

**2021–2022**

# Rajatonta liikuntaa – liikuntaa yli rajojen



**Soveltava liikuntaa  
Turussa ja Turun  
seudulla**

# Rajatonta liikuntaa - liikuntaa yli rajojen 2021–2022

## Sisällysluettelo

1	SOVELTAVA LIIKUNTA.....	3
1.1	Löydä oma lajisi ja lähde liikkeelle.....	3
1.2	Saattajakortti .....	3
1.3	Liikuntavälineitä lainaksi.....	3
	AIKUISTEN LIIKUNTATOIMINTA.....	4
1.4	Vesivoimistelu ja uinti.....	4
1.5	Kuntosalitoiminta ja tasapainoharjoittelu.....	6
1.6	Jumpat ja tanssit.....	8
1.7	Pelit.....	12
1.8	Ulkoliikunta.....	14
1.9	Muu liikuntatoiminta.....	15
2	LASTEN JA NUORTEN LIIKUNTA .....	16
2.1	Vesiliikunta .....	16
2.2	Jumpat, tanssit ja paini.....	17
2.3	Pelit.....	18
2.4	Ulkoliikunta.....	20
2.5	Muu liikuntatoiminta.....	20
3	TAPAHTUMAT JA KURSSIT .....	22
4	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 virkistykseen tuottaminen. 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 järjestämästään liikuntatoiminnasta.

*Huom! Koronapandemian ehkäisemiseksi asetetut ryhmätoiminnan rajoitukset ja vaikutukset toimintaan kannattaa tarkistaa ohjaajalta tai toiminnan järjestäjältä.*

## 1.2 Saattajakortti

Turun seudun 11 kunnassa (Turku, Kaarina, Lieto, Masku, Mynämäki, Naantali, Nousiainen, Paimio, Raisio, Rusko ja Sauvo) on käytössä yhteinen Saattajakortti, joka helpottaa avustajaa tarvitsevan kuntalaisen harrastuksiin pääsyä. Saattajakortin avulla liikkumisrajoitteinen, pitkäaikaissairas tai vammaisen asiakas voi ottaa avustajan maksutta mukaansa 11 kunnan liikuntapaikoille ja kulttuurin kohteisiin.



Saattajakortti on voimassa enintään viisi vuotta. Kortin haltijan on pyydettäessä todistettava henkilöllisyytensä. Kortin haltija nimeää avustajan ja vastaa hänen kelpoisuudestaan tehtävänsä. Yleisissä pukuhuoneoloissa avustajan tulee olla samaa sukupuolta. Kuntien nimeämät palvelut, hakulomake ja lisätietoja löytyy kuntien verkkosivuilta tai kootusti Rajatonta liikuntaa Turun seudulla- hankkeen Saattajakortti-sivulta osoitteesta [liiku.fi/saattajakortti](https://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](https://vammaiskortti.fi).

## 1.3 Liikuntavälineitä lainaksi

Toimintavälineet sekä liikunnan apuvälineet lisäävät mahdollisuuksia liikkeelle lähtemiselle.

- [turku.fi/soveltavaliikunta](https://turku.fi/soveltavaliikunta)
- [kaarina.fi/fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikunta/soveltavaa-liikuntaa-kaikenikaisille/lainaa-soveltavia-valineita](https://kaarina.fi/fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikunta/soveltavaa-liikuntaa-kaikenikaisille/lainaa-soveltavia-valineita).
- [valineet.fi](https://valineet.fi)

## AIKUISTEN LIIKUNTATOIMINTA

### 1.4 Vesivoimistelu ja uinti

#### SOVELTAVA VESIVOIMISTELU

- ma klo 15.15–15.45, Impivaaran uimahalli, Uimahallinpolku 4, Turku.

Suunnattu henkilöille, joiden toimintakyky on heikentynyt vamman tai sairauden vuoksi. Lämpimässä vedessä toteutettava 30 min. jumppa, jossa harjoitteita sovelletaan omaan toimintakykyyn sopivaksi. Altaalla sekä puku- ja pesutiloissa yleisavustajia. Osallistumismaksu uimahallin sisäänpääsymaksu + ohjausmaksu 2,5 €. Ei ennakkoilmoittautumisia. Turun kaupunki / liikuntapalvelut, [turku.fi/soveltavaliikunta](http://turku.fi/soveltavaliikunta). Lisätiedot: 040 648 5338.

#### 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, [turku.fi/soveltavaliikunta](http://turku.fi/soveltavaliikunta)

#### VESIVOIMISTELU RUUSUKORTTELISSA

- pe klo 15–17 Ruusukorttelin hyvinvointikeskus, Puistokatu 11 B, Turku

Ryhmä on tarkoitettu ensisijaisesti polioivammaille ja muille vaikeavammaille tuki- ja liikuntaelinsairaille. Lisätiedot Polioinvalidit ry p.096860990 tai [kirsti.paavola@polioliitto.com](mailto:kirsti.paavola@polioliitto.com).

#### VESIVOIMISTELU RUUSUKORTTELISSA

- ma klo 17.30–18.15
- to klo 17.30–18.15

Ruusukorttelin Hyvinvointikeskus, Puistokatu 11, Turku. Osallistumismaksu 90 € / kausi jäsenet, 115 € / kausi muut. Turun Seudun Selkäyhdistys ry, [www.turunselkayhdistys.fi](http://www.turunselkayhdistys.fi). p. 040 525 1739.

#### 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). Osallistumismaksu Nivelyhdistyksen tai jonkin muun Turun seudun TULE-yhdistyksen jäsenille 69,50–92 €/syyskausi. Muille 20 € ryhmäkohtainen lisämaksu/kausi. Ryhmien hinta vaihtelee keston ja kellonajan mukaan. Tarkeimmat ryhmäkohtaiset tiedot <http://www.nivelposti.fi/vesijumppa/>. Lisätietoja: Turun Seudun Nivelyhdistys ry, p. 040-351 3833, [toimisto@nivelposti.fi](mailto:toimisto@nivelposti.fi).

#### VESIVOIMISTELU CARIBIASSA JA PETRELIUKSESSA

- ma klo 14 ja ke klo 19, Caribbean kylpylä, Kongressinkuja 1, Turku

- ke klo 13, Petreliuksen uimahalli, Ruis-  
katu 2, Turku
- to klo 15.15 Ruusukorttelin hyvinvointi-  
keskus, Puistokatu 11 B, Turku

Lukukausimaksu 10x: 60 €. Turun seudun Reuma-  
yhdistys ry, [www.turunreumayhdistys.fi](http://www.turunreumayhdistys.fi), p. 045  
2670404, [yhdistys@turunreumayhdistys.fi](mailto:yhdistys@turunreumayhdistys.fi)

### SOVELTAVA VESIJUMPPA NAANTALISSA

- **1.ryhmä** ke klo 12.30–13.15
- **2.ryhmä** ke klo 13.15–14.00  
Aurinkosäätiön palvelutalon allas, Mylly-  
kiventie 5, Naantali.

Hinta 35 € henkilö / kurssi. Varusteina uimapuku,  
pyyhe ja saunapefletti. Vastuuohjaajana päiväryh-  
missä soveltavan liikunnan ohjaaja. Soveltava ve-  
sijumppa on tarkoitettu henkilölle, jolla on neuro-  
loginen sairaus, lihassairaus tai tapaturman jälkei-  
nen vamma, josta on pysyvä haitta, eikä hän pysty  
osallistumaan yleisesti tarjolla oleviin tai yhdistys-  
ten järjestämiin vesijumppiin. 2. ryhmä on tarkoi-  
tettu myös omaishoitajille ja -hoidetta-  
ville. Omaishoitaja toimii avustajana ja ilmoittaa  
vain omaishoidettavan kurssille. Lisätiedot kent-  
tään lisätään omaishoidettavan sairaus, vamma  
tai toimintarajoite sekä omaishoitajan tiedot.  
[www.naantali.fi](http://www.naantali.fi)

### 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 jä-  
senille 75€ + Ulpukan sisäänpääsymaksu/kevät-  
kausi. Muille 20€ ryhmäkohtainen lisä-  
maksu/kausi.

Lisätietoja: Turun Seudun Nivelyhdistys ry, p.  
040-351 3833, [toimisto@nivelposti.fi](mailto:toimisto@nivelposti.fi)

### KEVENNETYT VESIJUMPPAT PAIMIOSSA

- ti klo 8.30 alkaen, Paimion uimahalli So-  
lina.

