



Espoon liikuntapalveluiden kesätoiminta 2024 (ei toimintaa arkipyhinä)

Ilmoittautumiset ja tiedustelut liikuntaneuvontapuhelin 09 8166 0800 ma-pe kello 12–13 (suljettu arkipyhinä, 10.5. ja 21.6.–2.8.) tai espoo.fi/ohjattuliikunta.
Maksuttomia jumppatallenteita ja liikuntavinkkejä omatoimisen liikunnan tueksi espoo.fi/omatoimiliikunta.

Hydrohex-virtuaalivesijumppat uimahalleilla läpi kesän. Katso uimahallin nettisivuilta aikataulut ja ohjelma.

ESPOONLAHTI

Alueen liikuntapaikat:

Espoonlahden uimahalli, Espoonlahdenkuja 4
Espoonlahden urheilupuisto, Espoonlahdentie 2–4
Kaupunkikeskus Lippulaivan kirjasto, Espoonlahdenkatu 8
Kivenlahden uimaranta, Marin hiekkakenttä, Viikkupoiju 13
Lippulaivan kirjasto, Espoonlahdenkatu 8, 3. krs

Maanantai 13.5.-17.6.

klo 10-10.45 Tuolijumppa, Kaupunkikeskus Lippulaiva
klo 12-12.45 Ulkojumppa senioreille, Kivenlahden uimaranta, Marin kenttä

Tiistai 14.5.-18.6.

klo 10.00-11.00 Liikunta-aamu, lähtö Espoonlahden uimahallin pääovelta
klo 11.15-12.10 Avoin kuntosali erityisryhmille, Espoonlahden uimahalli, kuntosali, yläsali

Torstai 16.5.-20.6.

klo 12.15-13.15 Ulkokuntosaliopastus, Espoonlahden urheilupuisto

Torstai 16.5.-29.8.

klo 13.30-14.15 Ulkojumppa senioreille, Espoonlahden urheilupuisto, tekonurmi 2/Uimahallin takapihan nurmialue 6.6. ja 13.6.

MATINKYLÄ-OLARI

Alueen liikuntapaikat:

Matinkylän uimahalli, Tynnyritie 6

Olarin asukaspuisto, Meteorinkatu 7

Matinkylän uimaranta, Matilahdenranta 1

Kauppakeskus Iso Omenan kirjasto, Piispansilta 11, 3. krs

Maanantai 13.5.-17.6.

10.30-11.15 Ranta-asahi, Matinkylän uimaranta

Tiistai 14.5.-18.6.

10.00-10.45 Tuolijumppa, Iso Omena, kirjasto

13.00-13.55 Avoin kuntosali erityisryhmille, Matinkylän uimahalli, kuntosali/liikuntasali

Keskiviikko 15.5.-19.6.

klo 9.15-10.15 Ulkokuntosaliopastus, Matinkylän uimaranta

Klo 13.30-14.30 Voima ja tasapaino +75, Matinkylän uimahalli, kuntosali ja liikuntasali

Keskiviikko 15.5.-28.8.

klo 10.30-11.15 Ulkojumppa senioreille, Matinkylän uimaranta

Torstai 16.5.-20.6.

klo 10.00-10.45 Ulkojumppa senioreille, Olarin asukaspuisto

TAPIOLA

Alueen liikuntapaikat:

Tapiolan urheilupuisto, Urheilupuistontie 2

Tapiolan palvelukeskus, Länsituuli 1 A 3.kerros

Silkkiniityn puisto, Opintie 3

Maanantai 13.5.-17.6.

klo 11.00-11.45 Ulkojumppa senioreille, Tapiolan urheilupuisto kenttä 3

klo 12.45-13.30 Tuolijumppa, Tapiolan palvelukeskus

Keskiviikko 15.5.-19.6.

Klo 11.15-12.00 Ulkokuntosaliopastus, Tapiolan urheilupuisto

Perjantai 17.5.-30.8.

klo 10.30-11.15 Ulkojumppa senioreille, Silkkiniityn puisto

ESPOON KESKUS

Alueen liikuntapaikat:

Keski-Espoon uimahalli, Kaivomestarinniitty 2

Keski-Espoon urheilupuisto, Kylävainiontie 18

Espoon keskuksen palvelukeskus, Kamreerintie 3, Espoontori 3. krs

Kannusillanmäen liikuntahalli, Kannusillankatu 4

Maanantai 13.5.-17.6.

10.45-11.30 Ulkojumppa senioreille, Keski-Espoon urheilupuisto, tekonurmi 2

Tiistai 7.5.-28.5.

9.30-10.00 Vesijumppa erityisryhmille, ilmoittautuminen

10.05-10.35 Vesijumppa erityisryhmille, ilmoittautuminen

Keskiviikko 8.5.-29.5.

