

PAIMIO



Ikääntyneiden ja soveltavan liikunnan opas 2022-2023



Soveltavan liikunnan tavoitteena on kunnon ja toimintakykyisyyden ylläpitäminen ja edistäminen, sosiaalinen kanssakäyminen, pysyvän liikuntaharrastuksen löytäminen, ilon ja virkistystyksen tuottaminen.

Lisätietoja liikunnasta ja liikunnan aloittamisesta saat Paimion kaupungin liikunta-toiminnasta vastaavilta

Liikuntasuunnittelija Mikko Häkkinen

p. (02)474 5314, 050 606 19

mikko.hakkila@paimio.fi

Lisätietoa ikääntyneiden ja soveltavasta liikunnasta

Liikunta- ja hyvinvointikoordinaattori Matleena Koskinen p. (02)474 5329, 050 564 0873

matleena.koskinen@paimio.fi

Paimion kaupungintalo, Sivistysosasto, Vistantie 18, 21530 Paimio

LIKKUMAAN AKTIVOINTIKORTIT OMATOIMISTA LIKUNTA TUKEMAAN

Omatoimisen liikkumisen tukeminen

65+ SENIORIKORTTI kannustaa omatoimiseen liikuntaan.

65-vuotta täyttäneet paimiolaiset voivat ostaa 65+ seniorikortin uimahallin remontin aikana kuntosali Kolinasta.



SEUDULLINEN SAATAJAKORTTI

Avustajan kanssa liikkumaan tai kulttuurin pariin.

Saattajakortin anomuslomakkeen sekä tarkemmat tiedot

löytyvät <https://www.paimio.fi/palvelu/saattajakortti-avustajan-kanssa-liikkumiseen-liikunta-ja-kulttuuripalveluissa/>



HOUKUTINKORTTI

Houkuttaa liikkumaan

Houkutinkortin tavoitteena on lisätä liikettä ja kannustaa omatoimiseen liikuntaan uimahallin remontin aikana kuntosali Kolinassa.

Houkutinkortin voivat lunastaa paimiolaiset, jotka saavat jotain seuraavista Kelan etuisuuksista: <https://www.paimio.fi/palvelu/houkutinkortti/>

- Työttömyysturva (peruspäiväraha/työmarkkinatuki)

7.12.2022



- Työkyvyttömyyseläke ja kuntoutustuki (alle 65-vuotiailla)
- Takuueläke (alle 65-vuotiailla)
- Eläketuki (61-64 -vuotiailla)
- Perustoimeentuki
- Kuntoutusraha, sairauspäiväraha ja vanhempainpäiväraha

BMI-KORTTI TYÖIKÄISILLE

Liikkumaan aktivointi kortti henkilöille, joiden BMI (Body mass index) on 40 tai yli. BMI-kortti on käytössä Paimion uimahalli Solinan uimahallissa sekä kuntosalissa. Kortin voi saada käyttöönsä maksimissaan kolmeksi vuodeksi. Toisena ja kolmantena vuonna BMI pitää olla kuitenkin rajoissa 35 tai yli.

Tiedustelut: terveydenhoitaja Lilli Willem p. 02 474 6337, lilli.willem@paimio.fi



LiPaKe
Peimari
Luopaa paremmasta

Liikunnan palveluketju

BMI-
kortti työkäisille

Kortin haltijan nimi:

Ostopäivämäärä:

BMI-kortilla Paimion uimahalli Solinan sekä kuntosalin rajaton käyttöoikeus.
BMI-kortti on henkilökohtainen.
Kortti on voimassa ostopäivästä vuoden eteenpäin.

LAPSILLE

Ryhmä: Soveltava futis

Aika ja paikka: Sunnuntai alkaen 14.8. 2022 klo 10.00 -10.45 Jokelan koulu
Järj. Peimari United ry
Ohj. Peimari Unitedin ammattivalmentaja
Tied. Olli Dahl, olli.dahl@peimariareena.fi / 040 501 3485

Soveltava Futis jatkuu Paimiossa. Soveltava Futis on lapsille ja nuorille suunnattu jalkapalloryhmä, jonka sisältö muokataan peleiltään, välineiltään ja ympäristöltään sellaiseksi, että jokainen voi osallistua siihen riippumatta omista lähtökohdistaan. Ryhmä on erinomainen paikka mm. erityistä huomiota tai tukea tarvitsevalle lapselle harrastaa liikuntaa.

