



IKÄÄNTYNEIDEN JA
ERITYISTÄ TUKEA
TARVITSEVIEN

HYVINVOINTI -OPAS

2025-2026

PAIMIO

Ikääntyneiden ja erityistä tukea tarvitsevien hyvinvointiopas

Soveltavalla liikunnalla tarkoitetaan sellaisten henkilöiden liikuntaa, joiden on iän, vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn heikentymisen vuoksi vaikea osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan ja joiden liikunta vaatii soveltamista ja erityisosaamista.

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

PAIMION KAUPUNGIN LIIKUNTATOIMINNASTA VASTAAVIEN YHTEYSTIEDOT

Lisätietoja liikunnasta ja liikunnan aloittamisesta saat Paimion kaupungin liikuntatoiminnasta vastaavilta

- Liikuntasuunnittelija Anna Blomroos
p. (02)474 5314, 050 606 19
anna.blomroos@paimio.fi
- Liikunta- ja hyvinvointikoordinaattori Matleena Koskinen
p. (02) 474 5329, 050 564 0873
matleena.koskinen@paimio.fi

Lisätietoa ikääntyneiden ja erityistä tukea tarvitsevien liikunnasta

- Soveltavan liikunnan ohjaaja Laura Tolonen
p. (02)474 5402, 040 6823979
laura.tolonen@paimio.fi

Paimion kaupungintalo, Sivistysosasto, Vistantie 18, 21530 Paimio

LIKKUMAAN AKTIVOINTI –KORTIT, OMATOIMISTA LIIKUNTAA TUKEMAAN

65+ SENIORIKORTTI kannustaa omatoimisen liikunnan

harrastamiseen Paimion uimahalli Solinassa. Ei oikeuta ohjattuihin

liikuntaryhmiin. 65-vuotta täyttäneet paimiolaiset voivat ostaa 65+ seniorikortin uimahalli Solinan kassalta.

SEUDULLINEN SAATTAJAKORTTI

Saattajakortti oikeuttaa yhden saattajan maksuttomaan sisäänpääsyyn kuntien määrittelemille liikuntapaikoille ja kulttuuripalveluihin.

Saattajakortin anomuslomakkeen sekä tarkemmat tiedot

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

HOUKUTINKORTTI

Houkutinkortin tavoitteena on lisätä liikettä ja kannustaa omatoimiseen liikuntaan.

Houkutinkortin voivat lunastaa paimiolaiset, jotka saavat jotain seuraavista Kelan etuisuuksista:

<https://www.paimio.fi/palvelu/houkutinkortti/>

- Työttömyysturva (peruspäiväraha/työmarkkinatuki)
- Työkyvyttömyyseläke ja takuueläke (alle 65-vuotiailla)
- Eläketuki (61–64-vuotiailla)
- Perustoimeentuki
- Kuntoutusraha, sairauspäiväraha ja vanhempainpäiväraha
- Saat Kelan osasairauspäivärahaa
- Saat hyvinvointialueen omaishoidontukea

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.

Tiedustelut: terveydenhoitaja Lilli Willem p. 02474 6337, lilli.willem@varha.fi

LAPSILLE

Ryhmä: Soveltava futis

Aika ja paikka: Sunnuntai klo 10.00 -10.45

- Kesäkaudella Vistan koulun kenttä
- Talvikaudella Jokelan koulun liikuntasali

Järg. Peimari United ry

Ohj. Peimari Unitedin ammattivalmentaja

Tied. Olli Dahl, olli.dahl@peimariareena.fi / 040 501 3485

Soveltava Futis on lapsille ja nuorille suunnattua liikuntaa jalkapallon ja muiden pelien ja liikuntaleikkien parissa. Toiminnan sisältö muokataan puitteiltaan sellaiseksi, että jokainen voi osallistua siihen riippumatta omista lähtökohdistaan. Soveltava Futis on erinomaista liikuntaa erityistä huomiota tai tukea tarvitseville lapsille.

Ryhmä: Erityislasten motoriikkakerho

Aika ja paikka: Tiistai klo 13.00 -14.00 Hanhijoen koulu

Järg. Paimion liikuntapalvelut, PaHaMa-hanke

Ohj. Energiabuusteri, Minna Kult

Tied. hankekoordinaattori Salla Järvinen puh. 040 610 1408

Ilm. uusi.kuntapalvelut.fi/pahama

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.

