

2022–2023

Rajatonta liikuntaa – liikuntaa yli rajojen



**Soveltava liikuntaa
Turussa ja Turun
seudulla**

Rajatonta liikuntaa - liikuntaa yli rajojen 2022-2023

Sisällysluettelo

1	SOVELTAVA LIIKUNTA.....	3
1.1	Löydä oma lajisi ja lähde liikkeelle.....	3
1.2	Saattajakortti	3
1.3	Liikuntavälineitä lainaksi.....	3
2	AIKUISTEN LIIKUNTATOIMINTA.....	4
2.1	Vesivoimistelu ja uinti.....	4
2.2	Kuntosalitoiminta ja tasapainoharjoittelu.....	6
2.3	Jumpat ja tanssit.....	9
2.4	Pelit.....	13
2.5	Ulkoliikunta.....	15
2.6	Muu liikuntatoiminta.....	15
3	LASTEN JA NUORTEN LIIKUNTA.....	16
3.1	Vesiliikunta	16
3.2	Jumpat, tanssit ja jooga.....	17
3.3	Pelit ja kamppailulajit	18
3.4	Talvilajit ja ulkoliikunta.....	20
4	TAPAHTUMAT JA KURSSIT	22
5	TOIMINTAA YHDISTYSTEN OMILLE JÄSENILLE – LIITY JÄSENEKSI JA LÄHDE LIIKKELLE!	23

1 SOVELTAVA LIIKUNTA

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

1.1 Löydä oma lajisi ja lähde liikkeelle

Esitteeseen on koottu pitkäaikaissairaille, vammaisille tai muulla tavoin toimintarajoitteisille lapsille ja aikuisille suunnattu, ohjattu ja seudullisesti järjestetty liikuntatoiminta. Järjestäjinä ovat kunnat sekä yhdistykset ja muut toimijat. Esitteen tarkoituksena on palvella yksityisten kuntalaisten ja yhdistystoimijoiden lisäksi sosiaali- ja terveystoimen, liikuntatoimen, varhaiskasvatuksen ja opetustoimen henkilökuntaa antaen vinkkejä liikunnan harrastamisen mahdollisuuksista.

Liikuntaryhmien tavoitteena on terveyden, toimintakyvyn ja fyysisen kunnon parantuminen ja ylläpysyminen, sosiaalisten kontaktien sekä ilon ja virkistyksen tuottaminen. Useimmat liikuntaryhmät toimivat säännöllisesti viikoittain. Jokaisen liikuntaa järjestävän tahon yhteystiedot ovat nähtävissä liikuntaryhmän yhteydessä. Kaikki ilmoitetut ryhmät ovat avoimia kaikille. Sinun ei tarvitse olla yhdistyksen jäsen tai asua tietyllä paikkakunnalla päästäksesi mukaan. Oppaan loppuosaan on koottu lista yhdistysten omille jäsenilleen järjestämäänsä liikuntatoiminnasta.

1.2 Saattajakortti

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



Saattajakortti on voimassa enintään viisi vuotta. Kortin haltijan on 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 Saattajakortti-sivulta osoitteesta 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.

1.3 Liikuntavälineitä lainaksi

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

Valtakunnallinen toiminta- ja soveltavan liikunnan välineiden verkosto löytyy osoitteesta valineet.fi.



2 AIKUISTEN LIIKUNTATOIMINTA

2.1 Vesivoimistelu ja uinti

SOVELTAVA VESIJUMPPA

- to klo 10.15 ja 11 Esikon palvelutalo, Uittamontie 7, Turku

Puolen tunnin vesijumppa lämpimässä vedessä on tarkoitettu asiakkaille, joilla toimintakyvyn rajoitteita tai käyttävät liikkumisessaan apuvälinettä tai eivät pysty osallistumaan muuhun tarjolla olevaan toimintaan. Yleisavustajat avustavat altaalla sekä puku- että pesutiloissa. Osallistuminen turkulaiset 55 €/kausi, muut 83 €/kausi. Ilmoittautuminen p. 050 594 7207.

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, www.turku.fi/impivaaran-uimahalli/ohjaustointa/vesijumppat-impivaarassa

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.

VESIVOIMISTELU RUUSUKORTTELISSA

- ma klo 17.30
- to klo 17.30

Osallistumismaksu 95 € / kausi jäsenet, 125 € / kausi muut. Turun Seudun Selkähdistys ry, www.turunselkayhdistys.fi. Ilmoittautumiset p. 040 527 3630

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. Suunnattu erityisesti tule-oireisille ja pääsääntöisesti itsenäisesti liikkuville. Mahdollinen henkilökohtainen avustaja voi avustaa pukuhuoneessa, suihkussa ja allastilassa menemättä veteen (altaassa ei luiskaa, altaan syvyys 133 cm, tasapohja). Osallistumismaksu Nivelyhdistyksen tai jonkin muun Turun seudun TULE-yhdistyksen jäsenille 69–91,50 €/syyskausi (15 kertaa). Muille 20 € ryhmäkohtainen lisämaksu/kausi. Ryhmien hinta vaihtelee keston ja kellonajan mukaan. Tarkemmat ryhmäkohtaiset tiedot <http://www.nivelposti.fi/vesijumppa/>. Lisätietoja ja ilmoittautumiset: Turun Seudun Nivelyhdistys ry, p. 040 351 3833, toimisto@nivelposti.fi

VESIVOIMISTELU CARIBIASSA JA PETRELIUKSESSA

- ma klo 14, Caribbean kylpylä, Kongressikuja 1, Turku
- ke klo 13, Petreliuksen uimahalli, Ruiskatu 2, Turku

- to klo 15.15 Ruusukorttelin hyvinvointikeskus, Puistokatu 11 B, Turku

Lukukausimaksu 85 € / 15 x. Turun seudun Reumayhdistys ry, www.turunreumayhdistys.fi, p. 045 2670404, yhdistys@turunreumayhdistys.fi

SOVELTAVA VESIJUMPPA NAANTALISSA

Keskiviikkoisin

- 1.ryhmä ke klo 12.30–13 (30 €/hlö)
- 2.ryhmä ke klo 13.15–14 (35 €/hlö)

Aurinkosäätiön palvelutalon allas, Myllykiventie 5, Naantali.

