



## Liikunta- ja ulkoiluvinkkejä lapsiperheille Kaarinassa

Katso monipuolisia vinkkejä: [kaarina.fi/lapsiperheille](http://kaarina.fi/lapsiperheille)

Otathan ajankohtaiset koronasuositukset huomioon myös liikkuessi ja ulkoillessi. Tiedustele tarvittaessa muutoksista toiminnan järjestäjältä.

### Lasten Lystikäs

tempuratoineen ja monipuolisine liikuntavälineineen, ovat koko perheen maksuttomia leikki- ja peuhuhetkiä. Tapahtumat ovat suunnattu alle kouluikäisille lapsille, mutta mukaan pääsevät myös vanhemmat sisarukset pienempien etusija huomioiden. Tapahtumissa lapset saavat vapaasti touhuta, temmeltää ja toteuttaa itseään yhdessä vanhempiensa kanssa.

\* **Lasten Lystikäs** - tapahtumat tempuratoineen Vaparissa, Kynnäräkatu 3  
Lauantaisin klo 10-13, kts. netistä päivämäärät

\* **Mini Lystikkäät** ovat joka viikkoisia -tapahtumia liikuntasalien tiloissa pitkin Kaarinaa

\* **Soveltavat liikuntamaat** ovat ikärajoittomia erityislasten ja -nuorten perheiden tapahtumia Turun seudulla, joihin voi mennä yli kuntarajojen. Turussa tapahtuma Aunelan palloiluhallissa joka sunnuntai klo 17-19, muissa kunnissa kiertävänä tapahtumana, Kaarinassa myös oma Soveltava Lystikäs Vaparissa. Lisää tietoa: [kaarina.fi/fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikunta/lasten-lystikas](http://kaarina.fi/fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikunta/lasten-lystikas)

### Varhaiskasvatuksen maksuton liikuntakerho HeiLuri

HeiLuri liikuttaa Kaarinalaisia 3-7-vuotiaita lapsia viikon aikana yhdeksässä ryhmässä eri puolilla Kaarinaa. Toiminta on maksutonta. HeiLuri innostaa lapsia liikkumaan iloisten leikkien ja luontoliikunnan parissa. Talvikaudella (1.10. - 30.4.) toiminta järjestetään liikuntapaikoissa ja liikuntasaleissa, kesäkaudella (1.5.- 30.9.) ulkona liikuntakentillä ja lähimetsissä. HeiLurin aamupäiväkerhot ovat klo 9-11.30, iltapäiväkerhot klo 13.30-16. Katso toimintapaikat ja lisätiedot: [kaarina.fi/heiluri](http://kaarina.fi/heiluri)

### Urheiluseurat ja muut liikuntaa tuottavat palvelut

Urheiluseurojen sekä kaupungin eri tahojen järjestämät liikuntaryhmät, kuten liikuntaleikkikoulut, liikuntakoulut sekä perheliikunnat on viimeksi koottu esitteeseen syksyllä 2020, suurin osa toiminnoista on jatkunut, kysy lisää järjestäjältä:

[kaarina.fi/sites/default/files/media/files/lasten-ja-nuorten-liikuntatoimintaa-kaarinassa-2020-2021.pdf](http://kaarina.fi/sites/default/files/media/files/lasten-ja-nuorten-liikuntatoimintaa-kaarinassa-2020-2021.pdf)

Kaarinasta löytyy perheliikuntaa sekä lasten liikuntaryhmiä järjestäviä yrityksiä.

Erytislasten ryhmät on koottu seudulliseen Rajatonta liikuntaa - liikuntaa yli rajojen - esitteeseen, kts. [kaarina.fi/soveltavaliikunta](http://kaarina.fi/soveltavaliikunta)

## Kaarinan uimahalli

Kodikkaassa kylpylämäisessä uimahallissamme järjestetään mm. vauvauintia, vesipeuhuja ja uimakouluja. Erytislasten perheuintia on myös välillä tarjonnassa. Kts. [kaarina.fi/uimahalli](http://kaarina.fi/uimahalli)

