

# Kaikille ikääntyneille avointa ja maksutonta Wertaisliikuttajatoimintaa!

Tule mukaan liikkumaan leppoisasti vapaaehtoisen ohjaajan kanssa! Wertaisliikuttajan tunnustat vihreästä liivistä tai paidasta.

## Tarvitsetko vinkkejä kuntosalilaitteiden käytössä?

Wertaisliikuttajia kaupungin kuntosaleilla neuvomassa laitteiden käyttöä:

- Kaarinan kuntokoulun kuntosalilla maanantaisin klo 10-11 ajalla 16.1.-13.2. Uimahallintie 4. Opastajana Martti. Ei ilmoittautumista.
- Visiitin esteettömällä kuntosalilla tiistaisin klo 15-16.30, ti 10.1. alkaen. Rantayrttikatu 1, Voivala. Opastajana Martti, Terttu ja Kari. Ei ilmoittautumista.

Wertaisliikuttajien vinkkivuorot sopivat omatoimisille harjoittelijoille, joilla ei ole taustalla pitkäaikaissairauksia tai vammoja. Ota yhteyttä liikuntapalveluihin, jos sinulla on suurempi ohjauksen tarve. Vinkkivuorot sopivat hyvin myös ammattilaisen ohjauksen jatkoksi tai kertaukseen pitkän salitauon jälkeen. Vapaaehtoisten antamat vinkit maksuttomia. *Kuntosalin käytöstä normaali kuntosalimaksu tai 65+ kortilla.*

## Wertaisliikuttajien ohjaamia ryhmiä Visiitin esteettömällä kuntosalilla 9.1. alkaen

Sopivat henkilöille, jotka tarvitsevat harjoittelussaan ohjausta ja tukea. Ryhmiin ohjautuminen erityisliikunnan suunnittelijan kautta. Wertaisliikuttajia on myös apuna ammattilaisten ohjaamissa ryhmissä. Yhdistysten wertaisryhmät:

- **WL- Koukkupolvet** - Piikkiön Senioreiden avoin kiertoharjoitteluvuoro ke klo 11.15-12.45, tiedustelut Arvi 0405513931.
- **WL- Polkrempat** - apuvälineen käyttäjien vuoro ke klo 15.30-17, tiedustelut erityisliikunnan suunnittelija Petteri 050 373 2641.
- Sydänyhdistyksen vuoro torstaisin klo 15.30-16.45, tiedustelut Kari p. 0501852.
- Reuma- ja nivelyhdistyksellä vuoro ma klo 16.30-18, jossa käy välillä ohjaaja paikalla.

Lisätietoa: [kaarina.fi/visiitinkuntosali](http://kaarina.fi/visiitinkuntosali)

### Hovirinnan ulkokuntoilu- ja tasapainolaitteet, Uimarannantie 33.

Katso liikuntapalvelujen Wertaisliikuttajien kanssa tekemä opastusvideo Kaarinan kaupungin YouTube -kanavalta:

<https://www.youtube.com/watch?v=2XKB6QwodRg> Voit kysyä ryhmälle mahdollisuutta saada Wertaisliikuttajien opastusta liikuntapalvelujen kautta.

## Muut sisäryhmät

**Tasapainoryhmä parittomat keskiviikot klo 12.30-13.30**, toiminta-aika 18.1.-26.4. Vaparissa, Kynnäräkatu 3.

Sinulle joka liikut itsenäisesti, mutta haluat kehittää tasapainoasi ja olet ehkä huomannut sen heikentyneen. Tule tekemään tasapainoharjoituksia mukavassa seurassa ja saamaan vinkkejä kotiharjoitteluun. Yhteinen alkuverryttely, sitten tasapainorata/tasapaino- ja lihasvoimaharjoituksia, lopuksi venyttelyt. Tiedustelut erityisliikunnan suunnittelija, p. 050 373 2641.

**Senioritanssia Valkeavuoren yläkoulun liikuntasalissa**, Aapiskuja 7.

- Torstaisin klo 12.30-13.30, ALKEISKURSSI UUSILLE TANSSIJOILLE
- Tiistaisin klo 10-11.30, JO AIEMMIN HARRASTANEILLE

Ikääntyneille suunniteltua tanssia, johon ei tarvita paria. Tanssijan tulee pystyä kävelemään itsenäisesti eteen- ja taaksepäin sekä kääntymään. Tiedustelut Arjariitta p. 050 537 1713

## Peliryhmät

**Leikkimielistä kävelysählyä keskiviikkoisin klo 15.15-16.15 Piispanlähteen yläkoulun liikuntasalissa**, Marsukatu 1. Pelaillaan rennosti kävellen. Sopii niin naisille kuin miehillekin! Tiedustelut Jarmo p. 045 6566 086.

**Leikkimielistä kävelyfutista** torstaisin klo 15-16 Valkeavuoren yläkoulun liikuntasalissa, Aapiskuja 7. Futista pilke silmäkulmassa, kävellen. Keväällä säiden lämmettyä ryhmä siirtyy ulos keskusliikuntapuiston KHT-kentälle, Erotuomarinkatu 6. Järjestäjänä KaaPo ry, tied. Jarmo p. 045 6566 086.

## Keilakerho Kaatajat

**Parittomat maanantait** Kupittaaan keilahallilla, Kupittaankuja. (keilaamisesta maksu, ohjaus maksuton). Tiedustelut Piikkiön Seniorit/ Arvi p. 0405513931

## Bocciaa

**Keskiviikko- ja perjantaaamupäivisin Tupasvillalla ja Pontelassa.**

Tarkemmat aikataulut sekä lisätietoja Piikkiön Eläkkeensaajat/ Seppo p. 0400 749929.

**Vertaisliikuttajia toimii myös** mm. soveltavan liikunnan ryhmissä ja tapahtumissa apuna sekä eläkeläis-, kansanterveys- ja omakotiyhdistyksissä. Ikäihmisten palvelukeskuksissa, Kaarinakodilla ja Vanamossa heitä on apuna silloin kun tilanne sen sallii.

### **Haluaisitko itse toimia vapaaehtoisena Vertaisliikuttajana?**

Kaikki Vertaisliikuttajat vakuutetaan sekä koulutetaan tehtäviinsä kaupungin toimesta. Voit toimia missä tahansa tehtävissä, sitoutumisen taso on jokaisen itsensä päätettävissä. Jos kiinnostuit, ota yhteyttä Petteriin!



Tiedustelut Vertaisliikuttaja toimintaan liittyen:  
Kaarinan liikuntapalvelut, erityisliikunnan suunnittelija Petteri Laakko,  
[petteri.laakko@kaarina.fi](mailto:petteri.laakko@kaarina.fi) tai p. 050 373 2641