Ryhmä: Erityislasten motoriikkakerho

Aika ja paikka: Tiistai klo 13.00 -14.00 Hanhijoen koulu
Järj. Paimion liikuntapalvelut, PaHaMa-hanke
Ohj. Minna Kult
Tied. hankekoordinaattori Hilla Johansson puh. 02474511
Ilm. www.kuntapalvelut.fi/paimio

Erityistä tukea tarvitsevien oma liikuntakerho heidän toiveet ja tarpeet huomioiden. Kerhon aikana harjoitellaan tasapainottelua, kehonhallintaa, ketteryyttä erilaisten leikkien ja harjoitusten avulla ja mukaan yhdistetään musiikkia, värejä jne. Kerro ilmoittautumisen yhteydessä kaikki olennainen tieto osallistujasta, esim. apuvälineet. Toiminnan järjestämisestä vastaa Energiabuusteri / Minna Kult. Tämä kerho on osa Harrastamisen Suomen mallia. Paimiossa toiminta sai nimekseen PaHaMa eli Paimion harrastamisen malli. Hanke on Opetus- ja kulttuuriministeriön (OKM) tukemaa. Päättävöitteena on lasten ja nuorten hyvinvoinnin lisääminen. Tarkoituksena on mahdollistaa jokaiselle lapselle ja nuorelle mieluisa ja maksuton harrastus koulupäivän yhteydessä

Ryhmä: Luontoseikkailukerho erityistä tukea tarvitseville lapsille

Aika ja paikka: Terapiapalvelu Onnen Aistit, Laarimäentie 65
Järj. Onnenaistit, puh.040 553 0428
Ohj ja tied. toimintaterapeutti/fysioterapeutti Kati Kajander

Kerho on tarkoitettu 8-14-vuotiaille lapsille ja nuorille. Kerhossa ollaan joka kerta ulkona metsässä. Opettelemme mm. luonnossa liikkumista, jokamiehen oikeuksia, nuotion tekoa, majan tekemistä ja kartan käyttämistä.

Ryhmä: **Lasten Peuhikset 2022-2023**
Aika: Noin 8 kertaa vuodessa, lauantaisin klo 15-18
Paikka: Paimion kurssikeskus PAKK, Sähkömiehentie 2
Järj. Paimion liikuntapalvelut sekä liikuntaseurat
Tied. Liikuntasuunnittelija Mikko Häkkinen p. 050 606 19

Ryhmä: **Soveltava Peuhikset 2022**
Aika: Lauantai 12.11. klo 14-15, seuraava keuhäällä 2023
Paikka: Paimion kurssikeskus PAKK, Sähkömiehentie 2
Järj. Paimion liikuntapalvelut sekä liikuntaseurat
Tied. Liikunta- ja hyvinvointikoordinaattori Matleena Koskinen p. 050 564 0873

Tarkemmat ajankohdat ja tiedot löytyvät kaupungin www-sivuilta
<https://www.paimio.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/tapahtumat/liikuntatapahtumat/peuhikset/>

KEHITYS- JA LIIKUNTAVAMMAISILLE

Ryhmä: **Lievästi kehitysvammaisten kahden kerran tanssit**
Aika ja paikka: Aika ja paikka avoin
Järj. Paimion Liikuntapalvelut
Ohj. Liikunta- ja hyvinvointikoordinaattori Matleena Koskinen p. 050 564 0873

Ryhmä: **Lievästi kehitysvammaisten kuntosali**
Aika: Maanantai klo 15.00-16.00
Paikka: Paimion kuntosali Kolina, Pussitie 4
Järj. Paimion Liikuntapalvelut
Tied. Liikunta- ja hyvinvointikoordinaattori Matleena Koskinen p. 050 564 0873

Kehitysvammaisten kuntosalille voi tulla omatoimisesti yksin, avustajan tai oman ohjaajan kanssa. Kaupungin puolesta ei ole ohjaajaa paikan päällä. Tervetuloa salille treenaamaan ja tapaamaan tuttuja.

TYÖIKÄISILLE JA PITKÄAIKAISSAIRAILLE

Ryhmä: **Neruroliikkuja –ryhmä**

Aika ja paikka: Maanantai klo 14.00-15.00

Jär. Paimion liikuntapalvelut

Tied ja Ohj. Liikunta- ja hyvinvointikoordinaattori Matleena Koskinen p.
050 564 0873

Neuroryhmä on tarkoitettu sinulle, jolla on neurologinen sairaus. Edellytyksenä ovat itsenäiset siirtymiset lattiatasoon ja seisoma-asennon hallinta. Tavoite on lihasvoiman, liikkuvuuden ja tasapainon parantaminen sekä ilo ja virkistys mukavassa porukassa.

TANSSIA IKÄIHMISSILLE JA PITKÄAIKAISSAIRAILLE

Ryhmä: **Soveltava Lavis –kurssi, tuoli tukena tai tuolissa istuen**

Aika: Maanantai klo 15.20-16.20

Paikka: Iskun talo, Seuratie 3

Jär. Paimion liikuntapalvelut

Ilm. www.kuntapalvelut.fi/paimio

Tied ja Ohj. Liikunta- ja hyvinvointikoordinaattori Matleena Koskinen p.
050 564 0873

Ryhmä: **Vire-Lavis –jumppaa, tuolissa istuen ja tuoli tukena**

Aika: Tiistai klo 12.00-12.30 (tiistain kerhon aluksi)

Paikka: Tillintupa

Jär. Paimion Eläkkeensaajat ry

Tied. ja ohj. Marjaleena Ruohonen p.040 564 0436

Ryhmä: **Lavis -lavatanssijumppaa**

Aika: Parillisen viikon maanantai klo 15.00-16.00

Paikka: Tillintupa

Jär. Eläkeliiton Paimion yhdistys ry

Ohj. Leena Lehto p. 040 849 9203

7.12.2022



Ryhmä:

Aika:

Paikka:

Järj. ja tied.