## Luistelu- ja hiihto

Tietoa luistelukentistä, jäähallista, hiihtoladuista, pulkkamäistä, avantouinnista. Sivuilta voit seurata latu- ja jäätilannetta: [kaarina.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikunta/talviliikunta](http://kaarina.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikunta/talviliikunta)

Tietoa Turun seudun talviliikuntapaikoista, mm. hiihtoladut, tekojää, yleisöluisteluvuorot [liiku.fi/ulos](http://liiku.fi/ulos)



**Tietoa lähiliikuntapaikoista**, kuten skeitti- ja BMX-radoista sekä pienpelikentistä koulujen ja päiväkotien pihilla, jotka ovat käytävissä iltaisin, viikonloppuisin ja lomaaikoina. Pihilla voi myös keinua, kiipeillä, pelata frisbeegolfia, temppuilla parkour -radalla jne. [kaarina.fi/liikunta](http://kaarina.fi/liikunta)

## Liikuntaleikkiaarre - kartat eri alueista

Lähtekää seikkailulle koko perheen kera! Matias Maahisen ja Pörri Peikon aarrekartat johdattavat teidät uusiin ja tuttuihin liikuntaleikkipaikkoihin Kaarinassa. Karttoja alueilta: Tuorla- Piikkiö-Harvaluoto, Piispanristi-Keskusta-Kesämäki, Kuusisto-Rauhanlinna-Voivala, Auranlaakso-Littoinen-Nunna. Karttoja on jaossa mm. palvelupisteissä ja neuvoloissa ja ladattavissa osoitteesta: [kaarina.fi/liikuntaleikkiaarteet](http://kaarina.fi/liikuntaleikkiaarteet)

**Kaarinan alueella on 40 kaupungin leikkipuistoa** ne löytyvät myös Liikuntaleikkiaarre -kartoista, sekä [kaarina.fi/leikkipuistot](http://kaarina.fi/leikkipuistot) -sivuilta

## Hovirinnan Rantapuisto, Uimarannantie 33,

on Kaarinan Alueella monipuolinen leikkipuisto, liikennepuisto, ulkokuntoilulaitteita, pelialueet sekä uimaranta. Leikkipuiston kivat telineet, keinut ja liukumäet löytyvät liikennepuistoa vastapäätä.



**Lasten liikennepuisto** on hyvä paikka opetella pyörällä ajoa ja sitä voi käyttää omatoimisesti yleistä siisteyttä ja järjestystä noudattaen. Liikennepuistossa on ohjattua toimintaa kesäaikaan, silloin liikennepuiston autot käytettävissä. [kaarina.fi/liikennepuisto](http://kaarina.fi/liikennepuisto)

## Varhaiskasvatuksen leikkipuistotoiminta

tarjoaa lapsille ohjattua toimintaa, leikkiä ja ulkoilua kolmessa eri puistossa:

Kesämäen leikkipuisto, Syysmäentie  
Kuusiston leikkipuisto; Pallotie 6  
Karhupuisto (Piispanristi), Poikluomantie 25



Leikkipuistoon vanhemmat voivat ilmoittaa 18 kuukautta täyttäneen lapsensa, joka osaa kävellä. Toiminta tapahtuu pääsääntöisesti ulkona. Leikkipuistossa lasten leikkiä ja toimintaa valvovat/ohjaavat kokeneet leikkipuisto-ohjaajat. [kaarina.fi/varhaiskasvatus-ja-opetus/varhaiskasvatus/leikkipuistotoiminta](http://kaarina.fi/varhaiskasvatus-ja-opetus/varhaiskasvatus/leikkipuistotoiminta)

