

# ESIMERKKEJÄ LIIKUNTA MAHDOLLISUUKSISTA!



Liikkuva resurssikeskus kumppaneineen  
toivottaa Sinulle mukavia syyspäiviä ja talven odotusta!

Tässä on sinulle tietoa eri tahojen tarjoamista  
LIIKUNTA MAHDOLLISUUKSISTA.

Korona-ajasta johtuen tietoihin saattaa tulla muutoksia.

[www.kotikunnas.fi/menovinkit](http://www.kotikunnas.fi/menovinkit) -osoitteesta voi käydä selailemassa  
myös muita **MENOVINKIT-TEEMAKIRJEITÄ!**  
Sieltä voi halutessaan kirjeitä myös tulostaa.

## Turun tuomioseurakunta

### Tuolijumppa

**Eerikinkatu 3, 2 krs. juhlasali klo 13–13.45.**

Tervetuloa liikunnanohjaaja Tuula Välimäen vetämään tuolijumppaan oman kunnon mukaan parittomina keskiviikkoina klo 13. Et tarvitse erityisiä välineitä. Rento ja mukava asu riittää. Voit ottaa oman juomapullon mukaan. **Syksyn kokoontumiset: 1.9., 15.9., 29.9., 13.10., 27.10., 10.11. ja 24.11.**

**Lisätietoja Turun tuomiokirkkoseurakunnan eläkeikäisten toiminnasta:**

diakoni Sofia Niskanen p. 040 341 7582 / sofia.niskanen@evl.fi

## Turun TULE-tietokeskus

Ohjaus- ja neuvontakeskus tuki- ja liikuntaelimestön terveyden edistämiseksi

**TULE-tietokeskuksesta** löydät omatoimiseen liikuntaharjoitteluun *harjoitusohjelmia*, jotka soveltuvat tuki- ja liikuntaelimestön kiputiloista kärsiville. Keskuksessa järjestetään myös *toiminnallisia teemapäiviä*, esimerkiksi **keppijumppaa, kahvakuulailua, faskiaharjoitteita ja tasapainoharjoittelua**. Tervetuloa!

**TULE-tietokeskus, Humalistonkatu 10, Turku**

Tarvittaessa voit olla meihin yhteydessä puhelimitse **044 744 7085**, kerromme mielellämme lisää.

## Turun kaupungin liikuntapalvelut

**Koronarajoitukset** vaikuttavat saattavat vaikuttaa syksyn 2021 liikuntapalveluihin. Ajantasaiset tiedot löytyvät osoitteesta [turku.fi/liikunta/korona](https://turku.fi/liikunta/korona)

### **Liikuntaluuri**

Liikuntaluurista saa neuvontaa kaikenlaisiin liikuntaan liittyviin asioihin, puheluun vastaavat kaupungin liikuntapalveluvastaavat. Omatoimisen liikunnan aloittamisen ja harrastamisen lisäksi luurista saa tietoa esimerkiksi pyörätieverkostoista, kaupungin liikuntapaikoista ja ulkoliikuntamahdollisuuksista. Luurista saa tietoa myös liikunnan ohjauspalveluista. Palvelu on maksuton, ja soittajalta veloitetaan vain oman operaattorisopimuksen mukainen puhelinmaksu.

**Liikuntaluuri puh: 040 529 9346,**  
**palvelee 30.8.2021 alkaen ma-pe klo 9–10.**

### **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](https://turku.fi/senioriranneke), p. 050 554 6224.



**Tekeekö mielesi vesijumppaan?** Tiesithän, että Impivaaraan uimahallissa ja Petreliuksen uimahallissa järjestetään vesijumppia. Kysy lisää ja ilmoittaudu mukaan!