Ohj.

Rivitänsi

Tiistai klo 18.00 – 19.30

Jokelan koulun liikuntasali

Paimion opisto p. (02)4745316

Kirsi Mannonen

**IKÄIHMISSILLE VENYTTELYÄ, JOOGAA ja PILATESTA KEHOLLE JA MIELELLE**

Joogaharjoitukset lisäävät sekä ylläpitävät kehon liikkuvuutta ja elinvoimaisuutta. Rauhalliset liikkeet lisäävät keskittymiskykyä, rentouttava niin mieltä kuin kehoakin. Ota mukaan alusta sekä joustava, sopivan lämmin asu.

Ryhmä:

Aika:

Paikka:

Järj. ja tied.

Ohj.

Hyvän mielen aamujooga

Maanantai klo 10.00 – 11.30

Tillintupa

Paimion opisto p. (02)4745316

Terttu Tenhunen

**Ryhmä:**

Aika:

Paikka:

Järj. ja Tied.

Ohj.

Rentouttava iltajooga

Tiistai klo 18.00 – 19.15

Vistan Yhtenäiskoulu, Liikuntasali 3

Paimion opisto, p. (02)4745316

Outi Haijanen

Ryhmä:

Aika:

Paikka:

Järj. ja Tied.

Ohj.

Yinjooga

Keskiviikko klo 18.25 – 19.40

Kriivarin koulu

Paimion opisto, p. (02)474 5316

Terhi Oinonen

Ryhmä:

Aika:

Paikka:

Järj. ja tied.

Ohj.

Etäjooga

Perjantai klo 17.00 – 18.15

Etäkurssi

Paimion opisto p. (02)4745316

Terttu Tenhunen

Ryhmä:

Aika:

Paikka:

Järj. ja tied.

Ohj.

Vinysa Flow etänä

Tiistai klo 18.00 – 19.15

Etäkurssi

Paimion opisto p. (02)4745316

Katja Toivonen

Ryhmä:

Aika:

Paikka:

Järj. ja tied.

Ohj.

Kehonhuolto ja venyttely hybridinä

Keskiviikko klo 10.05-10.50

Tillintupa

Paimion opisto p. (02)474 5316

Jenni Rönneberg

Ryhmä:

Aika:

Paikka:

Järj. ja Tied.

Ohj.

Pilates

Maanantai klo 16.30-17.30 ja klo 17.45 – 18.45

Vistan yhtenäiskoulu, Liikuntasali 3

Paimion opisto, p. (02)474 5316

Mira Kallio

Ryhmä:

Aika:

Paikka:

Järj. ja Tied.

Ohj.

Pilates etänä

Torstai klo 18.00 – 19.00

Etäkurssi

Paimion opisto, p. (02)474 5316

Mira Kallio



7.12.2022

Ryhmä: AamuAsahi –terveysliikuntaa aloittelijoille ja ikääntyville

Asahi on monitasoinen terveysliikuntajärjestelmä, jossa yhdistyvät sekä itämaisen että länsimaisen terveysliikunnan parhaat perinteet. Asahi on fysioterapian kaltainen liikuntamuoto, jossa on myös liikunnallisia elementtejä. Asahi sopii kaikille. Liikkeet tehdään seisten ilman kenkiä, venyttelyosiossa voidaan olla myös lattialla.

Aika: Lauantai klo 9.45 – 11.00

Paikka: Kriivarin koulu

Järj. ja tied. Paimion opisto p. (02)474 5316

Ohj. Matleena Koskinen



**LIIKUNTARYHMIÄ IKÄIHMISSILLE JA PITKÄAIKAISSAIRAILLE
VOIMISTELURYHMÄT**

Ryhmä: Tuolijooga ikäihmisille ja toimintaesteisille

Lempeää harjoittelua tuolissa istuen omaa kehoa kuunnellen

Aika: Keskiviikko 10.15 -11.15

Paikka: Paimion kirjasto, Vistantie 18

Järj ja Tied. Paimion opisto p. (02)474 5316

Ohj. Terttu Tenhunen

Ryhmä: Varttuneen väen jumppa

Rauhallista koko kehon jumppaa erilaisin harjoituksin.

