



Liikkuva resurssikeskus toivottaa kumppaneineen
Sinulle hyvää ja **LIKUNNALLISTA** kevättä!

Huomioithan, koronavirustilanteen vuoksi
tapahtumiin voi tulla muutoksia lyhyelläkin varoitusajalla.

Vaikka korona on tuonut haasteita ryhmäliikunnan
järjestämiseen, muistetaanhan kaikki kuitenkin liikkuu.
Tässä teille jotain esimerkkejä mahdollisuuksista:

IKÄIHMISET LIIKKEELLE -kampanja

Turun vanhusneuvoston ja Turun kaupungin liikuntapalveluiden yhteistyössä
järjestämä kampanja 12.2.–12.3.2021.

Kampanjan aikana soitetaan mahdollisimman monelle iäkkäälle tuttavalle ja pyydetään
lenkille. Eniten kävelylenkkejä tehneet henkilöt ja järjestöt palkitaan.

**Kaikkien osallistujien kesken arvotaan 10 liikuntalipun paketti Turun liikuntapaikoille ja
leipomolahjak
ortti.**

Yhdistykset ilmoittavat liikuntakerrat kootusti tai yksityiset henkilöt omasta puolestaan:
ulla-maija.vierimaa@turku.fi tai puh 0400 223213 tai tiina.m.makinen@turku.fi

Turun Seudun Vanhustuki ry

Läntinen Pitkätie 33, Turku
www.vanhustuki.fi

Kaikille avoin ja maksuton tuolijumppa Ruusukorttelin liikuntasalissa sekä puutarhassa. Ajantasaiset tiedot tapahtumista kotisivuilla www.vanhustuki.fi (Kaipaako seuraa?). Lisätietoja puh. 044 536 7741.

Kotiharjoittelussa kannustavia **Kuntoilukummeja** yksin asuville yli 70-vuotiaille turkulaisille, joille vähintään yksi seuraavista on haasteellista: tuolilta ylösnousu, portaissa kävely tai ulkona liikkuminen. Lisätietoja puh. 050 544 3313. Toiminnan rahoittaa Veikkaus.

Lounais-Suomen LOMA JA VIRKISTYS

Qigong kiinalaista terveysliikuntaa rajoitusten jälkeen alkaen arkimaanantai klo 10.30 poikkeuksena tiistai 6.4.2021.

Paikka: Urheilutalo Rientävä, Juhannuskatu 7.
Ohjaajana jatkaa Thea Mantsinen.



Teemakävelyjä ja lähiretkiä järjestetään ”koronavarauksella” huhtikuusta kesäkuuhun aina torstaisin, kellonajat vaihtelevat kohteen mukaan, mutta yleisimmin klo 11.00

22.4. Tutustumme uuteen kaupunginosaan **Linnafälttiin** Elvi Jalavan opastamana. Tavataan klo 11.00 Turku Energian pysäkillä (Bussi no 1). Kävelyn jälkeen halukkaat voivat mennä Bore-laivalle lounaalle.

29.4. **Teemakävely taiteen pariin.** Tutustumme Sigrid Schaumanin näyttelyyn Taidemueossa. Sigrid oli valon ja varjon mestari. Monelle tunnetumpi on kuitenkin hänen veljensä Eugen. Pääsymaksu 7,-.
Lähtö kauppatorin Monitorilta klo 11.00

Kävelyt jatkuvat toukokuussa. Kesäkuussa menemme Vepsään ja Raision Alppiruusu puistoon. **Torstaisin siis talsitaan – ja pelataan bingoa.** Joka kohteella oma ruutu. Rivin täyteen saaneille luvassa palkintoja!

Heinäkuussa tehdään **päiväretki Kauttuan Ruukinpuistoon ja Tuiskulan Kesäteatteriin.** Elokuussa matkaillaan **kolme päivää itäisen Suomenlahden kaupungeissa.**
Lisätietoja: Leena 040 704 5760 tai Eini 050 368 5878.

Turun Seudun Omaishoitajat ry

Kaikille avoin luento Omaishoitokeskuksessa (Vanha Hämeentie 105, Turku) ke 3.3. klo 15–16 Miksi lihasvoima- ja tasapainoharjoittelu on tärkeää

Fysioterapeutti Jenna Wallden TULE-tietokeskuksesta kertoo, miten lihasvoiman ja tasapainon ylläpitoon pystyy itse vaikuttamaan. Kahvi 2€.

Ilmoittaudu viim. 2.3. p. 040 681 4965. Turun Seudun Omaishoitajat ry

Omaishoitajien luontoryhmä tekee parin tunnin luonto- ja kävelyretkiä lähiluontokohteisiin noin kerran kuukaudessa. Voit tulla mukaan niille retkille, jotka sinulle sopivat. Lisätietoja Helinä Hätöseltä p. 040 681 5664

helinahatonen.omaishoitajat@pp2.inet.fi Turun Seudun Omaishoitajat ry

Valtion Eläkkeensaajat VES-TURKU ry

Ulkoilutreffit torstaisin klo 10.00–11.10. Paikka on Unelmien kannas, Urheilupuisto Betanankatu 12. Sisältää kävelyä/sauvakävelyä urheilupuiston kuntoradalla, ulkokuntosalilaitteet, alkulämmittelyn ja loppuverryttelyn. **LISÄTIEDOT:** Liikuntavastaava Matti Sarviranta, msarviranta@gmail.com , p. 0407433168

Turun kaupungin liikuntapalvelut

Senioriranneke: Elämyksiä ja liikuntaa arkeen yhdellä rannekkeella!