Päätavoitteena on lasten ja nuorten hyvinvoinnin lisääminen. Tarkoituksena on mahdollistaa jokaiselle lapselle ja nuorelle mieluisa ja maksuton harrastus koulupäivän yhteydessä.

Ryhmä: Lasten Peuhikset 2025–2026

Aika: Lauantai 6.9., 4.10., 1.11., 13.12, 10.1., 7.2., 7.3., 11.4., 9.5.
klo 15-18

Paikka: Paimion kurssikeskus PAKK, Sähkömiehentie 2

Järj. Paimion seuraparlamentti ja liikuntapalvelut

Tied. Liikuntasuunnittelija Anna Blomroos p. 050 606 19

Ryhmä: Soveltava Peuhis 2025-2026

Aika: Lauantai 6.9., 4.10., 1.11., 13.12, 10.1., 7.2., 7.3., 11.4., 9.5.
klo 14–15

Paikka: Paimion kurssikeskus PAKK, Sähkömiehentie 2

Järj. Paimion seuraparlamentti ja liikuntapalvelut

Tied. Soveltavan liikunnan ohjaaja Laura Tolonen p. 040 6823979

Tarkemmat ajankohdat ja tiedot löytyvät kaupungin www-sivuilta

<https://www.paimio.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/tapahtumat/liikuntatapahtumat/peuhikset/>

TANSSIA IKÄIHMISSILLE JA PITKÄAIKAISSAIRAILLE

Ryhmä: Vire Lavis – lavatanssijumppaa

Koe tanssin taikaa tuolilla istuen tai tuoli tukena.

Aika: Maanantai klo 14.30-15.30

Paikka: Iskun talo, Seuratie 3

Järj. Paimion liikuntapalvelut

Ilm. www.kuntapalvelut.fi/paimio

Tied ja Ohj. Soveltavan liikunnan ohjaaja Laura Tolonen p.040 682 3979

Ryhmä: Senioritanssi
Aika: Perjantai klo 10.45-12.00
Paikka: Seurala, Seuralantie 4, Sauvo
Järj. ja tied. Paimion opisto p. (02)4745316
Ohj. Ella Grönholm

IKÄIHMISSILLE JA PITKÄAIKAISSAIRAILLE VENYTTELYÄ, JOOGAA ja PILATESTA

Ryhmä: Hyvän mielen aamujooga
Aika: Maanantai klo 10.00 – 11.15
Paikka: Tillintupa
Järj. ja tied. Paimion opisto p. (02)4745316
Ohj. Terttu Tenhunen

Ryhmä: Rentouttava iltajooga
Aika: Tiistai klo 18.00 – 19.15
Paikka: Vistan Yhtenäiskoulu, Liikuntasali 3
Järj. ja Tied. Paimion opisto, p. (02)4745316
Ohj. Outi Haijanen

Ryhmä: Etäjooga
Aika: Perjantai klo 17.00 – 18.15
Paikka: Etäkurssi
Järj. ja tied. Paimion opisto p. (02)4745316
Ohj. Terttu Tenhunen

Ryhmä: Äijäjooga
Aika: Tiistai klo 19.30 - 20.30
Paikka: Vistan Yhtenäiskoulu, Liikuntasali 3
Järj. ja tied. Paimion opisto p. (02)4745316

Ohj. Juha Haijanen

Ryhmä: Kehonhuolto ja venyttely hybridinä

Aika: Keskiviikko klo 10.10 -10.55

Paikka: Tillintupa

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

Ohj. Jenni Rönnerberg

Ryhmä: Pilates

Aika: Maanantai klo 16.30 -17.30

Paikka: Vistan yhtenäiskoulu, Liikuntasali 3

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

Ohj. Mira Kallio

Ryhmä: Pilates etänä

Aika: Torstai klo 18.00 – 19.00

Paikka: Etäkurssi

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

Ohj. Mira Kallio

**Ryhmä: Fasciakehonhuolto
(etänä)**

Aika: Lauantai klo 10.15 - 11.15

Paikka: Etäkurssi

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

Ohj. Reija Laitinen

Ryhmä: AamuAsahi –terveysliikuntaa aloittelijoille ja ikääntyville

Asahi on monitasoinen terveysliikuntajärjestelmä, jossa yhdistyvät sekä itämaisesta 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: Jokelan koulun liikuntasali
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: Hyvän olon jumppa

Rauhallista koko kehon jumppaa erilaisin harjoituksin.

