erityisliikunnanohjaaja p. 050 594 7207.

### TUOLI- JA TASAPAINOJUMPPA

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

Tuoli- ja tasapainojumppaa tuolilla tehden ja tuolia apuna käyttäen. Kaarinan kaupunki/liikuntapalvelut ja Turku-Kaarina seurakunta yhteistyössä. [kaarina.fi/soveltavaliikunta](http://kaarina.fi/soveltavaliikunta). Erityisliikunnan suunnittelija, p. 050 373 2641 tai 02 588 4426, paivi.mecklin@kaarina.fi

### TULES -RYHMÄ

- ke klo 10 vanhan kauppaoppilaitoksen toisessa kerroksessa olevassa liikuntatilassa. Huom! Toiseen kerrokseen ei ole hissiä.

Ryhmässä liikutaan oman toimintakyvyn mukaan sovelletusti. Harjoitteita tehdään sekä tuolilla istuen että seisten. Lattia tasossa tehtäviä harjoitteita ei tehdä. Ryhmä sopii hyvin esimerkiksi reumaatikoille tai muille niveloireisille. Osallistuminen 25 €/kausi. Raision kaupunki, liikuntapalvelut Anna Mäkirinta p. 044 797 1389.

### VETREÄ JENGI– TUOLIJUMPPA

- To klo 13.–13.45. Iskun talolla, Seuratie 3, Paimio.

Jumppaa, jutustelua ja mukavaa yhdessäoloa! Tuolissa istuen tai tuoli tukena. Osallistumismaksu 25 € / vuosi. Paimion liikunta- ja sosiaalipalvelut, [paimio.fi/palvelut/liikunta\\_ ja\\_ulkoilu](http://paimio.fi/palvelut/liikunta_ ja_ulkoilu). Erityisliikunnanohjaaja Matleena Koskinen p. 050 564 0873.

### VARTTUNEEN VÄEN JUMPPA

- Ke klo 16–16.45, Uimahallin peilisali, Visantia 31-35, Paimio

Rauhallista koko kehon jumppaa erilaisin harjoituksin. Mukana myös kevennettyä tuolijumppaa, joka sopii erityisesti ikääntyville naisille ja miehille. Tuolijumppa suoritetaan tuolilla istuen mukavan musiikin tahdissa. Tavoitteena on toimintakyvyn sekä perusliikkumisen parantaminen viihtyisässä seurassa iloisen liikunnan kautta. Osallistumismaksu 42 €, opintotseteliavustus 100 %, älä maksa tätä kurssia netti-ilmoittautumisen yhteydessä. Paimion kaupunki, liikuntapalvelut, [paimio.fi/palvelut/liikunta\\_ ja\\_ulkoilu](http://paimio.fi/palvelut/liikunta_ ja_ulkoilu). Erityisliikunnanohjaaja Matleena Koskinen p. 050 564 0873.

### TANSSILLINEN TUOLIJUMPPA

- to klo 10– 11. Maskutalo, Seurantalontie 2, Masku.

Hauska tanssillinen tunti mukaansatempaavan musiikin tahtiin. Tunnilla hyödynnetään tuolia ja osallistua voi vaikka pyörätuolilla. Maskutalolla torstaisin klo 10.00 – 11.00. Osallistumismaksu 20 €, laskutetaan. Ilmoittautuminen: ohjaajalle paikalla tai hyvinvointipalveluiden toimistoon p. 044 7388 299 tai [hyvinvointipalvelut@masku.fi](mailto:hyvinvointipalvelut@masku.fi). Järjestäjänä Maskun kunnan liikuntapalvelut. Lisätiedot: liikuntasuunnittelija Hanna Pennanen p. 044 7388 242 tai [hanna.pennanen@masku.fi](mailto:hanna.pennanen@masku.fi)

## KEVYT JUMPPA

- ma klo 11–12. Vaparin väestönsuoja, Kyyräkatu 3, Kaarina
- ma klo 13–14 Tupasvillan palvelutalo/takapiha Hepojoentie 7, Piikkiö (ulkopuolinen jumppa)

Alkulämmittely, liikkuvuus- ja lihaskuntoliikkeitä, rauhallisia tasapainoliikkeitä, lopuksi venyttelyä, liikkeitä sovelletaan kaikille sopiviksi. Voit jumpata myös tuolilta/tuoli tukena. Etenkin Tupasvillan ryhmä on tuolit tukena -ryhmä. Osallistumismaksu maksetaan kaupungin palvelupisteeseen. Kaarinan kaupunki/ liikuntapalvelut, [kaarina.fi/sovelta-valiikunta](http://kaarina.fi/sovelta-valiikunta). Erityisliikunnan suunnittelija, p. 050 373 2641 tai 02 588 4426, [paivi.mecklin@kaarina.fi](mailto:paivi.mecklin@kaarina.fi).

## SELKÄVOIMISTELU

- ma klo 16.45, 17.30 ja 18.30
- ti klo 15.30
- to klo 16.30

Ruusukorttelin hyvinvointikeskus, Puistokatu 11, Turku. Osallistumismaksu 4 €/ kerta. Ilmoittautuminen ohjaajalle paikan päällä. Turun Seudun Selkähdistys ry [www.turunselkayhdistys.fi](http://www.turunselkayhdistys.fi)

## SELKÄ- KEHONHALLINTA JA SYVÄVENYTTELYT

- ti klo 17.30, Ruusukorttelin hyvinvointikeskus, Puistokatu 11, Turku.

Lihaskuntoa, liikkuvuutta ja kehon hallintaa edistäviä liikkeitä. Tuki- ja liikuntaelinsairaille, jotka selviytyvät pukutiloissa ja salissa itsenäisesti. Luokausmaksu 15x: 65 €. Turun seudun Reumayhdistys ry, [www.turunreumayhdistys.fi](http://www.turunreumayhdistys.fi), p. 02 277 7240, [yhdistys@turunreumayhdistys.fi](mailto:yhdistys@turunreumayhdistys.fi).

## NEUROMOTO-RYHMÄ

- ke klo 11–11.45 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 Liikuntaseura Naantalin verkkosivujen kautta [www.lnaantali.fi](http://www.lnaantali.fi). Osallistumismaksu 40 € sisältäen jäsenmaksun. Tunti toteutetaan yhteistyössä Liikuntaseura Naantalin ja terveyskeskuksen kanssa.