Edullinen (40 €/6 kk + rannekemaksu ensimmäisellä kerralla) Senioriranneke on tarkoitettu 65 vuotta täyttäneille turkulaisille. Se kannustaa liikkumaan oman aikataulun mukaan. Sillä pääsee kaupungin uimalaitoksiin, kuntosaleihin ja kulttuuritarjontaan. Lisätietoa: turku.fi/senioriranneke tai p. 050 554 6224.

- Tekeekö mielesi **vesijumppaan?** Tiesithän, että Impivaaraan uimahallissa, Petreliuksen uimahallissa sekä kesällä maauimaloissa järjestetään vesijumppia. Kysy lisää ja ilmoittaudu mukaan: Impivaaran uimahalli p. (02) 262 3588, Petreliuksen uimahalli ja Kupittaaan maauimala p. 044 907 2702, Sampalinnan maauimala p. 040 587 0382.

Kuntokonkarit: Kokeile uutta, vaihtelee mielesi mukaan tai keskity sinulle tuttuihin lajeihin!

Kuntokonkarit-liikuntapalvelu tarjoaa hyvän mielen hikipisaroita yli 65-vuotiaille naisille ja miehille. Kuntokonkarien laajasta ja monipuolisesta valikoimasta löydät omat suosikkisi. Miltä kuulostaisivat senioritanssi, kävelysähly tai jäykkien jooga? Edullisella kausimaksulla (40 €) voit liikkua rajattomasti kaikissa Kuntokonkarit-ryhmissä, joita on viikoittain tarjolla lähes 30. Lisätietoa: turku.fi/kuntokonkarit, p. 050 554 6218.

Saattajakortti

Saattajakortti helpottaa avustajaa tarvitsevan harrastuksiin pääsyä. Saattajakortin avulla pitkäaikaissairas tai vammaisen asiakas voi ottaa avustajan maksutta mukaan tietyille liikuntapaikoille ja kulttuurikohteisiin. Turussa korttia voi käyttää esimerkiksi kaupungin ylläpitämässä uimahalleissa sekä kuntosaleilla, teattereissa ja museoissa. Lisätietoa ja hakulomakkeet: turku.fi/saattajakortti, p. 050 554 6222.

Kuntosaliharjoittelu sopii hyvin ikääntyneille ja toimintakykyrajoitteisille. Soveltavia kuntosaliharjoittelun ABC-kursseja järjestetään Kupittaan urheiluhallissa ja Impivaaran uimahallilla. Osallistuminen 15 € + sisäänpääsymaksu (esim. Senioriranneke). Ilmoittautumiset ja lisätiedot: p. 050 594 7207.

Jos tanssijalkaa vipattaa, tule mukaan tanssimaan. Soveltavassa Laviksessa (Impivaaran uimahalli) liikutaan seisten, Vire-Laviksessa (Happy House) tuolissa istuen tai sen avulla seisten. Tanssiaskeleita voi soveltaa ja koreografiat opitaan pikkuhiljaa. Lavatanssimusiikin tahdissa mieli ja kunto kohoaa! Lisätiedot ja ilmoittautumiset: p. 050 594 7207.

Kauppakeskuskävelyt toistaiseksi tauolla koronan takia.

Maksuttomalla kauppakeskuskävelyllä kilometrejä kertyy noin 2. Kävelyt alkavat ja päättyvät pienellä verryttelyjumpalla ja kävelyn lomassa harjoitetaan tasapainoa sekä lihaskuntoa, joten keho saa monipuolista liikuntaa. Myös apuvälineen käyttäjät voivat osallistua. Tarvitset mukaan kävelyympäristöön sopivat kengät, joustavan vaatetuksen ja juomapullon. Osallistuminen maksutonta. Lisätietoa: turku.fi/kauppakeskuskävelyt tai p. 050 554 6224.

HUOM! Koronarajoitukset vaikuttavat kevään 2021 liikuntapalveluihin. Ajantasaiset tiedot löytyvät osoitteesta turku.fi/liikunta/korona.

Lisätietoa Turun alueen liikuntavinkeistä:

- turku.fi/liikkeellenetissa -osoitteesta löydät vinkkejä kotijumppaan ja ulkoiluun.
- Tutustu myös osoitteeseen: turku.fi/ikaantyneidenliikunta

Voit ottaa yhteyttä myös suoraan liikuntapalveluvastaaviin:

- Roosa-Mari Neitola, p. 050 352 4293, roosa-mari.neitola@turku.fi
- Lilja Öhman (service på svenska), p. 050 554 6218, lilja.ohman@turku.fi
- Saija Kultala, p. 040 185 7353, saija.kultala@turku.fi

Muistathan, että arkisin TV 2 kanavalta tulee jumppahetki klo 8:50 jumppaa mukana!
Kotijumppaohjeita löydät myös esim. osoitteesta <http://www.tule.fi/ohjeita>