Aika: Tiistai klo 14.15 – 15.00
Paikka: Paltanpuiston palvelukeskus
Järj. Paimion opisto
Tied. Paimion opisto p. (02)474 5316
Ohj. Jenni Rönneberg

Ryhmä: Voimatasapainoryhmä

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

Aika: Tiistai klo 15.15 – 16.00
Paikka: Paltanpuiston palvelukeskus
Järj. Paimion opisto
Tied. Paimion opisto p. (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

Aika: Keskiviikko klo 16.00 -17.00
Paikka: Vistan yhtenäiskoulu, Liikuntasali 3
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, Vistantie 61
Järj ja tied. Paimion Eläkkeensaajat ry. p.0452088290

Ryhmä: Tuolijumppaa

Aika: Parittomien viikkojen maanantai klo 13:15-14:00
Paikka: Tillintupa, Vistantie 61
Järj ja tied. Eläkeliiitto Paimion yhdistys
Ohj. Minna Kult

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 , soveltavan liikunnan ohjaaja

Laura Tolonen p.0406823979

Ohj: Laura Tolonen

Ryhmä: Liikettä senioritaloihin

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

Aika: Maanantai klo 14.30-15.15

Paikka: Senioritalon pihalla

Tied. ja Järj. Liikuntapalvelut, soveltavan liikunnan ohjaaja Laura Tolonen
p.0406823979

Tied. ja ohj. Wertaishiikuttaja

Ryhmä: Parvekejummat (kesäkaudella)

Maksuton jumppa taloyhtiöiden pihoilla ja parvekkeilla. Mikäli taloyhtiösi on kiinnostunut parvekejumpista, ole yhteydessä Paimion liikuntapalveluihin.

Aika ja paikka: Ajankohdat ja jumppapaikat selviävät keväällä 2026

Tied. ja Järj. Liikuntapalvelut, soveltavan liikunnan ohjaaja Laura Tolonen
p.0406823979

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 uimahallin kuntosali Kolinassa, Vistantie 31 - 35
Järj. Paimion liikuntapalvelut
Tied. Soveltavan liikunnan ohjaaja Laura Tolonen p.0406823979
Ohj. Laura Tolonen

Ryhmä: Eläkkeensaajien kuntosaliryhmä
Aika: Torstai klo 12.30 – 13.30
Paikka: Paimion kuntosali Kolina
Järj. Paimion Eläkkeensaajat
Tied. Veikko Malaska, 0407665938

Ryhmä: Eläkeliiton kuntoliikkujat
Aika: Torstai klo 13.45 – 14.45
Paikka: Paimion uimahalli Solina
Järj. Eläkeliiton Paimion yhdistys ry
Tied. Matti Mäkelä, mattirik@gmail.com

Ryhmä: Sydänliikuntaryhmä
Aika: Torstai klo 14.00-15.00
Paikka: Voimakas Sali, Meijeritie 5
Järj. Paimion-Sauvon Sydänyhdistys
Tied. Pirjo Kevätlahti, p. 0407048127, pirjo.kevatlahti@gmail.com
Ohj. Marjaana Rekikoski, liikunnanohjaaja AMK

Ryhmä: Senioricircuit
Aika: Tiistai klo 13.00 -14.00
Paikka: Paltanpuiston palvelukeskus
Järj. ja tied. Paimion opisto p. (02)474 5316
Ohj. Jenni Rönnerberg

Ryhmä: Laitecircuit, soveltuu lieviin liikuntarajoitteisiin ja aloittelijoille
Aika: Keskiviikko klo 15.30-16.20
Perjantai klo 15.30-16.20
Paikka: Voimakas Sali, Meijeritie 5
Järj. Voimakas Sali
Tied. Marjaana Rekikoski, 0406476667

Ryhmä Voitas +75 –vuotiaille (voima- ja tasapainoryhmä)
Aika: Maanantaisin ja torstaisin klo 12:45-14:00
(ajalla 20.10.-11.12.2025)
Paikka: Paltanpuiston palvelukeskus, Paltantie 4
Järj. ja tied. Paimion liikuntapalvelut, p. 02 4745402
Ohj. Laura Tolonen