## NEURORYHMÄ

- ke klo 11 vanhan kauppaoppilaitoksen toisessa kerroksessa olevassa liikuntatilassa. Huom! Toiseen kerrokseen ei ole hissiä.

Neuro-ryhmä on tarkoitettu henkilöille, joilla on jokin neurologinen sairaus. Liikuntatuokioilla jokainen liikkuu oman toimintakykynsä mukaisesti. Ryhmäläisen tulisi pystyä itsenäisiin siirtymisiin lattialla tehtävissä harjoitteissa. Raision kaupunki, liikuntapalvelut Anna Mäkirinta p. 044 797 1389.

## NEUROTREFFIT

- Ensimmäiset treffit keskiviikkona 9.9. klo 14.30 maauimalan saunan parkkipaikalla. Tutustutaan esteettömään luontopolkuihin.

Neuroliikkuajat on tarkoitettu sinulle, jolla on neurologinen sairaus. Edellytyksenä itsenäiset siirtymiset lattiatasoon ja seisoma-asennon hallinta. Ilmoittautumiset ja lisätiedot erityisliikunnanohjaaja Matleena Koskinen p. 050 564 0873.

## SOVELTAVA LAVIS

- ke klo 9.30-10.15, Impivaaran uimahallin liikuntasali.

Lavatanssijumppa on helppo, hauska ja hikinen tanssitunti. Tanssiaskeleita voi soveltaa itselle sopiviksi. Koreografioita työstetään koko kausi, joten sopii niin tanssikokemusta omaaville kuin vasta-alkajille. Tasapainon tueksi tanssia voi myös esim. tuolista kiinni pitäen. Yleisavustaja paikalla.

Osallistuminen 2,5 €/krt, lisäksi sisäänpääsymaksu. Turun kaupunki, liikuntapalvelut, [turku.fi/soveltavaliikunta](http://turku.fi/soveltavaliikunta). Lisätietoja erityisliikunnanohjaaja p. 050 594 7207.

### SOVELTAVA LAVIS

- ma klo 15.15–16.15, Iskun talolla, Seuratie 3, Paimio.

Lavatanssijumppaa tuolissa istuen tai tuoli tukena. Helppoa ja hauskaa kaikille soveltuvaa tanssilii-kuntaa. Osallistuminen 20 €. Ilmoittautuminen: Paimion kaupunki, [kuntapalvelut.fi/paimio](http://kuntapalvelut.fi/paimio) tai erityisliikunnanohjaaja p. 050 564 873.

### SOVELLETTU LAVIS

- to klo 17.45–18.45, Ruusukorttelin liikuntasali, Puistokatu 11

Lavis on hauska, helppo ja hikiäkin liikunta-muoto, joka perustuu lavatanssiasteleiden ja jumpan välimuotoon. Lavista tanssitaan yksin. Ryhmä on suunnattu TULE-oireisille ja sairaille! Ohjaajana Lavis-ohjaaja/fysioterapeutti Sari Piili. Lukukausimaksu 15x: 65€. Turun seudun Reumayhdistys ry, [www.turunreumayhdistys.fi](http://www.turunreumayhdistys.fi), p. 02 277 7240, [yhdistys@turunreumayhdistys.fi](mailto:yhdistys@turunreumayhdistys.fi)

### VIRE-LAVIS

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

Hauskaa ja helppoa tanssia istuen tanssimusiikin tahtiin. Tunti on tarkoitettu henkilöille, joilla on sairauden, vamman tai muun syyn vuoksi toimintakyvyn rajoituksia. Jos koet tanssimisen haastavaksi seisten, on se mahdollista tuolin avulla joko istuen tai tuolin selkänojasta kiinni pitäen. Paikalla yleisavustaja. Osallistuminen 5 €/krt (aleryh-mät 2,5 €/krt). Turun kaupunki, liikuntapalvelut, [turku.fi/soveltavaliikunta](http://turku.fi/soveltavaliikunta). Lisätietoja erityisliikunnanohjaaja p. 050 594 7207.

### VIRELAVIS

- ma klo 14-14.45, 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. Osallistumismaksu maksetaan kaupungin palvelupisteeseen. Kaarinan kaupunki/liikuntapalvelut. [kaarina.fi/soveltavaliikunta](http://kaarina.fi/soveltavaliikunta), p. 050 373 2641, [paivi.mecklin@kaarina.fi](mailto:paivi.mecklin@kaarina.fi)

### VIRE-LAVIS -JUMPPA

- ti klo 12.00-12.30, Tillintupa, Vistantie 61 Paimio

Vire-Lavis pohjautuu Lavis-lavatanssijumppaan ja on siitä sovellettu versio henkilöille, joilla on sairauden, vamman tai muun syyn vuoksi toimintakyvyn rajoituksia. Paimion Eläkkeensaajat ry, lisätiedot Tauno Viander p. 0504084594 ja Marjaleena Ruohonen p. 040 564 0436

### DANCE ABILITY –TANSSITUNNIT

- ke 17.45–19.30. Ruusukorttelin liikuntasalissa, puistokatu 11. Tila on esteetön. Autolla tulo Koulukadun kautta.

Dance ability -tanssitunti alkaa rentoutuksella, jonka jälkeen työskennellään pareittain, ryhmissä ja kaikki yhdessä liikeimprovisaatiota hyödyntäen. Ei tarvitse olla aikaisempaa kokemusta, tunnille ovat kaikki tervetulleita. Osallistuminen 3 € (vapaaehtoinen). Tiedustelut: Antti Virta, p. 040 743 8489, [antti.k.virta@gmail.com](mailto:antti.k.virta@gmail.com). Tutustuminen: <http://www.kynnys.fi>

### ASAHI

- ma 15.30-16.15 Ruusukorttelin hyvinvointikeskus, Puistokatu 11 B, käynti Koulukadun puolelta.

Osallistumismaksu Nivelyhdistyksen tai jonkin muun Turun seudun TULE-yhdistyksen jäsenille 45

€/kevätkausi. Muille 20€ ryhmäkohtainen lisämaksu/kausi. Lisätietoja ja ilmoittautumiset: Turun Seudun Nivelyhdistys ry, p. 040-351 3833, [toimisto@nivelposti.fi](mailto:toimisto@nivelposti.fi).

### **TUOLIJOOGA**

- Ke 10.30–11.30, Paimion kirjasto, Vistan tie 18.

Lempää harjoittelua tuolissa istuen omaa kehoa kuunnellen. Osallistumismaksu 34 €, opintotseteli korvaa 50 % kurssimaksusta. Ilmoittautuminen: [www.kuntapalvelut.fi/paimio](http://www.kuntapalvelut.fi/paimio). Paimion opisto, p. (02)4745316.

