

IKÄÄNTYNEIDEN LIIKUNTATOIMINNAT KEVÄT 2026

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

Ikääntyneiden liikuntapalvelut
Heini Sainio
heini.sainio@turku.fi, p. 050 5546 224

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

Senioriranneke - liikuntaa ja elämyksiä yhdellä rannekkeella!

Senioriranneke on turkulaisille 65 vuotta täyttäneille suunnattu harrastus- ja hyvinvointiranneke. Seniorirannekkeella pääset liikkumaan omatoimisesti, juuri Sinulle sopivan aikataulun mukaan kaupungin uimalaitoksissa ja kuntosaleilla sekä vierailemaan museoissa kerran päivässä – vaikka joka päivä. Ranneke maksaa 42 € / 4 kk + rannekemaksu 8 € ensimmäisellä kerralla.

Seniorirannekkeen hintaan sisältyy myös laaja valikoima ohjattuja palveluja.

Katso alta rannekkeen ohjatut palvelut. Tarkat ajat näet osoitteesta: turku.fi/senioriranneke.

- **+65 Starttikurssit** – alkuun kuntosaliharjoittelussa. Perehdytään ammattilaisen ohjauksessa kuntosaliharjoittelun perusteisiin kuuden kerran kurssilla.
- **Kuntosalien ohjatuilla seniorivuoroilla** ammattilainen opastaa laitteiden käytössä. Vuoroja on seitsemällä kuntosalilla; Jäkärlässä, Paattisilla, Pansiossa, Petreliuksessa, Varissuolla, Hirvensalossa ja Aunelassa.
- **KuntoVoiTas-ryhmäliikunnassa** voit kuntoilla hyvässä seurassa huippuohjaajien ohjauksessa. Voima-, tasapaino- ja liikkuvuusharjoitteita sisältävät tunnit sopivat eri kuntoisille, sillä ohjaaja antaa vaihtoehtoja harjoitteisiin. Tarjolla myös soveltavia tunteja heikompite toimintakykyisille tai apuvälineen käyttäjille. Ryhmiin ei tarvitse ilmoittautua, valittavanasi on 23 KuntoVoiTas-tuntia viikossa.
- **Kertaluontoiset kausiedut** tarjoavat mahdollisuuden luontoliikuntaan, luentoihin, näyttely-opastuksiin tai vaikkapa penkkiurheiluelämyksiin.
- **Seniorirannekkeella yksityisille kuntosaleille:** Yksityisten kuntokeskusten vuoroihin on haettu jatkorahoitusta vuodelle 2026. Mikäli rahoituspäätös on myönteinen, vuoroja toteutetaan keväällä 2026. Tiedotamme asiasta tarkemmin heti, kun rahoituspäätös on saatu, viimeistään helmi-maaliskuun vaihteessa.

Liiku lähellä – mukavaa yhdessä liikkumista asuinalueellasi

Maksuton Liiku lähellä -toiminta on rentoa ohjattua liikkumista ja yhdessäoloa ikäihmisille, jotka haluavat tavata asuinalueensa muita ihmisiä ja saada uutta innostavaa sisältöä arkeensa. Ohjaajan vetämänä voidaan tehdä mm. tasapainoharjoituksia, tuolijumpata, pelailla tai ulkoilla. Toiminnan sisältö suunnitellaan ryhmäläisten toivomusten mukaan. Tärkeintä on yhdessä oleminen, eikä aikaisempaa liikuntakokemusta tarvita. Ryhmät sopivat eri kuntoisille ihmisille, myös apuvälineen käyttäjille. Toimintaa on noin 40:llä asuinalueella. Lisätiedot ja ryhmien tarkemmat tiedot:

www.turku.fi/liikulahella tai p. 040 185 7353

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

Maksuttomissa yli 75-vuotiaille tarkoitetuissa VoiTas-tehoryhmissä parannetaan kuntoa voima- ja tasapainoharjoittelulla kuntosalilla. Erityisesti jalkojen lihasvoiman parantuessa toimintakyky koheenee, jolloin arkiset askareet ja ulkona liikkuminen helpottuvat. Ryhmä harjoittelee kaksi kertaa viikossa, kahdeksan viikon ajan. Päättävänä on säännöllisen liikunnan aloittaminen ryhmän jälkeen. 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 saamattomuus tai tiedon puute estävät hyvät aikomukset. Ongelmaa ei tarvitse ratkaista yksin. Liikuntaneuvonnassa ammattilainen ohjaa ja motivoi sinua innostavien liikumistapojen äärelle. Voit hakea mukaan, jos olet 65–70-vuotias ja tunnet, että liikut terveytesi hyvinvointisi kannalta liian vähän sekä tarvitset tukea ja kannustusta liikkumisen aloittamiseen ja lisäämiseen. Lisätiedot: www.turku.fi/liikuntaneuvonta