VESIVOIMISTELURYHMÄT

Ryhmä: Maanantain päivävesijumppa
Aika: Maanantai klo 14.00 – 14.45
Järj. Paimion liikuntapalvelut p. (02)474 5314
Ohj. Uimahallin vesiliikunnanohjaajat

Ryhmä: Tiistain päivävesijumppa
Aika: Tiistai klo 11.15 – 12.00
Paikka: Paimion uimahalli Solina
Järj. Paimion liikuntapalvelut p. (02)474 5314
ohj. Jenni Rönnerberg

Ryhmä: Keskiviikon päivävesijumppa

Aika: Keskiviikko klo 14.00 – 14.45
Paikka: Paimion uimahalli Solina
Järj. Paimion liikuntapalvelut p. (02)474 5314
Ohj. Uimahallin vesiliikunnanohjaajat

Ryhmä: Tiistain kevennetty vesijumppa

Aika: Tiistai klo 10.45 – 11.15
Paikka: Paimion uimahalli Solina
Järj. Paimion liikuntapalvelut p. (02)474 5314
ohj. Jenni Rönneberg

Ryhmä: Eläkeliiton vesijumppa

Aika: Keskiviikko klo 15:00-15:45 (syyskausi)
Paikka: Uimahalli Solina
Järj. Eläkeliitto Paimion yhdistys ry
Ilm. Ritva Rauhanen, r.rauhanen55@gmail.com
Ohj. Minna Kult, Energiabuusteri

Ryhmä: Sydänyhdistyksen vesijumppa

Aika: Keskiviikko klo 15.45-16.30
Paikka: Paimion Uimahalli Solina
Järj. Paimion-Sauvon Sydänyhdistys
Tied. Pirjo Kevätlahti, p. 040 704 8127, pirjo.kevatlahti@gmail.com
Ohj. Minna Kult, Energiabuusteri

PELAILUA IKÄ-IHMISILLE

Ryhmä: Boccia-peli

Aika: Torstai klo 14.00-16.00 ja

parittomien viikkojen tiistai klo 14.00-16.00
Paikka: Tillintupa, Vistantie 61
Järj. Paimion Eläkkeensaajat ry.
Tied. ja ohj. Markku Sipponen p.044 238 0851

Ryhmä: Eläkeliiton Boccia

Aika: Torstai klo 12.00 – 14.00
Paikka: Tillintupa, Vistantie 61
Järj. Eläkeliitto Paimion yhdistys ry.
Tied ja Ohj. Kari Pitkänen p. 040 731 0202

Ryhmä: Keilailu

Aika: Parillisten viikkojen keskiviikkona klo 11-12
Paikka: Hanhivaaran liikuntakeskus Salossa
Järj. Paimion Eläkkeensaajat ry.
Tied. ja ohj. Markku Sipponen p.044 238 0851

Ryhmä: Eläkeliiton Keilailu -retket

Aika: 12.9. ja 26.9. klo 10
Paikka: Hanhivaaran liikuntakeskus Salossa
Järj. Eläkeliitto Paimion yhdistys ry.
Tied. ja Ilm. Tuija Katavainen, tuija.katavainen@gmail.com

Ryhmä: Hentopallo

Ikääntyneille ja erityisryhmille soveltuva sovellettu lentopallo.
Aika: Keskiviikko klo 16.00-17.00
Paikka: Yhtenäiskoulun liikuntasali 2
Järj. Paimion Eläkkeensaajat ry.
Tied. ja ohj. Jouko Olander joukoolander@elisanet.fi

MUUTA LIIKUNTAA JA AKTIVOINTIA

Ryhmä: **Sauvakävelyä Jokirannasta**
Aika: Keskiviikkoisin klo 10.00
Paikka: Jokipuisto, Jokipuiston yläparkkipaikalta lähtö
Järj. Eläkeliitto Paimion yhdistys ry.
Ohj. Ritva Rauhanen
Tied. Ritva Rauhanen p. 040 861 8321

Ryhmä: **Frisbeegolf**
Aika: Tiistaisin klo 10-12
Paikka: Paimion frisbeegolf-rata, Vähäniituntie
Järj. Eläkeliitto Paimion yhdistys ry.
Ohj. Jukka Allonen
Tied. Jukka Allonen p. 050 540 8082