Kevennetyt vesivoimistelut on tarkoitettu toimin-  
takyvyltään heikentyneille, ikääntyneille tai muille  
erityisryhmille, kuten TULES-oireisille sekä neuro-  
logisesti sairaille. Kurssimaksu 22 €, lisäksi erillinen  
uimahallimaksu. Opintotietoliikustusta korvaa 50 %  
kurssimaksusta. Älä maksa näitä kurseja netti-il-  
moittautumisen yhteydessä. Paimion kaupunki,  
[paimio.fi/palvelut/liikunta\\_ ja\\_ulkoilu](http://paimio.fi/palvelut/liikunta_ ja_ulkoilu). Erityislii-  
kunnanohjaaja Matleena Koskinen p. 050 564  
0873.

### SYDÄN-VESIJUMPPA

- Ti klo 15.45–16.30, Paimion uimahalli  
Solina.

Iloa, virkistystä nivelliikkuvuutta ja tasapainoa ve-  
destä. Lisätietoja Paimion – Sauvon Sydänyhdistys,  
Pirjo Kevätlahti p. 0407048127.

### MATALAN KYNNYKSEN VESIJUMPPA

- to klo 15–15.45 ja to klo 16–16.45, Mynä-  
mäen uimahalli, Virastotie 1, Mynämäki.

Ryhmässä tehdään rauhallisia vesivoimisteluliik-  
keitä, keuhonhuoltoa ja venyttelyä. Soveltuu hyvin  
esim. kuntoutujille, nivelsairaille sekä ylipainoi-  
sille. Lisätietoja p. 045 131 7777/ uimahalli. Altaa-  
seen ei ole nostinta/ liuskaa.

### VESIJUOKSU

- pe klo 10–10.45, Erityisosaamiskeskus Su-  
vituuli, Suvilinnantie 2, Turku.

Fysioterapeutin ohjaama vesijuoksu 32 asteisessa  
vedessä, 45 min harjoittelu on musiikillinen ja si-  
sältää juoksu- ja kävelyjaksoja. Sopii itsenäisesti  
kävlevälle tai henkilölle, jolla on tasapainovai-  
keuksia. Kaikki tilat ovat esteettömiä. Harjoitte-  
lussa jalat pohjakosketuksessa, joten vesijuoksu-  
vyö vapaaehtoinen. Hintaa 10x 8,50 €, josta AVH  
yhdistyksen jäsenet saavat 20 % alennuksen. Lisä-  
tiedot: [marja.korpela@aivoliitto.fi](mailto:marja.korpela@aivoliitto.fi) tai p 044  
7874931.

## KUNTOUINTI

- to klo 20.30–21.15 If -halli, Puolalankatu 5, Turku

Autismikirjon henkilöille ja aistiyliherkille tarkoitettu rauhallinen kuntouintivuoro. Avustusta tarvitsevan toivotaan käyttävän omia avustajapalveluitaan. Aisti ry, ilmoittautuminen [aistiyhdys-tys.fi](http://aistiyhdys-tys.fi).

## 1.5 Kuntosalitoiminta ja tasapainoharjoittelu

### SOVELTAVA KUNTOSALIHARJOITTELUN ABC-KURSSIT

- tiistaisin klo 12–13.15 Petreliuksen uimahalli (Ruiskatu 2) ja Kupittaaan urheiluhallin tilauskuntosali (Tahkonkuja 5, Turku).
- ke Impivaaran uimahallin tilauskuntosali, Uimahallinpolku 4, Turku.

Kuntosaliharjoittelun opastusta liikkumisrajoitteisille, huom! Perteliuksen sali ei sovellu pyörätuolin käyttäjälle. 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](http://turku.fi/soveltavaliikunta). Erityisliikunnanohjaaja p. 050 594 7207.

### SOVELTAVA KUNTOSALIVUORO

- ma klo 15.15–16. Impivaaran uimahallin tilauskuntosali, 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 sisäänpääsymaksu. Ilmoittautuminen: Turun kaupunki/ liikuntapalvelut, [turku.fi/soveltavaliikunta](http://turku.fi/soveltavaliikunta). Erityisliikunnanohjaaja p. 050 594 7207.

### VOIMA- JA TASAPAINOHARJOITTELU

Ryhmät on tarkoitettu yli 75-vuotiaille, 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

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.

### KUNTOSALIHARJOITTELU

- ti klo 16–17, Impivaaran uimahallin kuntosali Männistö, Uimahallinpolku 4, Turku.

Kuntosalivuoro näkövammaisille. Osallistuminen: 25 €/kausi. Varsinais-Suomen Näkövammaiset ry, vsn.fi. Ilmoittautumiset toimistolle p. 044 2415 321 tai [toimisto@vsn.fi](mailto:toimisto@vsn.fi)

### SOVELTAVA KUNTOSALIOPASTUS KAARINASSA

- ti klo 13.15–14.45, Visiitin esteetön kuntosali, Rantayrtykatu 1, Kaarina. HUOM! kulku vain alaoven kautta.

Kuntosaliharjoittelun opastusta terveydentila huomioiden. Tutustutaan laitteisiin ja oikeaan suoritustekniikkaan helpoilla HUR- ilmanpainelaitteilla. 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/visiitinkuntosali](http://kaarina.fi/visiitinkuntosali) Erityisliikunnan suunnittelija p. 050 373 2641.

### ESTEETÖN KUNTOSALIHARJOITTELU VISIITISSÄ

- ma 16.15–17.30

Reuma- ja Nivelyhdistyksen yhteisvuoro, 30.8. alkaen. Ilmoittaudu: Turun seudun Reumayhdistys ry, [turunreumayhdistys.fi](mailto:turunreumayhdistys.fi), p. 0405136616, [jo-hanna.helin@turunreumayhdistys.fi](mailto:jo-hanna.helin@turunreumayhdistys.fi) tai Turun Seudun Nivelyhdistys ry, [nivelposti.fi](mailto:nivelposti.fi), p. 040 351 3833.

- ke 15.30–17

Polkrempat, apuvälineenkäyttäjien ryhmä, jossa pääasiassa polion sairastaneita, 1.9 alkaen. Ryhmä ohjaa wertaikliikuttaja. Osallistujat ovat pääasiassa polion sairastaneita. Tied. erityisliikunnan suunnittelija p. 050 373 2641, [paivi.mecklin@kaarina.fi](mailto:paivi.mecklin@kaarina.fi)

- to 15.30–16.30 Kaarina-Piikkiön Sydänyhdistys

Vuoro, jossa sydämenterveys otetaan huomioon. Vertaikliikuttaja antaa vinkkejä laitteiden käytöstä. Liikuntavastaava Liikuntavastaava Marjis Viktors p. 045 262 8330

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

### PILATESTYYPPINEN RYHTI- JA TASAPAINOHARJOITTELU

- ti klo 18.30, Ruusukorttelin liikuntasalissa.

Ohjaajana fysioterapeutti. Lukukausimaksu 10x: 50 €. Lisätietoja: Turun seudun Reumayhdistys

ry:n toimisto p. 045 2670404, [yhdistys@turunreumayhdistys.fi](mailto:yhdistys@turunreumayhdistys.fi).

### TASAPAINO- JA KEHONHALLINTAHARJOITTELU

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

Suurin osa liikkeistä tehdään seisten, jonkin verran käytetään apuna tuolia. Ryhmäläisten toiveista riippuen voidaan tehdä myös lattialta ylösnousuharjoituksia. Ryhmä sopii kaikille itsenäisesti liikkuville, jotka haluavat kehittää omaa tasapainoaan ja kehonhallintaansa lähtökunnosta riippumatta, harjoitteet eivät sisällä hyppyjä. Osallistumismaksu Nivelyhdistyksen tai jonkin muun Turun seudun TULE-yhdistyksen jäsenille 50 €/syyskausi. Muille 20 € ryhmäkohtainen lisämaksu/kausi. Lisätietoja ja ilmoittautumiset: Turun Seudun Nivelyhdistys ry, p. 040-351 3833, [toimisto@nivelposti.fi](mailto:toimisto@nivelposti.fi).

### TASAPAINORYHMÄ LIKKUMISAPUVÄLINEEN KÄYTTÄJILLE

- ke 13–14 Vaparin väestönsuoja, Kynnäräkatu 3, Kaarina.

Harjoittelua ohjaajan johdolla, oman avustajan voi ottaa mukaan. Yhteinen alkuverryttely (tuolia apuna käyttäen), tasapainoharjoitteita jokaiselle soveltaen ja lopuksi yhteisvenyttelyt. Kaarinan kaupunki/ liikuntapalvelut, [kaarina.fi/soveltavaliikunta](http://kaarina.fi/soveltavaliikunta). 15.9. alkaen, keväällä 20.1. alkaen. Erityisliikunnan suunnittelija p. 050 373 2641 tai [paivi.mecklin@kaarina.fi](mailto:paivi.mecklin@kaarina.fi).

