

Soveltavan liikunnan ryhmät kevät 2023

Työikäiset ja ikääntyneet



Löydä liikunnan ilo – soveltavan liikunnan ryhmät aikuisille

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. **Toimintaviikot kannattaa tarkistaa ohjaajalta etukäteen. Lisätietoja turku.fi/soveltavaliikunta tai p. 050 554 6222.**

turku.fi/liikunta

Pidätämme oikeuden muutoksiin.

 facebook.com/turkuliikkeelle

 instagram.com/turkuliikkeelle



Toimintaviikot
kannattaa
tarkistaa ohjaajalta
etukäteen.

Vesiliikunta

Soveltava vesijumppa

Lämpimässä vedessä toteutettava 30 minuutin jumppa. Yleisavustajat avustavat altaalla sekä puku- että pesutiloissa.

Sovellettu vesijumppa to klo 10.15 ja 11

Esikon palvelutalo.

Puolen tunnin vesijumppa lämpimässä vedessä on tarkoitettu asiakkaille, joilla toimintakyvyn rajoitteita tai käyttävät liikkumisessaan apuvälinettä tai eivät pysty osallistumaan muuhun tarjolla olevaan toimintaan.

Osallistuminen turkulaiset 55 €/kausi, muut 83 €/kausi. Ilmoittautuminen p. 050 594 7207.

Viittomakielellä tulkattu kevennetty

vesivoimistelu to klo 10 Impivaaran uimahalli.

Kevennetty 30 minuuttia kestävä jumppa matalassa +30 asteisessa vedessä on suunnattu erityisesti aloittelijoille. Osallistuminen 2,5 €/krt + sisäänpääsymaksu (Seniori-, Kimmoke-, Liikuntaranneke tai kertamaksu). Ilmoittautuminen: impivaaranuimahalli.fi/ohjaustoiminta/vesijumppat. Linkki aukeaa aina edeltävän viikon perjantaina klo 15.

Pelailu

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 suorituspaineita, pelata voi joko istuen tai seisten.

Kehitysvammaisten peliryhmä to klo 17–18

Ammatti-instituutin sali. Kehitysvammaisille suunnattu peliryhmä, jossa sovelletaan eri pallopelejä osallistujien toiveiden mukaan. Osallistuminen 30 €/kausi turkulaiset, muut 45 €/kausi.

Kelkkajääkiekko la klo 11–12 Kupittaa jäähalli. Kelkkajääkiekon harrasteryhmä soveltuu nuorille ja aikuisille, joilla on hyvä ylävartalon hallinta ja istumatasapaino sekä hyvä käsien toimintakyky. Paikalla yleisavustaja. Osallistuminen 25 €/kk (1x vko) tai 40 €/kk (2x vko), lisäksi TPS:n lisenssikortti 30 €/ vuosi. Lisätiedot p. 050 514 2582.

Kuntojummat ja tanssit

Soveltava Lavis ke klo 9.30–10.15

Impivaaran uimahallin liikuntasali.

Lavatanssijumppa on helppo, hauska ja hikinen tanssitunti. Koreografiat opitaan pikkuhiljaa ja askeleet sovelletaan itselle sopiviksi, joten tunti sopii esim. TULE-ongelmista kärsiville. Yleisavustaja paikalla. Osallistuminen 2,5 €/krt + sisäänpääsymaksu (Seniори-, Kimmoke-, Liikuntaranneke tai kertamaksu). Ilmoittautuminen: impivaaranuimahalli.fi/ohjaustoiminta/ohjattuliikunta. Linkki aukeaa aina edeltävän viikon perjantaina klo 15.

Tuolijumppa ti klo 14–14.45 Avustajakeskus.

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



Kuntosalitoiminta

Soveltava kuntosaliharjoittelun ABC-kurssi

tiistaisin klo 12–13.15

10.1.–14.2. tai 28.2.–4.4. Kupittaaan urheiluhallin tilauskuntosali.

tiistaisin klo 12–13.15

11.4.–16.5 Petreliuksen uimahallin kuntosali. Huomio! Ei sovellu pyörätuoliasiakkaalle!

keskiviikkoisin klo 13.15–14.30

1.2.–15.3. (ei 22.2.) tai 22.3.–26.4. Impivaaran uimahallin tilauskuntosali

Kuuden kerran kurssilla tutustutaan kuntosaliharjoitteluun, laitteisiin ja oikeaan suoritustekniikkaan. Laaditaan oma kuntosaliohjelma ja selvitetään, missä omatoimista harjoittelua voi jatkaa. Yleisavustaja paikalla. Ilmoittautumiset p. 050 594 7207. Osallistuminen 15 €/kurssi + sisäänpääsymaksu (Liikunta-, Senioriranneke tai kertamaksu). Kimmokerannekkeella kurssi maksuton. ABC-kurssin jälkeen harjoittelua voi jatkaa soveltavalla kuntosalivuorolla tai kuntosalien yleisö-, seniori- ja laiteopastusvuoroilla.

Lisätietoja: turku.fi/kuntosalit

Soveltava kuntosalivuoro ma klo 15.15–16.00

Impivaaran uimahallin tilauskuntosali. Vuoro on tarkoitettu asiakkaille, joiden liikkumis- tai toimintakyvyn rajoitteet estävät omatoimisen harjoittelun kuntosalilla. Ryhmässä asiakkaat toteuttavat mahdollisimman omatoimisesti omaa harjoitteluohjelmaansa ohjaajan avustuksella. Yleisavustaja paikalla. Osallistuminen 2,5 €/krt + sisäänpääsymaksu (Seniori-, Kimmoke-, Liikuntaranneke tai kertamaksu). Ilmoittautuminen p. 050 594 7207.