Ryhmä: **Hyvinvoiva mieli – hyvinvoiva minä!**
Aika: Tiistaisin klo 18.00-19.30
Paikka: Vistan koulu, Paimion opiston olkkari, Vistantie 31-35
Järj. ja tied. Paimion opisto p. (02) 474 5316
Ohj. Maija-Liisa Ristola-Niskala

YSTÄVÄPIIRITOIMINTA

Ystäväpiiri-ryhmä® kokoontuu ohjatusti 12 kertaa kolmen kuukauden ajan, ja siihen osallistuu korkeintaan kahdeksan ikääntyvää ihmistä. Pieni ja suljettu ryhmä takaa luottamuksellisen ja turvallisen ilmapiirin. Ryhmien sisällöt suunnitellaan ryhmäläisten toiveiden mukaan. Osallistujiensa näköiseksi muovautuvassa ryhmässä syntyy välittämistä, huumoria ja ystävyyttä: tärkein voimavara ovat ihmiset itse.

Ryhmä: **Ystäväpiirit**
Aika: Maanantai klo 11.00- 12.30 Kimpassa kivaa
Tiistaina klo 11.00- 12.30 Tiistaiturisijat
Tiistai klo 13.00- 14.30 Iloa elämään
Tiistai klo 14.00-15.30 Kymppiryhmä
Keskiviikko klo 11.00-12.30 Ystävärinki
Keskiviikko klo 13.00-14.30 Ikivireät
Torstai klo 11.00-12.30 Torstaileidit
Torstai klo 13.00- 14.30 Virikkeenetsijät

Perjantai klo 11.00-12.30 Ysiryhmä

Ryhmä:

Kehitysvammaisten ystäväpiiri

Aika:

Maanantai klo 14-15:30 Mansikka

Edellä mainitut ryhmät ovat jo täynnä, mutta uusia ryhmiä aloitetaan tarvittaessa lisää, jotta jokainen halukas mahtuu mukaan. Ota rohkeasti yhteyttä hyvinvointiohjaajaan!

Paikka:

Hyvän Olon Pysäkki, Paltantie 5

Järj.

Paimion kaupungin hytepalvelut

Tied. ja Ohj.

Hyvinvointiohjaaja Tiina Kalasniemi p. 050 401 4175

OMAISHOITAJIEN JA LÄHEISISTÄÄN HUOLEHTIVIEN VERTAISRYHMÄ

Tule keskustelemaan omaishoitoon ja läheisestä huolehtimiseen liittyvistä asioista yhdessä muiden vertaisten kanssa. Voit vain ilmestyä paikalle, tarjolla kahvi/tee ja pullaa.

Aika: Syksyn 2025 tapaamiset

- maanantai 11.8. klo 13.00- 14.30
- maanantai 1.9. klo 13.00- 14.30
- maanantai 6.10. klo 13-14:30
- maanantai 3.11. klo 13-14:30
- maanantai 1.12. klo 13-14:30

Paikka:

Hyvän Olon Pysäkki, Paltantie 5

Järj:

Paimion kaupungin hyte-palvelut ja Turun seudun omaishoitajat

Tied.

Tiina Kalasniemi, p. 050 401 4175, Emmi Samsten p. 040 1206788

KULTTUURIKAMMARI

Kulttuurikammari-ryhmä omasta kulttuurihyvinvoinnista kiinnostuneille ikäihmisille. Ryhmässä edistetään muistiterveyttä kulttuurin keinoin. Toiminta on osallistujille maksutonta.

Aika: Parittomien viikkojen keskiviikkoisin klo 14
Paikka: Kokoonumispaikat vaihtelevat ohjelman mukaan
Järj. Paimion kaupungin kulttuuripalvelut
Tied. Kulttuurituottaja Sanni Tuuppa / p. 02 474 5250 sanni.tuuppa@paimio.fi
www.paimio.fi/palvelu/kulttuurikammariryhma/

Mahdollisista Paimion liikunta- ja kulttuuripalveluiden yhteistyössä järjestämistä liikunnallisista kulttuuriretkistä sekä Paimion opiston järjestämistä hyvinvointiretkistä tiedotetaan erikseen.