### VOIMA- JA TASAPAINORYHMÄ LIKKUMISVÄLINEEN KÄYTTÄJILLE

- ke klo 13–14 Vaparin väestönsuoja, Kynnäräkatu 3, Kaarina.

Vapaaehtoisperiaatteella toimiva ryhmä, joka on suunnattu itsenäisesti liikkuville henkilöille, jotka tuntevat epävarmuutta liikkumisessaan ja halua-

vat harjoittaa tasapainoan ryhmässä vertaisohjaajan johdolla. Lihassoima- ja tasapainoharjoitteita. Sopii henkilöille, joilla ei ole käytössä liikuttamisen apuvälineitä. Ei ennakkoi ilmoittautumisia ja hinta 30 €/syyskausi/kevätkausi.

Maksu palvelupisteeseen, Kaarina-talolle tai Piikkiön palvelupisteeseen. Kaarinan kaupunki/ liikuntapalvelut, [kaarina.fi/soveltavaliikunta](http://kaarina.fi/soveltavaliikunta). Syyskausi 15.9.-8.12 (ei 13.10). Erityisliikunnan suunnittelija p. 050 373 2641 tai [paivi.mecklin@kaarina.fi](mailto:paivi.mecklin@kaarina.fi).

### TASAPAINOHARJOITTELU

- ke klo 10 Maskutalolla ulkona 1\*/kk, Seurantalon tie 2, Masku

Tasapainoa ja erityisesti jalkojen lihasvoimaa kehittävä tunti. Omatoiminen (ilman apuvälineitä) pystyasennon hallinta vaaditaan. Ilmoittautuminen paikan päällä ohjaajalle. Juomapullo mukaan. Soveltuu hyvin myös esim. muistisairaille. Maksuton. Järjestäjänä Maskun kunnan liikuntapalvelut. Lisätiedot: liikuntasuunnittelija Hanna Pennanen p. 044 7388 242 tai [hanna.pennanen@masku.fi](mailto:hanna.pennanen@masku.fi)

### SOVELTAVAN TASAPAINO JA VOIMA - RYHMÄ

- ti klo 10.-11. Kesti-Maaria, Maariankatu 2, Naantali.

Ryhmä on tarkoitettu tukea tarvitseville henkilöille, joilla on esimerkiksi liikuntarajoite tai sairauden tai sosiaalisen tilanteen vuoksi heikentynyt toimintakyky. Tunnilla harjoitetaan monipuolisesti tasapainoa, lihaskuntoa, kehonhallintaa ja koordinaatiota. Hinta 15 €/ hlö. Vastuuohjaajana soveltavan liikunnan ohjaaja. Lisätietoja:

[www.naantali.fi](http://www.naantali.fi)

## 1.6 Jumbat ja tanssit

### TUOLIJUMPPA

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

Iloisen mielen jumppa, jossa liikkeet tehdään pääosin tuolissa istuen. Ryhmä on tarkoitettu asiakkaille, joilla on toimintakyvyn rajoituksia. Sopii apuvälineen käyttäjille, myös pyörätuolin käyttäjille. Yleisavustaja paikalla. Osallistuminen 5 €/kerta (aleryhmät 2,5 €/kerta). Turun kaupunki, liikuntapalvelut, [turku.fi/soveltavaliikunta](http://turku.fi/soveltavaliikunta). Erityisliikunnanohjaaja p. 050 594 7207.

### ERKKAJOOGA

- ke klo 17.30–18.30, Kalevanniemen koulu, Opintie 2, luokka A114, 1. krs.

Erkkajooga -tunti yhdistää joogan liikeharjoittelua, läsnäolo- ja rentoutusharjoituksia, musiikkia ja vähän meditaatiotakin. Tunteista luodaan saavutettava kokonaisuus juuri niille henkilöille, jotka ovat ryhmässä. Sopii erityistä tukea tarvitseville joogaille. Ilmoittautumiset sähköisesti 1.8. alkaen [Naantalin opisto](http://Naantalin.opisto) tai 13.8. alkaen puh. 044 7334 651.

### TUOLI- JA TASAPAINOJUMPPA

- ma klo 14.30–15.30 Tupasvillan palvelutalon yleistila, Hepojoentie 7, Piikkiö. Osallistuminen 30 €/ kausi.
- to klo 11–12, Poikluoman seurakuntatalo, Poikluomantie 9, Piispanristi. Osallistuminen 30 €/ kausi.
- ti klo 9.45–10.45, Palvelutalo Värttinän yleistila, Luhakatu, Littoinen. Osallistuminen 20 €/kausi

Tuoli- ja tasapainojumppaa tuolilla tehden ja tuolia apuna käyttäen. Kaarinan kaupunki/liikuntapalvelut ja Turku-Kaarina seurakunta yhteistyössä. [kaarina.fi/soveltavaliikunta](http://kaarina.fi/soveltavaliikunta). Erityisliikunnan suunnittelija, p. 050 373 2641 tai 02 588 4426, [paivi.mecklin@kaarina.fi](mailto:paivi.mecklin@kaarina.fi)



tätä kurssia netti-ilmoittautumisen yhteydessä. Paimion kaupunki, liikuntapalvelut, [paimio.fi/palvelut/liikunta\\_ja\\_ulkoilu](http://paimio.fi/palvelut/liikunta_ja_ulkoilu). Erityisliikunnanohjaaja Matleena Koskinen p. 050 564 0873.

## TULES-RYHMÄ

- ke klo 10, Nuortenkeskus Nopan sisäpihalla, Juhaninkuja 3

Ryhmässä liikutaan oman toimintakyvyn mukaan sovelletusti. Harjoitteita tehdään sekä tuolilla istuen että seisten. Lattia tasossa tehtäviä harjoitteita ei tehdä. Ryhmä sopii hyvin esimerkiksi reumaatikoiden ja muille niveloireisille sekä henkilöille, joilla on muita määrittämättömiä tuki- ja liikuntaelinvaivoja. Osallistuminen 25 €/ kausi, mikä laskutetaan ilmoittautumisen jälkeen. Ryhmään voi ilmoittautua kesken kauden. Tiedustelut liikuntasuunnittelija p. 044 797 1389.

## VETREÄ JENGI– TUOLIJUMPPA

- Ti klo 13.00–13.45. Iskun talolla, Seuratie 3, Paimio.

Jumppaa, jutustelua ja mukavaa yhdessäoloa! Tuolissa istuen tai tuoli tukena. Osallistumismaksu 25 € / vuosi. Alkaen 7.9. Paimion liikunta- ja sosiaalipalvelut, [paimio.fi/palvelut/liikunta\\_ja\\_ulkoilu](http://paimio.fi/palvelut/liikunta_ja_ulkoilu). Erityisliikunnanohjaaja Matleena Koskinen p. 050 564 0873.

## VARTTUNEEN VÄEN JUMPPA

- Ke klo 16–16.45, Uimahallin peilisali, Vistantie 31–35, Paimio

Rauhallista koko kehon jumppaa erilaisin harjoituksin. Mukana myös kevennettyä tuolijumppaa, joka sopii erityisesti ikääntyville naisille ja miehille. Tuolijumppa suoritetaan tuolilla istuen mukavan musiikin tahdissa. Tavoitteena on toimintakyvyn sekä perusliikkumisen parantaminen viihtyisässä seurassa iloisen liikunnan kautta. Osallistumismaksu 42 €, opintoseteliavustus 100 %, älä maksa

## TANSSILLINEN TUOLIJUMPPA

- to klo 10–11. Maskutalo, Seurantalon tie 2, Masku.

Hauska tanssillinen tunti mukaansatempaavan musiikin tahtiin. Tunnilla hyödynnetään tuolia ja osallistua voi vaikka pyörätuolilla. Maskutalolla torstaisin klo 10–11. Osallistumismaksu 20 €, laskutetaan. Ilmoittautuminen: ohjaajalle paikan päällä tai hyvinvointipalveluiden toimistoon p. 044 7388 299 tai [hyvinvointipalvelut@masku.fi](mailto:hyvinvointipalvelut@masku.fi). Järjestäjänä Maskun kunnan liikuntapalvelut. Lisätiedot: liikuntasuunnittelija Hanna Pennanen p. 044 7388 242 tai [hanna.pennanen@masku.fi](mailto:hanna.pennanen@masku.fi)

## KEVYT JUMPPA

- ke klo 14.15–15.15. Vaparin väestönsuoja, Kynnäräkatu 3, Kaarina.

Alkulämmittely, liikkuvuus- ja lihaskuntoliikkeitä, rauhallisia tasapainoliikkeitä, ei hyppyjä, lopuksi venyttelyä. Liikkeet tehdään pääasiassa seisten, ohjaaja antaa vaihtoehtoliikkeitä tarpeen mukaan. Osallistumismaksu 30 €/ryhmä/kaus. Kaarinan kaupunki/ liikuntapalvelut, [kaarina.fi/soveltavaliikunta](http://kaarina.fi/soveltavaliikunta). Erityisliikunnan suunnittelija, p. 050 373 2641 tai 02 588 4426, [paivi.mecklin@kaarina.fi](mailto:paivi.mecklin@kaarina.fi).

