

# Kaikille ikääntyneille avointa ja maksutonta Wertaisliikuttajatoimintaa!

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

Tarvitsetko vinkkejä kuntosalilaitteiden käytössä?

- Kaarinan kuntokoulun kuntosalilla maanantaisin klo 10-11 ajalla 13.1.-10.2. Uimahallintie 4. Opastajana Martti 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, p. 050 373 2641. Vinkkivuorot sopivat hyvin myös ammattilaisen ohjauksen jatkoksi tai kertaukseksi pitkän salitauon jälkeen. Vapaaehtoisten antamat vinkit maksuttomia, kuntosalin käytöstä normaali käyttömaksu, esim. 65+ kortti tai terveyskeskuksen esteetön kuntosaliranneke.

Wertaisliikuttajien ohjaamia ryhmiä Visiitin ja terveyskeskuksen esteettömällä kuntosalilla kevätkaudella 2025

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

Terveyskeskuksen kuntosali

- WL - ryhmä ke klo 11.00-12.30 - ryhmään ohjaututaan kuntosaliopastuksen kautta, tiedustelut soveltavan liikunnan suunnittelija Mikko p. 050 373 2641.

Visiitin kuntosali

- WL - ryhmä ma klo 10.30-12.00 - ryhmään ohjaututaan kuntosaliopastuksen kautta, tiedustelut soveltavan liikunnan suunnittelija Mikko p. 050 373 2641.
- WL - ryhmä ma klo 12.00-13.30 - ryhmään ohjaututaan kuntosaliopastuksen kautta, tiedustelut soveltavan liikunnan suunnittelija Mikko p. 050 373 2641.
- WL - Koukkupolvet - Piikkiön Senioreiden avoin kiertoharjoitteluvuoro keskiviikkoisin klo 11.00-13.00, tiedustelut Arvi p. 040 551 3931.
- WL- Polkrempat - apuvälineen käyttäjien vuoro keskiviikkoisin klo 15.00-16.30, tiedustelut soveltavan liikunnan suunnittelija Mikko 050 373 2641.
- Sydänyhdistyksen vuoro torstaisin klo 16.00-17.15, tiedustelut Heimo p. 044 739 2701
- Reuma- ja nivelyhdistyksen yhteisvuoro maanantaisin klo 16.30-18.00, jossa käy välillä ohjaaja paikalla.

**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 15.1.-.23.4. Vaparissa, Kyynäräkatu 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 15-16** Piispanlähteen yläkoulun liikuntasalissa, Marsukatu 1. Pelaillaan rennosti kävellen. Sopii niin naisille kuin miehillekin! Toiminta alkaa 14.1. Tiedustelut Jarmo p. 045 6566 086.

**Leikkimielistä kävelyfutista torstaisin klo 14.30-15.30** Valkeavuoren yläkoulun liikuntasalissa, Aapiskuja 7. Futista pilke silmäkulmassa, kävellen. Toiminta alkaa 2.1. Kesäaikana pelataan keskusliikuntapuiston tehonurmella, Erotuomarinkatu 1. 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.

