

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.

Tarvitsetko vinkkejä kuntosalilaitteiden käytössä ja harjoittelussa?

Hovirinnan ulkokuntolaiteopastusta tiistaisin klo 10-11 ajalla 30.8.-13.9.
Uimarannantie 33.

Wertaisliikuttajia kaupungin kuntosaleilla neuvomassa laitteiden käyttöä:

- Kaarinan kuntokoulun kuntosalilla maanantaisin klo 10-11, 3.10. alkaen, Uimahallintie 4. Opastajana Martti. Ei ilmoittautumista.
- Littoisten monitoimitalon kuntosalilla tiistaisin klo 10-11, ajalla 4.10-15.11., Tallakatu 2. Opastajana Anneli. Ei ilmoittautumista.
- Visiitin esteettömällä kuntosalilla tiistaisin klo 15-16.30, ti 6.9. 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 5.9. 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 Petterin kautta 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

Avoimet ulkoiluryhmät

Porukassa matka tahtuu mukavammin ja vauhti säädetään kaikille sopivaksi. Maksuttomia, matalan kynnyksen ryhmiä.

Kävelyryhmä Piikkiössä torstaisin klo 14, 15.9. syyskuuta alkaen.

Lähtö Koroistentien hautausmaan parkkipaikalta.

Tied. Eläkeliitto Piikkiö ry/ Iiris p. 041 502 4214 tai Salme p. 050 413 8414

Tuulan kävelytreffit 2022 perjantaisin klo 10-11 ajalla 7.-28.10.

Veteraani-/Ruusupuisto, terveyskeskusta vastapäätä. Muistisairautta sairastaville henkilöille. Ryhmä sopii sekä itsenäisesti käveleville että liikkumisapuvälineen käyttäjille. Ryhmään tulee ilmoittautua etukäteen, muistiohjaaja Heidi Huuskonen, p. 040 673 38229.

Nivelkävelyt, myös avointa toimintaa;

kerran kuussa, tiistaisin 27.9., 25.10. & 22.11. klo 15.30-16.30.

Lähtö Cafe Puntarin edestä, Pyhän Katariinan tie 7. Ei ennakkoilmoittautumista, saavu vain paikalle. Järjestäjänä Turun seudun Nivelyhdistys ry

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 14.9.-7.12. 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.

Tied. Ritva p. 040 7280298, Eeva p. 040 825 5578, Pirjo p. 040 755 2875, Tuula 040 750 1866

Senioritanssia tiistaisin klo 10-11.30, 30.8. alkaen Valkeavuoren yläkoulun liikuntasalissa, Aapiskuja 7. Ikääntyneille suunniteltua tanssia, johon ei tarvita paria. Tiedustelut Arjariitta p. 050 537 1713

Wu Xing Dynamics - aktiivisille aikuisille suunnattua kehomieliharjoittelua.

Maanantaisin ja torstaisin klo 13-14.30, Valkeavuoren yläkoulun liikuntasalissa, Aapiskuja 7. 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

Leikkimielistä kävelysählyä keskiviikkoisin klo 15.15-16.15 Piispanlähteen yläkoulun liikuntasalissa, Marsukatu 1, 7.9. alkaen. Pelaillaan rennosti kävellen. Sopii niin naisille kuin miehillekin! Tiedustelut Jarmo p. 045 6566 086

Leikkimielistä kävelyfutista torstaisin klo 15-16, Kaarinan keskusliikuntapuiston KHT: Ila (Puuha-areena), Erotuomarinkatu 6. Ryhmä siirtyy sisälle to 6.10. alkaen Valkeavuoren yläkoulun liikuntasaliin, Aapiskuja 7. Futista pilke silmäkulmassa, kävellen. 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?

Tarvetta on erityisesti kuntosali- ja ulkoilukavereiksi.

Ota yhteyttä Petteriin!

Järjestämme seudullisen

Vertaisliikuttajakoulutuksen ke 28.9,

ilmoittautuminen on paraikaa käynnissä!

Ulkoiluystävä - toimintaan liittyen voit olla yhteydessä

SPR:n Annikki Alhoon p. 040 900 2511.



Tiedustelut Vertaisliikuttaja toimintaan liittyen:

Kaarinan liikuntapalvelut, erityisliikunnan suunnittelija Petteri Laakko, petteri.laakko@kaarina.fi tai p. 050 373 2641



Kaarina  liikunta

Kaarina  liikunta