## Retkeilyreitit ja luontopolut

- Tuorlassa on 0,5km:n mittainen helppokulkuinen Lasten luontopolku tehtävineen sekä uudistettu tulipaikka. Polku kulkee osittain samaa reittiä kuin 1,2km pitkä esteetön luontopolku.
- Kuusiston linnanrauniot ovat hyvä eväsretkikohde koko perheelle. Alueelta löytyy grillipaikka sekä kuivakäymälä. Myös esteetön sähkövessa on käytössä osan kaudesta.
- Rauhanlinnan luontopolun varrella on taitelija Sibel Kantolan kuvittamia opastauluja, jotka kertovat kartanon historiasta ja luonnon ihmeistä. Polun pituus on 2,2km ja osa polusta on kohtuullisen helppokulkuista soratietä.
- Littoistenjärven luontopolku on helppokulkuinen ja polun varrella voi kiivetä vaikka lintutorniin. Järvelän kosteikolla on myös esteetön lintulava.
- Nunnan 1,8km:n luontopolun varrelta löytyy laavu ja nuotiopaikka.
- Piikkiön Linnavuorelta on lyhyempi 3,5km:n ympyräreitti, jonka varrella on laavu ja nuotiopaikka. Polulta voi poiketa Linnavuoren laelle maisemia ihailemaan.
- Pyhän Katariinan poluilta Vaarniemen kalliolta löytyy laavu ja näkötorni.
- Kuusiston hiihtomajan vieressä sijaitsee laavu, jonka vieressä on parkkipaikka, joten perheen pienimmätkin on helppo ottaa laavulle mukaan. Hiihtomajantie 66.



[kaarina.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/ulkoile-liiku-ja-nauti-luonnosta](http://kaarina.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/ulkoile-liiku-ja-nauti-luonnosta)

## Uimarannat

Kaupungin rantoja ovat: Littoisten hiekkaranta, Ristikallion uimaranta, Hovirinnan uimaranta, Voivalan uimaranta, Raadelman uimaranta ja Harvaluodon uimaranta. [kaarina.fi/uimarannat/](http://kaarina.fi/uimarannat/)

## Ajankohtaiset tapahtumat: [kaarina.fi/tapahtumat](http://kaarina.fi/tapahtumat)

## Lisätietoja liikunnasta ja liikuntapaikoista: [kaarina.fi/liikunta](http://kaarina.fi/liikunta)

Liikuntasuunnittelija Mia Kettunen, [mia.kettunen@kaarina.fi](mailto:mia.kettunen@kaarina.fi), 050 3732642  
Erytysliikunnan suunnittelija Päivi Mecklin, [paivi.mecklin@kaarina.fi](mailto:paivi.mecklin@kaarina.fi), 050 3732641  
Varhaiskasvatuksen HeiLuri -ohjaaja Juuso Seppälä, [juuso.seppala@kaarina.fi](mailto:juuso.seppala@kaarina.fi),  
050 5625803

**Kaarina**  liikunta



**Paras  
paikka  
kasvaa  
isoksi.**



# Jokaisella lapsella on oikeus liikunnan iloon päivittäin!

Lapsen fyysisen aktiivisuuden suositusten mukaan alle 8-vuotias lapsi tarvitsee vaihtelevaa ja monipuolista liikuntaa kolme tuntia päivässä. Tiesithän, että motoristen taitojen hallinta tukee myös lapsen muuta oppimista ja kehittymistä?

Kaarinan varhaiskasvatus on mukana Ilo kasvaa liikkuen -ohjelmassa ja toteuttaa omaa liikuntasuunnitelmaa. Varhaiskasvatuspäivän aikana tavoitteena on, että lapsi liikkuu kaksi tuntia. Perheillä on tärkeä rooli liikuttaa ja liikkua yhdessä lapsen kanssa vähintään tunti päivässä, vapaapäivinä enemmän. Kotipiirissä, niin ulkona kuin sisällä voi keksiä monenlaista iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä!



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

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

[suomenlatu.fi/perheliikunta](http://suomenlatu.fi/perheliikunta)

Suositukset perustuvat laajaan tutkimusnäyttöön fyysisen aktiivisuuden yhteyksistä lasten terveyteen ja hyvinvointiin. Tutkimusnäytön perusteella fyysisellä aktiivisuudella on suotuisa vaikutus lasten kehon koostumukseen, sydäntautien riskitekijöihin, luuston terveyteen, fyysiseen kuntoon ja motorisiin taitoihin. Lisäksi fyysinen aktiivisuus saattaa parantaa lasten kognitiivisia toimintoja. Fyysisen passiivisuuden ja erityisesti ruutuajan vähentäminen näyttäisi parantavan kehon koostumusta, fyysistä kuntoa, kognitiota ja oppimista.

<http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf>