



Katso Wertailiikuttajien jummat netistä

Jumppavideot Youtubessa:
Liiku Vertaisweska

Tulostettavat
jumppaohjelmat
kaarina.fi/soveltavaliikunta



Kaarina  liikunta

Kaikille ikääntyneille avointa ja maksutonta Wertaisliikuttajatoimintaa

Tule mukaan liikkumaan leppoisasti vapaaehtoisen ohjaajan kanssa! Wertaisliikuttajan tunnustat vihreästä liivistä tai paidasta. Wertaisliikuttajatoimintaa on niin kaupungin omissa toiminnoissa kuin yhdistysten ja seurojen ryhmissä. Muutokset mahdollisia mikäli koronatilanne näin edellyttää. Muistathan noudattaa ajankohtaisia ohjeita myös ryhmissä.

Avoimet ulkoiluryhmät

Porukassa matka taittuu mukavammin ja vauhti säädetään kaikille sopivaksi

Terveyskävely Keskusliikuntapuiston ympäristössä keskiviikkoisin klo 10.30-11.30. alk. 6.10.

Lähtö keinotekonurmikentän/ jäähallin vierestä, Erotuomarinkatu 4.
Kävely sisältää myös pientä jumppaa ja venyttelyjä. Tied. Kaarinan-Piikkiön
Sydänyhdistys ry/ Ohjaaja Marjis Viktors, 0452628330

Käveluryhmä Piikkiön Kirismäessä torstaisin klo 14, alk. 9.9.

Lähtö Kirismäen kentältä (Hakatien ja Hadvallantien risteys).
Tied. Eläkeliitto Piikkiö ry/ Iiris p. 041 502 4214 tai Salme p. 050 413 8414

Nivelkävelyt, myös avointa maksutonta toimintaa;
kerran kuussa, tiistaisin 21.9., 26.10., 23.11. klo 15.30-16.30.,

Lähtö Cafe Puntarin edestä, Pyhäkatariinan tie 7.
Järj. Turun seudun Nivelyhdistys ry

Muistijumppaa muistisairaille Ruusupuistossa perjantaisin klo 10.30-11.30. Viisi osallistujaa ja ohjaaja, huomioiden rajoitteet ja turvavälit, juomapullo mukaan. 10 kerran osallisuus/ryhmä. Ilmoittautumiset vapaaehtoistoimija Tuula Törnblomille, p. 0407552584

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 Wertaisliikuttajien opastusta liikuntapalvelujen kautta.

Tarvitsetko vinkkejä kuntosalilaitteiden säätöihin ja harjoitteluun?

Wertaisliikuttajia kuntosaleilla neuvomassa laitteiden käyttöä:

Kaarinan kuntokoulun kuntosalilla maanantaisin klo 10-11, alkaen 4.10.
Uimahallintie 4. Opastajana Martti.

Littoisten monitoimitalon kuntosalilla tiistaisin klo 10-11, ajalla 12.10-16.11.,
Tallakatu 2. Opastajana Anneli, p. 0408210602.

Visiitin esteettömällä kuntosalilla tiistaisin klo 15-16.30, ti 31.8. alkaen.
Rantayrttikatu 1, Voivala. Opastajana Martti, Marja ja Terttu. Ilmoittaudu erityisliikunnan suunnittelijalle p. 050 3732641, voit käydä kaksi peräkkäistä kertaa.

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 WL-ryhmiä Visiitin esteettömällä kuntosalilla henkilöille, jotka tarvitsevat harjoittelussaan ohjausta ja tukea. Ryhmiin ohjautuminen erityisliikunnan suunnittelijan kautta. Wertaisliikuttajia on myös apuna ammattilaisten ohjaamisissa ryhmissä. Yhdistysten wertaisryhmät:
- **WL- Koukkupolvet** Piikkiön Senioreiden avoin kiertoharjoitteluvuoro ke klo 11, tied. Arvi 0405513931.
- **WL- Polkrempat** - apuvälineen käyttäjien vuoro ke klo 15.30, tied. erityisliikunnan suunnittelija Päivin kautta 0503732641
- **Sydänyhdistyksen vuoro** torstaisin klo 15.30, tied. Kari p. 0501852
- Lisäksi Reuma- ja nivelyhdistyksellä vuoro ma klo 16.15, jossa käy välillä ohjaaja paikalla. Lisätietoa: kaarina.fi/visiitinkuntosali

Muita sisäryhmiä

Tasapainoryhmä parittomat keskiviikot klo 13-14, alk. 15.9.