### **ERKKAJOOGA JA RYHMÄLIIKUNTA**

- jooga: joka toinen perjantai klo 15.30-17.30 ja 17.30-19.30
- ryhmäliikunta: joka toinen keskiviikko Sporttikerho klo 17-19.

Kohtaamispaikka Tärsky (kehitysvammaiset nuoret ja aikuiset). Läntinen Pitkäkatu 34. Lisätiedot ja ilmoittautumiset: vastaava ohjaaja Tuomas Käkelä 041 3178850

### **KEVYT VENYTTELYRENTOUTUS**

- ti klo 11–12 Vaparin väestönsuoja, Kynnäräkatu 3, Kaarina.

Tunti koostuu alkulämmittelystä, venyttelyosuudesta ja loppurentoutuksesta. Ohjaaja soveltaa liikkeitä sopiviksi myös apuvälineen käyttäjille. Osallistumismaksu maksetaan kaupungin palvelupisteeseen. Kaarinan kaupunki/ liikuntapalvelut, [kaarina.fi/soveltavaliikunta](http://kaarina.fi/soveltavaliikunta). Erityisliikunnan suunnittelija, p. 050 373 2641 tai 02 588 4426, [paivi.mecklin@kaarina.fi](mailto:paivi.mecklin@kaarina.fi)

## **3. 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).

### **KELKKAJÄÄKIEKKO**

- Kelkkajääkiekko: la klo 11–12 Kupittaa 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. Osallistumismaksu 5 €/kerta, lisäksi TPS:n lisenssikortti 30 €/vuosi. Lisätietoja: Turun kaupunki/ liikuntapalvelut, [turku.fi/soveltavaliikunta](http://turku.fi/soveltavaliikunta). Liikuntapalveluvastaava p. 050 554 6222, [johanna.friman@turku.fi](mailto:johanna.friman@turku.fi).

### **SOVELTAVA TENNIS**

- Pe 17 - 18. Ryhmä 1, Kehitysvammaiset: aikuiset ja yli 12-vuotiaat, ilman apuvälineitä liikkuvat henkilöt (lievä tai keskivaikea), näköhaitta (70 % haitta). Tarpeen vaatiessa oma avustaja/vanhempi tulee olla tunnilla mukana.
- Pe 18 – 19. Ryhmä 2, Pitkäaikaissairaat: aikuiset ja yli 16-vuotiaat, ilman apuvälineitä liikkuvat henkilöt (lievä tai keskivaikea), näköhaitta (70 % haitta).

Aktia Arena, Erotuomarinkatu 2, Kaarina. Osallistumismaksu 10€/kerta. Ilmoittautuminen: [jenni.vuola@alktennis.fi](mailto:jenni.vuola@alktennis.fi), Åbo Lawn-Tennis Klubb <https://www.alktennis.net/aikuisvalmennus/soveltava-tennis/>

## MAALIPALLO

- to klo 19–20 Pallivahan koulu, Turku

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

## KÄVELYSÄHLY

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

Tällä hetkellä kävelysähly-ryhmä tekee n. puolen tunnin kävelylenkin ja jumppaa ulkona sen jälkeen n. 30min rennolla meiningillä. Kun tilanne antaa myöten: rentoa sählyä kävellen pelaten, huulenhaittoa unohtamatta. Ryhmää ohjaa vapaaehtoinen Wertaisliikuttaja. Sopii itsenäisesti liikkuville työikäisille sekä ikääntyneille. Kaarinan kaupunki/liikuntapalvelut, [kaarina.fi/soveltavaliikunta](http://kaarina.fi/soveltavaliikunta), p. 050 373 2641, [paivi.mecklin@kaarina.fi](mailto:paivi.mecklin@kaarina.fi)

## KOHTAAMISPAIKAN SÄHLYRYHMÄ

- To klo 16–17 Kaarinan lukion Sali, Voivalantie 7-9

Rentoa sählyä mukavassa porukassa. Ryhmää ohjaa kohtaamispaikan vapaaehtoinen kävijä ja ryhmä toimii omatoimisesti. Sopii itsenäisesti liikkuville työikäisille kunnosta riippumatta. Mukaan sisäpelikengät, sisäliikuntavarustus, sählymaila sekä suojalasit. Tarvittaessa mailan voi myös lainata. Ilmoittautuminen ja lisätiedot [kohtaamispaikka@kasevakaarina.fi](mailto:kohtaamispaikka@kasevakaarina.fi) tai puhelimitse 040 559 4420 tai 0400 874 202. Osallistuminen on maksutonta, eikä vaadi jäsenyyttä.

## SOVELTAVAA PALLOILUA KEHITYSVAMMAISILLE LAPSILLE, NUORILLE JA AIKUISILLE

- ma klo 15.30–16.45 Suopellon koulun liikuntasali, Rimpikuja 4, Naantali. Kulku Suopellon koulun takapihalta.

Hinta 30€ henkilö. Varusteina vaaleapohjaiset sisäpelikengät, sisäliikuntavarusteet, juomapullo,

halutessa oma maila ja lasit. Vastuuohjaajana toimii Telmo Manninen / VG-62. Kauden aikana pelaillaan sählyä ja jalkapalloa ryhmäläisten toiveet huomioiden. Kaikki pääsevät pelaamaan! Lisätietoja: [www.naantali.fi](http://www.naantali.fi)

## EASYFUTIS

- ke klo 15-16 Keskusliikuntapuiston (talvella lämmitetyllä) keinotekonurmella, Erotuomarinkatu 6, Kaarina.

Helppoa ja hauskaa pelailua kaikenkuntoisille aikuisille. Lisätiedot KaaPo ry, ohjaaja Petri Aarnio, 0400 422631

## KÄVELYFUTIS

- kesäkausi: to klo 15–16 Keskusliikuntapuiston keinotekonurmi, Erotuomarinkatu 6, Kaarina
- talvikausi: ke klo 14.30-15.30 Hovirinnan koulun liikuntasali, Päiväläisenkatu 1, Kaarina

Rentoa jalkapallon keinoin toteutettavaa liikuntaa ikääntyville miehille ja naisille. Futista pelataan pilke silmäkulmassa, rennolla otteella – mutta kävellen. KaaPo ry, ohjaaja Jarmo Kaunela p. 045 656 6086, [jarmo.kaunela@hotmail.com](mailto:jarmo.kaunela@hotmail.com).