Voitas–Voima- ja tasapainoharjoitteluryhmät

Ryhmät on tarkoitettu yli 75-vuotiaille turkulaisille, joiden arkipäivän askareista selviytymistä parempi alaraajojen lihasvoima ja tasapainokyky voisi parantaa. Tehoharjoitteluryhmät toteutetaan kahdeksan viikon aikana kaksi kertaa viikossa. Osallistuminen on maksutonta. Lisätietoja ja ilmoittautumiset p. 044 082 0253.

Yleisiä ohjeita/tietoja

Ryhmistä:

- Ohjaaja/avustaja tulee tarvittaessa vastaan uusia asiakkaita, ota yhteys ohjaajaan
- Liikunta-avustajan tunnustat turkoosista avustaja-T-paidasta
- Mahdollinen henkilökohtainen avustaja pääsee saattajakortilla maksutta mukaan ryhmään, saattajakortin puuttuessa ota yhteys ohjaajaan
- Ryhmiin osallistutaan omalla vastuulla
- Ohjaaja ja avustajat huolehtivat ryhmätoiminnan Korona-turvallisuudesta kulloinkin voimassa olevien ohjeistusten mukaisesti. Jääthän sairaana kotiin.

Liikuntapaikoista:

Ammatti-instituutin Sali (Uudenmaantie 43)

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

Avustajakeskus (Itäinen Pitkäkatu 68)

- bussit P1, 3, 12, 18, esteetön pysäköintipaikka talon edustalla
- ovikelloa soittamalla joku avaa oven, sähköinen ovenavaus
- esteetön wc, ei pukuhuonetta
- tilassa liikkuminen esteetöntä

Esikon palvelutalo (Uittamontie 7)

- bussit 9, 3, 13 ja P3, parkkitilaa talon edustalla
- allastilat pohjakerroksessa, hissi käytössä
- altaaseen johtaa luiska (kaiteet molemmin puolin), käytössä suihkupyörätuoleja ja suihkupankeja

Impivaaran uimahalli (Uimahallinpolku 4)

- bussi 13 ovien eteen, bussit 99, 88 (Markulantielle) 250 m päähän
- sisäänkäynti 2. kerrokseen. Wc-tiloja löytyy joka kerroksesta, hissi käytössä. Puku- ja pesutiloja sekä 1. että 3. kerroksessa. 1. kerroksessa esteettömät sauna- ja pesutilat. Kuntosalit 2. ja 3. kerroksessa (soveltavat toiminnot 3. kerroksen kuntosalissa). Liikuntasali 3. kerroksessa. Allastilat 1. kerroksessa.
- rollaattoreita ja suihkupyörätuoleja vapaassa käytössä, löytyvät 1. kerroksen aulasta.
- soveltava vesijumppa järjestetään monitoimiallas Aapossa, johon kulku luiskaa (kaiteet molemmin puolin), portaita käyttämällä. Avustaja-avusteisten vesijumppien aikana miesasiakkaiden käytössä esteettömät puku- ja pesutilat. Naisten puolella avustaja saatavilla lähinnä suihkua olevien pukukaappien luona (seuraa kylttejä) tai pyydä kassaa kuuluttamaan avustaja aulaan.

Kupittaaan jäähalli (Hippoksentie 2)

- bussit 7, 9, 13, 61, 700–707, 801 (Uudenmaantielle).
- sisäänkäynti parkkipaikan vieressä olevasta alaovesta

Kupittaaan urheiluhalli (Tahkonkuja 5)

- bussi P1 pysäkki lähellä sisäänkäynnin pyöröovia.
- Bussit 60, 32A, 221, 709 (Lemminkäisenkadulle) 200 m päähän
- sisäänkäynti joko keilahallin kautta (kertamaksu, Kuntokonkarit, apuvälineen käyttäjät) tai pyöröovista (Seniori-, Kimmoke- ja liikuntarannekkeella). Uloskulku keilahallin päädyn pyöröovista tai keilahallin kautta (apuvälineen käyttäjät).
- kuntosali, pukuhuoneet, monitoimitila ja wc:t löytyvät hallin alakerrasta

Petreliuksen uimahalli (Ruiskatu 2)

- bussit 61, P3 (Peltolantielle 150 m päähän), bussi 18 (Peltolantielle 600 m päähän)
- erillinen sisäänkäynti kuntosalille, tila ei ole esteetön
- uimahallin asiakkaille muutama parkkipaikka uimahallin edessä, tila ei ole esteetön
- uimahallin pukutilat käytössä vain uimahallin aukioloaikoina
- hallissa on lainattavia apuvälineitä helpottamaan kulkemista pesu- ja allastiloissa
- altaan matalassa päässä käsituelliset loivat rappuset altaaseen, ei luiskaa

Turun seudun kaikki soveltavan liikunnan ryhmät löytyvät Rajatonta liikuntaa- oppaasta osoitteesta: turku.fi/soveltavaliikunta

Liikkeelle netissä -sivustolta löydät vinkkejä kotijumppaan ja ulkoiluun turku.fi/liikkeellenetissa