

IKÄÄNTYNEIDEN LIIKUNTATOIMINNAT KEVÄT 2024

Alle koottu Turun kaupungin liikuntapalveluiden tarjoamat liikuntamahdollisuudet ikääntyneille. Lisätietoa linkeistä tai ottamalla yhteyttä liikuntapalveluvastaavaan. Liikunnan iloa vuoteen 2024!

Ikääntyneiden liikuntapalvelut
Roosa-Mari Neitola
roosa-mari.neitola@turku.fi
p. 050 5546 224

Aikuisten soveltavat liikuntapalvelut
Johanna Friman
johanna.friman@turku.fi
p. 050 5546 222

Ruotsinkieliset liikuntapalvelut
Päivi Mecklin
paivi.mecklin@turku.fi
p. 050 5546 218

Projektipäällikkö
Saija Kultala
saija.kultala@turku.fi
p. 040 1857353

Senioriranneke - liikuntaa ja elämyksiä yhdellä rannekkeella!

Oletko 65-vuotta täyttänyt turkulainen ja kaipaat arkeesi liikuntaa ja kulttuuria? Senioriranneke on juuri sinua varten! Seniorirannekkeella pääset liikkumaan Turun kaupungin uimalaitoksissa ja kuntosaleilla sekä vierailemaan museoissa kerran päivässä oman aikataulusi mukaan – vaikka joka päivä. Liikunnan alkuun pääset +65 starttikursseilla ja kuntosalien seniorivuoroilla voit kuntoilla hyvässä seurassa. Kertaluontoiset edut tarjoavat mahdollisuuden näyttelyopastuksiin tai vaikkapa penkkiurheiluelämyksin. Talviliikuntakaan ei jää välineistä kiinni: Seniorirannekkeella hiihtovälineet maksutta lainaan Impivaaran suksivuokraamosta.

Hinta: 40 € / 4kk + 8 € rannekemaksu ensimmäisellä latauskerralla

Lisätiedot: www.turku.fi/senioriranneke (sivuilla myös esittelyvideo)

UUTTA! Liikunnan kausituote aleryhmille

Vaikka olisit alle 65-vuotias turkulainen aleryhmäläinen, pääset silti edullisesti liikkumaan. Neljän kuukauden kausilatauksella pääset kaupungin uimalaitoksiin, kuntosaleihin sekä luistelemaan Parkin kentälle. Aleryhmiin kuuluvat lapset (4–16-v.), opiskelijat, eläkeläiset, työttömät, kuntoutustukea saavat, varusmiehet ja siviilipalvelusmiehet, omaishoidontukea saavat turkulaiset omaishoitajat, pysyvän vamman tai pitkäaikaisairauden omaavat henkilöt, terveydenhuollon ammattilaiselta kirjallisen suosituksen saaneet turkulaiset. Myös ulkopaikkakuntalaiset kuuluvat saman hinnan piiriin. Hintaa 40 € / 4kk + 8 € rannekemaksu ensimmäisellä latauskerralla

Lisätiedot: www.turku.fi/liikuntaranneke

KuntoVoiTas -ryhmät – hyvän mielen hikipisaroita voima- ja tasapainotreenillä!

KuntoVoiTas-ryhmissä kuntosi kohoaa ammattilaisen ohjauksessa. Voima-, tasapaino- ja liikkuvuusharjoitteita sisältävällä tunnilla haastat itseäsi juuri sopivasti ja innostut harjoittelusta. Edullisella kausimaksulla voit liikkua rajattomasti kaikissa KuntoVoiTas-ryhmissä, joita järjestetään Impivaaran uimahallin liikuntasalissa, Impivaaran jalkapallohallilla, Kupittaaan urheiluhallilla, Kupittaaan palloiluhallilla, Ruusukorttelin ja Lehmusvalkaman hyvinvointikeskusten tiloissa. Kevätkausi 8.1.-26.4.2024 (ei 19.–23.2.) Hintaa: 50 € / kausi.