## JALKAPALLO

- su klo 17-18 talvikausi Impivaaran jalkapallohalli, kevät ja kesä ulkokentät.

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 0400 320149, [rauno.lehtinen@ssab.com](mailto:rauno.lehtinen@ssab.com)

## KÄVELYFUTIS

- Ma klo 14-15 Karvetin tekonurmikenttä, Teräskatu 2, Naantali

Kävelyfutis on jalkapallon muoto, joka soveltuu erityisen hyvin ikäihmisille ja henkilöille, joilla on sovellutusten tarve esimerkiksi liikuntarajoitteen tai toimintakyvyn heikentymisen vuoksi. Vastuuohjaajana jalkapallovalmentaja Telmo Manninen (VG-62) Toiminta toteutetaan, jos ilmoittautuneita on vähintään 8. Lisätietoja: [www.naantali.fi](http://www.naantali.fi)

### **KEHITYSVAMMAISTEN JA PARTNERIPELAAJIEN KORIPALLO**

- to klo 19.30 - 20.30 sekä su klo 12- 13.30 Piispanlähteen alakoulu, Poikluomantie 25, Kaarina

Unified -koris on tarkoitettu yli 13-vuotiaille pojille ja tytöille sekä aikuisille naisille ja miehille. Ryhmässä pelaa kehitysvammaisia sekä partneripeleläjia. Joukkue on myös ilmoittautunut sarjaan ja tarkoituksena pelata kolme turnausta kevään aikana. Valmentaja: Kari Ruohonen. Tied. 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, [jonne.laurila@utu.fi](mailto:jonne.laurila@utu.fi), p.0400 655 159.

### **SOKKOPINGIS**

- ma ja pe klo 16—18 Läntinen Pitkätatu 37, Turku.

Avoin ryhmä kaikille lajista kiinnostuneille. Paikalla on lainavälineistöä, jos omia ei vielä ole. Ohjelmasta päätetään osallistujien taitojen mukaisesti. Varsinais-Suomen Näkövammaiset ry, [vsn.fi](http://vsn.fi). Jari Linnavuori p. 040 743 7564.

### **KEHITYSVAMMAISTEN PELIRYHMÄ**

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

Ryhmässä sovelletaan eri pallopelejä osallistujien toiveiden mukaan. Osallistuminen: turkulaiset 30 €/ kausi, muut 45 €/ 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).

### **ISTUMAPELIRYHMÄ**

- To klo 15, Kerttulan liikuntahalli, Kisakatu 4, Raisio.

Maksuton liikuntaryhmä on tarkoitettu kaikille niille, joiden toimintakyky mahdollistaa istuen pelattavat reipastempoisetkin pelit. Toiminnassa on mukana yleisavustaja, joka auttaa pelin kulussa ja tarvittaessa myös henkilökohtaisissa siirtymisissä. Ryhmään ei tarvitse ilmoittautua erikseen. Ryhmäläiset seuraavat ilmoittelua liikuntahallin ilmoitustaululla, jossa ilmoitetaan mahdolliset peruutukset. Lisätiedot: Anna Mäkirinta p. 044 797 1389 [anna.makirinta@Raisio.fi](mailto:anna.makirinta@Raisio.fi)

### **ERITYISRYHMIEN LIIKUNTA**

- ti ja to klo 13-14, Hani-Halli, Keskuskatu 35, Mynämäki.

Ryhmät soveltuvat erityisesti kehitysvammaisille. Osallistuminen mynämäkeläisille maksutonta. Tila on esteetön. Ohjaajana Aleksi Kytö p.044 783 7256

## 4. ULKOLIIKUNTA

### ULKOLIIKUNTA

Kävelyn lomassa tehdään erilaista ryhmäläisten toimintakykyä tukevaa tekemistä esim. porastreeniä, lihaskuntoharjoittelua, kulttuurikuntoilua ja venyttelyä sekä seurataan luonnon ihmeitä. Toiminta sopii ilman liikkumisen apuvälineitä liikkuville nuorille aikuisille, jotka kaipaavat liikuntaan kannustusta sekä ryhmän ja ohjaajan tsemppausta. Turun kaupunki, liikuntapalvelut, [turku.fi/soveltavaliikunta](http://turku.fi/soveltavaliikunta). Liikuntapalvelusta p. 050 554 6222

### ROSPUUTTOKAUDEN KÄVELYVUORO

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

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

### KÄVELY/SAUVAKÄVELY

- Raision nivelkävelyt ke klo 10.

Lähtö Tasalan aukiolta. Osallistujille maksuton. Tiedot kävelyiden alkamisesta ja lisätietoja p. 0400 573 846

- Kaarinan nivelkävelyt kerran kuussa: ti 26.1., 23.2., 23.3. ja 27.4. klo 15.30-16.30.

Lähtö Cafe Puntarin, Pyhän Katariinan tie 7.

Omat kävelyryhmät rauhallisille ja reippaille etenijöille. Mukaan voi tulla kävelysauvojen kanssa tai ilman. Osallistuminen on maksutonta. Lisätietoja: Turun Seudun Nivelyhdistys ry, p. 040-351 3833, [toimisto@nivelposti.fi](mailto:toimisto@nivelposti.fi)

### TERVEYSKÄVELY

- ti klo 10.30-11.30, lähtö Kaarinan keskusurheilukentän keinotekonurmikentän vierestä, Erotumarinkatu 6.

Vauhti säädellään kaikille sopivaksi.

Järj. Kaarina-Piikkiö Sydänyhdistys. Tied. Marjis Viktors, p. 045 262 8330 <https://sydanliitto.fi/kaarina-piikkiö>

### OPASTUSTA ULKOKUNTOILULAITTEILLA JA TASAPAINORADALLA

- ti klo 10-11 (myöhemmin keväällä), Hovirinnan rantapuisto, Uimarannantie 33, Kaarina

Laitteet ja tasapainorata on suunniteltu erityisesti ikääntyneille, puistossa on myös muutama pyörätuolista käytettävä laite. Vertaisliikuttajat antavat vinkkejä laitteiden käytöstä. Opastus jatkuu keväällä. Ei ennakkoilmoittautumisia, ei sateella. Kaarinan kaupunki/ liikuntapalvelut, [kaarina.fi/soveltavaliikunta](http://kaarina.fi/soveltavaliikunta). Erityisliikunnan suunnittelija, p. 050 373 2641 tai 02 588 4426, [paivi.mecklin@kaarina.fi](mailto:paivi.mecklin@kaarina.fi).