Vaparissa, Kynnäräkatu 3

Sinulle joka liikut itsenäisesti, mutta haluat kehittää tasapainoasi, ja olet ehkä huomannut sen heikentyneen. Tule tekemään tasapainoharjoituksia mukavassa seurassa ja saaman vinkkejä kotiharjoitteluun. Yhteinen alkuverryttely, sitten tasapainorata / tasapaino- ja lihasvoimaharjoituksia ja lopuksi venyttelyt. Tied. Ritva p. 040 7280298, Eeva p. 040 825 5578, Pirjo p. 050 377 3136, Ulla 0404100458

Senioritanssia tiistaisin klo 10-11.15, alkaen 31.8. Hovirinnan liikuntasalissa, Päiväläisenkatu. Ikääntyneille suunniteltua tanssia, johon ei tarvita paria.
Tied. Arjariitta p. 050 537 1713

Wu Xing Dynamics - aktiivisille aikuisille suunnattu kehomieli harjoittelu. **maanantaisin ja keskiviikkoisin klo 13-14, alk. 6.9. Hovirinnan liikuntasalissa,** Päiväläisenkatu. Muodoilla palautetaan ja ylläpidetään luonnollista liikkumiskykyä (painonsiirto ja voimantuotto). Liikkeet suoritetaan sekä pystystä että lattiatasolla. Tunnille mukaan väljä vaatetus, jumppamatto ja 120 cm keppi sauva- muotoa varten. Lisätietoja voi hakea kotisivulta [Johanin terveysliikunta](#).
Johan pratar också svenska.

Peliryhmät

Leikkimielinen kävelysähly tiistaisin klo 15-16, alk. 7.9
Piispanlähteen alakoulun liikuntasalissa, Otsonkatu 1. **HUOM!** Siirtyy 22.9. **keskiviikkoon klo 15-16, Piispanlähteen yläkoululle, Marsukatu 1.**
Pelaillaan rennosti kävellen. Sopii niin naisille kuin miehillekin!
Tied. Jarmo p. 045 6566 086

Kävelyfutis torstaisin klo 15-16,
Kaarinan keskusliikuntapuiston KHT, Puuha-areena), Erotuomarinkatu 6.
Ryhmä siirtyy sisälle to 7.10. alkaen Hovirinnan liikuntasaliin, Päiväläisenkatu.
Futista pilke silmäkulmassa, kävellen. Järj. KaaPo ry, tied. Jarmo p. 045 6566 086

Keilakerho Kaatajat
parittomat maanantait klo 14.30-16, ajalla 23.8.-13.12. Kupittaaan keilahallilla, Kupittaaankuja. (keilaamisesta maksu, ohjaus maksuton). Piikkiön Senioreiden avointa toimintaa. tied. Piikkiön Seniorit/ Arvi p. 0405513931

Bocciaa
keskiviikkoisin klo 9-12 sekä parittomat perjantait klo 12-15
Pontelassa, Pontelantie, Piikkiö.
Tied. Piikkiiön Eläkkeensaajat/ Seppo p. 0400 749929

Wertaisliikuttajia 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 Wertaisliikuttajana?

Tarvetta on erityisesti kuntosali- ja ulkoilukavereiksi. Ota yhteyttä Päiviin!
Järjestämme säännöllisesti koulutuksia yhteistyössä Lounais-Suomen Liikunnan ja Urheilun sekä Turun seudun ympäristökuntien kanssa.
Ulkoiluystävä - toimintaan liittyen voit olla yhteydessä SPR:n Annikki Alhoon p. 040 900 2511.



Tiedustelut Wertaisliikuttaja toimintaan liittyen:
Kaarinan liikuntapalvelut, erityisliikunnan suunnittelija Päivi Mecklin,
paivi.mecklin@kaarina.fi tai p. 050 373 2641