14-15 Avoin kuntosali erityisryhmille, Kannusillan kuntosali

17.15-18 Sovellettu uinti yli 12-vuotiaille, Keski-Espoon uimahalli terapia-allas (ilmoitt.)

Torstai 16.5.-22.6.

10.00-10.45 Tuolijumppa, Espoon keskuksen palvelukeskus

11.45-12.45 Voima ja tasapaino +75

Torstai 16.5.-30.5.

11.10-12.00 Avoin kuntosali erityisryhmille, Keski-Espoon uimahallin kuntosali

Torstai 16.5.-29.8.

11.30-12.15 Ulkojumppa senioreille, Keski-Espoo urheilupuisto, teknurmi 2

LAAKSOLAHTI

Laaksolahden urheilupuisto, Lähdepurontie 1

Maanantai 20.5.-26.8.

klo 11.15-12.00 Ulkojumppa senioreille, Laaksolahden urheilupuisto, teknurmi

Tiistai 14.5.-18.6.

9.45–10.45 Liikunta-aamu senioreille, Laaksolahden urheilupuisto

Keskiviikko 15.5.-19.6.

10.30-11.15 Ranta-asahi, Laaksolahden uimaranta

LEPPÄVAARA

Alueen liikuntapaikat:

Albergan puisto, Albergan Esplanadi 12

Leppävaaran Elä ja asu -seniorikeskus, Säterinkatu 3

Leppävaaran uimahalli ja maauimala, Veräjätalonkatu 15

Leppävaaran urheilupuisto, Veräjätalonkatu 17

Sellon kirjasto, Leppävaarankatu 9

Monilajihalli Kameleonten, Leppävaaran urheilupuisto, Veräjätalonkatu 17

Maanantai 13.5.-17.6.

Ma 10.00-10.45 Tuolijumppa Sello

klo 11.15-12.00 Ulkojumppa senioreille, Albergan puisto

Maanantai 24.6.-5.8.

klo 10.00-10.30 Syvänveden kertamaksuvesijumppa, Leppävaaran maauimala (vesijuoksurata)

Tiistai 4.6. ja 11.6

klo 11.00–11.30 Uinti- ja vesijuoksuvinkit, Leppävaaran maauimala

Keskiviikko 15.5.-19.6.

Klo 10.00-10.45 Tuolijumppa, Leppävaaran Elä ja asu –seniorikeskus

Klo 11.30-12.25 Avoin kuntosali erityisryhmille, Leppävaaran uimahalli

Perjantai 17.5.-30.8.

klo 13.00-13.45 Ulkojumppa senioreille, Albergan puisto

7.6. ja 14.6. klo 11.00–11.30 Uinti- ja vesijuoksuvinkit Leppävaaran maauimala

Sunnuntai 21.4.-16.6.

Klo 11-13 Sähköpyörätuolijalkapallo, Monilajihalli Kameleonten

Yhteistyössä FCKasiysi, lisätiedot Mikko.hiltunen@kasiysi.fi

KALAJÄRVI

Hiirisuon asukaspuisto, Pohjoisentie 1

Keskiviikko 15.5.-28.8.

Klo 10.30-11.15 Ulkojumppa senioreille, Hiirisuon asukaspuisto

Kimppakävelyt senioreille ja erityisryhmille 13.5. alkaen

Osallistu avoimiin yhteiskävelyihin, jotka toteutetaan yhteistyössä alueen asukkaiden, vanhus- ja vammaisjärjestöjen ja palvelukeskusten kanssa. Kimppakävelyt jatkuvat joka viikko elokuun loppuun asti, ellei muuta mainita. Osassa kimppakävelyistä on ohjaaja mukana, toisissa taas osallistujat kävelevät keskenään. Halutessasi voit ottaa omat kävelysauvat mukaan. Tervetuloa liikkumaan yhdessä!

Espoon keskus

ti klo 10–11 Lähtö Keski-Espoon uimahallin pääoven edestä, Kaivomestarinniitty 2
Yhteistyössä Keski-Espoon seniorit

pe klo 14–14.45 Lähtö Lilla Karyll, Pappilantie 7. Yhteistyössä Espoon mielenterveysyhdistys

ke klo 16.30–17.30 (vain 21.8.), Lähtö Keski-Espoon uimahallin pääoven edestä, Kaivomestarinniitty 2. Jokivarren kierros. Yhteistyössä Espoon Reumayhdistys

Espoonlahti

ti klo 16.30–17.30 (vain 4.6.), Lähtö Espoonlahden uimahallin pääoven edestä, suuntana merenranta, ja paluu lähtöpaikkaan. Yhteistyössä Espoon Reumayhdistys.

ti klo 10–11 (24.6. alkaen) Lähtö Espoonlahden uimahallin pääoven edestä, Espoonlahdenkuja 4