## 5. MUU LIIKUNTATOIMINTA

### SOVELTAVA KUNTORYHMÄ NUORILLE AIKUISILLE JA TYÖIKÄISILLE

- to klo 17-18 Kesti-Maaria, Maariankatu 2, Naantali ja lähiympäristö

Hinta 15€ henkilö. Vastuuohjaajana soveltavan liikunnan ohjaaja. Ryhmä on matalan kynnyksen kuntoryhmä ja tarkoitettu henkilöille, joilla on elämäntilanteen, liikuntarajoitteen, tapaturmaisen vamman tai sairauden vuoksi heikentynyt toimintakyky, haasteita osallistua yleisesti tarjolla oleviin liikuntaryhmiin, ja tarvitsee yksilöllisempää tukea ja opastusta motivoivan liikuntamuodon löytämiseksi. Tapaamiskertojen sisältö rakennetaan yhdessä ryhmäläisten toiveiden mukaan. Voidaan kokeilla myös eri toimijoiden palveluita esim. keilausta, joista tulee kurssimaksun lisäksi pieni lisämaksu osallistujille. Lisätietoja [www.naantali.fi](http://www.naantali.fi)

### 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)



## 6. LASTEN JA NUORTEN LIIKUNTA

### 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 050 364 40

### JALKAPALLO – KAAPON SUPERFUTARIT

- Ma klo 17.30-18.30 Auranlaakson koulun aidatulla pihalla. Varatilana toimii Auranlaakson koulun liikuntasali klo 19-20

Oma futisryhmä niille lapsille, jotka syystä tai toisesta tarvitsevat erityistä huomiota ja tukea jalkapalloharrastuksessaan eivätkä pärjää oman ikäluokkansa muissa joukkueissa. Lisätiedot ja ilmoittautuminen: Petra Luukkanen p. 044 705 6871, [www.kaapo.fi](http://www.kaapo.fi).

### SÄHKÄRIJALKAPALLO- POWER SOCCER

- su klo 15–17, Peltolan ammatti-instituutin sali, Hamppukatu 2, Turku.

7–14-vuotiaille erityistä tukea liikkumisessaan tarvitseville nuorille suunnattu ryhmä. Puskuria voi aluksi lainata joukkueelta. Turun Seudun Lihastautiyhdistys ry, [tsly.fi](http://tsly.fi). Ilmoittautuminen: p. 050 581 7280.

### ERKKAJOOGA JA RYHMÄLIIKUNTA

- jooga: joka toinen perjantai klo 15.30-17.30 ja 17.30-19.30
- ryhmäliikunta: joka toinen keskiviikko Sporttikerho klo 17-19.

Kohtaamispaikka Tärsky (kehitysvammaiset nuoret ja aikuiset). Läntinen Pitkätatu 34. Lisätiedot ja ilmoittautumiset: vastaava ohjaaja Tuomas Käkelä 041 3178850

### 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).

### KELKKAJÄÄKIEKKO

- 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. Osallistumismaksu 5 €/kerta, lisäksi TPS:n 30 €:n lisenssi. Turun kaupunki, liikuntapalvelut, [turku.fi/soveltavaliikunta](http://turku.fi/soveltavaliikunta). Liikuntapalveluvastaava p. 050 554 6222.

### **KEHITYSVAMMAISTEN JA PARTNERIPELAAJIEN KORIPALLO**

- to klo 19.30–20.30 ja su klo 12-13.30 Piispanlähteen alakoulu (Poikluomantie 25, Kaarina)

Kehitysvammaisten ja partneripelaajien koripallotoiminta on tarkoitettu nuorille ja aikuisille, noin

Unified -koris on tarkoitettu yli 13-vuotiaille pojille ja tytöille sekä aikuisille naisille ja miehille. Ryhmässä pelaa kehitysvammaisia sekä partneripelaajia. Joukkue on myös ilmoittautunut sarjaan ja tarkoituksena pelata kolme turnausta kevään aikana. Valmentaja: Kari Ruohonen. Tied. joukkueenjohtaja Marika Nygårdas [mari-kank@gmail.com](mailto:mari-kank@gmail.com) 040-766 7880/ Urabasket.

### **HARRASTEPALLOILU 3.–6.-LUOKKALAISILLE**

- tiistaisin klo 15-16 Suopellon koulun liikuntasalissa, Rimpikuja 4, Naantali

Kulku Suopellon koulun takapihalta. Varusteina vaaleapohjaiset sisäpelikengät, sisäliikuntavarusteet, juomapullo, halutessa oma maila ja lasit. Vastuuohjaajana toimii Telmo Manninen/VG-62. Maksuton. Harrastepalloilu on tarkoitettu lapsille, joilla on vaikeuksia esimerkiksi keskittymisen kanssa tai aistiherkkyyksiä, jonka vuoksi isommassa ryhmässä harrastaminen voi tuottaa haasteita. Pelataan erilaisia pallopelejä. Kaikki pääsevät pelaamaan!

### **SOVELTAVAA PALLOILUA KEHITYSVAMMAISILLE LAPSILLE, NUORILLE JA AIKUISILLE**

- ma klo 15.30–16.45 Suopellon koulun liikuntasali, Rimpikuja 4, Naantali. Kulku Suopellon koulun takapihalta.

Hinta 30€ henkilö. Varusteina vaaleapohjaiset sisäpelikengät, sisäliikuntavarusteet, juomapullo, halutessa oma maila ja lasit. Vastuuohjaajana toimii Telmo Manninen / VG-62. Kauden aikana pelaillaan sählyä ja jalkapalloa ryhmäläisten toiveet huomioiden. Kaikki pääsevät pelaamaan!

### **LUISTELUKOULU**

- ti klo 18.15–19, 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**

- keväällä 2020, ti klo 16–17, Metsäkylän ratsastuskeskus, Metsäkyläntie 64. Turku.

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

### **SALIBANDY**

- ma 17.45 - 18.45 Suikkilan Koulu & ke 17 - 18 Kupittaaan Palloiluhalli.

Erityisryhmien 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

- to klo 18.30–19.30, kehitysvammaisille 7-11 -vuotiaille.
- ma klo 17–18, kehitysvammaisille yli 12-vuotiaille.  
Sirkkalan koulu, Sirkkalankatu 20, Turku.

TPS- Salibandy ry, [www.tpsalibandy.fi](http://www.tpsalibandy.fi) Ilmoittautuminen: p. 040 164 6606 ja p. 044 555 0455.