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

KEVENNETYT VESIJUMPPAT RAISIOSSA

- Ulpukka to klo 9.15–9.45
- Ulpukka to klo 10–10.30
- Ulpukka to klo 10.45–11.15
- Ulpukka to klo 11.30–12
- Hulvelan palvelutalo to klo 12.30–13

Kevennettyä vesivoimistelua ikääntyville sekä liikuntarajoitteisille altaan matalassa päässä (syvyys 120 cm). Ulpukan ryhmien kausimaksu 40 € + sisäänpääsymaksu. Hulvelan palvelukeskuksen kerranmaksu 2,50 €. Ilmoittautuminen alkaa torstaina 25.8. klo 8. Lisätiedot: www.raisio.fi/ulpukka vesiliikunnanohjaaja p. 044 797 1750. Uintikeskus Ulpukka, Eeronkuja 5, Raisio.

VESIJUMPPA RAISION ULPUKASSA

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

Suunnattu erityisesti tule-oireisille, itsenäisesti liikkuville. Osallistumismaksu Nivelyhdistyksen tai jonkin muun Turun seudun TULE-yhdistyksen jäsenille 65 € + Ulpukan sisäänpääsymaksu/syyskausi (13 kertaa). Muille 20 € ryhmäkohtainen lisämaksu/kausi. Lisätietoja ja ilmoittautumiset: Turun Seudun Nivelyhdistys ry, p. 040 351 3833, toimisto@nivelposti.fi

VESIJUMPPA MYNÄMÄELLÄ

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

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

UINTI

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

Kuntouintiryhmässä jokainen uimari harjoittelee oman vauhtinsa ja taitotasonsa mukaan eri uintilajeja. Treeneissä parannetaan uinnin tekniikkaa uimaopettajien antamalla yksilöllisillä vinkeillä ja uidaan yhdessä matkaa, sekä joskus leikitellään nopeusharjoituksilla. Treeneissä kunto kasvaa ja pääset parantamaan tekniikkaasi matalalla kynnyksellä.

Paikalla yleisavustaja. Osallistuminen: turkulaiset 49 €/ kausi, muut 62 €/ kausi. Turun kaupungin Liikuntapalvelukeskus turku.fi/soveltavaliikunta. Ilmoittautumiset: p. 050 594 7207.

2.2 Kuntosalitoiminta ja tasapainoharjoittelu

SOVELTAVA KUNTOSALIHARJOITTELUN ABC-KURSSI

- **tiistaisin klo 12–13.15**
11.4.–16.5. Petreliuksen uimahallin kuntosalin. Ruiskatu 2, Turku. Huomio: Ei sovellu pyörätuoliasiakkaille!
- **tiistaisin klo 12–13.15**
10.1.–14.2. tai 28.2.–4.4. Kupittaaan urheiluhallin tilauskuntosalin. Tahkonkuja 5, Turku.
- **keskiviikkoisin klo 13.15–14.30** Impivaaran uimahallin tilauskuntosalin. Uimahallinpolku 4.
1.2.–15.3. tai 22.3.–26.4.

Kuntosaliharjoittelun opastusta liikkumisrajoitteille 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. Erityisliikunnanohjaaja p. 050 594 7207. turku.fi/soveltavaliikunta

SOVELTAVA KUNTOSALIVUORO

- ma klo 15.15–16.00 Impivaaran uimahallin tilauskuntosalin, 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 sisäänpääsy-

maksu. Ilmoittautuminen: Turun kaupunki/ liikuntapalvelut, 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

SOVELTAVA KUNTOSALIOPASTUS KAARINASSA

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

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

ESTEETÖN KUNTOSALIHARJOITTELU VISIITISSÄ KAARINASSA

- ma 16.30–18.

Reuma- ja Nivelyhdistyksen yhteisvuoro. Osallistuminen TULE-yhdistysten jäsenille. Lisätiedot: Turun seudun Reumayhdistys ry, www.turunreuma.fi

mayhdistys.fi, p. 040 5136616, johanna.helin@turunreumayhdistys.fi tai Turun Seudun Nivelyhdistys ry, www.nivelposti.fi, p. 040 3513833.

- ke 15.30–17

Polkrempat, apuvälineenkäyttäjien ryhmä, jossa pääasiassa polion sairastaneita. Ryhmää ohjaa vertaisliikuttaja. Tied. erityisliikunnan suunnittelija p. 050 373 2641, petteri.laakko@kaarina.fi.

- to 15.30–16.45 Kaarina-Piikkiön Sydänyhdistys

Vuoro, jossa sydämenterveys otetaan huomioon. Vertaisliikuttaja antaa vinkkejä laitteiden käytöstä. Tiedustelut vertaisliikuttaja Kari, p. 050 1852.

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

FASCIAMETHOD 1 – tasapaino ja voima

- ke 16–16.45 Ruusukorttelin hyvinvointikeskus, Puistokatu 11 B, käynti Koulukadun puolelta.

Toiminta on suunnattu erityisesti tule-oireisille, itsenäisesti liikkuville. Harjoitteet tehdään suurimmaksi osaksi seisten. Osa harjoitteista tehdään lattiatasossa, mutta tarvittaessa apuna voi käyttää tuolia. Osallistumismaksu 50 €/syyskausi (10 kertaa). Lisätietoja ja ilmoittautumiset: Turun Seudun Nivelyhdistys ry, p. 040 351 3833, toimisto@nivelposti.fi

VOIMA- JA TASAPAINORYHMÄ LIIKKUMISAPUVÄLINEEN KÄYTTÄJILLE

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

Harjoittelua ohjaajan ja vertaisliikuttajan johdolla, oman avustajan voi ottaa mukaan. Yhteinen alku-

verryttely (tuolia apuna käyttäen), tasapainoharjoitteita kunkin liikuntakyvyille sopivaksi soveltaen sekä lopuksi yhteisvenyttelyt. Hinta 30 €/syyskausi, ilmoittautuminen ja maksu kaupungin palvelupisteille. Kaarinan kaupunki/ liikuntapalvelut, kaarina.fi/soveltavaliikunta. Erityisliikunnan suunnittelija Petteri Laakko, p. 050 373 2641 tai petteri.laakko@kaarina.fi.

TASAPAINORYHMÄ ITSENÄISESTI KÄVELEVILLE

- ke klo 12.30–13.30 (parittomat viikot) Vaparin väestönsuoja, Kynnäräkatu 3, Kaarina.