Kalajärvi

pe 13–14, Lähtö Kalajärven palvelutorin pääoven edestä, Ruskaniitty 4
Yhteistyössä Pohjois-Espoon eläkkeensaajat

Karakallio ja Järvenperä

ma klo 16.30–17.30 (vain 6.5.) Karatalon edusta, Kotkatie 4. Tutustutaan alueelle piilotettuihin patsaisiin ja muraaleihin. Yhteistyössä Espoon Reumayhdistys

ma klo 10–11 Lähtö Karatalon edustalta, Kotkatie 4

Yhteistyössä Karakallion eläkkeensaajat ja Leppävaaran Sisä

to klo 16.30–17.30 (vain 11.7.) Auroran jalanjäljillä Träskändan kartanon mailla. Lähtö Träskändan kartanolla puiston puolelta, Träskändan puisto 6. Yhteistyössä Espoon Nivelpiiri

Leppävaara ja Laajalahti

ke klo 10–11 (26.6. alkaen) Lähtö Leppävaaran Elä ja asu-seniorikeskuksen etupihalta, Säterinkatu 3

ti klo 16.30–17.30 (vain 3.9.) Laajalahti Villa Elfvikin luontopolku. Lähtö Villa Elfvik luontotalolta, Elfvikintie 4. Yhteistyössä Espoon Nivelpiiri

Matinkylä

ma 9–10 Lähtöpaikka Matinkylän monotoimitalolta, Matinraitti 17. Yhteistyössä Matinkylän seniorit.

Soukka

ke 10–11 Lähtöpaikka Soukan elä ja asu-seniorikeskuksen pääoven edestä, Soukankaari 7. Yhteistyössä Espoonlahden eläkkeensaajat.

Tapiola ja Keilaniemi

ma klo 16.30–17.30 (vain 13.5.) Tapiola tutuksi. Kierretään helppokulkuista reittiä Tapiolan ympäristössä. Kokoontuminen Hotelli Tapiola Gardenin edessä.

ke klo 13–14 Lähtöpaikka Tapiolan palvelukeskus (kokoontuminen aulassa 3. krs.), Länsituuli 1 A

Yhteistyössä Tapiolan palvelukeskus.

ti klo 18–19 (vain 11.6.) Lähtöpaikka Keilalahdentie 8, Laguunin kohdalla
Yhteistyössä Espoon Sydänyhdistys.

Ulkokuntosalikiertueen aikataulu

Ma 6.5. ja ma 19.8.

10–11 Espoonlahden urheilupuisto ja

Leppävaaran urheilupuiston kuntokontti

12–13 Klobbenin uimaranta ja Uusmäen kenttä

14–15 Kivenlahden uimaranta, Laaksolahden urheilupuisto, Matinkylän uimaranta ja Puolarmaarin ulkoilukeskus

16–17 Tapiolan urheilupuisto ja Keski-Espoon urheilupuisto

18–19 Otsolahti ja Kauklahden urheilukenttä

Ti 7.5. ja ti 20.8.

Klo 10–11 Matinkylän uimaranta ja Puolarmaarin ulkoilukeskus

Klo 12–13 Tapiolan urheilupuisto ja Keski-Espoon urheilupuisto

Klo 14–15 Otsolahti, Kauklahden urheilukenttä, Espoonlahden urheilupuisto ja Leppävaaran urheilupuisto

Klo 16–17 Klobbenin uimaranta ja Uusmäen kenttä

Klo 18–19 Kivenlahden uimaranta

Ke 8.5. ja ke 20.8.

Klo 10–11 Perkkään ulkokuntosali

Klo 12–13 Oittaaan uimarannan ulkokuntosali

Klo 14–15 Metsämaan ulkokuntosali

Ti 21.5. Espoon Reumayhdistyksen ulkokuntosalitapahtuma

Klo 14–15.30 Tapiolan urheilupuisto.

LIIKUNTARYHMIEN KURSSIKUVAUKSET

Avoin kuntosali erityisryhmille

Omatoimista kuntosaliharjoittelua liikunnanohjaajan opastuksella henkilöille, joilla vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn rajoitteen vuoksi liikkuminen on haasteellista. Liikunnanohjaaja neuvoo kuntosalilaitteiden käyttöä ja antaa opastusta asiakkaan toimintakykyä tukevaan harjoitteluun. Tunnilla on käytettävissä tasapainovälineitä. Ei ohjattua alkulämmittelyä. Asiakkaan tulee kyetä toimimaan ja siirtymään laitteesta toiseen itsenäisesti. Oma avustaja tarvittaessa mukaan. Kesto 55 min.

Liikunta-aamu senioreille

Monipuolista ja hauskaa ohjattua liikuntaa senioreille ulkona. Ohjelmassa esim. jumppaa, lihaskuntoa, tasapainoharjoittelua, ulkokuntosaliharjoittelua, sovellettuja pelejä ja sauvakävelyä. Kesto 60 min. Säävaraus, rankkasateella ei tuntia.