## SÄHKÖPÖRÄTUOLISALIBANDY 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 TENNIS

- Pe 17- 18 Ryhmä 1, Kehitysvammaiset: aikuiset ja yli 12-vuotiaat, ilman apuvälineitä liikkuvat henkilöt (lievä tai keskivaikea), näköhaitta (70 % haitta). Tarpeen vaatiessa oma avustaja/vanhempi tulee olla tunnilla mukana.
- Pe 18 – 19 Ryhmä 2, Pitkäaikaissairaat: aikuiset ja yli 16-vuotiaat, ilman apuvälineitä liikkuvat henkilöt (lievä tai keskivaikea), näköhaitta (70 % haitta).
- La 10- 11 Ryhmä 3, Pitkäaikaissairaat: 10-15 -vuotiaat, ilman apuvälineitä liikkuvat henkilöt (lievä tai keskivaikea), näköhaitta (70 % haitta).

Aktia Arena, Erotuomarinkatu 2, Kaarina. Osallistumismaksu 10€/kerta. Ilmoittautuminen: [jenni.vuola@alktennis.fi](mailto:jenni.vuola@alktennis.fi), Åbo Lawn-Tennis Klubb <https://www.alktennis.net/aikuisvalmennus/soveltava-tennis/>

## SOVELTAVA VOIMISTELU

- ke klo 18–19, Pääskyvuoren koulun alasali, Talvitie 10, Turku

Helmet Special on soveltavan voimistelun ryhmä, joka on suunnattu 7-12-vuotiaille lapsille, joilla on kömpelyyttä tai haasteita liikkumisessa, oppimisessa, keskittymisessä, hahmottamisessa, kommunikaatiossa tai sosiaalisissa tilanteissa. Ryhmässä opetellaan rauhalliseen tahtiin motorisia perustaitoja, kuten erilaisia hyppyjä, tasapainoilua sekä yksinkertaisia akrobatialiikkeitä. Tunneilla ei harjoitella koreografioita. Osallistuminen 80€ + seuran jäsenmaksu 5€. Lisätietoja saija.huhtiniemi@turunjyry.fi sekä osoitteesta [turunjyry.fi/harrasteliikunta/lapset-ja-nuoret](http://turunjyry.fi/harrasteliikunta/lapset-ja-nuoret)

## SIRKUSLIIKUNTAA JA TRAMPOLIINIVOIMISTELUA

- ke klo 17.30–18.30 ja la klo 9–10, Lintulan liikuntasali, Eerikinkatu 7, 5.krs. Turku.

Ilmoittautuminen: Turun Sirkus p. 040 511 7724.

## LASTEN LIIKUNTAKERHO LOIKKIS

- ti 17-18.30, Vistan koulun 2-Sali, Paimio

Liikuntakerho on tarkoitettu 7-12 -vuotiaille lapsille, jotka tarvitsevat erilaisista syistä enemmän tukea liikuntaharrastukseen. Leikkien ja pelien avulla tuetaan lapsen monipuolisten liikuntataitojen kehittymistä. Mikäli lapsi tarvitsee avustajan, pitää se hankkia itse. Liikuntakerho alkaa 9.10. Osallistumismaksu 30 €. Paimion Liikuntapalvelut, ohjaajana toimintaterapeutti & fysioterapeutti Kati Kajander. Ilmoittautuminen: [www.kuntapalvelut.fi/paimio](http://www.kuntapalvelut.fi/paimio)

## SOVELTAVA LIIKUNTA

- ma klo 17–17.45 Maskun Hemmingin koulun monitoimitila

Soveltava liikunta, monipuolista liikuntaa alle 10-vuotiaille pienryhmässä. Lisätietoja: [tanja.hakamaki@gmail.com](mailto:tanja.hakamaki@gmail.com) 0442784486/ Maskun Tempo.

## SPORTTITREENI

- ma klo 19–19.45, Jumppala, Siutlankatu 1, Turku.

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

## TREENITUNTI

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

yli 12 -vuotiaille. Tanssitaan, aerobicataan ja pelaillaan. p. 040 702 3010, Turun Urheiluliitto, [turunurheiluliitto.fi](http://turunurheiluliitto.fi). Ilmoittautuminen: [voli.fi](http://voli.fi)

## TYTTÖREENI

- ti klo 17.45–18.30, Jumppala, Siutlankatu 1, Turku.

Tarkoitettu erityistä tukea liikkumisessaan tarvitseville 7-12 -vuotiaille nuorille. Sisältää tanssia, aerobicia ja pelailua. p. 040 702 3010 Turun Urheiluliitto, [turunurheiluliitto.fi](http://turunurheiluliitto.fi). Ilmoittautuminen: [voli.fi](http://voli.fi).

## SPORTTIKERHO

- ke klo 17–19, parilliset viikot

Kohtaamispaikka Tärsky on tarkoitettu erityistä tukea tarvitseville nuorille ja aikuisille. Sporttikerhossa spurtataan ja liikutaan porukassa. Kokeillaan erilaisia liikuntamuotoja sekä sisällä että ulkona. Tarkoituksena on saada hikeä pintaan! Kerho on avoin ja osallistujille maksuton. Ilmoittautumiset Tuomas Käkelä p. 041 317 8850 tai [kohtaamispaikkatarisky@gmail.com](mailto:kohtaamispaikkatarisky@gmail.com).

## DANCEMIX PIENRYHMÄ

- to klo 16.30–17.15, Snellmannin koulu, Koulukatu 8, Turku.

5–7- vuotiaille 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. 040 046 3686, [www.lahjantytot.fi](http://www.lahjantytot.fi).

## TANSSIRYHMÄ

- la klo 11–12, Markulantie 1, Turku. Joka toinen lauantai, parilliset viikot. (ryhmä täynnä)

Ryhmä on tarkoitettu 10–17 -vuotiaille erityislapsille. Ohjelmassa on monenlaisia nuorison suosimia tansseja. Osallistumismaksu: jäsenet 65 €/kausi, muut 70 €/kausi, tutustuminen maksutonta. Ilmoittautuminen: Maisa Saloniemi [turunrunkvtuki@gmail.com](mailto:turunrunkvtuki@gmail.com) tai p. 044 989 3060.

## SOVELTAVA RYTMINEN VOIMISTELU

- ma klo 17.15–18, Jumppala, Siutlankatu 1, Turku.