## SELKÄVOIMISTELU

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

Ruusukorttelin hyvinvointikeskus, Puistokatu 11, Turku. Osallistumismaksu 4 €/ kerta. Ilmoittautuminen ohjaajalle paikan päällä. Turun Seudun Selkäyhdistys ry [www.turunselkayhdistys.fi](http://www.turunselkayhdistys.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 10x: 50 €. Turun seudun Reumayhdistys ry, [www.turunreumayhdistys.fi](http://www.turunreumayhdistys.fi), p. 045 2670404, [yhdistys@turunreumayhdistys.fi](mailto:yhdistys@turunreumayhdistys.fi).

### NEUROMOTO-RYHMÄ

- ke klo 12–12.45 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 Liikuntaseura Naantalin verkkosivujen kautta [www.lsnaantali.fi](http://www.lsnaantali.fi). Hintaa 65 € tai 95 € lukuvuosi (hinnat sisältävät jäsenmaksun). Tunti toteutetaan yhteistyössä Liikuntaseura Naantalin ja terveyskeskuksen kanssa.

### NEURO-RYHMÄ

- ke klo 11, Nuortenkeskus Nopan sisäpihalla, Juhaninkuja 3.

Neuro-ryhmä on tarkoitettu henkilöille, joilla on jokin neurologinen sairaus. Liikuntatuokioilla jokainen liikkuu oman toimintakykynsä mukaisesti. Ryhmäläisen tulisi pystyä itsenäisiin siirtymisiin lattiatasoon ja seisoma-asennon hallinta. Raision kaupunki, liikuntapalvelut Anna Mäkirinta p. 044 797 1389.

### NEUROTREFFIT

- Ensimmäiset treffit keskiviikkona 9.9. klo 14.30 maauimalan saunan parkkipaikalla. Tutustutaan esteettömään luontopolkkuun.

Neuroliikkujat on tarkoitettu sinulle, jolla on neurologinen sairaus. Edellytyksenä itsenäiset siirtymiset lattiatasoon ja seisoma-asennon hallinta. Ilmoittautumiset ja lisätiedot erityisliikunnanohjaaja Matleena Koskinen p. 050 564 0873.

### SOVELTAVA LAVIS

- ke klo 9.30–10.15, Impivaaran uimahallin liikuntasali.

Lavatanssijumppa on helppo, hauska ja hikinen 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 pitää. Yleisavustaja paikalla. Osallistuminen 2,5 €/krt, lisäksi sisäänpääsymaksu. Turun kaupunki, liikuntapalvelut, [turku.fi/soveltavaliikunta](http://turku.fi/soveltavaliikunta). Lisätietoja erityisliikunnanohjaaja p. 050 594 7207.

### SOVELTAVA LAVIS

- ma klo 15.15–16.15, Iskun talolla, Seuratie 3, Paimio.

Lavatanssijumppaa tuolissa istuen tai tuoli tukena. Helppoa ja hauskaa kaikille soveltuva tanssiliikuntaa. Osallistuminen 20 €. Ilmoittautuminen: Paimion kaupunki, [kuntapalvelut.fi/paimio](http://kuntapalvelut.fi/paimio) tai erityisliikunnanohjaaja p. 050 564 873.

### SOVELLETTU LAVIS

- to klo 17.45, Ruusukorttelin liikuntasali, Puistokatu 11

Lavis on hauska, helppo ja hikinäinen liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiaskeleiden ja jumpan välimuotoon. Lavista tanssitaan yksin. Ryhmä on suunnattu TULE-oireisille ja sairaille! Ohjaajana Lavis-ohjaaja/fysioterapeutti Sari Piili.

Lukukausimaksu 10x: 50 €. Turun seudun Reumayhdistys ry, [www.turunreumayhdistys.fi](http://www.turunreumayhdistys.fi), p. 045 2670404, [yhdistys@turunreumayhdistys.fi](mailto:yhdistys@turunreumayhdistys.fi)

#### VIRE-LAVIS

- ti klo 15.15–15.45 Kohtaamispaikka Happy House, Ursininkatu 11, Turku.

Hauskaa ja helppoa tanssia istuen tanssimusiikin tahtiin. Tunti on tarkoitettu henkilöille, joilla on sairauden, vamman tai muun syyn vuoksi toimintakyvyn rajoituksia. Jos koet tanssimisen haastavaksi seisten, on se mahdollista tuolin avulla joko istuen tai tuolin selkänojasta kiinni pitäen. Paikalla yleisavustaja. Osallistuminen 5 €/krt (aleryhmät 2,5 €/krt). Turun kaupunki, liikuntapalvelut, [turku.fi/soveltavaliikunta](http://turku.fi/soveltavaliikunta). Lisätietoja erityisliikunnanohjaaja p. 050 594 7207.

#### VIRELAVIS

- ma klo 14–14.45, 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. Hinta 30€/kausi. Osallistumismaksu maksetaan kaupungin palvelupisteeseen. Kaarinan kaupunki/liikuntapalvelut. [kaarina.fi/soveltavaliikunta](http://kaarina.fi/soveltavaliikunta), p. 050 373 2641, [paivi.mecklin@kaarina.fi](mailto:paivi.mecklin@kaarina.fi)

#### VIRE-LAVIS-JUMPPA

- ti klo 12.–12.30, Tillintupa, Vistantie 61 Paimio

Vire-Lavis pohjautuu Lavis-lavatanssijumppaan ja on siitä sovellettu versio henkilöille, joilla on sairauden, vamman tai muun syyn vuoksi toimintakyvyn rajoituksia. Paimion Eläkkeensaajat ry, lisätiedot Tauno Viander p. 0504084594 ja Marjaleena Ruohonen p. 040 564 0436

#### LIKEIMROVISAATIOTUNTI

- ke 18.00–19.30. Ruusukorttelin liikuntasalissa, puistokatu 11. Tila on esteetön. Autolla tulo Koulukadun kautta.

Liikeimprovisaatiotunti alkaa rentoutuksella, jonka jälkeen työskennellään pareittain, ryhmissä ja kaikki yhdessä liikeimprovisaatiota hyödyntäen. Ei tarvitse olla aikaisempaa kokemusta, tunnille ovat kaikki tervetulleita. Osallistuminen 3 € (vapaaehtoinen). Tiedustelut: Antti Virta, p. 040 743 8489, [antti.k.virta@gmail.com](mailto:antti.k.virta@gmail.com). Tutustuminen: <http://www.kynnys.fi>

#### ASAHI

- ke 15.15–16.00 Ruusukorttelin hyvinvointikeskus, Puistokatu 11 B, käynti Koulukadun puolelta.

Sopii kaiken kuntoisille itsenäisesti liikkuville, rauhalliset liikkeet tehdään seisten. Osallistumismaksu Nivelyhdistyksen tai jonkin muun Turun seudun TULE-yhdistyksen jäsenille 50 €/syyskausi. Muille 20 € ryhmäkohtainen lisämaksu/kausi. Lisätietoja ja ilmoittautumiset: Turun Seudun Nivelyhdistys ry, p. 040-351 3833, [toimisto@nivelposti.fi](mailto:toimisto@nivelposti.fi).

#### TUOLIJOOGA

- Ke 10.30–11.30, Paimion kirjasto, Vistantie 18.

Lempeää harjoittelua tuolissa istuen omaa kehoa kuunnellen. Osallistumismaksu 34 €, opintoseteli korvaa 50 % kurssimaksusta. Ilmoittautuminen: [www.kuntapalvelut.fi/paimio](http://www.kuntapalvelut.fi/paimio). Paimion opisto, p. (02)4745316.

#### ERKKAJOOGA JA RYHMÄLIKUNTA

- jooga: joka toinen perjantai klo 15.30–17.30 ja 17.30–19.30
- ryhmäliikunta: joka toinen keskiviikko Sporttikerho klo 17–19.

Kohtaamispaikka Tärsky (kehitysvammaiset nuoret ja aikuiset). Läntinen Pitkätatu 34. Lisätiedot ja

ilmoittautumiset: vastaava ohjaaja Tuomas Käkelä  
041 3178850

### KEVYT VENYTTELYRENTOUTUS

- ti klo 11–12, Vaparin väestönsuoja, Kynnäräkatu 3, Kaarina.