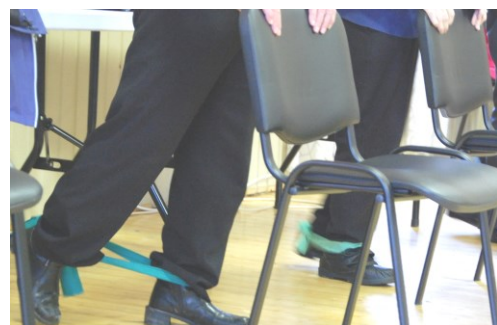
Aika: Tiistai klo 14.00 – 14.45

Paikka: Paltanpuiston palvelukeskus

Järj. Paimion opisto

Tied. Paimion opisto (02)474 5316

Ohj. Jenni Rönneberg



Ryhmä: Voimatasapainoryhmä

Ryhmä on tarkoitettu henkilöille, joiden tasapaino ja/tai alaraajojen voima on hieman heikentynyt.

Aika: Tiistai klo 15.00 – 15.45
Paikka: Paltanpuiston palvelukeskus
Järj. Paimion opisto
Tied. Paimion opisto(02)474 5316
Ohj. Jenni Rönnerberg

Ryhmä: Kuntojumppa senioreille hybridinä, etämahdollisuus

Aika: Keskiviikko klo 9.00-9.45
Paikka: Tillintupa
Järj. ja tied. Paimion opisto p. (02)474 5316
Ohj. Jenni Rönnerberg

Ryhmä: Keppijumppa hybridinä Rauhallista liikuntaa seniori-ikäisille.

Aika: Keskiviikko klo 16.00-17.00
Paikka: Liikuntasali 3 Etämahdollisuus
Järj. ja tied. Paimion opisto p. (02)474 5316
Ohj. Jenni Rönnerberg

Ryhmä: Tuolijumppaa ja muuta liikuntaa

Aika: Tiistai klo 12.00 – 12.30 (Tiistaikerhon aluksi)
Paikka: Tillintupa
Järj. Paimion Eläkkeensaajat ry.
Tiedj. Terttu Rantala puh. 044 3698898

Ryhmä: Tuolijumppa ryhmä Vetreä jengi

Tuolijumppaa tuolissa istuen ja tuoli tukena
Aika: Tiistai klo 13.00 – 13.45
Paikka: Iskun talo, Seuratie 3
Järj. Paimion liikuntapalvelut



Tied ja ilm. www.kuntapalvelut.fi/paimio , Liikunta- ja hyvinvointikoordinaattori Matleena Koskinen p. 050 564 0873

Ohj: Matleena Koskinen

Ryhmä: Liikettä senioritaloihin

Liikuntaryhmä on tarkoitettu senioritalojen asukkaille. Liikutaan ulkona, niin pitkään kuin mahdollista.

Aika: Maanantai klo 14.00-14.45 (parittomat viikot)

Paikka: Senioritalon pihalla

Tied. ja Järj. Liikuntapalvelut

Liikunta- ja hyvinvointikoordinaattori Matleena Koskinen p.
050 564 0873

Tied. ja ohj. Wertaisliikuttajat Kaarina ja Olavi

Ryhmä: Parvekejummat (kesäkaudella)

Suuren suosion saaneet parvekejummat saavat jatkoa. Maksuton jumppa taloyhtiöiden pihoilla ja parvekkeilla. Mikäli taloyhtiösi on kiinnostunut parvekejumpista. Ole yhteydessä Paimion liikuntapalveluun.