Melodit-ryhmä tytöille, joilla kömpelyyttä tai vaikeutta liikkumisessa, oppimisessa, hahmottamisessa tai sosiaalisissa tilanteissa. Iloa ja elämyksiä voimistelusta! Ilmoittautuminen: p.040 413 9336, [nea.jeromaa@gmail.com](mailto:nea.jeromaa@gmail.com) tai [voli.fi](http://voli.fi).

## SOVELTAVA TELINEVOIMISTELU

- ma klo 16.30–17.15, Pääskyvuoren koulu, yläsali, Turku.

Supertähdet-ryhmä on suunnattu 6-12 -vuotiaille käveleville erityislapsille. Telinekoulu on perheleikuntatunti ja telinevoimistelun harrastusmuoto, jolloin salissa on lapsia oman vanhemman tai avustajan kanssa. Tasapainoilua, ketteryyttä, voimaa, liikkuvuutta ja telineillä temppuilemistä! Painopisteenä ovat motoristen ja sosiaalisten taitojen kehittyminen. Ilmoittautuminen p.040 820 6206 (arkisin 9–15) ja [turunurheiluliitto.fi/telinevoimistelu/ilmoittautuminen](http://turunurheiluliitto.fi/telinevoimistelu/ilmoittautuminen).

## UINTI

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

Ryhmät järjestetään Impivaaran uimahallissa, Uimahallinpolku 4, Turku. Ryhmät on suunnattu liikunta-, kehitys- ja aistivammaisille lapsille ja nuorille. Alkeis- ja jatkoryhmissä lapsilla oltava oma avustaja altaalla. Tekniikka- ja kuntouintiryhmissä paikalla yleisavustaja. Henkilökohtaisen avustajan tarpeessa olevan tulee hankkia avustaja itse tai tiedustella sosiaalitoimesta sen mahdollisuutta vammaispalvelulain puitteissa. Osallistuminen: turkulaiset 49 €/ kausi, muut 62€/ kausi. Turun kaupungin liikuntapalvelukeskus [turku.fi/soveltavaliikunta](http://turku.fi/soveltavaliikunta).

Ilmoittautumiset: p. 050 594 7207.

## UINTI

- to klo 17.45–18.30 alkeisopetus alle 10-vuotiaille
- to klo 18.30–20 jatkoryhmät yli 10-vuotiaille

Ryhmät järjestetään Paattisten aluetalon altaassa, Paattistalonkatu 1, Turku. Autismin kirjon ja Asperger- lapsille ja nuorille tarkoitettu alkeis- ja jatkouintiryhmät. Osallistuminen 100 €/ kausi, ei jä-

senille 160 €/ . Vedessä avustusta tarvitsevien (toiminnanohjauksen ongelmat, uimataidottomuus) uimareiden saattajien toivotaan toimivan avustajana uimarille. Aisti ry, ilmoittautuminen [aistiyhdistys.fi](http://aistiyhdistys.fi).

## KILPAUINTI

- ma klo 19.15–20.15, Impivaaran uimahalli, Uimahallinpolku 4, Turku.
- to klo 17–18, Impivaaran uimahalli, Uimahallinpolku 4, Turku.

Tarkoitettu diagnosoiduille kehitysvammaisille, joilla mahdollisuus osallistua Special Olympics –tason toimintaan. Åbo Simklubb rf – Uintiklubi Turku ry, [uintiklubiturku.net](http://uintiklubiturku.net). p. 050 465 5316

## ERITYISLASTEN HARRASTEUINTI

- Ke klo 18.–19.30 alkeisryhmä ja klo 19.30 - 20.45 jatkoryhmä. Raision uintikeskus Ulpukka.

Tarkoitettu erityislapsille, jotka haluavat oppia vedessä olemisen taitoja kehittää uintitaitoaan liikunnan riemun kautta. Ohjaaja hakee lapset Ulpukan yläaulasta. Ryhmässä on mukana kaksi yleisavustajaa. Hinta: 100 €, lisäksi normaali uintikeskuksen sisäänpääsymaksu. Mahdollinen oma avustaja pääsee Saattajakortilla ilmaiseksi allastiloihin. Tiedustelut: [kilpauintikoulu@raisu.fi](mailto:kilpauintikoulu@raisu.fi); 044 797 1608 / Leena Rosama.

## 7. TAPAHTUMAT JA KURSSIT

### ERKKAJOOGA, VIIKONLOPPUKURSSI

Kurssin ajankohdat: lauantaista - sunnuntaihin 6.-7.2., 6.-7.3., 20.-21.3, 17.-18.4. klo 10 - 15.

Erkkajooga on kuntouttavaa joogaa erityistä tukea tarvitseville henkilöille. Kurssilla tutustutaan joogaan jokaisen opiskelijan erityisen tuen tarpeet huomioiden.

Rentoudutaan ja kuunnellaan omaa kehoa. Tutkitaan erilaisia asentoja ja hengitystä, tehdään tuttuja jooga-asanoita ja keksitään itse uusia jooga- ja hengitysharjoituksia, sekä niiden mukanaan tuomia tunteita käsitellään mm. piirtämisen, maalaamisen, teatterin ja musiikin avulla. Henkilökohtainen avustaja / tulkki mukaan tarvittaessa. Opintosetelimahdollisuus!

Ilmoittautumiset kurssille suoraan opettajalle numeroon 040 764 9003 tai sähköpostitse [pipa.hytinkoski@turku.fi](mailto:pipa.hytinkoski@turku.fi) Järjestäjä: Kaarinan Kansalaisopisto.

### ASAHIA ULKONA

Ke klo 19-20. Ajalla 13.1. - 17.2. Piispanlähteen yläkoulun sisäpiha, Marsukatu 1, 20760 Piispanristi

Asahi on suomalaista ennaltaehkäisevää terveystoimintaa, jonka lähtökohtana ovat idän terveystoimintamuodot. Asahi perustuu kuitenkin täysin länsimaiseen lääketieteeseen. Sitä pystyy harjoittamaan kuka tahansa, huolimatta iästä tai fyysisestä kunnosta.