Vapaaehtoisperiaatteella toimiva ryhmä, joka on suunnattu itsenäisesti liikkuville henkilöille, jotka tuntevat epävarmuutta liikkumisessaan ja haluavat harjoittaa tasapainoan ryhmässä vertaisohjaajan johdolla. Sopii henkilöille, joilla ei ole käytössä liikkumisen apuvälineitä. Ohjaajina vertaisliikuttajat. Ei ennakkoilmoittautumisia, osallistuminen on maksutonta. Kaarinan kaupunki/ liikuntapalvelut, kaarina.fi/soveltavaliikunta. Erityisliikunnan suunnittelija Petteri Laakko, p. 050 373 2641 tai petteri.laakko@kaarina.fi.

SOVELTAVAT TASAPAINORYHMÄT NAANTALISSA

- 1.Ryhmä ma klo 12–12.45 soveltava tasapaino Kesti-Maaria, Maariankatu 2, Naantali (esteetön kulku).

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

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

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

VOIMA – JA TASAPAINORYHMÄT NAANTALISSA

- Ti 10.1-14.3.2023 klo 15.00–16.00 Kesti-Maariassa, Maariankatu 2, Naantali.
- Pe 10.2-21.3.2023 Merimaskussa Maamiess seurantalolle, Killaistentie 41.

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

VOIMA- JA TASAPAINORYHMÄT RAISIOSSA

- Ti klo 10–10.45, Terveystietokeskuksen 2. krs: n liikuntatila, Juhankuja 3 (huom. Tilaan ei ole hissiä)
- Ti klo 11–11.45, Terveystietokeskuksen 2. krs: n liikuntatila, Juhankuja 3 (huom. Tilaan ei ole hissiä)

Ryhmässä harjoitetaan tasapainoa ja lihasvoimaa ja hetki on samalla myös sosiaalisesti virkistävä tuokio. Ryhmä on tarkoitettu henkilöille, joiden tasapaino ja/tai alaraajojen lihasvoima on jo hie-man heikentynyt, silti liikkuminen sujuu vielä ilman apuvälineitä. Syyskausi 5.9. - 18.12.2022, ilmoittautuminen alkaa 22.8. klo 10. Kausimaksu 18 euroa, ryhmään voi ilmoittautua myös kesken kauden. Lisätiedot: www.raisio.fi/liikunta liikuntasuunnittelija p. 044 797 1389.

VOIMA- JA TASAPAINORYHMÄT MASKUSSA

MA klo 9.30–10.30 Maskutalolla, Seurantalontie 2, Masku

TI klo 11.30–12.30 Maskutalolla, Seurantalontie 2, Masku

KE klo 10–11 Niemenkulman kylätalolla, Ohensaarentie 762, Masku

Ryhmässä harjoitetaan tasapainoa ja lihasvoimaa ja hetki on samalla myös sosiaalisesti virkistävä tuokio. Ryhmä on tarkoitettu henkilöille, joiden tasapaino ja/tai alaraajojen lihasvoima on jo hie-man heikentynyt, silti liikkuminen sujuu vielä ilman apuvälineitä. Ilmoittautuminen alkaa 16.12. Hyvinvointipalvelut@masku.fi tai p. 044 7388 204. Kausimaksu 20 €. Lisätiedot liikuntasuunnittelija p. 044 7388 242

2.3 Jumpat ja tanssit

MIXTREENI

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

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

TUOLIJUMPPA

- ti klo 14–14.45 Avustajakeskus, Itäinen Pitkäkatu 68, Turku

Iloisen mielen jumppa, jossa harjoitteet tehdään pääosin tuolissa istuen. Silloin tällöin jumppaa pirstetään välinein. Ryhmä soveltuu myös asiakkaille, joilla on käytössä liikkumisen apuväline tai esim. aistivamma. Yleisavustaja paikalla. Osallistuminen 5 €/krt (aleryhmät 2,5 €/krt). turku.fi/soveltavaliikunta

TUOLI- JA TASAPAINOJUMPPAA KAARINASSA

- ma klo 14.30–15.30 Tupasvillan palvelutalo, Hepojoentie 9, Piikkiö
- ti klo 9.40–10.30, Värttinän palvelutalo, Luhakatu 1, Littoinen
- to klo 11.30–12.30, Poikluoman seurakuntatalo, Poikluomantie 9, Piispanristi

Tuoli- ja tasapainojumppaa tuolilla tehden ja tuolia apuna käyttäen. Kaarinan kaupunki/liikuntapalvelut. Ilmoittautuminen ja kurssimaksut kaupungin palvelupisteille, ryhmän hinta 30 €/syyskausi. kaarina.fi/soveltavaliikunta. Erityisliikunnan suunnittelija Petteri Laakko, p. 050 373 2641 tai petteri.laakko@kaarina.fi.

TULES-RYHMÄ

- Ke klo 10–10.45, Terveystieteen 2. krs:n liikuntatila, Juhaninkuja 3 (huom. Tilaan ei hissiä)

Ryhmässä liikutaan oman toimintakyvyn mukaan sovelletusti. Ryhmä soveltuu esim. reumaatikoille ja muille niveloireisille. Harjoittelua sekä pystyasennossa että tuolilla istuen. Syyskausi 5.9. - 18.12.2022, ilmoittautuminen alkaa 22.8. klo 10. Osallistumismaksu 25 €/kausi. Lisätiedot www.raisio.fi/liikunta liikuntasuunnittelija p. 044 797 1389

KEVYT JUMPPA & VENYTTELYRENTOUTUS

- Ke klo 14.–15.15 Vaparin väestönsuoja, Kyynäräkatu 3, Kaarina

Rauhallista koko kehon jumppaa 45min, jonka jälkeen 30min mittainen venyttely. Osallistua voi joko seisten, tuolilla tai tuoli tukena, liikkeet sovelletaan myös apuvälineen käyttäjille sopiviksi. Ilmoittautuminen ja kurssimaksut kaupungin palvelupisteille. Ryhmän hinta 30 €/syyskausi. kaarina.fi/soveltavaliikunta. Erityisliikunnan suunnittelija Petteri Laakko, p. 050 373 2641, petteri.laakko@kaarina.fi.

VETREÄ JENGI– TUOLIJUMPPA

- Ti 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. Erityisliikunnanohjaaja Matleena Koskinen p. 050 564 0873.