**Impivaaran uimahalli p. 02 262 3588**  
**Petreliuksen uimahalli p. 044 907 2702**

### **KuntoVoiTas-ryhmät: Hyvän mielen hikipisaroita voima- ja tasapainotreenillä!**

Uusissa KuntoVoiTas-ryhmissä kuntosi kohoaa ammattilaisen ohjauksessa. Voima- tasapaino- ja liikkuvuusharjoitteita sisältävällä tunnilla haastat itseäsi juuri sopivasti ja innostut harjoittelusta. Asiantuntijoiden suunnittelema KuntoVoiTas-tunti sopii eri kuntoisille, sillä harjoitteista tarjotaan aina useampia vaihtoehtoja. Ryhmän kannustavassa ja positiivisessa ilmapiirissä saat onnistumisen elämyksiä. Edullisella kausimaksulla (40 €) voit liikkua rajattomasti kaikissa KuntoVoiTas-ryhmissä, joita järjestetään eri puolilla turkua.

**Lisätietoa:** [turku.fi/kuntovoitas](http://turku.fi/kuntovoitas), 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 ylläpitämissä uimahalleissa sekä kuntosaleilla, teattereissa ja museoissa.

**Lisätietoa ja hakulomakkeet:** [turku.fi/saattajakortti](http://turku.fi/saattajakortti), p. 050 554 6222

**Kuntosaliharjoittelu** sopii hyvin ikääntyneille ja toimintakykyrajoitteisille. Soveltavia kuntosaliharjoittelun ABC-kursseja järjestetään Petreliuksen uimahallilla, Kupittaaan urheiluhallissa ja Impivaaran uimahallilla. Osallistuminen 15 € + sisäänpääsymaksu (esim. Senioriranneke).

Jos sairaus tai toimintakyvyn rajoitteet estävät omatoimisen harjoittelun, voi kuntosaliharjoittelua toteuttaa **soveltavalla kuntosalivuorolla** Impivaaran uimahallilla.

**Ilmoittautumiset ja lisätiedot:** p. 050 594 7207.

### **Kun 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

**Illoisen mielen tuolijumppaa** Avustajakeskuksessa (Itäinen Pitkäkatu 68) ti klo 14–14.45. Pääosin tuolissa tehtäviä harjoitteita, joita piristetään välinein. Ryhmä soveltuu myös aistivammalaiselle tai apuvälineen käyttäjälle.

**Ilmoittautumiset ja lisätiedot:** p. 050 594 7207

### **Omatoimipelailuryhmä**

**to klo 13.30–15** Impivaaran uimahallin liikuntasali

Omatoiminen maksuton pelailuvuoro, jossa on liikunta-avustaja paikalla. Ryhmässä pelataan leppoisassa hengessä esim. bocciaa ja muita kaikille sopivia pelejä ilman suorituspaineita. Pelata voi joko istuen tai seisten.

**Lisätiedot:** p. 050 554 6222

### **Kauppakeskuskävelyt**

Tule liikkumaan esteettömästi, ohjatusti, mukavassa seurassa ja varmasti sateelta turvassa!

**Kauppakeskuskävelyt Skanssissa pe klo 9.30–10.30 ajalla 10.9.–17.12.2021.**

Kokoontuminen kauppakeskuksen neuvotteluhuoneen edessä 1.krs., Itäparkin sisääntulon oven ja RAY Pelaamon vieressä ja SOL Pesulaa vastapäätä. 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 kävelyyn sopivat kengät, joustavan vaatetuksen ja juomapullon. Osallistuminen maksutonta.

**Lisätietoa:** [turku.fi/kauppakeskuskävelyt](https://turku.fi/kauppakeskuskävelyt) tai p. 050 554 6224

**Lisää tietoa Turun alueen liikuntavinkeistä** löydät kootusti tietoa osoitteesta [turku.fi/ikaantyneidenliikunta](https://turku.fi/ikaantyneidenliikunta) tai ottamalla yhteyttä liikuntapalveluvastaaviin:

Lilja Öhman (service på svenska), p. 050 554 6218, [lilja.ohman@turku.fi](mailto:lilja.ohman@turku.fi)

Saija Kultala, p. 040 185 7353, [saija.kultala@turku.fi](mailto:saija.kultala@turku.fi)

Johanna Friman (soveltava liikunta) p. 050 554 6222, [johanna.friman@turku.fi](mailto:johanna.friman@turku.fi)

---

### **Valtion Eläkkeensaajat VES-Turku ry**

#### **Ulkoilutreffit senioreille ja eläkeläisille**

Kokoontutaan torstaisin klo 10–11.10 Unelmien kannas, Urheilupuisto, Betanianskatu 12. Sisältää **kävelyä/sauvakävelyä urheilupuiston kuntoradalla, ulkokuntosalilaitteet, alkulämmittelyn ja loppuverryttelyn.**



