



Liikunta- ja ulkoiluvinkkejä lapsiperheille Kaarinassa

Katso uudistetuilta nettisivuilta monipuolisia vinkkejä:
kaarina.fi/lapsiperheille

Huomioithan: toimintakaudella 2020-2021 muutokset mahdollisia koronan takia. Otathan koronaan liittyvät suositukset huomioon myös liikkuesssa ja ulkoillessa.

Retkeilyreitit ja luontopolut

- 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.
 - Tuorlasta löytyy 0,5km:n mittainen helppokulkuinen Lasten luontopolku tehtävineen sekä tulipaikka, polku kulkee osittain samaa reittiä kuin 1,2km pitkä esteetön luontopolku.
 - Littoistenjärven luontopolku on helppokulkuinen ja polun varrella voi kiivetä vaikka lintutorniin. Järvelän kosteikolla on myös esteetön lintulava.
 - Kuusiston linnanrauniot ovat hyvä eväsretkikohde koko perheelle. Alueelta löytyy grillipaikka sekä kuivakäymälä. Myös esteetön sähkövessa on käytössä osan kaudesta.
 - Nunnan 1,8km:n luontopolun varrelta löytyy laavu ja nuotiopaikka.
 - Piikkiön Linnavuorelta löytyy myös 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.
- Lisätietoa reiteistä:



kaarina.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/ulkoile-liiku-ja-nauti-luonnosta

* Kuusiston hiihtomajan vieressä sijaitsee laavu, jonka vieressä on parkkipaikka, joten perheen pienimmätkin on helppo ottaa laavulle mukaan. Hiihtomajantie 66.

Liikuntaleikkiaarre - kartat eri alueista

Lähtekää seikkailulle koko perheen kera! Matias Maahisen ja Pörri Peikon aarekartat 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

Kaarinan alueella on 38 kaupungin leikkipuistoa ne löytyvät Liikuntaleikkiaarre -kartoista, sekä kaarina.fi/leikkipuistot -sivuilta



Suurin puistoista: **Hovirinnan Rantapuisto, Uimarannantie 33**

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

Lasten liikennepuiston ohjattu toiminta on suljettu koronan takia koko syksyn eikä polkuautoja ole saatavilla. Liikennepuisto on hyvä paikka opetella pyörällä ajoa ja sitä voi käyttää omatoimisesti yleistä siisteyttä ja järjestystä noudattaen.

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

Tarkempaa tietoa lähiliikuntapaikoista, kuten koulujen ja päiväkotien pihoista, joissa mm. monitoimiareenoja, joissa voitte iltaisin ja viikonloppuisin ja loma-aikoina pelata eri palloilulajeja, frisbeegolf- ja parkour -ratoja, keinuja, kiipeilytelineitä jne.
kaarina.fi/liikunta

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, Kyynäräkatu 3
Lauantaisin klo 10-13, kts. netistä päivämäärät

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

* **Erytislasten Liikuntamaat** ovat ikärajoittomia erityislasten ja -nuorten perheiden tapahtumia Turun seudulla, joihin voi mennä yli kuntarajojen. Turussa tapahtuma Aunelan koululla joka sunnuntai klo 17-19, muissa kunnissa kiertävänä tapahtumana, Kaarinassa myös oma tapahtuma/Erytislasten Lystikäs Vaparissa. Katso lisää:

Lisätietoja: kaarina.fi/lystikas

Varhaiskasvatuksen maksuton liikuntakerho Heiluri

HeiLuri liikuttaa Kaarinalaisia 3-7-vuotiaita lapsia viikon aikana yhdeksässä ryhmässä eripuolilla 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

Urheiluseurat ja muut liikuntaa tuottavat palvelut

Lasten ja nuorten liikuntaa Kaarinassa -esitteestä löydät niin urheiluseurojen kuin kaupungin eri tahojen järjestämät liikuntaryhmät, kuten liikuntaleikkikoulut, liikuntakoulut sekä perheliikunnat. Löydät esitteen <https://kaarina.fi/sites/default/files/media/files/lasten-ja-nuorten-liikuntatoimintaa-kaarinassa-2020-2021.pdf> Tarkistathan toiminnan järjestäjältä mahdolliset koronaan liittyvät vaikutukset.

Erytislasten ryhmät on koottu seudulliseen Rajatonta liikuntaa - liikuntaa yli rajojen - esitteeseen, kts. kaarina.fi/soveltavaliikunta

Lisäksi Kaarinasta löytyy perheliikuntaa sekä lasten liikuntaryhmiä järjestäviä yrityksiä.

Kaarinan uimahalli

Kodikkaassa kylpylämäisessä uimahallissamme järjestetään mm. vauvauintia, vesipeuhuja ja uimakouluja. Keväällä myös erityislasten perheuintia. Wibit -tempurata loma-aikoina! Seuraa myös tapahtumailmoittelua: kaarina.fi/uimahalli

Luistelu- ja hiihto

Yleisöluisteluvuoro jäähallilla on tällä hetkellä peruttu koronan takia.

Latu- ja jäätilannetta voit seurata: kaarina.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikunta/talviliikunta

Uimarannat

Kaupungin rantoja ovat: Littoisten hiekkaranta, Ristikallion uimaranta, Hovirinnan uimaranta, Voivalan uimaranta, Raadelman uimaranta ja Harvaluodon uimaranta.

kaarina.fi/uimarannat/

Lisätietoja liikunnasta, tapahtumista ja liikuntapaikoista: kaarina.fi/liikunta

Liikuntasuunnittelija Mia Kettunen, mia.kettunen@kaarina.fi, 050 3732642

Erytisliikunnan suunnittelija Päivi Mecklin, paivi.mecklin@kaarina.fi, 050 3732641

Varhaiskasvatuksen liikuntakoordinaattori Juuso Seppälä, 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 llo 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

neuvokasperhe.fi

suomenlatu.fi/perheliikunta

Vauhti virkistää

Vähintään kolme tuntia liikumista joka päivä



Suosituksot 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>