SELKÄVOIMISTELU

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

Ruusukorttelin hyvinvointikeskus, Puistokatu 11, Turku. Osallistumismaksu 5 €/kerta. Oma jumppamatto mukaan. Ilmoittautuminen ohjaajalle paikan päällä. Turun Seudun Selkäyhdistys ry www.turunselekayhdistys.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. Lukukausimaksu 75 € / 15 x. Turun seudun Reumayhdistys ry, www.turunreumayhdistys.fi, p. 045 2670404, yhdistys@turunreumayhdistys.fi

ERKKAJOOGA®

- Ke klo 17.30–18.30 (12 kertaa) Kultarannan koulu liikuntasalissa, Luonnonmaantie 138 Naantali.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen Naantalin Opisto <https://uusi.opistopalvelut.fi/naantali> tai opiston toimisto ma-pe klo 9–15 puh. 044 7334 651.

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 ja hintatiedot Liikuntaseura Naantalin verkkosivujen kautta www.lisnaantali.fi. Tunti toteutetaan yhteistyössä Liikuntaseura Naantalin ja terveystieteiden kanssa.

TANSSI ARJEN VOIMAVARANA -RYHMÄ

Tanssillinen ryhmä on suunnattu muistisairautta sairastaville henkilöille, joilla on todettu lievä tai varhaisen vaiheen muistisairaus (mm. Alzheimerin tauti, Parkinsonin taudin muistisairaus) ja heidän omaisillensa. Henkilöllä voi olla myös kulkeamisen apuväline käytössä. Lisätiedot naantali.fi/soveltavaliikunta.

NEURORYHMÄ

- Ke klo 11–11.45, Terveystieteiden 2. krs:n liikuntatila, Juhaninkuja 3 (huom. Tilaan ei hissiä)

Ryhmä on tarkoitettu henkilöille, joilla on neurologisia haasteita. Edellytyksenä on itsenäiset siirtymiset lattiatasoon ja seisoma-asennon hallinta. Syyskausi 5.9. - 18.12.2022, ilmoittautuminen alkaa 22.8. klo 10. Osallistumismaksu 25 €/kausi. Lisätiedot: www.raisio.fi/liikunta liikuntasuunnittelija p. 044 797 1389

NEUROLIKKUJAT

- ma klo 14. Paltanpuiston palvelukeskuksessa, Paltantie 4, Paimio.

Neuroryhmä on tarkoitettu sinulle, jolla on neurologinen sairaus. Edellytyksenä ovat itsenäiset siirtymiset lattiatasoon ja seisoma-asennon hallinta. Osallistuminen: 30 € vuosi. Ilmoittautumiset ja lisätiedot erityisliikunnanohjaaja Matleena Koskinen p. 050 564 0873.

SOVELTAVA LAVIS

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

Lavatanssijumppa on helppo, hauska ja hikinäinen 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. Lisätietoja erityisliikunnanohjaaja p. 050 594 7207.

SOVELTAVA LAVIS

- ma klo 15.20–16.20, Iskun talolla, Seuratie 3, Paimio.

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

SOVELLETTU LAVIS

- to klo 17.45, Ruusukorttelin liikuntasali, Puistokatu 11

Lavis on hauska, helppo ja hikiäkin liikunta-muoto, joka perustuu lavatanssiasteleiden ja jum-pan välimuotoon. Lavista tanssitaan yksin. Tämä Lavis-ryhmä on suunnattu TULE-oireisille ja -sai-raille! Ohjaajana Lavis-ohjaaja/fysioterapeutti Sari Piili. Lukukausimaksu 75 €/ 15 x. Turun seudun Reumayhdistys ry, www.turunreumayhdistys.fi, p. 045 2670404, yhdistys@turunreumayhdistys.fi

LAVIS-LAVATANSSIJUMPPA

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

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

VIRELAVIS

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

Jumpataan ja tanssitaan lavatanssimusiikin tahtiin tuoilta tai tuoli tukena, vuoroin istuen, vuoroin

seisten, mutta voi tanssia myös kokonaan istuen. Et tarvitse paria. Osallistumismaksu maksetaan kaupungin palvelupisteeseen. Kaarinan kau-punki/liikuntapalvelut. kaarina.fi/soveltavaliikunta, p. 050 373 2641, petteri.laakko@kaarina.fi.

FLAMENCON TUOLIHARJOITTELU ALOITTELI-JOILLE

- ti 13.40–14.40 Pohjola-sali, liikuntasali (kerrostalon katutaso), Satakunnantie 10, Turku

Tuoliflamecossa harjoitus keskittyy ylävartaloon. Flamenco on oiva kuntoliikuntamuoto kaikenikäi-sille. Flamencon monipuoliset käsiliikkeet ovat niska-hartiaseudulle hyvää harjoittelua. Tuolifla-menco ei kuormita jalkoja. Kurssi sopii naisille ja miehille, aloittajille ja vähän harrastaneille. Opet-tajana espanjalainen tanssitaiteilija, jolla tanssi on veressä. Osallistumismaksu 57 €. Lisätiedot: Aura-lan Settlementti ry, p. 050 316 7702, toimisto@au-rala.fi.

ASAHIA TUKI- JA LIIKUNTAELINSAIRAILLE JA -OI-REISILLE

Asahi on seisten tehtävää suomalaista terveyslii-kuntaa, joka sopii kaikille ikään, sukupuoleen tai kuntoon katsomatta!

- ti klo 18.30 Ruusukorttelissa, Puistokatu 11.

Ohjaajana Asahi-ohjaaja Minna Kuusisto. Lukukau-simaksu: 70 € / 10x. Turun seudun Reumayhdistys ry, www.turunreumayhdistys.fi, p. 045 2670404, yhdistys@turunreumayhdistys.fi

ASAHI

- ma 17.15–18.00, Vaparin discotila, Kynnäräkatu 3, Kaarina

Suunnattu erityisesti tule-oireisille, itsenäisesti liikkuville. Asahi on yksinkertaista, mutta koko-naisvaltaista ja tehokasta liikuntaa: liikkeet ovat rauhallisia ja helppoja, ne tehdään myös hitaasti

hengityksen tahdissa seisoen tai istuen. Osallistumismaksu Nivelyhdistyksen tai jonkin muun Turun seudun TULE-yhdistyksen jäsenille 50 €/syyskausi (10 kertaa). Muille 20 € ryhmäkohtainen lisämaksu/kausi. Lisätietoja ja ilmoittautumiset: Turun Seudun Nivelyhdistys ry, p. 040 351 383, 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. Paimion opisto, p. (02) 4745316.