Tunti koostuu alkulämmittelystä, venyttelyosuu-  
desta ja loppurentoutuksesta. Ohjaaja soveltaa  
liikkeet sopiviksi myös apuvälineen käyttäjille.  
Osallistumismaksu 30 €/ kausi. Osallistumismaksu  
maksetaan kaupungin palvelupisteeseen. Kaari-  
nan kaupunki/ liikuntapalvelut, [kaarina.fi/sovelta-  
valiikunta](http://kaarina.fi/sovelta-<br/>valiikunta). Erytisliikunnan suunnittelija, p.  
050 373 2641 tai 02 588 4426, [paivi.mecklin@kaa-  
rina.fi](mailto:paivi.mecklin@kaa-<br/>rina.fi)

### KEVYT VENYTTELYRENTOUTUS

- ke klo 16.30–17.30, Vaparissa, Kynnärä-  
katu 3, Kaarina

Kevyttä liikkuvuutta ja venytyksiä, etenkin sydän-  
sairaille /sydäntapahtumien jälkeen. Avoin kai-  
kille. Järj. Kaarina-Piikkiön Sydänyhdistys Tied. oh-  
jaaja fysioterapeutti Marjis Viktors, p. 045 262  
8330

## 1.7 Pelit

### BOCCIA JA CURLING

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

Omatoiminen liikkumisrajoitteisille tarkoitettu  
maksuton pelailuvuoro, jossa liikunta-avustaja  
paikalla. Turun kaupunki/ liikuntapalvelut,  
[turku.fi/soveltavaliikunta](http://turku.fi/soveltavaliikunta). Liikuntapalveluvas-  
taava p. 050 554 6222, [johanna.friman@turku.fi](mailto: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 is-  
tumatasapaino sekä hyvä käsien toimintakyky.  
Paikalla yleisavustaja, henkilökohtaiset avustajat  
ovat tervetulleita mukaan. Osallistumismaksu 5 €/  
kerta, lisäksi TPS:n lisenssikortti 30 €/vuosi. Lisä-  
tietoja: Turun kaupunki/ liikuntapalvelut,  
[turku.fi/soveltavaliikunta](http://turku.fi/soveltavaliikunta). Liikuntapalveluvas-  
taava p. 050 554 6222, [johanna.friman@turku.fi](mailto:johanna.friman@turku.fi).

### SENIORIFUTIS

- ti klo 14.45–15.45, Karvetin kenttä

Seniorifutis koostuu jalkapallon erilaisista lajihar-  
joitteista ja pelaamisesta. Seniorifutis on tarkoi-  
tettu ikäihmisille sekä myös nuoremmille aikui-  
sille, joilla on pieniä toimintakykyä heikentäviä  
haasteita, mutta ei varsinaisesti liikuntaa rajoitta-  
via tekijöitä. Osallistua voi omien taitojen ja kyky-  
jen mukaisesti, aiempaa kosketusta jalkapalloon ei  
tarvitse olla. Hinta 30 €/henkilö. Vastuuohjaajana  
Telmo Manninen (VG-62). Lisätiedot [www.naan-  
tali.fi](http://www.naan-<br/>tali.fi)

### SOVELTAVAA TENNISTÄ NUORILLE JA AIKUISILLE

Aktia Arena, Erotuomarinkatu 2, Kaarina. Ilmoit-  
tautuminen: [jenni.vuola@alktennis.fi](mailto:jenni.vuola@alktennis.fi).  
[https://www.alktennis.net/aikuisvalmennus/so-  
veltava-tennis/](https://www.alktennis.net/aikuisvalmennus/so-<br/>veltava-tennis/)

### MAALIPALLO

- ke klo 20–21 Pallivahan koulu, Turku

Avoin ryhmä kaikille lajista kiinnostuneille. Paikalla  
on lainavälineistöä. Ilmoittautuminen: Varsinais-  
Suomen Näkövammaiset ry, Jari Linnavuori p. 040  
743 7564, [vsn.fi](http://vsn.fi).

### KÄVELYSÄHLY

- ti klo 15–16 Piispanlähteen alakoulu, Ot-  
sonkatu 1, Piispanristi.

Rentoa sählyä kävellen pelaten, huulenhiettoa unohtamatta. Ryhmää ohjaa vapaaehtoinen Wer-taisliikuttaja. Sopii itsenäisesti liikkuville työikäisille sekä ikääntyneille. Kaarinan kaupunki/liikun-tapalvelut, [kaarina.fi/soveltavaliikunta](http://kaarina.fi/soveltavaliikunta), p. 050 373 2641, [paivi.mecklin@kaarina.fi](mailto:paivi.mecklin@kaarina.fi)

### KOHTAAMISPAIKAN SÄHLYRYHMÄ

- To klo 16–17, Kaarinan lukion Sali, Voiva-lantie 7–9

Rentoa sählyä mukavassa porukassa. Ryhmää oh-jaa kohtaamispaikan vapaaehtoinen kävijä ja ryhmä toimii omatoimisesti. Sopii itsenäisesti liik-kuville työikäisille kunnosta riippumatta. Mukaan sisäpelikengät, sisäliikuntavarustus, sählymaila sekä suojalasit. Tarvittaessa mailan voi myös lai-nata. Ilmoittautuminen ja lisätiedot [kohtaamis-paikka@kasevakaarina.fi](mailto:kohtaamis-paikka@kasevakaarina.fi) tai puhelimitse 040 559 4420 tai 0400 874 202. Osallistuminen on maksu-tonta, eikä vaadi jäsenyyttä.

### SOVELTAVAA PALLOILUA KEHITYSVAMMAISILLE LAPSILLE, NUORILLE JA AIKUISILLE

- ma klo 15.30–16.30 Suopellon ken-tällä ja sisäkaudella Suopellon koulun liikuntasalissa, Rimpikuja 4, Naantali. Kulku Suopellon koulun takapihalta.

Hinta 30 € henkilö. Varusteina vaaleapohjaiset si-säpelikengät, sisäliikuntavarusteet, juomapullo, halutessa oma maila ja lasit. Vastuuohjaajana toi-mii Telmo Manninen / VG-62. Kauden aikana pe-laillaan sählyä ja jalkapalloa ryhmäläisten toiveet huomioiden. Kaikki pääsevät pelaamaan! Lisätie-toja: [www.naantali.fi](http://www.naantali.fi)

### EASYFUTIS

- ke klo 15–16 Kaarinan keskuspuiston te-  
konurmi /Puuha-areena, Erotuomarin-  
katu 4, Kaarina.

Helppoa kaikille sopivaa futista, tärkein että pela-taan. Lisätiedot KaaPo ry, ohjaaja Petri Aarnio, 0400 422631

### KÄVELYFUTIS

- to klo 15–16, Keskusliikuntapuiston keino-  
tekonurmella/Puuha-areena, Erotuoma-  
rinkatu 4, Kaarina. Talviaikaan (7.10.  
eteenpäin) Hovirinnan liikuntasalissa, Päi-  
väläisenkatu 1, Kaarina.

Rentoa jalkapallon keinoin toteutettavaa liikuntaa ikääntyville miehille ja naisille. Futista pelataan pilke silmäkulmassa, rennolla otteella – mutta kä-vellen. KaaPo ry, ohjaaja Jarmo Kaunela p. 045 656 6086, [jarmo.kaunela@hotmail.com](mailto:jarmo.kaunela@hotmail.com).

### JALKAPALLO

- su klo 17–18 talvikausi Impivaaran jalka-  
pallotalli, kevät ja kesä ulkokentät.

Kehitysvammaisille nuorille ja aikuisille tarkoitettu TPS Sateenkaari -ryhmä. Pallotaidot eivät ole tär-keitä, ne kehittyvät harjoitusten yhteydessä. Py-rimme myös vuosittain osallistumaan kahteen tur-naukseen. Lisätietoja: Rauno Lehtinen 0400 320149, [rauno.lehtinen@ssab.com](mailto:rauno.lehtinen@ssab.com)

### KÄVELYFUTIS

- Ma klo 14–15 Karvetin tekonurmikenttä,  
Teräskatu 2, Naantali

Kävelyfutis on jalkapallon muoto, joka soveltuu erityisen hyvin ikäihmisille ja henkilöille, joilla on sovellutusten tarve esimerkiksi liikuntarajoitteen tai toimintakyvyn heikentymisen vuoksi. Kävelyfu-tiksessa juoksu ja kontaktit ovat kiellettyjä. Ryhmä alkaa, kun ilmottautuneita on väh. 10 hlö. Hintaa 30 €/ henkilö. Vastuuohjaajana jalkapallovalmentaja

Telmo Manninen (VG-62). Lisätietoja ja ilmoittautuminen: Marika Lineri p. [040 6837454](tel:0406837454)  
[www.naantali.fi](http://www.naantali.fi)

### **KEHITYSVAMMAISTEN JA PARTNERIPELAAJIEN KORIPALLO**

- to klo 19.30–20.30 sekä su klo 12–13.30  
Piispanlähteen alakoulu, Poikluomantie 25, Kaarina

Unified -koris on tarkoitettu yli 13-vuotiaille pojille ja tytöille sekä aikuisille naisille ja miehille. Ryhmässä pelaa kehitysvammaisia sekä partner -pelaajia. Joukkue on myös ilmoittautunut sarjaan ja tarkoituksena pelata kolme turnausta kevään aikana. Valmentaja: Kari Ruohonen. Tied. 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](mailto:jonne.laurila@utu.fi), p.0400 655 159.