Tied. Soveltavan liikunnan ohjaaja Laura Tolonen p.0406823979

VARHAN JÄRJESTÄMÄT MIELEN HYVINVOINTIA TUKEVAT RYHMÄTOIMINNOT

Varsinais-Suomen hyvinvointialueen mielenterveys- ja päihdepalvelut järjestävät matalan kynnyksen ryhmätoimintaa. Ryhmiä järjestetään kohtaavina ja etänä, osallistuminen ryhmiin on maksutonta. Kaikkia ryhmiä ohjaavat koulutetut ohjaajat. Tarjolla olevat ryhmät ovat:

- **Arkeen Voimaa- itsehoitoryhmä:** saat käytännön neuvoja ja uusia ideoita, joiden avulla arkesi helpottuu. Opit myös pitämään omasta hyvinvoinnista parempaa huolta. Ryhmä kokoontuu kerran viikossa, kuuden (6) viikon ajan.
- **Depressiokoulu:** opit mielialan laskuun, masennukseen hoitoon ja ehkäisyyn tarkoitettuja itsehoitokeinoja sekä kohtaat muita samassa tilanteessa olevia. Ryhmässä rakennat oman työkalupakkisi mielialan laskun, masennuksen ehkäisemiseksi ja lievittämiseksi päivittäisen taitoharjoittelun ja mielialaseurannan avulla. Ryhmä kokoontuu kerran viikossa, kymmenen (10) viikon ajan.
- **Jännittäjäryhmä:** opit lieventämään omaa jännitystäsi ja suhtautumaan jännittämiseen hyväksyvämmiin. Ryhmässä käsitellään jännittämistä erilaisten alustusten, keskustelujen, harjoitusten ja kotitehtävien avulla. Ryhmässä voit harjoitella sosiaalisia tilanteita turvallisessa ympäristössä.

Lisätietoja ryhmistä ja niiden aikataulut löydät täältä:

<https://www.varha.fi/fi/palvelut/mielenterveys-ja-paihdepalvelut/aikuisten-mielenterveys-ja-paihdepalvelut/mielen-hyvinvointia-tukeva-ryhmatoiminta> TAI asiantuntijasairaanhoitaja Heli Lehtonen, heli.lehtonen@varha.fi, p. 040 738 2761

IKÄIHMISSILLE JA ERITYISRYHMILLE SOVELTUVAT LIIKUNTAPAIKAT PAIMIOSSA

Uimahalli Solina ja Kuntosali Kolina

Vistantie 31

- Esteetön kulku porrashissillä aulatiloihin ja invaportista pukutiloihin. Saunatilaan mahtuu pyörätuolin kanssa. Opetus- ja uintialtaisiin kulku onnistuu allasnostimella, jota henkilökunta osaa käyttää.

Sisäliikuntahalli

Vistantie 55a

- Vastavalmistunut sisäliikuntahalli tarjoaa hyvät, esteettömät puitteet. Toistaiseksi sisäliikuntahallissa ei ole ko. ryhmille ohjattua aktiviteettia.

Lintutorni/Lintulava

Kravinkuja 200 (vanhan jätevedenpuhdistamon alue)

- Noin metrin korkeudella oleva lintulava, joka mahdollistaa lintujen ja luonnon tarkkailun helposti saavutettavassa paikassa. Lavalle johtaa esteettömyysvaatimukset täyttävä liuska.
- Mikäli jalkoja alkaa väsyttää kesken bongauksen, lavalta löytyy myös penkki.
- Autot voi pysäköidä joko vanhalle jätevedenpuhdistamolle tai esteettömille paikoille lintulavan eteen.

Paltanpuiston esteetön kuntosali

Paltantie 4

Paltanpuiston kuntosalikortti 50€/vuosi. Kortin voi ostaa kaupungintalon palvelupisteeltä. Kuntosalilaitteiden perehdytys joka kuukauden ensimmäinen tiistai klo 8.00-10.00.

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 700 m.

Liikuntakeskus KuntoPeimari

Jukantie 2

- Liikuntatilat yhdessä tasossa.

Voimakas -sali

Meijerintie 5

- Liikuntatilat yhdessä tasossa.

PAIMIO DISC GOLF PARK

Frisbeegolfrata

- On aloittelijoille, harrastelijoille ja ammattilaisille 18-väyläinen rata
- Maasto on melko helppokulkuinen nurmikenttä. Väylät 7–15 sijoittuvat metsään, jossa liikkuminen apuvälineillä on haastavaa.

MultiGolfrata

- 6-väyläinen MultiGolf –rata, kokonaan puistoalueella. Voit pelata frisbeellä, jalkapallolla tai puistogolfvälineillä. MultiGolf soveltuu myös liikuntarajoitteisille.
- Pysäköinti Vähäniituntien varrella.