NIVELJOOGA

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

Turku, Lehmusvalkaman hyvinvointikeskus, Karviaiskatu 7, Turku, iso sali katutasossa Suunnattu erityisesti tule-oireisille, itsenäisesti liikkuville. Liikkeet tehdään kivuttomasti huomioiden osallistujien liikeradat ja liikkuvuus. Pääasiassa liikkeet tehdään seisoma- ja maakuuvasennoissa. Osallistumismaksu 60 €/syyskausi (10 kertaa). Lisätietoja ja ilmoittautumiset: Turun Seudun Nivelyhdistys ry, p. 040 351 383, toimisto@nivelposti.fi

NAANTALIN NIVELJOOGA

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

Suunnattu erityisesti tule-oireisille, itsenäisesti liikkuville. Osallistumismaksu Nivelyhdistyksen tai jonkin muun Turun seudun TULE-yhdistyksen jäsenille 60 €/syyskausi (10 kertaa). Huom! myös Naantalin Reumayhdistyksen jäsenet voivat osallistua niveljoogaan jäsenhintaan. Muille 20 € ryh-

mäkohtainen lisämaksu/kausi. Lisätietoja ja ilmoittautumiset: Turun Seudun Nivelyhdistys ry, p. 040 351 3833, toimisto@nivelposti.fi

SPORTTIKERHO

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

Kehitysvammaisille nuorille ja aikuisille tarkoitettua toimintaan. Ryhmässä liikutaan mukavassa hengessä ulkona ja sisällä erilaisia liikuntamuotoja kokeillen. Lisätiedot: kohtaamispaikkatarasky@turunkvtuki.fi tai p. 041 3178850.

FYSIOPILATES

- ti klo 18.15–19.15 (pukuhuoneet käytettävissä klo 18 alkaen), Turun Seudun Hengitysyhdistyksen liikuntasali (Bastioninkatu 4, Skanssi).

Suunnattu erityisesti tule-oireisille, itsenäisesti liikkuville. Liikkeitä tehdään myös matolla lattiatasossa. Osallistumismaksu Nivelyhdistyksen tai jonkin muun Turun seudun TULE-yhdistyksen jäsenille 60 €/syyskausi (10 kertaa). Muille 20 € ryhmäkohtainen lisämaksu/kausi. Lisätietoja ja ilmoittautumiset: Turun Seudun Nivelyhdistys ry, p. 040 351 383, toimisto@nivelposti.fi

PILATES, NEUROLOGINEN ERITYISRYHMÄ

- ma: 16.30–17.30 Pohjola-sali, liikuntasali
(kerrostalon katutaso), Satakunnantie 10,
Turku

Tämä ryhmä on tarkoitettu ainoastaan henkilöille, joilla on jokin neurologinen diagnoosi (kuten Ms-tauti). Pilates on saksalaissyntyisen Joseph Pilateksen kehittämä kehonhallintatekniikka, joka perustuu kehon keskustan hallintaan, syvien lihasten vahvistamiseen ja fysiologisesti oikeaoppisiin liikeratoihin. Pilates-harjoittelun avulla opit käyttämään kaikkia lihaksia ja niveliä tasapuolisesti. Pilates on erinomainen tapa parantaa kehon lihastapainoa ja omaksua hyvin hallittu ryhti. Pilates-harjoittelu tukee kaikkea liikuntaa, ja hyöty näkyy

myös arkielämässä kehon taloudellisena ja oikeana toimintana eri tilanteissa. Pilateksen avulla voit esim. tehostaa omaa harjoittelua ja saada apua niska-hartiaseudun vaivoihin sekä selkäkipuihin. Pilates sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille liikkujille, mutta huomioithan että liikkeitä tehdään sekä seisten että lattialla. Lisätiedot: Auralan Settlementi ry, p. 050 316 7702, toimisto@aurala.fi.

JOMON SHINDO® TUOLILLA, RENNOSTI VENYTELLEN

- To klo 8.45–9.45 Piikkiön Pontelassa, Pontelanmäki 5. Toiminta-aika 12.1.–20.4.

Tule rentoutumaan japanilaisen kehotyöskentelymenetelmän parissa. Shindon meridiaanivenytykset lisäävät kehon joustavuutta rentouden ja rauhallisen hengityksen avulla. Venytykset tehdään tuolilla istuen, rauhallisesti, omaa kehoa kuunnellen. Kurssi sopii myös liikkumisapuvälinettä käyttäville. Lisätietoja ja ilmoittautumiset, Kaarinan kansalaisopisto, <https://kaarina.fi/fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/kansalaisopisto>

LIKEIMPROVISAATIOTUNTI

- ke klo 18–19.30. Ruusukorttelin liikuntasalissa, puistokatu 11. Tila on esteetön. Autolla tulo Koulukadun kautta.

Liikeimprovisaatiotunti alkaa rentoutuksella, jonka jälkeen työskennellään yksin, pareittain, ryhmissä ja kaikki yhdessä musiikin tahdissa liikeimprovisaatiota hyödyntäen. Ei tarvitse olla aikaisempaa kokemusta, tunnille ovat kaikki tervetulleita. Yleisavustajaa ei ole, mutta oman avustajan saa tuoda maksutta mukaansa. Osallistuminen 3 € (vapaaehtoinen).

Tiedustelut: Antti Virta, p. 040 743 8489, antti.k.virta@gmail.com. Tutustuminen: <http://www.kynnys.fi>

2.4 Pelit

BOCCIA JA CURLING

- to klo 13.30–15, Impivaaran uimahallin liikuntasali, Uimahallinpolku 4, Turku.

Omatoiminen liikkumisrajoitteisille tarkoitettu maksuton pelailuvuoro, jossa liikunta-avustaja paikalla. Turun kaupunki/ liikuntapalvelut, turku.fi/soveltavaliikunta. Liikuntapalveluvaataava p. 050 554 6222, 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. Osallistuminen 25 €/kk (1*/vk) tai 40 €/kk (2*/vko), lisäksi TPS:n lisenssikortti 30 €/ vuosi. Lisätiedot p. 050 514 2582.

SOVELTAVA TENNIS

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

KÄVELYSÄHLY

- ke klo 15.15–16.15 Piispanlähteen yläkoulu, Marsukatu 1, Piispanristi.

Rentoa sählyä kävellen pelaten, huulenheittoa unohtamatta, 7.9. alkaen. Ryhmää ohjaa vapaaehtoinen Wertaisliikuttaja. Sopii itsenäisesti liikkujille työikäisille sekä ikääntyneille. Kaarinan kaupunki/liikuntapalvelut, kaarina.fi/soveltavaliikunta, tiedustelut Jarmo, p. 045 6566 086.

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 tai puhelimitse 040 559 4420 tai 0400 874 202. Osallistuminen on maksutonta, eikä vaadi jäsenyyttä.

KEHITYSVAMMAISTEN SÄHLY

- Ti klo 16–17, vanhan kauppiksen liikuntasali, Juhaninkuja 3

Ryhmässä harjoitellaan ja pelataan, kaikki pääsevät osallistumaan. Syyskausi 5.9. - 18.12.2022, ilmoittautuminen alkaa 22.8. klo 10. Lisätiedot www.raisio.fi/liikunta liikuntasuunnittelija p. 044 797 1389.

SOVELTAVA PALLOILU

- ma klo 15.30–16.30 Suopellon koulun liikuntasali ja Suopellon kenttä, Rimpikuja 4, Naantali. Kulku sisälle Suopellon koulun takapihalta, kenttä koulun takana n. 100 m päässä koulurakennuksesta.

Hinta 30 € henkilö. Ulkona pelataan jalkapalloa ja sisällä sählyä. Ulkona varusteina ulkoliikuntaan sopivat vaatteet ja kengät sekä juomapullo. Sisällä varusteina vaaleapohjaiset sisäpelikengät, sisäliikuntavarusteet, juomapullo, halutessa oma maila ja lasit. Vastuuohjaajana toimii Telmo Manninen / VG-62. Lisätiedot naantali.fi/soveltavaliikunta.

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. Liikuntapalveluvastaava p. 050 554 6222, johanna.friman@turku.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 Alekski Kytö p.044 783 7256

EASYFUTIS

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

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

KÄVELYFUTIS

- kesäkausi: to klo 15–16 Keskusliikuntapuiston keinotekonurmi, Erotuomarinkatu 6, Kaarina
- Talvikausi: to klo 15–16 Valkeavuoren yläkoulun liikuntasalissa, Aapiskuja 7, 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.

JALKAPALLO

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

KEHITYSVAMMAISTEN JA PARTNERIPELAAJIEN KORIPALLO

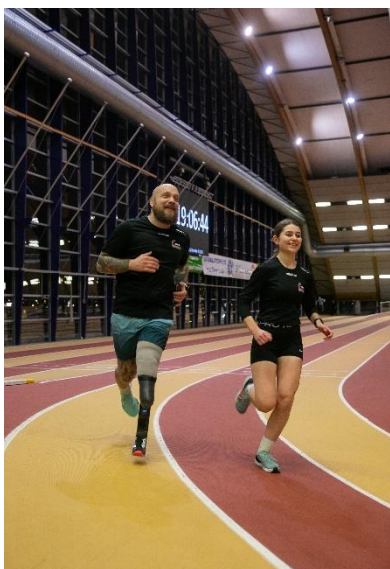
- ma klo 18–19 Piispanlähteen yläkoulu, Marsukatu 1, Kaarina

Unified -koris on tarkoitettu yli 13-vuotiaille pojille ja tytöille sekä aikuisille naisille ja miehille. Ryhmässä pelaa kehitysvammaisia sekä partneripeleläjia. Valmentaja Pasi Toivonen. Tiedustelut joukkueenjohtaja Marika Nygårdas mari-kank@gmail.com 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, p.0400 655 159.



2.5 Ulkoliikunta

ROSPUUTTOKAUDEN KÄVELYVUORO

- ma klo 13–14 Impivaaran jalkapallohalli, Eskonkatu 1, Turku.
- ti klo 13–14 ja ke klo 10–11 Kupittaaan lämmitetty tekonurmi (Blomberginaukio 4), Turku

Kun kävely ulkona on kelien vuoksi haasteellista, voi kävelyä itselle sopivaan tahtiin jatkaa omatoimisesti hallin viheriöllä. Jalkapallohalliin sisäkenkät tai muut puhdas pohjaiset jalkineet mukaan. Vertaisohjaaja paikalla. Turun kaupunki, liikuntapalvelut, turku.fi/senioriranneke. Liikuntapalveluvastaava p. 050 554 6224.

NIVELKÄVELY

Kaarinan nivelkävelyt kerran kuussa: tiistaisin, keväällä 2023: 24.1., 28.2., 28.3. & 25.4. klo 15.30–16.30

Lähtö Cafe Puntarin, Pyhän Katariinan tie 7. Kävelyvauhti sovitellaan ryhmälle sopivaksi. Mukaan voi tulla kävelysauvojen kanssa tai ilman. Osallistuminen on maksutonta. Lisätietoja: Turun Seudun Nivelyhdistys ry, p. 040-351 3833, toimisto@nivelposti.fi

2.6 Muu liikuntatoiminta

PARAYLEISURHEILU

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

3 LASTEN JA NUORTEN LIIKUNTA

3.1 Vesiliikunta

UINTI

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

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. 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 Ifin altaassa, Puolalankatu 3, Turku. Autismin kirjon ja Asperger lapsille ja nuorille tarkoitettu alkeis- ja jatkouintiryhmät. Osallistuminen 100 €/ kausi, ei jäsenille 160 €/.

dessä avustusta tarvitsevien (toiminnanohjauksen ongelmat, uimataidottomuus) uimareiden saattajien toivotaan toimivan avustajana uimareille. Aisti ry, ilmoittautuminen aistiyhdistys.fi, info@aistiyhdistys.fi.

KILPAUINTI

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

Tarkoitettu diagnosoiduille kehitysvammaisille, joilla mahdollisuus osallistua Special Olympics – tason toimintaan. Åbo Simklubb rf – Uintiklubi Turku ry, uintiklubiturku.net. p. 050 465 5316

ERITYISLASTEN HARRASTEUINTI RAISIOSSA

- Ke klo 18.–19.30 alkeisryhmä, uintikeskus Ulpukka
- Ke klo 19.30–20.45 jatko-/ tekniikkaryhmä, uintikeskus Ulpukka.

