

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 15.1.-12.2. Uimahallintie 4. Opastajana Martti/Kari. Ei ilmoittautumista.
- Littoisten Monitoimitalon kuntosalilla tiistaisin klo 10-11 ajalla 6.2.-12.3. Tallakatu 2. Opastajana Anneli. Ei ilmoittautumista.

Wertaisliikuttajien vinkkivuoro sopi omatoimisille harjoittelijoille, joilla ei ole taustalla pitkäaikaissairauksia tai vammoja. Ota yhteyttä liikuntapalveluihin, jos sinulla on suurempi ohjauksen tarve. Vinkkivuoro sopii hyvin myös ammattilaisen ohjauksen jatkoksi tai kertaukseksi pitkän salitauon jälkeen. Vapaaehtoisten antamat vinkit maksuttomia, *kuntosalin käytöstä normaali käyttömaksu.*

Wertaisliikuttajien ohjaamia ryhmiä Visiitin esteettömällä kuntosalilla kevätkaudella 2024

Ryhmät sopivat henkilöille, jotka tarvitsevat harjoittelussaan ohjausta ja tukea. Ryhmiin ohjautuminen soveltavan liikunnan suunnittelijan kautta. Wertaisliikuttajia on myös apuna ammattilaisten ohjaamissa ryhmissä. Liikuntapalvelujen ja yhdistysten vertaisryhmät:

- WL - ryhmä ma klo 9.30-10.45 - ryhmään ohjaututaan kuntosaliopastuksen kautta, tiedustelut soveltavan liikunnan suunnittelija Petteri p. 050 373 2641.
- WL - ryhmä ma klo 10.45-12.00 - ryhmään ohjaututaan kuntosaliopastuksen kautta, tiedustelut soveltavan liikunnan suunnittelija Petteri p. 050 373 2641.
- WL - Koukkupolvet - Piikkiön Senioreiden avoin kiertoharjoitteluvuoro keskiviikkoisin klo 11.00-12.30, tiedustelut Arvi p. 040 551 3931.
- WL- Polkrempat - apuvälineen käyttäjien vuoro keskiviikkoisin klo 15.30-17, tiedustelut soveltavan liikunnan suunnittelija Petteri 050 373 2641.
- Sydänyhdistyksen vuoro torstaisin klo 16-17.15, tiedustelut Kari p. 0501852.
- Reuma-ja nivelyhdistyksen yhteisvuoro maanantaisin klo 16.30-18, jossa käy välillä ohjaaja paikalla.

Lisätietoa: 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 17.1.-24.4.

Vaparissa, Kynäräkatu 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 soveltavan liikunnan suunnittelija, p. 050 373 2641.

Senioritanssia Valkeavuoren tiistaisin klo 10-11.30 yläkoulun liikuntasalissa,

Aapiskuja 7.

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 tiistaisin klo 15.15-16.15 Piispanlähteen yläkoulun liikuntasalissa, Marsukatu 1. Pelaillaan rennosti kävellen. Sopii niin naisille kuin miehillekin! Toiminta alkaa 9.1. Tiedustelut Jarmo p. 045 6566 086.

Leikkimielistä kävelyfutista torstaisin klo 15-16 Valkeavuoren yläkoulun liikuntasalissa, Aapiskuja 7. Futista pilke silmäkulmassa, kävellen. Toiminta

alkaa 11.1. Kesäaikana pelataan keskusliikuntapuiston tehonurmella, Erotuomarinkatu 1. Järjestäjänä KaaPo ry, tied. Jarmo p. 045 6566 086.

Keilakerho Kaatajat

Parittomat maanantait Kupittaa 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.