Lisätiedot: www.turku.fi/kuntovoitas (sivuilla myös esittelyvideo)

Liiku lähellä – mukavaa yhdessä liikkumista asuinalueellasi

Maksuton Liiku lähellä -toiminta on rentoa ohjattua liikkumista ja yhdessäoloa sinulle yli 65-vuotias, joka haluat tavata asuinalueesi muita ihmisiä ja saada uutta innostavaa sisältöä arkeesi. Ohjaajan vetämänä voidaan pelaila pihapelejä, käydä kävelyllä, tehdä tasapainoharjoituksia, jumpata tai liikkua lähiluonnossa. Toiminta muokkautuu ryhmäläisten toivomusten mukaan. Tärkeintä on yhdessä oleminen, eikä aikaisempaa lajikokemusta tarvita. Ryhmät sopivat eri kuntoisille ihmisille, myös apuvälineen käyttäjille. Lisätiedot ja ryhmien tarkemmat tiedot: www.turku.fi/liikulahella

VoiTas-tehoryhmät – turvallinen aloitus liikunnalle yli 75-vuotiaille!

Yli 75-vuotiaille tarkoitetuissa VoiTas-tehoryhmissä parannetaan kuntoa voima- ja tasapainoharjoittelulla kuntosalilla. Erityisesti jalkojen lihasvoiman parantuessa toimintakyky kohenee, jolloin arkiset askareet ja ulkona liikkuminen helpottuvat. VoiTas-tehoryhmät ovat maksuttomia. Ryhmä harjoittelee kaksi kertaa viikossa, kahdeksan viikon ajan. Ryhmiä järjestetään eri puolilla kaupunkia. Ohjaajana toimii fysioterapeutti tai liikunta-alan ammattilainen.

Ryhmät on tarkoitettu erityisesti Sinulle, jos

- haluat lisätä liikuntaa arkeesi ja parantaa kuntoasi
- asut itsenäisesti kotona ilman kotihoidon palveluja ja pystyt liikkumaan ilman apuvälineitä
- olet huomannut tasapainossasi tai lihasvoimassasi alkavaa heikkenemistä
- olet valmis sitoutumaan ryhmään

Ilmoittautuminen ja lisätiedot: p. 044 082 0253 tai www.turku.fi/voitas

Ryhmämuotoinen liikuntaneuvonta – se helpompi tapa lähteä liikkeelle!

Haluaisitko saada positiivisia kokemuksia liikkumisesta ja löytää itsellesi mieluisan liikkumismuodon? Tosinaan kuitenkin kiire ja saamattomuus estävät hyvät aikomukset. Ongelmaa ei tarvitse ratkaista yksin. Liikuntaneuvonnassa ammattilainen ohjaa ja motivoi sinua innostavien liikkumistapojen äärelle. Osallistuminen on maksutonta. Voit hakea mukaan, jos olet 65–70 vuotias ja tunnet, että liikut terveytesi ja hyvinvointisi kannalta liian vähän sekä tarvitset tukea ja kannustusta liikkumisen aloittamiseen ja lisäämiseen. Lisätiedot: www.turku.fi/liikuntaneuvonta (sivuilla myös esittelyvideo)

Saattajakortti

Saattajakortin tavoitteena on helpottaa vammaisen tai pitkäaikaissairaana liikunnan ja kulttuurin harrastamista. Kortti oikeuttaa yhden avustajan maksuttomaan sisäänkäyntiin kuntien määrittelemille liikuntapaikoille ja kulttuurikohteisiin. Saattajakortti on käytössä 11 kunnassa Turun seudulla.

Lisätiedot: www.turku.fi/saattajakortti

Soveltavan liikunnan ryhmät - löydä liikunnan ilo

Soveltavan liikunnan ryhmät on tarkoitettu liikunnassa erityistä tukea tarvitseville aikuisille. Harjoitukset sovelletaan kunkin omaa toimintakykyä tukeviksi, joten ryhmissä koetaan aina onnistumisen elämyksiä. Omat apuvälineet sekä henkilökohtaisen avustajan voi ottaa mukaan kaikkiin ryhmiin. Tarjolla mm. Vesiliikuntaa, pelailuryhmiä, soveltavaa lavista ja kuntosaliryhmiä.