Valtion Eläkkeensaajat VES-Turku ry  
Liikuntapalveluvastaava Matti Sarviranta  
[msarviranta@gmail.com](mailto:msarviranta@gmail.com) p. 040 743 3168

## Tanssiseura Sekahaku / 60+ tanssikurssit

**T-talolla** (Vanha Hämeentie 28) **maanantaisin ajalla 30.8.–29.11.2021 klo 16.15–17.45.**  
**Pyrkivän urheilutalolla** (Tuureporinkatu 2) **sunnuntaisin ajalla 5.9.–5.12.2021 klo 16.15–17.45.**

Tervetuloa mukaan, kurssit sopivat kaikille!

Ryhmässä jokainen tanssilaji alkaa perusteista, joten aiempaa tanssitaitoa ei tarvita.

**Lisätietoja:** <https://sekahaku.net/tanssikurssit/turku/60-2/>

Kertahinta: Jäsenet: 9 € / Ei jäsenet 13 €

Jäsenmaksu 30 €/kalenterivuosi

---

## Turun Seudun Vanhustuki ry

**Senioritanssit** parillisen viikon keskiviikkoisin kello 10 yhdistyksen toimistolla os. Läntinen Pitkäkatu 33, Turku.

**Tuolijumppa** torstaisin kello 15 Ruusukorttelin liikuntasalissa, os. Puistokatu 11, Turku.

**Tilaisuudet ovat kaikille avoimia ja maksuttomia.**

**Lisätietoja** puh.044 536 7741, [www.vanhustuki.fi](http://www.vanhustuki.fi)

---

## Turun Seudun Omaishoitajat ry

**Luento: ti 12.10. klo 13.00–14.30 Lupaus Luustolle – reseptejä luustoterveyteen** eli yleiskatsaus luustoterveyteen ravinnon, liikunnan ja kaatumisen ehkäisyyn näkökulmasta. Fysioterapeutti Jenna Wallden TULE-tietokeskuksesta luennoi. Kahvi 2 €. Ilmoittaudu viim. 5.10.

**Turun Seudun Omaishoitajat ry**

**Vanha Hämeentie 105, Turku**

**puh: 040 681 4965**

**Voit osallistua myös etänä osoitteessa:** <https://meet.jit.si/Omaishoitokeskus>

---



## Turun kaupungin hyvinvointikeskukset

Ajankohtaiset tiedot toiminnasta löytyvät verkkosivuilta tai voit olla yhteydessä puhelimitse

### **Ruusukorttelin hyvinvointikeskus**

Puistokatu 11 B, 20100 Turku

[www.turku.fi/ruusukortteli](http://www.turku.fi/ruusukortteli)

puh: 040 632 3382

### **Lehmusvalkaman hyvinvointikeskus**

Karviaiskatu 7, 20720 Turku

[www.turku.fi/lehmusvalkama](http://www.turku.fi/lehmusvalkama)

puh: 050 396 7006

---

Kotijumppaohjeita löydät myös esim. osoitteesta <http://www.tule.fi/ohjeita>

### **Kannattaa tutustua myös muihin Menovinkit-teemakirjeisiin.**

Eri teemalliset kirjeet löydät osoitteesta [www.kotikunnas.fi/menovinkit](http://www.kotikunnas.fi/menovinkit)

Paperisia kirjeitä jaamme mm. Liikkuvan resurssikeskuksen pysäkeillämme.

Meidät löydät värikkään retkeilyauton kanssa huristelemassa mm. Turun päivänä su 19.9. aamupäivällä Vanhalla Suurtorilla, muistiviikolla ti 21.9. klo 10–11.30 TORTINMÄEN lavan parkkipaikalla sekä klo 13–14.30 PAATTISTEN kauppakeskuksen / OP Auranmaan parkkipaikalla sekä ke 22.9. klo 10–12 TERÄSRAUTELAN kentällä.

Lisätiedot: Satu (045 7750 068) &  
Sanna (045 7750 0197)