Liikkeet ovat yksinkertaisia ja jokainen tekee ne omaa kehoaan kuunnellen hengityksen kannattelemisena. Asahi perustuu kehoon avaaviin, venyttäviin ja voimistaviin liikesarjoihin. Se on itsehoitomenetelmä, jota voi verrata fysioterapiaan tai hierontaan. Asahia tehdään seisten. Ryhmä on avoin kaikille. Oma avustaja mukaan jos sille on tarve. Varaa sään mukainen vaatetus, sateella olemme katoksen alla. Kokoonnumme Piispanlähteen yläkoulun pääoven edessä. Liikuntakurssin taso: kevyt **Kurssimaksu: 16,00 €**

Ilmoittautuminen: [kaarina.fi/kansalaisopisto](http://kaarina.fi/kansalaisopisto)

### SOVELTAVAN RATSASTUKSEN -KURSSIT LAPSILLE JA AIKUISILLE

- Aikuisille: 1. kurssi lauantaisin 13.3.-17.4.2021 klo 14.00-14.45 (5 krt, ei 3.4.)
- Aikuisille: 2. kurssi lauantaisin 24.4.-22.5.2021 klo 14.00-14.45 (5 krt) Kurssi tarkoitettu ensisijaisesti pyörätuolia käyttäville.
- Lapsille: 1. kurssi lauantaisin 13.3.-17.4.2021 klo 13.15-14.00 (5 krt, ei 3.4.)
- Lapsille: 2. kurssi lauantaisin 24.4.-29.5.2021 klo 13.15-14.00 (5 krt) Kurssi tarkoitettu ensisijaisesti pyörätuolia käyttäville.

Kurssit on tarkoitettu henkilöille, joilla on erityisohjauksen tai sovellutusten tarve sairauden, liikuntarajoitteen, vamman, elämäntilanteen tai toimintakyvyn heikentymisen vuoksi. Ratsastajalla on tarvittaessa oltava joko oma hevosiin tottunut avustaja mukana tai avustajaa voi tiedustella suoraan tallilta Tiina Gustafsson [tiinachoko@gmail.com](mailto:tiinachoko@gmail.com), 044 9962535. Hinta 100€/ henkilö sisältäen ohjauksen, taluttajan ja varusteet. Avustajamaksu on 7€ ratsastaja / kerta. Lisätiedot: [www.naantali.fi](http://www.naantali.fi)

## **SOVELTAVAN LIKUNNAN TREFFIT**

- tiistaisin 19.1., 16.2., 23.3. ja 20.4. klo 16.15-17 Kesti-Maaria, Maariankatu 2, Naantali ja lähiympäristö. Paikka ilmoitetaan etukäteen. Vastuuohjaajana soveltavan liikunnan ohjaaja. Kokeilemme yhdessä erilaisia sovellettuja liikuntamahdollisuuksia esimerkiksi musiikkiliikunta, sovellettua palloilua, tasapainoharjoittelua ja ulkoliikuntamuotoja. Toiminnan tavoitteena on kokeilujen kautta löytää yhteinen, arkea tukeva harrastus, liikunnan ilo ja uusia tuttuja. Myös omaishoidettaville ja -hoitajille. Ennakoilmoittautuminen: [www.naantali.fi](http://www.naantali.fi)

## **ERITYISLASTEN LIKUNTAMAAT**

- Sunnuntaisin 17.1.-16.5. kello 17-19 Turussa, Aunelan koulu, Opintie 1. Turun tapahtuma tarkoitettu 1–12-vuotiaille. Ohjattu aika kello 17.30-18.30
- Lauantaina 6.3. kello 13-15, Kaarinassa, Väestönsuoja Vapari, Kynnäräkatu 3.

Tapahtumat on suunnattu kaikkien erityislasten- ja nuorten perheille. Oma aikuinen mukaan. Tapahtumissa on monipuolista liikunnallista tekemistä. Maksuttomia. Ei ilmoittautumista.

## 8. 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](http://neurolo.fi)

- boccia
- ryhmäliikunta ja kuntosaliharjoittelu
- uinti ja keilailu

Lisätietoja: [yhdistys@neurolo.fi](mailto:yhdistys@neurolo.fi)

### Lounais-Suomen Diabetesyhdistys ry

info@lounais-suomendiabetes.fi

- allasjumppaa Verkahovissa maanantaisin

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

### Selkäydinvamaiset Akson ry

aksonry.fi

- vertaistukiryhmätoiminta
- luentoja

Ryhmään osallistuakseen ei tarvitse olla Selkäydinvamaiset Akson ry:n jäsen. Lisätietoja: [sinianne@gmail.com](mailto:sinianne@gmail.com), p.040 415 2163

### Polioinvalidit ry

[polioliitto.com/polioinvalidit/files/varsinais.html](http://polioliitto.com/polioinvalidit/files/varsinais.html)

- boccia

Lisätietoja: Polioinvalidit ry p.096860990 tai [kirsti.paavola@polioliitto.com](mailto:kirsti.paavola@polioliitto.com)

### Turun Kuurojen Urheiluseura Valpas ry

[www.valpas1901.com](http://www.valpas1901.com)

- koripallo, lentopallo ja salibandy
- kuntoliikunta ja frisbeegolf

### Turun Seudun AVH- yhdistys ry

[www.turunavh.aivoliitto.fi](http://www.turunavh.aivoliitto.fi)

- allasjumppa
- terveysliikunta
- boccia
- kuntosali

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
- hengitä ja liiku (tuolijumppa)
- venyttely
- kuntojumppa
- kuntosali

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 Parkinson -yhdistyksen Turun aluekerho**

- 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 Nivelilyhdistys ry**

- Asahi
- FasciaMethod
- Fysiopilates
- Kuntosaliharjoittelu
- Niveljooga Turussa ja Naantalissa
- Tasapaino- ja kehonhallinta
- Vesijumppa
- Äijäjooga

Kaikki yhdistyksen liikuntaryhmät ovat avoimia myös ei-jäsenille. Tällöin osallistumismaksu/ryhmä on 20 € suurempi kuin Turun Seudun Nivelilyhdistyksen tai jonkin muun Turun seudun TULE-yhdistyksen jäsenille (Turun Seudun Reumayhdistys, Turun Seudun Luustoyhdistys tai Turun Seudun Selkäyhdistys). Lisätietoja: yhdistyksen toimisto, [toimisto@nivelposti.fi](mailto:toimisto@nivelposti.fi) tai p. 040 351 3833.

### **Turun seudun Reumayhdistys ry**

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

- soveltava Lavis, pilatestyypinen ryhti- ja tasapainoryhmä.
- selkä-, kehonhallinta- ja venyttelyjumppa
- vesivoimistelu

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

Toimintaa yhdistysten omille jäsenille – liity jäseneksi ja lähde liikkeelle. [www.vsn.fi](http://www.vsn.fi)