ULKOILUMAASTOT

Rivomäen reitti

- Reitti on leveä ja tasainen, pinta on kivituhkaa.
- Reitin varrella on penkkejä lepotaukoja varten.
- Soveltuu talvisin hiihtoon.

- Urheilupuistosta lähtiessä matkaa kertyy kokonaisuudessaan 6,3 km. Rivonmäen lenkin pituus on 4,2 km ja pikkulenkin 1,2 km. Varsinaiselta reitiltä on useampia yhdysreittejä asuinalueille ja pysäköintialueille.

Vähäjoen polku

- N. 1,5 km pitkä valaistu polku.
- Vaihteleva maasto ja kaunis kulttuurimaisema.
- Maastoltaan vaativa reitti, mutta helppokulkuinen murskepinnan vuoksi
- Polun varrella on penkkejä lepotaukoja varten.
- Ylläpidetään talvikävelyreittinä.

Lampipolku

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

Parantolan polku

- Paimion parantolan lähiympäristössä sijaitseva opastettu reitti.
- N. 2,2 km pitkä, joka viitoitettu oranssi -sävyisin opastein.
- Polku on suurimmalta osalta tasainen ja helppokulkuinen, mutta ei kuitenkaan esteetön. Polulla on oikaisumahdollisuus, jolloin matkaa kertyy n.1km.

Maauimalan lenkki, Ankkalampi

- Valaistu, n. 1,1 km pitkä ulkoilureitti.
- Lähtö Ankkalammen maauimalan saunan parkkipaikalta
- Soveltuu talvella hiihtoon, vaikka osa leveästä polusta on myös kävelykäytössä

Esteetön reitti, Ankkalampi

- Esteetön reitti (600 m.) kiertää maauimalan.

Lisäksi muita reittejä ovat;

- Preitilän reitti, Paimion polku, Paimion luontopolku, Varasvuoren- reitti, Oinilan jokipolku

Ulkoshakki, Kaupungintalon piha-alue

Pelialue kirjaston ja kirkon välissä.

Käytettävissä toukokuusta syyskuuhun.

- Shakkinappulat ovat alueen reunoilla laatikoissa.
- Laatikoita voi käyttää myös istuskeluun.
- Laitathan nappulat pelin jälkeen takaisin laatikoihin.

Jokipuiston pelikentät

- Soveltuu petanquen, boccian tai mölkyn pelaamiseen
- Myös Padel – kenttä löytyy Jokipuistosta, jonka toimintaa pyörittää Sporttitehdas oy

Villen Kuntokeidas (Sirkkelikuja 6, Jokipuiston rantatöyrään ylätasanteella)

- Monipuolinen matalan kynnyksen lähiliikuntapaikka. Helppokäyttöiset ulkokuntosalilaitteet sekä kuntoportaat, joissa on helppoa ja turvallista porrastella

Lisäksi muita ulkokuntoilupaikkoja ovat;

Moision kuntoilupaikka (Holmanpuiston keskellä), Kiusalan ulkokuntosali (Kiusala, Hanhen leikkipuiston läheisyydessä), Naskarlanpuiston ulkokuntosali (Naskarlantie 1), Oinilan ulkokuntosali (Ankkalammella) Ja Urheilupuiston ulkokuntoilupaikka (pysäköintipaikka ositteessa Vistantie 63).

HIEKKAHELMI, Hiekkahelmentie 41

Hiekkahelmen maauimala on entiseen hiekkakuoppaan loihdittu kirkasvetinen keidas kesäisiä uintiretkiä varten. Hiekkahelmessä on esteetön uimaranta, joka mahdollistaa uintielämykset myös liikuntarajoitteisille.

Avantouintia Ankkalammella, Sähköyhtiöntie 19

SOVELTAVAN LIIKUNNAN VÄLINEITÄ

Välineet.fi: Suomessa toimintavälineitä sekä vammaisurheilun ja -liikunnan apuvälineitä vuokraavien tahojen yhteinen verkkopalvelu.
Soveltavan liikunnan välinekokeilua ja vuokrausta.

LOUNAIS-SUOMEN AVUSTAJAKESKUS

Vapaaehtoisten avustajien AVUSTAJAVÄLITYS liikunta-, näkö- ja kehitysvammaisille sekä muistisairaille.