Tarkoitettu erityislapsille, jotka haluavat oppia vedessä olemisen taitoja ja kehittää uintitaitoaan liikunnan riemun kautta. Ohjaaja hakee lapset Ulpukan yläaulasta. Ryhmässä on mukana kaksi yleisavustajaa. Kausimaksu 100 € + normaali uintikeskuksen sisäänkäymaksu. Mahdollinen oma avustaja pääsee Saattajakortilla ilmaiseksi allastiloihin. Tiedustelut: kilpauintikoulu@raisu.fi tai [044 797 1608](tel:0447971608) / Leena Rosama.

3.2 Jumprat, tanssit ja jooga

SOVELTAVA VOIMISTELURYHMÄ AURELIA n. 4–12-vuotiaille

- ke klo 17.30–18.15, TR kerhotila, Uudenmaankatu 16, Turku. Tilaan kuljetaan portaita pitkin.

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

VOIMISTELUTREENI

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

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

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.

SPORTTITREENI

- ke 18.45–19.30, Jumppala, Siutlankatu 1, Turku.

Tarkoitettu erityistä tukea tarvitseville 7–15 -vuotiaille pojille. Painopisteenä joukkuepelit ja tempuradat. p. 040 164 7244, Turun Urheiluliitto, turunurheiluliitto.fi. Ilmoittautuminen: voli.fi

MIXTREENI

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

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

SPORTTIKERHO

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

Kehitysvammaisille nuorille ja aikuisille tarkoitettua toimintaan. Ryhmässä liikutaan mukavassa hengessä ulkona ja sisällä erilaisia liikuntamuotoja kokeillen. Lisätiedot: kohtaamispaikkatarisky@turunkvtuki.fi tai p. 041 3178850.

NINJAJUMPPA MOTO 4-7-VUOTIAILLE

- ti klo 17.45–18.30 Kultarannan koulun liikuntasalissa, Luonnonmaantie 138, Naantali.

Tunnilla temppuillaan tempuradalla ja samalla harjoitellaan perusmotorisia taitoja eri leikkien ja pelien kautta. Tavoitteena on kehittää kehontuntemusta- ja hallintaa. Moto tunti on tarkoitettu tukea tarvitseville lapsille, joilla on esim. haasteita osallistua isoissa ryhmissä. Tunti toteutetaan yhteistyössä Naantalin voimistelijoiden, osallistumismaksu seuran normaalimaksua edullisempi. Lisätiedot ja ilmoittautuminen kevään ryhmään www.nvo.fi.

DANCEMIX PIENRYHMÄ

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

6–10-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. 050438 8999, 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 turunkvtuki@gmail.com tai p. 044 989 3060.

3.3 Pelit ja kamppailulajit

JALKAPALLO – KAAPON SUPERFUTARIT

- Ti klo 17.30–18.30 Keskusliikuntapuiston KHT-Areenalla, Erotuomarinkatu 6.

Oma futsryhmä 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.

SÄHKÄRIJALKAPALLO- POWER SOCCER

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

7–16-vuotiaille erityistä tukea liikkumisessaan tarvitseville nuorille suunnattu ryhmä. Puskuria voi aluksi lainata joukkueelta. Turun Seudun Liikuntaliiton ry, tsly.fi. Ilmoittautuminen: p. 050 581 7280.

KEHITYSVAMMAISTEN JA PARTNERIPELAAJIEN KORIPALLO

- ma klo 18–19 Piispanlähteen yläkoulu, Marsukatu 1, Kaarina

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

SALIBANDY

- ma 19.30–20.30 Hepokullan 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.

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.tpssalibandy.fi Ilmoittautuminen: p. 044 555 0455.

SÄHKÖPYÖRÄTUOLISALIBANDY NUORILLE

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

Liikkumisen apuvälinettä käyttävät liikunta- ja kehitysvammaiset nuoret. TPS salibandy, tpssalibandy.fi. Ilmoittautuminen: p. 044 555 0455.

SOVELTAVA TENNIS

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

SOVELTAVA JUDO RAISIOSSA

- Alkeiskurssi ti klo 18:45 - 19:45 ja su klo 17- 18 tarkista ajankohtainen tieto www.raisionryhti.sporttisaitti.com
- jatkokurssi ti klo 18:45 - 19:45 ja su klo 17–18

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

KEILAILU

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

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

3.4 Talvilajit ja ulkoliikunta



ALPPIHIIHTOA

- Hirvensalon hiihtokeskus
Kakskerrantie 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 050 053 4332.

KELKKAJÄÄKIEKKO

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

Kelkkajääkiekon harrasteryhmä soveltuu nuorille ja aikuisille, joilla on hyvä ylävartalon hallinta ja istumatasapaino sekä hyvä käsien toimintakyky. Paikalla yleisavustaja, henkilökohtaiset avustajat ovat tervetulleita mukaan. Osallistuminen 25 €/kk (1*/vk) tai 40 €/kk (2*/vko), lisäksi TPS:n lisenssi-kortti 30 €/vuosi. Lisätiedot p. 050 514 2582.

JÄÄKIEKKO/LUISTELUKOULU -TPS SPECIAL HOCKEY

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

Ikäryhmät: alakoululaiset ja yläkoululaiset.

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

LUISTELUKOULU

- to 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.

Ilmoittautumiset: luistelukoulu@turunriennontaitoluistelu.fi tai p. 040 514 1921.

RATSASTUS

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

6–15-vuotiaille, joilla on esim. down, lievä cp, lihastauti alkuvaiheessa, reuma, dysfasia, autismi tai Asperger ja jotka eivät käytä apuvälineitä. Hinta 220 € sis. opetuksen, henkilökohtaisen avustajan, hevosen ja taluttajan. Ilmoittautuminen:

toimisto@metku.fi , p.040 737 2837 (tekstiviesti mieluiten)

4 TAPAHTUMAT JA KURSSIT

ERITYISLASTEN LIIKUNTAMAAT

- Sunnuntaisin viikot 36–49 ja 2–18 klo 17–19 Turussa, Aunelan koulu, Opintie 1. Turun tapahtuma tarkoitettu 1–12-vuotiaille. Ohjattu aika kello 17.30–18.30
- Lauantaina 1.4.2023 klo 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.

SOVELTAVAN LIIKUNNAN MENOA MUKSUILLE –TAPAHTUMAT RAISIOSSA

- sunnuntaisin 18.9.–27.11. välisenä aikana klo 14–15 yhteensä 10 kertaa.

