

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 lokakuusta alkaen.**
Uimahallintie 4. Opastajana Martti. Ei ilmoittautumista. Seuraa tiedotusta tarkoista päivämääristä
- **Visiitin esteettömällä kuntosalilla tiistaisin klo 15-16.30, lokakuusta alkaen.**
Rantayrttikatu 1, Voivala. Opastajana Martti, Terttu ja Kari. Ei ilmoittautumista. Seuraa tiedotusta tarkoista päivämääristä.
- **Littoisten monitoimitalon kuntosalilla tiistaisin klo 10-11, lokakuusta alkaen.**
Tallakatu 2, Littoinen. Opastajana Anneli. Ei ilmoittautumista. Seuraa tiedotusta tarkoista päivämääristä.

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 syyskaudella 2023

Sopivat henkilöille, jotka tarvitsevat harjoittelussaan ohjausta ja tukea. Ryhmiin ohjautuminen soveltavan liikunnan suunnittelijan kautta. Wertaisliikuttajia on myös apuna ammattilaisten ohjaamisissa 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 soveltavan liikunnan suunnittelija Petteri 050 373 2641.
- Sydänyhdistyksen vuoro torstaisin klo 15.30-16.45, tiedustelut Kari p. 0501852.
- Reuma- ja nivelyhdistyksellä yhteisvuoro ma 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 13.9.-13.12. 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. 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 tiistaisin klo 15.15-16.15 Piispanlähteen yläkoulun liikuntasalissa, Marsukatu 1. Pelaillaan rennosti kävellen. Sopii niin naisille kuin miehillekin! Toiminta alkaa 5.9. Tiedustelut Jarmo p. 045 6566 086.

Leikkimielistä kävelyfutista torstaisin klo 15-16 Valkeavuoren yläkoulun liikuntasalissa, 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?

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 Vertaisliikuttajatoimintaan liittyen:
Kaarinan liikuntapalvelut, soveltavan liikunnan suunnittelija Petteri Laakko,
petteri.laakko@kaarina.fi tai p. 050 373 2641