### **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](http://turku.fi/soveltavaliikunta). Liikuntapalveluvastaava p. 050 554 6222, [johanna.friman@turku.fi](mailto:johanna.friman@turku.fi).

### **ISTUMAPELIRYHMÄ**

- To klo 15, Kerttulan liikuntahalli, Kisakatu 4, Raisio.

Maksuton liikuntaryhmä on tarkoitettu kaikille niille, joiden toimintakyky mahdollistaa istuen pelattavat reipastempoisetkin pelit. Toiminnassa on mukana yleisavustaja, joka auttaa pelin kulussa ja tarvittaessa myös henkilökohtaisissa siirtymisissä. Ryhmään ei tarvitse ilmoittautua erikseen. Ryhmäläiset seuraavat ilmoittelua liikuntahallin ilmoitustaululla, jossa ilmoitetaan mahdolliset peruutukset. Syksyn osallistumismaksu 15 €, joka maksetaan liikuntahallin valvojalle. Ryhmään tulee ilmoittautua 31.8.–4.9. liikuntasuunnittelijalle. Ryhmä perustetaan, mikäli ilmoittautuneita on riittävästi. Lisätiedot: Anna Mäkirinta p. 044 797 1389 [erna.kasterinne@raisio.fi](mailto:erna.kasterinne@raisio.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

## **1.8 Ulkoliikunta**

### **ROSPUUTTOKAUDEN KÄVELYVUORO**

- talvikaudella ma klo 13–14 Impivaaran jalkapallohalli, Eskonkatu 1, Turku.

Kun kävely ulkona on keliensä vuoksi haasteellista, voi kävelyä itselle sopivaan tahtiin jatkaa omatoimisesti hallin viheriöllä. Ota sisäkengät tai muut puhdas pohjaiset jalkineet mukaan. Vertaisohjaaja paikalla. Turun kaupunki, liikuntapalvelut, [turku.fi/senioriranneke](http://turku.fi/senioriranneke). Liikuntapalveluvastaava p. 050 554 6224.

### **KÄVELY/SAUVAKÄVELY**

- Raision nivelkävelyt.  
Ei tällä hetkellä järjestetä.
- Kaarinan nivelkävelyt kerran kuussa: tiistaisin, syksyllä 2021: 21.9., 26.10., 23.11. klo 15.30–16.30  
Lähtö Cafe Puntarin, Pyhän Katariinan tie 7.

Turun seudun yleisurheilijoiden parayleisurheiluharjoitukset eri puolilla Turun seutua Lisätiedot valmentaja Janne Keränen, puh. 040 504 4924 tai keranen.janne@gmail.com, [www.turunseudunkenttaurheilijat.fi](http://www.turunseudunkenttaurheilijat.fi)

Omat kävelyryhmät rauhallisille ja reippaille etenijöille. Mukaan voi tulla kävelysauvojen kanssa tai ilman. Osallistuminen on maksutonta. Lisätietoja: Turun Seudun Nivelyhdistys ry, p. 040-351 3833, [toimisto@nivelposti.fi](mailto:toimisto@nivelposti.fi)

### TERVEYSKÄVELY

- ke klo 10.30–11.30, alkaen 6.10., lähtö Kaarinan keskusurheilukentän keinotekoonurmikentän vierestä, Erotuomarinkatu 6.

Vauhti säädellään kaikille sopivaksi. Kävely sisältää myös pientä jumppaa ja venyttelyä.  
Järj. Kaarina-Piikkiö Sydänyhdistys ry. Tied. Marjja Viktors, p. 045 262 8330

## 1.9 Muu liikuntatoiminta

### SOVELTAVA KUNTORYHMÄ

ma klo 16–17., Kesti-Maaria, Maariankatu 2, sekä sen lähiympäristössä ja ulkoliikuntapaikoilla.

Matalan kynnyksen kuntoryhmä nuorille aikuisille ja työikäisille, joilla on tuen tarve ja haasteita osallistua yleisesti tarjolla oleviin liikuntaryhmiin. Tun-tien sisältöä suunnitellaan yhdessä osallistujien tarpeiden ja toiveiden mukaan. Hinta 15 €/hlö. Vastuuohjaajana soveltavan liikunnan ohjaaja. Lisätiedot [www.naantali.fi](http://www.naantali.fi)

### PARAYLEISURHEILU

## 2 LASTEN JA NUORTEN LIIKUNTA

### 2.1 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](http://turku.fi/soveltavaliikunta).

Ilmoittautumiset: p. 050 594 7207.

#### UINTI

- to klo 18.15–19.00 alkeisopetus
- to klo 19.00–19.45 jatko-opetus
- to klo 19.45–20.30 tekniikkaryhmä

Ryhmät järjestetään Ifin altaalla, Puolalankatu 5, Turku. Autismin kirjon ja Asperger- lapsille ja nuorille tarkoitettu alkeis- ja jatkouintiryhmät. Osallistuminen 100 €/ kausi, ei jäsenille 160 €/ kausi. Vedessä avustusta tarvitsevien (toiminnanohjauksen ongelmat, uimataidottomuus) uimareiden saattajien toivotaan toimivan avustajana uimareille. Aisti ry, ilmoittautuminen [aistiyhdistys.fi](http://aistiyhdistys.fi)

#### KILPAUINTI

- ma klo 19.15–20.15, Impivaaran uimahalli, Uimahallinpolku 4, Turku.
- to klo 17–18, Ifin allas, Puolalankatu 5, Turku.

Tarkoitettu diagnosoiduille kehitysvammaisille, joilla mahdollisuus osallistua Special Olympics –tason toimintaan. Åbo Simklubb rf – Uintiklubi Turku ry, [uintiklubiturku.net](http://uintiklubiturku.net) p. 050 465 5316

#### ERITYISLASTEN HARRASTEUINTI

- Ke klo 18–19.30 alkeisryhmä ja klo 19.30–20.45 jatkoryhmä. Raision uintikeskus Ulpukka.

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



## 2.2 Jumprat, tanssit ja paini

### DANCEMIX PIENRYHMÄ LAPSILLE

- to klo 16–16.45, Snellmannin koulu, Koulukatu 8, Turku.

6–9 - vuotiaille. Lapsille, jotka haluavat oppia monipuolisesti tanssia ja perusliikuntataitoja pienemässä ryhmässä, jossa on mahdollisuus yksilöllisempään ohjaukseen. Ryhmä soveltuu lapsille, joilla on haasteita sosiaalisissa tilanteissa, hahmottamisessa, tarkkaavaisuudessa tai isossa ryhmässä toimimisessa. Ilmoittautuminen: p. 050 491 9127 Johanna Virtanen, [johanna.virtanen@lahjantytot.fi](mailto:johanna.virtanen@lahjantytot.fi), [www.lahjantytot.fi](http://www.lahjantytot.fi)

### NINJAGYM MOTO

- ke klo 17.45–18.30, Maijamäen koulun taitosalissa (Kristofferinkatu 1)

Ninjagym moto –tunti saa vaikutteita ”isoveljeltään” freegymiltä, joka yhdistelee mm. voimistelua, voimaharjoitteita ja parkouria. Tunti on tarkoitettu 4–7 v. lapsille, joilla on esim. hieman haasteita motoriikan kanssa tai kokevat arkuutta osallistua vauhdikkaille tunneille. Ninjagym Moto-tunnilla jokainen harjoittelee motorisia taitojaan omalla tasollaan, omaan tahtiinsa ja ryhmäkoko on hieman normaalia pienempi. Ilmoittautuminen [www.NVO.fi](http://www.NVO.fi). Lisätiedot [www.naantali.fi](http://www.naantali.fi)

### MIXTREENI

- ti klo 18.15–19, Jumppala, Siutlankatu 1, Turku.