Aika ja paikka: Ajankohdat ja jumppapaikat selviävät keväällä 2023

Tied. ja Järj. Liikuntapalvelut

Liikunta- ja hyvinvointikoordinaattori Matleena Koskinen p.
050 564 0873



Ryhmä: Senioreiden aamujumppa

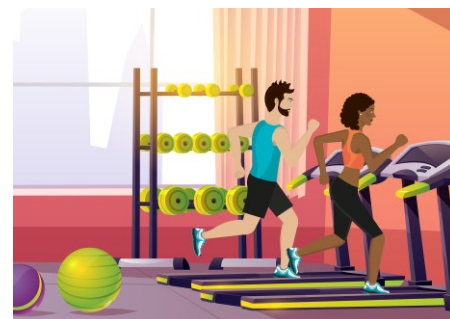
Aika: Torstai klo 9.00 - 9.45

Paikka: Kuntopeimari

Ohj. Vesa Virtanen

Tied. Kuntopeimari liikuntakeskus p. 040 689 3907

KUNTOSALIRYHMÄT



Ryhmä: **Naisten kuntosaliryhmä, ikivihreät ladyt**

Aika: Torstai klo 8.30 – 9.30

Ryhmä: **Miesten kuntosaliryhmä, ikivihreät herrat**

Aika: Torstai klo 9.45 – 10.45

Ryhmä: **Kuntosaliryhmä naisille ja miehille, ikivihreät ladyt ja herrat**

Aika: Torstai klo 11.00 – 12.00

Paikka: Paimion kuntosali Kolina, Pussitie 4

Järj. Paimion liikuntapalvelut

Tied. Liikunta- ja hyte-koordinaattori Matleena Koskinen p. 050 564 0873

Ohj. Kuntosali Kolinan ohjaajat

Ryhmä: **Eläkkeensaajien kuntosaliryhmä**

Aika: Torstai klo 12.30 – 13.30

Paikka: Paimion kuntosali Kolina

Järj. Paimion Eläkkeensaajat

Tied. Veikko Malaska p. 040 766 5938

Ryhmä: **Eläkeliiton kuntoliikkujat**

Aika: Torstai klo 13.45 – 14.45

Paikka: Paimion uimahalli Solina

Järj. Eläkeliiton Paimion yhdistys ry

Tied. Tuulikki Kytösaho p. 040 750 9347

Ryhmä: **Muistisairaille henkilöille suunnattu kuntosaliryhmä**

Aika: keskiviikko klo 10.00-11.00

Paikka: Paltanpuiston palvelukeskuksen esteetön kuntosali

Järj. Varsinais-Suomen Muistiyhdistys ry

Tied. Selja Eskonen puh.040 1990551, selja.eskonen@muistiturku.fi

Ryhmä sopii muistisairauden alkuvaiheessa oleville henkilöille.

Ryhmä: Seniorisali
Aika: Keskiviikko klo 9.00 - 9.45
Paikka: Kuntopeimari
Ohj. Vesa Virtanen
Tied. KuntoPeimari -liikuntakeskus 040 689 3907

Ryhmä: **Laitecircuit**, soveltuu erityisesti ikääntyneille ja aloittelijoille
Aika: Keskiviikko klo 15.30-16.15
Perjantai klo 15.30-16.15
Paikka: Voimakas Sali, Meijeritie 5
Järj. Voimakas Sali
Tied. Marjaana Rekikoski, 0406476667



VESIVOIMISTELURYHMÄT

Paimion uimahalli Solina on remontissa, joten ohjattuja vesijumppia ei ole. Arvioitu valmistumisaika on 1/2024. Paimion liikuntapalvelut järjestää viikoittain kuljetuksia Salon uimahalliin. Ilmoittautumiset www.kuntapalvelut.fi/paimio tai soittamalla p. 05060619.

Salon uimahallin vesijumpparyhmät [Uimahalli - Salo](#)

Kaarinan uimahallin vesijumpparyhmät

[Syksyn vesijumppat ovat tauolla 17.-21.10. | Kaarina](#)

Paimion liikuntapalvelut yhteistyössä opiston sekä kulttuuripalveluiden kanssa järjestää ikääntyneille liikunnallisia kulttuuriretkiä sekä Paimion opisto järjestää hyvinvointiretkiä.

Tied. Liikunta- ja hyte-koordinaattori Matleena Koskinen p. 050 564 0873
tai

Paimion opiston liikunnan suunnittelijaopettaja Jenni Rönneberg
p. 0503435 833

PELAILUA IKÄ-IHMISILLE

Ryhmä: Boccia-peli
Aika: Torstai klo 14.00-16.00
Paikka: Tillintupa
Järj. Paimion Eläkkeensaajat ry.
Tied. ja ohj. Markku Sipponen p.044 238 0851



Ryhmä: **Eläkeliiton boccianpelaajat**
Aika: parillisen viikon torstai klo 12.00 – 14.00
Paikka: Tillintupa, Vistantie 61
Järj. Eläkeliiton Paimion yhdistys ry.
Tied ja Ohj. Kari Pitkänen p.040 731 0202

Ryhmä: **Keilailu**
Aika: Noin kaksi kertaa kuukaudessa
Paikka: Hanhivaaran keilahalli
Järj. Paimion Eläkkeensaajat ry.
Tied. ja ohj. Markku Sipponen p.044 238 0851
Pirkko Tuominen p.04045652853

Ryhmä: **Hentopallo**
Ikääntyneille ja erityisryhmille soveltuva sovellettu lentopallo.
Aika: Keskiviikko klo 17.00-18.00
Paikka: Yhteinäiskoulun liikuntasali 2
Järj. Paimion Eläkkeensaajat ry.
Tied. ja ohj. Jouko Olander p.045 208 8290

MUUTA LIIKUNTAA JA AKTIVOINTIA

Ryhmä: **Ohjattu sauvakävely**
Aika: Keskiviikko klo 10.00 – 11.00
Paikka: Jokipuisto, Sahurintie 5
Järj. Eläkeliiton Paimion yhdistys ry.
Ohj. Ritva Rauhanen
Tied. Raimo Falck p.0400 566534

7.12.2022



Ryhmä: Eikan pumppu hölkkä- kävelyryhmä
Aika: Sunnuntai klo 9.00
Paikka: Lähtöpaikka Vistantie ja Välitien risteys
Järj. ja Tied. Jukka Salmela p. 040 088 622



IKÄÄNTYNEIDEN RYHMÄMUOTOINEN ELINTAPANEUVONTA

Ryhmämuotoisen elintapaneuvonta on tarkoitettu henkilöille, jotka liikkuvat terveytensä kannalta liian vähän ja kaipaavat tukea hyvinvointiin.