Lisätiedot: www.turku.fi/soveltavaliikunta

Wertaisweska – yhdistysten liikuttamisen tueksi

Wertaisweska on wertaisliikuttajatoimintaa tukeva työkalu. Wertaisweska (urheilulaukku) sisältää kolme valmista jumppaohjelmaa (kehonpaino-, pallo- ja kuminauhajummat, toimitetaan myöhemmin), jumppakuminauhoja (20 kpl per kassi) sekä jumppapalloja (20 kpl per kassi). Yhdistysten wertaisohjaajat voivat näitä wertaisweska-kasseja lainata maksutta oman yhdistyksen toimintaan Turun liikuntapalveluiden toimipisteestä (Blomberginaukio 4). Lisätiedot: p. 050 5546224

LIIKU KUNTOSALILLA TAI VEDESSÄ:

+65 starttikursseista alkukipinä Seniorirannekelelisen voimaharjoitteluun

Haluatko oppia käyttämään kuntosalilaitteita, oppia oikeanlaisesta harjoittelusta ja saada kipinän lihasvoiman ja tasapainon parantamiseen? Starttikurssit auttavat alkuun yli 65-vuotiaat liikunnan aloittelijat, joilla uupuu osaaminen kuntosaliharjoitteluun. Starttikurssilla liikutaan kerran viikossa kuntosalilla ammattilaisen ohjauksessa. Kurssi sisältää 6 ohjattua kertaa. Osallistuminen voimassa olevalla Seniorirannekkeella. Kurssija Impivaaran uimahallin ja Kupittaaan urheiluhallin kuntosaleilla.

Lisätiedot: www.turku.fi/senioriranneke

Seniorien omatoimivuorot kuntosalilla seniorirannekelaisille

Erikuntoisille iäkkäille, joille harjoittelu on tuttua, mutta kaipaavat seniorivuoroa harjoittelunsa tueksi. Ei ilmoittautumista. Osalla vuoroista ohjaaja paikalla. Vuorot 8.1. alkaen.

Impivaaran uimahalli

- Senioreiden omatoimivuorot tilauskuntosali Männistössä (3. krs) ma klo 10–11.30 ja pe klo 13–14.30 (8.1.–31.5.)
- Senioreiden kuntosalivuoro, jossa ohjaaja paikalla tilauskuntosali Männistössä ti 5.3. ja 12.3. klo 14.45–16 to 18.1. ja 25.1. klo 9–10.15

Kupittaaan urheiluhalli

- Senioreiden omatoimivuorot tilauskuntosalissa ma klo 13–14.30, to klo 11–12.15 ja pe 9.30–11 (8.1.–31.5.)
- Senioreiden kuntosalivuoro, jossa ohjaaja paikalla ma 4.3. ja 11.3. klo 11.30–12.45 to 18.1. ja 25.1. klo 12.30–13.45

Petreliuksen uimahalli

Seniorivuoro kuntosalilla ke klo 15–16 (17.1.–24.4., ei 21.2., 27.3.).

Liikunnanohjaaja paikalla joka vuorolla auttamassa alkuun myös aloittelijoita. Vuorolla voi olla myös muita kuin senioreita harjoittelemassa.

Aunelan palloiluhallin kuntosali

Käytettävissä vain Seniorivuoroilla ma, ke ja pe klo 9.30–11.30. Vertaisohjaaja paikalla joka kerta auttamassa alkuun myös aloittelijoita. Ilmoittautuminen p. 0400 915 100.

Jäkärälän kuntosali

Käytettävissä vain Seniorivuorolla ke klo 14–15.30 (17.1.–24.4., ei 21.2., 27.3.). Liikunnanohjaaja paikalla joka vuorolla auttamassa alkuun myös aloittelijoita.

Paattisten aluetalon kuntosali

Seniorivuoro kuntosalilla ke klo 9.30–11 (17.1.–24.4., ei 21.2., 27.3.). Liikunnanohjaaja paikalla joka vuorolla auttamassa alkuun myös aloittelijoita. Vuorolla voi olla myös muita kuin senioreita harjoittelemassa.