17–29 - vuotiaille. Tunneilla tehdään monipuolisesti jumppaa käyttäen mm. jättipalloa, kuminauhaa, keppiä sekä puntteja. Lisäksi tanssitaan ja käytetään hyppynaruja. p. 040 164 7244, Turun Urheiluliitto, [turunurheiluliitto.fi](http://turunurheiluliitto.fi). Ilmoittautuminen: [voli.fi](http://voli.fi)

### NALLEPAINI-RYHMÄ

- su klo 13.45–14.30 (alk. 19.9.2021), Liikuntakeskus Alfa, Raunistulantie 15, Turku

5–10-vuotiaille käveleville erityislapsille. Ryhmään otetaan lapsia, joilla on liikkumisessa erityishaasteita. Nallepaini on perheliikuntatunti eli lapsi osallistuu tunneille oman vanhemman/avustajan kanssa. Tasapainoilua, ketteryyttä, koordinaatiota ja liikkuvuutta painimatolla yhdessä oman aikuisen kanssa! Nallepainitunnilla pääasiassa on liikkumisen ilo. Lisätiedot ja ilmoittautumiset: <https://www.turunvoimamiehet.fi/painiryhmat-ja-harjoitusajat/nallepaini-3-5-v..html>

### 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 klo 18.30–19.15, Jumppala, Siutlankatu 1, Turku.

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

### TYTTÖREENI

- ti klo 17.30–18.15, Jumppala, Siutlankatu 1, Turku.

Tarkoitettu erityistä tukea liikkumisessaan tarvitseville 7–12-vuotiaille nuorille. Sisältää tanssia, aerobicia ja pelailua. p. 040 164 7244 Turun Urheiluliitto, [turunurheiluliitto.fi](http://turunurheiluliitto.fi). Ilmoittautuminen: [voli.fi](http://voli.fi)

## SOVELTAVA RYTMINEN VOIMISTELU

- to klo 17–17.45, Jumppala, Siutlankatu 1, Turku.

Melodit-ryhmä tytöille, joilla kömpelyyttä tai vaikeutta liikkumisessa, oppimisessa, hahmottamisessa tai sosiaalisissa tilanteissa. Iloa ja elämyksiä voimistelusta! Ilmoittautuminen: p.040 413 9336, [nea.jeromaa@gmail.com](mailto:nea.jeromaa@gmail.com) tai [voli.fi](http://voli.fi).

## SOVELTAVA TELINEVOIMISTELU

- alkaa keväällä 2022, Jumppala, Siutlankatu 1, Turku.

Supertähdet-ryhmä on suunnattu 6–12-vuotiaille käveleville erityislapsille. Telinekoulu on perheliikuntatunti ja telinevoimistelun harrastusmuoto, jolloin salissa on lapsia oman vanhemman tai avustajan kanssa. Tasapainoilua, ketteryyttä, voimaa, liikkuvuutta ja telineillä tempuilemista! Painopisteinä ovat motoristen ja sosiaalisten taitojen kehittyminen. p. 040 164 7244, Turun Urheiluliitto, [turunurheiluliitto.fi](http://turunurheiluliitto.fi). Ilmoittautuminen: [voli.fi](http://voli.fi)

## LASTEN LIIKUNTAKERHO LOIKKIS

- ti 17–18.30, Vistan koulun 2-Sali, Paimio

Liikuntakerho on tarkoitettu 7–12-vuotiaille lapsille, jotka tarvitsevat erilaisista syistä enemmän tukea liikuntaharrastukseen. Leikkien ja pelien avulla tuetaan lapsen monipuolisten liikuntataitojen kehittymistä. Mikäli lapsi tarvitsee avustajan, pitää se hankkia itse. Osallistumismaksu 30 €. Paimion Liikuntapalvelut. Ilmoittautuminen: [www.kuntapalvelut.fi/paimio](http://www.kuntapalvelut.fi/paimio)

## SOVELTAVA LIIKUNTA

- ma klo 17–17.45 Maskun Hemmingin koulun monitoimitila

Soveltava liikunta, monipuolista liikuntaa alle 10-vuotiaille pienryhmässä. Lisätietoja: [tanja.hakamaki@gmail.com](mailto:tanja.hakamaki@gmail.com) 0442784486/ Maskun Tempo.

## ERKKAJOOGA

- jooga: joka toinen perjantai klo 14.30–16.30

Kohtaamispaikka Tärsky (kehitysvammaiset nuoret ja aikuiset). Läntinen Pitkätkatu 34. Lisätiedot ja ilmoittautumiset: vastaava ohjaaja Tuomas Käkelä 041 317 8850

## 2.3 Pelit

### KEHITYSVAMMAISTEN JA PARTNERIPELAAJIEN KORIPALLO

- to klo 19.30–20.30 ja su klo 12–13.30 Piispanlähteen alakoulu (Poikluomantie 25, Kaarina)

Kehitysvammaisten ja partneripelaajien koripallotoiminta, Unified-koris on tarkoitettu yli 13-vuotiaille pojille ja tytöille sekä aikuisille naisille ja miehille. Ryhmässä pelaa kehitysvammaisia sekä partneripelaajia. Joukkue on myös ilmoittautunut sarjaan ja tarkoituksena pelata kolme turnausta kevään aikana. Valmentaja: Kari Ruohonen. Tied. joukkueenjohtaja Marika Nygårdas [mari-kank@gmail.com](mailto:mari-kank@gmail.com) 040-766 7880/ Urabasket.

## LASTEN SOVELTAVA PALLOILU

- tiistaisin klo 16.-17., Karvetin kenttä, Naantali. Myöhemmin syksyllä urheilutalolla.

Palloiluryhmässä pelaillaan pääasiassa jalkapalloa ja sählyä. Ryhmä on tarkoitettu alakouluikäisille, tukea tarvitseville lapsille. Vastuuohjaajana Telmo Manninen (VG-62). Toiminta on maksutonta. Lisätiedot [www.naantali.fi](http://www.naantali.fi)

## SOVELTAVAA PALLOILUA KEHITYSVAMMAISILLE LAPSILLE, NUORILLE JA AIKUISILLE

- ma klo 15.30–16.45 Suopellon koulun liikuntasali, Rimpikuja 4, Naantali. Kulku Suopellon koulun takapihalta.

Hinta 30 € henkilö. Varusteina vaaleapohjaiset sisäpelikengät, sisäliikuntavarusteet, juomapullo, halutessa oma maila ja lasit. Vastuuohjaajana toimii Telmo Manninen / VG-62. Kauden aikana pelaillaan sählyä ja jalkapalloa ryhmäläisten toiveet huomioiden. Kaikki pääsevät pelaamaan.

## JALKAPALLO – KAAPON SUPERFUTARIT

- ke klo 17.-18., Puuha-areena, Kaarina

Oma futisryhmä niille lapsille, jotka syystä tai toisesta tarvitsevat erityistä huomiota ja tukea jalkapalloharrastuksessaan eivätkä pärjää oman ikäluokkansa muissa joukkueissa. Syykaudella treenit 18.8. alkaen. Lisätiedot ja ilmoittautuminen: Petra Luukkanen p. 044 705 6871, <https://www.kaapo.fi/joukkueet/8407/uutiset/124017/superfutarien-toiminta-jatkuu>

## SÄHKÄRIJALKAPALLO- POWER SOCCER

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

Lapsille ja aikuisille suunnattu. Vuoro on täysin maksuton. Tule paikalle tutustumaan lajiin! Puskuria voi aluksi lainata joukkueelta. Lisätiedot: [fcinterpowerchair@gmail.com](mailto:fcinterpowerchair@gmail.com) tai 050 581 7280 (tai Lounais-Suomen Lihastautiyhdistys ry, 050 9133

517). Lisätietoja Facebook-sivuilta FC Inter Powerchair.

## SALIBANDY

- ma 17.45–18.45 Suikkilan 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](mailto:miika.berg@gmail.com).

## TPS SALIBANDYKERHO

- ma klo 19–20, kehitysvammaisille yli 12-vuotiaille. Aurajoen koulu, Papinkatu 4, Turku.

TPS- Salibandy ry, Ilmoittautuminen: <https://www.tpssalibandy.fi/harraste-toiminta/erityisliikunta/>

## TPS SÄHKÖPÖRÄTUOLISALIBANDY NUORILLE

- ma klo 20–21, Aurajoen koulu, Papinkatu 4, Turku.

Liikkumisen apuvälinettä käyttävät liikunta- ja kehitysvammaiset nuoret. TPS salibandy, [tpssalibandy.fi](http://tpssalibandy.fi). Ilmoittautuminen: p. 050 082 4084

## SOVELTAVA TENNIS

Aktia Arena, Erotuomarinkatu 2, Kaarina. Ilmoittautuminen: [jenni.vuola@alktennis.fi](mailto:jenni.vuola@alktennis.fi), Åbo Lawn-Tennis Klubb <https://www.alktennis.net/aikuisvalmennus/soveltava-tennis/>

## 2.4 Ulkoliikunta

### ALPPIHIIHTOA

- Hirvensalon hiihtokeskus  
Kaksikerrantie 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 keskiviikkoiltoisin sekä avustajien koulutusta. Lisätiedot: p. 044 062 9674 tai 050 053 4332.