Tervetuloa Paimion opistoon!

Kaipaako tukea hyvinvoinnin edistämiseen?

Tule mukaan ryhmämuotoiseen elintapaneuvontaan!

Ryhmämuotoisen elintapaneuvonnan tavoitteena on madaltaa kynnystä aloittaa liikkuminen ja hyvinvoinnista huolehtiminen iäkkäimmillään henkilöillä. Tällä kurssilla saat vinkkejä elintapojen muuttamiseen esim. ruokavalio- ja liikuntamuutoksiin. Elintapaneuvonta tukee sinua myös painonhallinnassa ja stressinhallinnassa.

keskiviikkoisin
13.30-15.00 (28.9-7.12)

Paltanpuiston palvelukeskuksessa

Hinta 20 euroa

(josta opintoteliavustus korvaa 50% kurssimaksusta eläkeläisille ja yli 63 -vuotiaille)

Opettajana: TtM Jenni Rönneberg / Paimion opiston suunnittelijaopettaja

Ilmoittautumiset, lisätiedot ja kysymykset: 0503435833 / jenni.ronneberg@paimio.fi

Ilmoittautua voi myös osoitteessa: www.opistopalvelut.fi/paimio



ARKEEN VOIMAA –TOIMINTAMALLI

Arkeen Voimaa -ryhmätoiminta on tarkoitettu sinulle, jolla on jokin arjen sujuvuutta haittaava haaste, kuten työttömyys, yksinäisyys, mielialan lasku tai oma tai läheisen pitkäaikaissairaus. Kaikki nämä ongelmat aiheuttavat samankaltaisia oireita, kuten esimerkiksi kipua, uupumusta, unettomuutta tai aloitekyvyttömyyttä.

Arkeen Voimaa -ryhmässä etsitään keinoja, joiden avulla voit tehdä myönteisiä muutoksia elämässäsi ja autetaan näiden muutosten ylläpitämisessä. Ryhmä kootaan samankaltaisia oireita kokevista ihmisistä, jotka jakavat keskenään ideoita ja kannustavat toisiaan.

Paimion Arkeen Voimaa ryhmä

Ryhmästä ideoita ja voimaa itsehoitoon

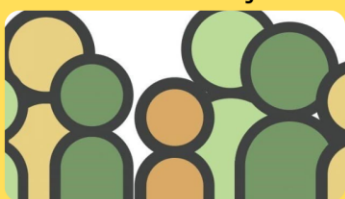
Arkeen Voimaa -ryhmätoiminta on tarkoitettu sinulle, jolla on jokin arjen sujuvuutta haittaava haaste, kuten työttömyys, yksinäisyys, mielialan lasku tai oma tai läheisen pitkäaikaissairaus. Kaikki nämä haasteet aiheuttavat samankaltaisia oireita, kuten esimerkiksi kipua, uupumusta, unettomuutta tai aloitekyvyttömyyttä.

Kevään 2023 ArVo-ryhmä käynnistyy maanantaina 6.2. klo 10.00

Paimion opiston olkkarissa, Vistantie 31-35

(uimahallin sisäänkäynnin vastapäätä oleva matala rakennus kivikoulun kyljessä)

Ryhmä kokoontuu 6 kertaa viikon välein 2,5 tuntia kerrallaan ja on maksuton kurssi ja sisältää kahvitarjoilun.



*Mielekästä elämää haasteista huolimatta,
pienin askelin kohti sujuvampaa arkea!*

Arkeen Voimaa -ryhmään on jatkuva ilmoittautuminen.

Ilm. Paimion ArVo-yhdyshenkilölle p.02 4745329 tai matleena.koskinen@paimio.fi

YSTÄVÄPIIRITOIMINTA

Ryhmä: Ystäväpiirit

Aika: Maanantai klo 13.00- 14.30 Elämänilo

Tiistaina klo 11.00- 12.30 Tiistaiturisijat

Tiistai klo 13.00- 14.30 Iloa elämään

Keskiviikko klo 11.00-12.30 Ystävärinki klo 13.00-14.30 Ikivireät

Torstai klo 11.00 Torstaileidit klo

Torstai 13.00- 14.30 Virikkeenetsijät

Paikka: Paltanpuiston palvelukeskus

Järj. Paimion kaupunki, vanhuspalvelut

Tied ja Ohj. Virikeohjaaja Tiina Kalasniemi p. 050 401 4175

tiina.kalasniemi@paimio.fi Uusia ryhmiä aloitetaan tarvittaessa lisää, jotta jokainen halukas mahtuu mukaan.



KULTTUURIKAMMARI

Ryhmä on tarkoitettu ikääntyvien muistisairautta sairastavien ja muistinsa heikentyneeksi kokeville.

Tavoitteena on ihmisten osallisuuden vahvistaminen taiteen ja kulttuurin keinoin.

Aika: Joka toinen keskiviikko klo 14 -15.30

Paikka: Kokoontumispaikat vaihtelevat, mutta Tapahtumatalo Iskua hyödynnetään usein.