Tapahtumassa liikutaan yhdessä aikuisen ja lapsen kanssa. Temppurata ja erilaiset pelit kutsuvat seikkailuun ja mukavaan tekemiseen jokaisen oman taitotason mukaan. Tapahtuma on tarkoitettu tukea tarvitseville lapsille, joilla on haasteita motoriikan kanssa tai joiden liikunta kaipaa soveltamista esimerkiksi liikuntarajoitteen tai aistiherkkyden vuoksi. Tapahtuma sopii myös lapsille, jotka kokevat arkuutta osallistua vauhdikkaisiin ryhmiin. Toiminta on valvottua, mutta ei ohjattua. Tapahtumat ovat maksuttomia, mutta niihin tulee ilmoittautua etukäteen. Ilmoittaudu mukaan raisio.fi/liikunta, liikuntasuunnittelija p. 044 7971389

ERITYISEN KIVA MENOA MUKSUILLE –TAPAHTUMA

- Sunnuntaina 26.3.2023 klo 14.00–16.00 Maijamäen koulun Tatamissalissa, Venevalkamankuja 2, Naantali.

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

HYVINVOINTIA LUONNOSTA - METSÄMIELI MAISTIAISET LIIKUNTARAJOITTEISILLE

- 3.9. klo 11–12.30, Ruissalon kasvitieteellisen puutarhan ympäristö, Ruissalon puistotie 215, Turku

Metsämieli-menetelmän harjoitteet ovat matalan kynnyksen hyvinvointiharjoitteita, joita tehdään luonnon helmassa. Kurssilla kävellään rauhalliseen tahtiin rentoutuen, nauttien sekä aistien luontoa. Kuljemme Kasvitieteellisen puutarhan ympäristön poluilla, joilla pystyy liikkumaan, vaikka rollaattorin kanssa tai sähkömopolla. Mielen hyvinvointi ja omasta jaksamisesta huolehtiminen ei ole koskaan huono idea - päinvastoin! Metsämieli-menetelmä yhdistää luonnon terveysvaikutukset mielentaitoja vahvistaviin harjoituksiin. Menetelmä koostuu läsnäolo-, rentoutus-, virkistys-, voimavara- ja mielentaitoharjoituksista. Osallistumismaksu 10 €. Lisätiedot: Auralan Settlementti ry, p. 050 316 7702, toimisto@aurala.fi.

5 TOIMINTAA YHDISTYSTEN OMILLE JÄSENILLE – LIITY JÄSENEKSI JA LÄHDE LIKKELLE!

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

- boccia
- ryhmäliikunta ja kuntosaliharjoittelu
- uinti ja keilailu

Lisätietoja: yhdistys@neurolo.fi

Lounais-Suomen Diabetesyhdistys ry

info@lounais-suomendiabetes.fi

- allasjumppaa Verkahovissa maanantaisin

Lisätietoja: www.lounais-suomendiabetes.fi
p.040 7585 113

Selkäydinvammaiset Akson ry

aksonry.fi

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

Polioinvalidit ry

polioliitto.com/polioinvalidit/files/varsinais.html

- boccia

Lisätietoja: Polioinvalidit ry p.096860990 tai kirsti.paavola@polioliitto.com

Turun Kuurojen Urheiluseura Valpas ry

www.valpas1901.com

- koripallo, lentopallo ja salibandy
- kuntoliikunta ja frisbeegolf

Turun Seudun AVH- yhdistys ry

www.turunavh.aivoliitto.fi

- allasjumppa, kuntosali
- terveysliikunta, boccia

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

Turun Seudun Hengitysyhdistys ry

hengitysyhdistys.fi/turunseutu

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

Lisätietoja: p. 040 593 4047 tai turunseutu@hengitysyhdistys.fi

Turunseudun Kenttäturheilijat ry

turunseudunkenttaurheilijat.fi/

- parayleisureilu

Lisätietoja: Janne Keränen p.040 5044924,
keranen.janne@gmail.com

Turun Seudun Lihastautiyhdistys ry

tsly.fi

- vesiliikunta, tuolijooga ja sähkörifutis

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

Turun Seudun Luustoyhdistys ry

- kuntosaliharjoittelu

Lisätietoja: turunseudunluustoyhdisty@gmail.com

Turun Seudun Nivelyhdistys ry

- Asahi
- FasciaMethod ja Fysiopilates
- Lavis
- Kuntosaliharjoittelu
- Niveljooga
- Vesijumppa

Kaikki yhdistyksen liikuntaryhmät ovat avoimia myös ei-jäsenille. Ryhmiin voi tulla mukaan myös kesken kauden, mikä huomioidaan osallistumismaksussa. Turussa Ruusukorttelin ja Lehmusvalkaman Hyvinvointikeskuksissa järjestettävissä ryhmissä osallistumismaksu on sama kaikille. Muissa liikuntaryhmissä osallistumismaksu per ryhmä on 20 € suurempi kuin Turun Seudun Nivelyhdistyksen tai jonkin muun Turun seudun TULE-yhdistyksen jäsenille (Turun Seudun Reumayhdistys, Turun Seudun Luustoyhdistys tai Turun Seudun Selkäyhdistys), ellei muuta ole mainittu. Lisätietoja: yhdistyksen toimisto, toimisto@nivelposti.fi tai p. 040 351 383

Turun Seudun Parkinson -yhdistyksen Turun aluekerho tupary.fi

- allasjumppa
- pelkkis ja keilailu

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

Turun Seudun Psoriasisryhmä ry

psorila.fi

- vesijumppa

Lisätietoja: Hannu Sjöman, p. 040 524 1062,
hannu.sjoman@gmail.com

Turun seudun Reumayhdistys ry

www.turunreumayhdistys.fi

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

Lisätietoja: yhdistyksen toimisto p. 045 2670404,
yhdistys@turunreumayhdistys.fi

Varsinais-Suomen Muistiyhdistys ry

- kuntosali
- liikuntaryhmiä

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

Varsinais-Suomen Näkövammaiset ry

- kuntosali, maalipallo, sokkopingis, zumba, vesijumppa ja kävelylenkit

Lisätiedot: p. 044 2415 321 tai toimisto@vsn.fi

Varsinais-Suomen Sydämpiiri

- sydänjumppa
- vesijumppa
- kuntosaliharjoittelu

Merike Kujanen p. 0408355290 tai merike.kujanen@sydan.fi, varsinais-suomi@sydan.fi