Turun seudulle p. (02) 251 8549, avustajakeskus@avustajakeskus.fi

NAAPURIKUNTIEN SOVELTAVAN LIIKUNNAN VASTAAVAT

Turun kaupunki

Soveltavan liikunnan liikuntapalveluvastaavat

Lapset ja nuoret:

Marianna Ylinampa

p. 050 554 6226 marianna.ylinampa@turku.fi

Aikuiset:

Johanna Friman

p. 050 554 6222 johanna.friman@turku.fi

Raision kaupunki

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

Kaarinan kaupunki

Soveltavan liikunnan suunnittelija Mikko Kaipainen

p. 050 373 2641 mikko.kaipainen@kaarina.fi

Liedon kaupunki

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

LAINAA SOVELTAVAN LIIKUNNAN VÄLINEITÄ PAIMIOSSA

Maastorollaattori

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: Liikunta- ja hyvinvointikoordinaattori Matleena Koskinen 050 564 0873

matleena.koskinen@paimio.fi tai soveltavan liikunnan ohjaaja Laura Tolonen

p. 02 474 5402 laura.tolonen@paimio.fi

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

Haku ja palautus

Sisäliikuntahalli, Vistantie 55a.

Hippocampe

Tarkoitettu ensisijaisesti paimiolaisille henkilöille.

Maastopyörätuoli, joka soveltuu metsään, rannalle ja uima-altaaseen.

Monipuolinen apuväline, jonka avulla käyttäjä voi osallistua monenlaisiin ulkoiluaktiviteetteihin ja harrastuksiin.

Lainaus

Paimion kaupungin Hippocampea saa lainaksi viikoksi kerrallaan.

Varaukset: Liikunta- ja hyvinvointikoordinaattori Matleena Koskinen 050 564 0873

matleena.koskinen@paimio.fi tai soveltavan liikunnan ohjaaja Laura Tolonen

p. 02 474 5402 laura.tolonen@paimio.fi

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

Haku ja palautus

Sisäliikuntahalli, Vistantie 55a.

Paimion kaupungin harrastusvälinekirjasto Harrastamo

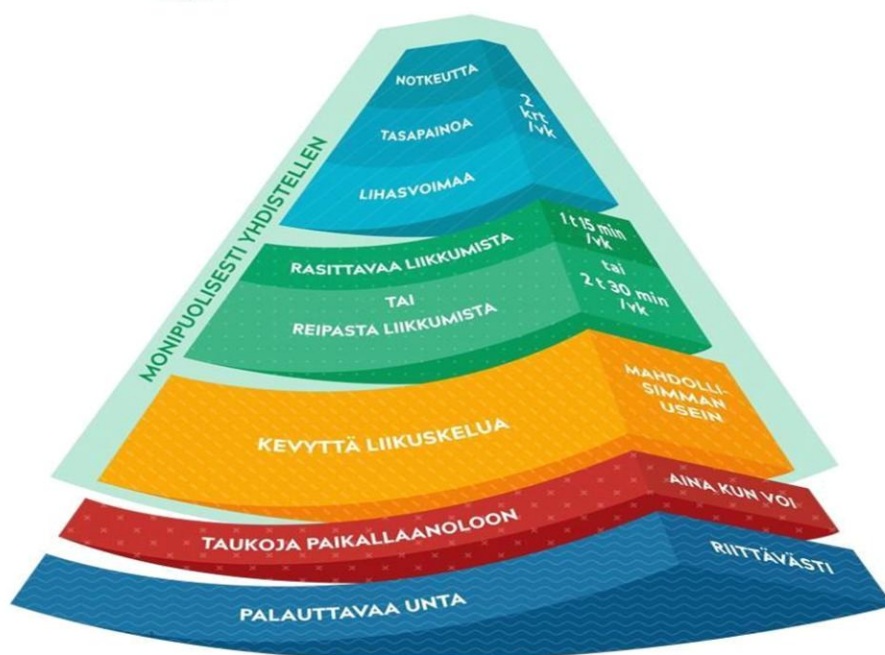
Harrastusvälineitä lainataan kirjastokortilla.

Välineiden laina-aika on kaksi viikkoa.

Liikuntavälineiden käyttöä koskevissa asioissa käänny liikuntapalveluiden puoleen.



VIREYTTÄ LIKKUMALLA



Viikoittainen liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille

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