Järj. Paimion kaupunki yhteistyössä eri tahojen kanssa

Tied ja ilm. liikunta- ja hyvinvointikoordinaattori

Matleena Koskinen, p: 02 474 5329

matleena.koskinen@paimio.fi

7.12.2022



IKÄIHMISSILLE JA ERITYISRYHMILLE SOVELTUVAT LIIKUNTAPAIKAT PAIMIOSSA

Paimion Uimahalli Solina

On toistaiseksi suljettu remontin takia. Valmistuu 1/2024

Kuntosali Kolina

Pussitie 4, puh. 02 474 5403

- Kuntosali yhdessä tasossa.
- Suihkutiloja ei ole, eikä inva-wc:tä
- Tarvittaessa saa henkilökunnalta apua

Jäähalli OP-Areena

Vistantie 63

- Etuovella on liuska jäähallille, kaukaloon ja pukuhuoneisiin pääsee, mutta yläkerran kuntosaliin ei ole hissiä.

Lounais-Suomen Hiihtotunneli Paippi

Prosessitie 3

- Hiihtotunnelin pituus on 700m.

Liikuntakeskus KuntoPeimari

Jukantie 2

- Liikuntatilat yhdessä tasossa.
-

Voimakas -sali

Meijerintie 5

- Liikuntatilat yhdessä tasossa.



Paimio DiscGolfPark ja MultiGolfPark

Paimion frisbeegolfrata

- On aloittelijoille, harrastajille ja kokeneille soveltuva 18 -väyläinen rata sekä 6-väyläinen MultiGolf –rata, jossa voi frisbeen lisäksi potkia palloa tai golfata.

- Maasto on melko helppokulkuinen nurmikenttää. Radat 7-15 sijoittuvat metsään, jossa liikkuminen apuvälineillä on haastavaa.
- Pysäköinti Vähäniityntielle tai Hanhijoentielle.

ULKOILUMAASTOT

Rivomäen reitti

- 6,3 km pitkä n. 6 m leveä valaistu ulkoilureitti.
- Puolimatassa on taukopaikkana puolikotalaavu.
- Opasteet urheilukentältä
- Soveltuu talvisin hiihtoon

Oikopolku

- 3 km pitkä. Urheilupuisto – Oikopolku – Urheilupuisto
- Soveltuu talvella myös hiihtoon, valaistu



Vähäjoen polku

- n. 1,5 km pitkä valaistu polku. Reitistä saa noin 3 km lenkin kiertämällä Tiilitehtaantien kautta.
- Vaihteleva maasto ja kaunis kulttuurimaisema. Maastoltaan vaativa reitti.

Lampipolku

- n. 2,5 km pitkä helppokulkuinen retkeilypolku.
- Lähtöpaikka on Hiekkahelmen parkkipaikalta.
- Reitti on merkattu selkein opastein. Talviaikaan polkua ylläpidetään tampaamalla.

Parantolan polku

- Paimion parantolan lähiympäristössä sijaitseva opastettu polku Parantolan metsässä.
- n. 2,2 km pitkä viitoitettu oranssi -sävyisin opastein.
- Polku on suurimmalta osalta tasainen ja helppokulkuinen, muttei kuitenkaan esteetön. Polulla on oikaisumahdollisuus, jolloin matkaa kertyy n.1 km.

Esteetön reitti sekä maauimalan lenkki (Ankkalammella)

- Uusi esteetön reitti kiertää maauimalan, 600m
- n. 1,1 km pitkä valaistu ulkoilureitti. Esteetön reitti ei ole täysin valaistu.
- Lähtö Ankkalammen maauimalan saunan parkkipaikalta
- Soveltuu talvella hiihtoon

Puistoshakki, Kaupungintalon edustalla, Sukselaisenkujalla

- Shakkinappulat ovat lukollisissa laatikoissa.
- Avaimen saa kuittausta vastaan uimahalli Solinasta
- Kesäseisokin aikana Paimion sähkömuseosta.



Jokipuiston pienpelikenttä

- Soveltuu petanquen, boccian tai mölkyn pelaamiseen



Villen Kuntokeidas (Sirkkelikujan päässä, Jokipuistossa)

- Monipuolinen matalan liikuntakynnyksen kohtaamispaikka. Helppokäyttöiset ulkokuntosalilaitteet. Villen kuntoportaat, jossa on helppo ja turvallista porrastella.