Ranta-asahi

Suomalaista aamuvoimistelua, liikkuvuutta ja rentoutta lisääviä liikkeitä meren läheisyydestä nauttien. Liikkeet sopivat kaikille ikään ja kuntotekijöihin katsomatta. Soveltuu myös liikuntarajoitteisille rantamaasto huomioiden. 45min. Säävaraus, rankkasateella ei tuntia.

Sovellettu uinninohjaus erityisryhmille yli 12-vuotiaille

Sopii henkilöille, joille vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn rajoitteen vuoksi liikkuminen tai muu toiminta on haasteellista. Tuntia suositellaan 12 vuotta täyttäneille. Uintiaika sisältää omatoimista vedessä liikkumista lämminvesialtaassa. Ohjaajat antavat henkilökohtaista uinninohjausta ja vinkkejä yksilöllisten tarpeiden mukaan. Oma avustaja tarvitaan. Huom. yksi avustaja per osallistuja, vain tarvittaessa useampi. Huomioitahan, että allastiloissa toimittaessa osallistujan suolen ja rakon pidätyskyvyn tulee toimia. Inkontinenssiuimapukua suositellaan käyttämään tarvittaessa. Kesto 45 min.

Syvänveden kertamaksuvesijumppa

Monipuolista lihaskunto- ja liikkuvuusharjoittelua koko keholle veden vastusta hyödyntäen kaiken kuntoisille. Suositellaan vesijuoksuvyön käyttöä jumpan aikana. Kesto 30 min. Poletti vesijumppaan myydään uimahallin kassalla hintaan 2,50 €+uimahallin sisäänpääsymaksu. Vain yksi poletti/asiakas/uimahallikäynti. Myynti alkaa tuntia (1 h) ennen ryhmän alkua. +68 sporttirannekkeella poletin saa maksutta kassalta. Mukaan pääsee ilmoittautumisjärjestyksessä.

Tuolijumppa

Monipuolista jumppaa pääasiassa tuolilla istuen. Lihaksia vahvistavia, venyttäviä ja rentouttavia liikkeitä soveltaen. Suunnattu erityisryhmille ja senioreille, joilla on toimintakyvyn rajoituksia. Kesto 30–45 min.

Ulkojumppa senioreille

Perusjumppaa senioreille. Tunti sisältää lämmittelyn, lihaskunto- ja tasapainoliikkeitä sekä venyttelyosuuden. Tunti voi myös sisältää kävelyosuuden. Kesto 45 min. Säävaraus, rankkasateella ei tuntia.

Ulkokuntosaliopastus

Liikunnanohjaajan opastuksella saat vinkkejä omatoimiseen ulkokuntosaliharjoitteluun. Tuntiin kuuluu alkulämmittely sekä loppuvenyttelyt. Liikkeitä tehdään soveltaen, oman kuntotason mukaisesti. Kesto 60 min. Säävaraus, rankkasateella ei tuntia.

Vesijumppa erityisryhmille

Kurssi on tarkoitettu henkilöille, joilla vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn rajoitteen vuoksi

liikkuminen on haasteellista ja joille kertamaksuvesijumppa on liian raskas. Monipuolista lihaskunto- ja liikkuvuusharjoittelua koko keholle veden vastusta hyödyntäen. Tunti on teholtaan kertamaksuvesijumppaa kevyempi. Kesto 30min.

Voima ja tasapaino +75

Yli 75-vuotiaille suunnatussa ryhmässä parannetaan toimintakykyä ja kuntoa lihasvoima- ja tasapainoharjoittelulla. Lihasvoiman kohentuessa mm. arjen askareet ja ulkona liikkuminen helpottuvat. Liikunta vaikuttaa positiivisesti mielialaan, muistiin, vireyteen ja arjessa jaksamiseen.

Ryhmä on suunnattu sinulle, jos olet huomannut esimerkiksi:

- elämänpiirin kaventuneen
- haasteita arjen liikkumisessa
- toimintakykysi heikentyneen
- aloitekyvyn madaltuneen
- ulkona liikkumisen vähentyneen

Ryhmään voit osallistua myös liikkumisen apuvälineen kanssa. Toimintaa toteutetaan myös yhteistyössä hyvinvointialueen ikääntyneiden palveluiden kanssa. Kesto 60min.

Sähköpyörätuolijalkapallo

Sähköpyörätuolijalkapallo on joukkuelaji pyörätuolia (sähköpyörätuoli tai manuaali) käyttäville. Laji on erityisryhmäurheilua ja tarkoitettu lähtökohtaisesti henkilöille, joilla on diagnosoitu vakava ruumiinvamma ja pysyvä toimintarajoite.