Pansion kuntosali

Seniorirannekelaiset pääsevät harjoittelemaan asiakaspalvelun ollessa auki ma-to 10–12, ma-pe 17–19, ti ja pe ovet avautuvat jo klo 16.

Varissuon jäähallin kuntosali

Seniorivuoro kuntosalilla ke klo 10–11 (17.1.–24.4., ei 21.2., 27.3.). Liikunnanohjaaja paikalla joka vuoro auttamassa alkuun myös aloittelijoita. Vuorolla voi olla myös muita kuin senioreita harjoittelemassa.

Soveltavan kuntosaliharjoittelun ABC-kurssit Impivaarassa

Kuuden kerran kurssilla tutustutaan kuntosaliharjoitteluun, laitteisiin ja oikeaan suoritustekniikkaan. Laaditaan oma kuntosaliohjelma ja selvitetään, missä omatoimista harjoittelua voi jatkaa. Yleisavustaja paikalla. Osallistuminen 20 € / kurssi + sisäänpääsymaksu.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset: Erytisliikunnanohjaaja p. 050 594 7207, www.turku.fi/kuntosalit

Soveltavan kuntosalivuoro

Soveltava kuntosalivuoro ma klo 15.15–16.00 Impivaaran uimahallin tilauskuntosali. Vuoro on tarkoitettu asiakkaille, joiden liikkumis- tai toimintakyvyn rajoitteet estävät omatoimisen harjoittelun kuntosalilla. Yleisavustaja paikalla. Ryhmässä asiakkaat toteuttavat kuitenkin mahdollisimman omatoimisesti omaa harjoitteluohjelmaansa ohjaajan avustuksella. Osallistuminen 3 €/krt tai 25 €/10 krt + sisäänpääsymaksu. Ilmoittautuminen: Erytisliikunnanohjaaja p. 050 594 7207.

Vesiliikunta

Sekä Impivaaran että Petreliuksen uimahalleissa järjestetään vesijumppaa eri kuntoisille. Jumppiin tulee erikseen ilmoittautua. Lisätietoja: www.turku.fi/uimahallit

MUU LIIKUNTA:

Maksuttomat rospuuttokävelyt

ma klo 13–14 Impivaaran jalkapallohalli (Eskonkatu 1). Ajalla 5.11.–17.12.

Omatoiminen kävelyvuoro hallin viheriöllä säältä suojassa. Sisäkengät tai muut puhdaspohjaiset jalkineet mukaan. Ei ilmoittautumista, avoimet kaikille senioreille. Lisätietoja: p. 050 5546 224.

Boccia ja curling-ryhmä

to klo 13.30–15 Impivaaran uimahallin liikuntasali. Omatoiminen maksuton pelailuvuoro, jossa liikunta-avustaja auttaa pelin valmisteluissa ja pelin aikana. Leppoista pelailua ilman suorituspaikkeitä, pelata voi joko istuen tai seisten.

TAPAHTUMIA:

Eväitä arkeen-tapahtuma Varissuolla

- ke 7.2. klo 10-13, Majanummen toimitalossa, Hintsankuja 4

Tule tutustumaan, mitä kaikkea voit harrastaa ja tehdä omalla asuinalueellasi. Kohtaa eri alojen asiantuntijoita ja asuinalueesi muita ihmisiä, virkistäydy ja innostu! Voit saapua oman aikataulusi mukaan, ei ilmoittautumista. Osallistuminen maksutonta. Lisätiedot: p. 050 5546218.

Ikääntyneiden testipäivä

- pe 26.4.2024 klo 9-12.30 Kupittaaan Urheiluhallissa, Tahkonkuja 5

Oletko huomannut muutoksia tai haasteita liikkumisessa? Koetko päivittäisen aktiivisuuden tai liikuntaharrastusten jääneen? Haluisitko tietää, miten voisit aloittaa liikunnan harrastamisen ja miten voisit parantaa liikkumiskykyäsi? Ikääntyneillä on nyt loistava tilaisuus saada tietoa siitä, missä kunnossa he ovat ja miten he voivat jatkossakin pitää huolta kunnostaan.

Lisätiedot: www.turku.fi/ikaantyneidentestipaiva