### 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](http://turunriennontaitoluistelu.fi).

Ilmoittautumiset: [luistelukoulu@turunriennontaitoluistelu.fi](mailto:luistelukoulu@turunriennontaitoluistelu.fi)

tai p. 040 514 1921.

## 2.5 Muu liikuntatoiminta

### 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. Osallistumismaksu 5 €/kerta, lisäksi TPS:n 30 €:n lisenssi. Turun kaupunki, liikuntapalvelut, [turku.fi/soveltavaliikunta](http://turku.fi/soveltavaliikunta). Liikuntapalveluvastaava p. 050 554 6222.

### 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](mailto:kai.hilden@kupittaaankeilahalli.fi).

### RATSASTUS

- keväällä 2020, ti klo 16–17, Metsäkylän ratsastuskeskus, Metsäkyläntie 64. Turku.

6–15-vuotiaille, joilla on esim. down, lievä cp, lihastauti alkuvaiheessa, reuma, dysfasia, autismi tai asberger ja jotka eivät käytä apuvälineitä. Kursin hinta 220 € sis. opetuksen, henkilökohtaisen avustajan, hevosen ja taluttajan. Ilmoittautuminen: [info@metsakylanratsastuskeskus.fi](mailto:info@metsakylanratsastuskeskus.fi)

### SPORTTIKERHO

- ma klo 17.30–19, Tärsky, Läntinen Pitkäkatu 34

Kohtaamispaikka Tärsky on tarkoitettu erityistä tukea tarvitseville nuorille ja aikuisille. Sporttikerhossa spurtataan ja liikutaan porukassa. Kokeillaan erilaisia liikuntamuotoja sekä sisällä että ulkona. Tarkoituksena on saada hikeä pintaan!

Kerho on avoin ja osallistujille maksuton. Ilmoittautumiset Tuomas Käkelä p. 041 317 8850 tai [kohtaamispaikkatarsky@gmail.com](mailto:kohtaamispaikkatarsky@gmail.com).



## 3 TAPAHTUMAT JA KURSSIT

### ERKKAJOOGA, VIIKONLOPPUKURSSI

#### Monitoimikeskus Tiklissä, Autoilijankatu 2; Kaarina

La ja su klo 10–15

Syksyllä kurssin kokoontumiset: 18.–19.9. 23.–24.10. 6.–7.11. 27.–28.11.

Keväällä kurssin kokoontumiset: 29.–30.1. 5.–6.3. 19.–20.3. 9.–10.4.

Erkkajooga on kuntouttavaa joogaa erityistä tukea tarvitseville henkilöille. Kurssilla tutustutaan joogaan jokaisen opiskelijan erityisen tuen tarpeet huomioiden.

Kurssilla rentoudutaan ja kuunnellaan omaa kehoa. Erilaisten aistikokemusten kautta opetellaan ihan uudenlaista kehollista työskentelyä! Tutkitaan erilaisia asentoja ja hengitystä. Tehdään jooga-asanoita ja keksitään itse uusia jooga- ja hengitysharjoituksia, joiden mukanaan tuomia tunteita käsitellään myös piirtämisen, teatterin ja musiikin avulla.

Ilmoittautumiset kurssille suoraan opettajalle numeroon 040 764 9003 tai sähköpostitse [pipa.hytinkoski@turku.fi](mailto:pipa.hytinkoski@turku.fi). Osallistuminen 80 €/kurssimaksu. Järj. Kaarinan Kansalaisopisto.

### SOVELTAVA RATSASTS

- Lapset ja nuoret: klo 13.15–14.00 (5 krt)
- Aikuisille: lauantaisin klo 14.00–14.45 (5 krt)

Kurssi järjestetään lauantaisin 18.9.–16.10. (yht. 5 krt) Kurssi on tarkoitettu henkilöille, joilla on erityisohjauksen tarve. Fyysisen vaikutuksen lisäksi, vuorovaikutus hevosen kanssa vaikuttaa psyykkisesti vahvistamalla tunnetaitoa, itsetuntoa ja elämänhallintaa. Hinta: 150 €/ henkilö sisältäen ohjauksen, taluttajan ja varusteet. Lisätiedot [www.naantali.fi](http://www.naantali.fi)

### ERITYISLASTEN LYSTIKÄS

Lauantaina 20.11. klo 13–15

Osoite, Vaperin liikuntatila, Kynnäräkatu 3, Kaarina

Erytyislapsille- ja nuorille perheineen suunnattu oma ikärajan Lasten Lystikäs. Tervetuloa kauempaakin! Monipuoliset temppuradat, liikunnalliset tehtävät ja pomppupatja käytössä maksutta. Oma aikuinen mukaan. Tapahtumassa on urheiluseuran buffetti.

Kaarinan kaupunki/liikuntapalvelut.

[kaarina.fi/soveltavaliikunta](http://kaarina.fi/soveltavaliikunta), p. 050 373 2641, [paivi.mecklin@kaarina.fi](mailto:paivi.mecklin@kaarina.fi)

## 4 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](http://www.lounais-suomendiabetes.fi)  
p.040 7585 113

### **Selkäydinvammaiset Akson ry**

aksonry.fi

- vertaistukiryhmätoiminta
- luentoja

Ryhmään osallistuakseen ei tarvitse olla Selkäydinvammaiset Akson ry:n jäsen. Lisätietoja: [sinianne@gmail.com](mailto: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](mailto: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
- vesijuoksu
- terveysliikunta
- boccia
- kuntosali
- etäjumppa

Lisätietoja: vesi- ja terveysliikunta sekä etäjumppa: Marja Korpela p. 044 7874931. Boccia: Jukka Lehesaari p. 050 591 4897. Kuntosali: Vesa Haukijärvi p. 044 507 5525.

### **Turun Seudun Hengitysyhdistys ry**

[hengitysyhdistys.fi/turunseutu](http://hengitysyhdistys.fi/turunseutu)

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

Lisätietoja: p. 040 593 4047 tai  
[turunseutu@hengitysyhdistys.fi](mailto:turunseutu@hengitysyhdistys.fi)

### **Turunseudun Kenttäturheilijat ry**

[turunseudunkenttaurheilijat.fi/](http://turunseudunkenttaurheilijat.fi/)

- parayleisurheilu

Lisätietoja: Janne Keränen p.040 5044924,  
[keranen.janne@gmail.com](mailto:keranen.janne@gmail.com)

### **Turun Seudun Lihastautiyhdistys ry**

[www.lslly.fi](http://www.lslly.fi)

- ohjattu vesiliikunta, tuolijooga ja sähköri-futis

Lisätietoja: yhdistyksen toimisto ma-to klo 9–13,  
p. 050 9133 517 tai [yhdistys@lslly.fi](mailto:yhdistys@lslly.fi)

### **Turun Seudun Parkinson -yhdistyksen Turun aluekerho**

- allasjumppa
- pelkkis ja keilailu

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

### **Turun Seudun Psoriasis-yhdistys ry**

[psorila.fi](http://psorila.fi)

- vesijumppa

Lisätietoja: Hannu Sjöman, p. 040 524 1062,  
[hannu.sjoman@gmail.com](mailto:hannu.sjoman@gmail.com)

### **Turun Seudun Nivelyhdistys ry**

- Asahi
- FasciaMethod
- Fysiopilates
- Asahi
- Kuntosaliharjoittelu Turussa ja Kaarinassa
- Niveljooga Turussa ja Naantalissa
- Tasapaino- ja kehonhallinta
- Vesijumppa Turussa ja Raisiossa
- Äijäjooga

Kaikki yhdistyksen liikuntaryhmät ovat avoimia myös ei-jäsenille. Tällöin osallistumismaksu/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). Lisätietoja: yhdistyksen toimisto, [toimisto@nivelposti.fi](mailto:toimisto@nivelposti.fi) tai p. 040 351 3833.

### **Turun seudun Reumayhdistys ry**

[turunreumayhdistys.fi](http://turunreumayhdistys.fi)

- soveltava Lavis
- pilatestyyppinen ryhti- ja tasapainoryhmä
- selkä-, kehonhallinta- ja venyttelyjumppa
- vesivoimistelu

Lisätietoja: yhdistyksen toimisto p. 045 2670404,  
[yhdistys@turunreumayhdistys.fi](mailto:yhdistys@turunreumayhdistys.fi)

### **Varsinais-Suomen Muistiyhdistys ry**

- kuntosali
- liikuntaryhmiä

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

### **Varsinais-Suomen Näkövammaiset ry**

Toimintaa yhdistysten omille jäsenille – liity jäseneksi ja lähde liikkeelle. [www.vsn.fi](http://www.vsn.fi)