AVANTOUINTIA ANKKALAMMELLA, Sähköyhtiöntie 193

- Kuntalaisten uintivuorot tiistai klo 19-22 sekä sunnuntai klo 9-13
- Seniorisauna + 60 parillisen viikon keskiviikkona klo 13-16
- Muut saunavuoro ajat on jaettu eri yhdistyksille



SOVELTAVAN LIIKUNNAN VÄLINEITÄ

Välineet.fi on toimintavälineitä sekä vammaisurheilun ja -liikunnan apuvälineitä Suomessa vuokraavien tahojen yhteinen verkkopalvelu

- Soveltavan liikunnan välinekokeilua ja vuokrausta

AVUSTAJAKESKUS

Vapaaehtoisten avustajien AVUSTAJAVÄLITYS liikunta-, näkö- ja kehitysvammaisille
Ma – to klo 9.00 – 12.00 Turun seudulle p. (02) 251 8549

NAAPURIKUNTIEN SOVELTAVAN LIIKUNNAN VASTAAVAT

Turun kaupunki

Erityisryhmien liikuntapalveluvastaavat

Lapset ja nuoret alle 20v. Marianne Ylinampa p. 050 554 6226

marianne.ylinampa@turku.fi

Työkäiset: Johanna Friman p. 050 554 6222 johanna.friman@turku.fi

Ikääntyneet: Topi Hella p. 050 554 6224 topi.hella@turku.fi

Raision kaupunki

Liikuntasuunnittelija Erna Kasterinne p. 044 797 1389 erna.kasterinne@raisio.fi

Kaarinan kaupunki

Erityisliikunnan suunnittelija Petteri Laakko p. 050 373 2641 petteri.laakko@kaarina.fi

Liedon kaupunki

Hyvinvointiohjaaja Sari Lecklin p. 050 574 0906 sari.lecklin@lieto.fi

LAINAA SOVELTAVAN LIIKUNNAN VÄLINEITÄ

Maastorollaattori lainaksi Paltanpuistosta

Rollaattori on tarkoitettu ensisijaisesti paimiolaisille henkilöille, joilla on liikkumisen vaikeutta metsäpoluilla ja luonnossa.

Maastorollaattori on erityisesti suunniteltu ulkokäyttöön ja luonnossa liikkumiseen. Renkaat ovat pistosuojatut ja jarrut riittävän tehokkaat myös vaikeammassa maastossa liikkumiseen. Rollaattorin etupyörässä on nerokas porrasominaisuus, joka kiipeää pienten portaiden yli vaivattomasti.

Istuin on suunniteltu siten, että sen voi työntää kävellessä tieltä pois ja tauon tullen liu'uttaa istumapaikalleen. Rungon etuosassa olevassa kassissa kulkeutuvat pienet ostokset, tavarat ja marjakori sekä retkieväävät vaivattomasti. Soveltuu käyttäjille, joiden pituus 150 - 189 cm. Kädensijojen korkeus 75-95 cm. Mitat kokoon taitettuna: Korkeus: 75 cm, pituus 106 cm, leveys 42 cm.

Lainaus

Paimion kaupungin maastorollaattoria saa lainaksi viikoksi kerrallaan.

Varaukset virikeohjaaja Tiina Kalasniemi p.024745235 tai tiina.kalasniemi@paimio.fi tai liikunta- ja hyte-koordinaattori Matleena Koskinen p. 024745329 matleena.koskinen@paimio.fi

Lainajalla pitää olla lukollinen säilytyspaikka maastorollaattorille katon alla, sateelta suojattuna.

Haku ja palautus

Paltanpuiston palvelukeskus, Paltantie 4. Haku ja palautus virka-ajan puitteissa.

Tiedustelut

Paimion liikunta- ja hyvinvointipalvelut
liikunta- ja hyte-koordinaattori Matleena Koskinen
p. 024745329 matleena.koskinen@paimio.fi



Paimion kaupungin Liikuntavälinekirjasto

Liikuntavälineitä lainataan kirjastokortilla. Välineiden laina-aika on kaksi viikkoa.

Muistathan, että liikuntavälineiden lainaamista koskevat samat säännöt kuin muitakin kirjaston aineistoja: kirjastokortin omistaja on vastuussa kortillaan tai takaa-mansa lapsen kortilla lainatusta aineistosta. Kun palautat välineet, tarkista, että kaikki välineeseen kuuluvat osat, myös ohjeet, ovat mukana.

- Liikuntavälineitä ei voi varata
- Myöhästymismaksua kertyy 30 snt/vrk ensimmäisestä myöhästymispäivästä alkaen
- Liikuntavälineet ovat yhteistyökumppanin omaisuutta ja välineistö on sijoitettu lainattavaksi kirjastoon. Liikuntavälineen kadotessa tai rikkoutuessa Paimion liikuntapalvelulla on oikeus laskuttaa välineen korvaushinta lainaajalta

Tutustu huolellisesti välineiden mukana tuleviin ohjeisiin!



Liikuntavälineiden käyttöä koskevissa asioissa käänny liikuntapalveluiden puoleen.



Tutustu liikuntavälinekirjastoon!

Lainaksi mm. frisbeegolf -kiekkoja , mölkky –heittopeli,
kävelysauvoja, selättimiä, flexibareja,
lapsenkantorinkka ja paljon muuta!



VIREYTTÄ LIKKUMALLA



Viikoittainen liikumisen suositus yli 65-vuotiaille

 **UKK-instituutti**
www.ukkinstituutti.fi