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 liikkunnassa erityistä tukea tarvitseville aikuisille. Tarjolla on mm. vesiliikuntaa, pelailuryhmiä sekä kuntosaliryhmiä. Toimintaa järjestää kaupungin liikuntapalveluiden lisäksi yhdistykset ja urheiluseurat. Alla muutama tarppi soveltaqvan liikunnan tarjonnasta. Katso tarkemmat lisätiedot: www.turku.fi/soveltavaliikunta

- **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: Erityisliikunnanohjaaja p. 050 594 7207, www.turku.fi/kuntosalit

- **Soveltavan kuntosalivuoro**

Soveltava kuntosalivuoro ma klo 15.15–16.00 Impivaaran uimahallin tilauskuntosalilla. 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 3,20 €/krt tai 27 €/10 krt + sisäänpääsymaksu. Ilmoittautuminen: Erityisliikunnanohjaaja p. 050 594 7207

Haluaisitko toimia Vertaisliikuttajana muille ikääntyneille?

Vertaisliikuttaja -koulutuksia järjestetään kaksi kurssia vuoden 2026 aikana. Neljä perjantaita klo 10-14 – kestävä kurssi järjestetään Iso-Heikin palvelutalolla, Revontulenkatu 4. Koulutuksessa perehdytään vertaisohjaajatasoisesti mm. ikääntyneiden liikunnan ohjaamisen perusteisiin, kuntosaliharjoitteluun sekä voimaa ja tasapainoa kehittävän jumpan ohjaamiseen. Koulutuksessa valmistut ”Vertaisveturiksi” ja voit jatkaa vertaisohjaana ikääntyneiden liikunnan parissa eri tahoilla.

Kysy lisää/ilmoittaudu mukaan paivi.mecklin@turku.fi tai 050 554 6218, Turun kaupungin liikuntapalvelut

Vertaisweska – yhdistysten liikuttamisen tueksi

Vertaisweska on Vertaisliikuttajatoimintaa tukeva työkalu. Vertaisweska sisältää kuusi valmista jumppaohjelmaa (kehonpaino-, pallo- ja kuminauhajumppat, 20 kpl jumppakuminauhoja sekä jump-papalloja. Yhdistysten Vertaisohjaajat voivat näitä Westaisweskaa maksutta oman yhdistyksen toimintaan Turun liikuntapalveluista. Lisätiedot: p. 050 554 6218

LIIKU VEDESSÄ!

Impivaaran ja Petreliuksen uimahalleissa järjestetään ohjattua vesijumppaa ja vesijuoksua eri kuntoisille. Valittavanasi on reippaita tai kevennettyjä vesijumppatunteja. Jumppiin tulee erikseen ilmoittautua ja niihin on erillinen ohjausmaksu. Maksuttomasti on käytössä Hydrohex- virtuaaliset vesijumppatunnit, kysy lisää uimavalvojilta sekä omatoimiseen vesijuoksemiseen saa maksutta lainata vesijuoksuvöitä. Lisätietoja: www.turku.fi/uimahallit

Soveltava vesijumppa

Soveltava vesijumppa to klo 10.15 ja 11.50 Palvelutalo Esikko (Uittamontie 7). Lämpimässä vedessä järjestetty vesijumppa on tarkoitettu asiakkaille, joilla on toimintakyvyn rajoitteita tai käyttävät liikkumisessaan apuvälinettä, eivätkä pysty osallistumaan muuhun tarjolla olevaan toimintaan. Kausimaksu 52,50 €, puolikas kausi 31,50€. Ilmoittautuminen: Erityisliikunnanohjaaja p. 050 594 7207.

TAPAHTUMIA:

Eväitä arkeen – hyvinvointitapahtuma ikääntyneille

- Ma 9.2. klo 10-13 Kauppakeskus: Länsi 1, Viilarinkatu 5

Tule tutustumaan, mitä kaikkea voit tehdä omalla asuinalueellasi. Kohtaa eri alojen asiantuntijoita, asuinalueen muita ihmisiä, virkistäydy ja innostu! Voit saapua oman aikataulun mukaan.

Lisätiedot: www.turku.fi/ikaantyneidenliikunta, p. 050 554 6218

Ikääntyneiden testipäivä

- pe 17.4. klo 9-13 Kupittaaan Urheiluhallissa, Tahkonkuja 5

Oletko huomannut muutoksia tai haasteita liikkumisessa? Koetko päivittäisen aktiivisuuden tai liikuntaharrastusten jääneen? Haluaisitko 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