

**SOVELTAVA LIIKUNTA**  
**LIIKUNTAKALENTERI**  
**ERITYISRYHMILLE JA IKÄIHMISSILLE**

**KEVÄT 2018**



# Sisältö

## Forssa

Tervetuloa liikkumaan.....	3
Kalenterin käyttö ja tarkoitus.....	3
Kuntokaudet.....	3
Yhteystiedot.....	4
Erityisliikuntaryhmät.....	5
➤ Vesijummat.....	5
➤ Allasryhmien laskutus.....	7
➤ Voima- ja tasapainoharjoittelu.....	8
➤ Kehitysvammaiset.....	9
➤ Muut ryhmät.....	10
➤ Lavis-lavatanssijummat.....	10
Forssan liikuntatoimen ryhmät.....	11
➤ Kuntosaliryhmät.....	11
➤ Vesivyöjuoksu.....	12
➤ Muut ryhmät.....	12
➤ Pelit.....	14
Järjestöjen ja seurojen ryhmät Forssassa.....	15
➤ Heikanrinteen kuntosali.....	15
➤ Tyykihoivin seniorikuntosali.....	16
➤ Jumpat ja tanssit.....	17
➤ Pelit.....	19
➤ Muut ryhmät.....	21
Muiden tahojen tarjoamat ryhmät Forssassa.....	22

## Tammela

Yhteystiedot.....	25
➤ Tasapainokoulut.....	26
➤ Kuntosaliryhmät.....	27
➤ Kylien jummat.....	28
➤ Kunto-Tammen kuntosalit.....	32
➤ Jumpat ja pelit.....	32
➤ Muut ryhmät.....	33
➤	

## Jokioinen

Yhteystiedot.....	34
➤ Kunnan liikuntaryhmät.....	34
➤ Jokiläänin kansalaisopiston ryhmät.....	36
➤ Järjestöjen ja yhdistysten ryhmät.....	37
➤ Jokioisten kuntokeskus.....	39

<b>Tuolijumpalla voimaa ja liikkuvuutta.....</b>	<b>40</b>
--	-----------

# TERVETULOA LIIKKUMAAN!

Forssan kaupungin liikuntapalvelut tarjoavat monipuolista ohjaustoimintaa ikäihmisille ja erityisryhmille. Tästä esitteestä löydät liikuntaryhmät, joiden tavoitteena on ylläpitää tuki- ja liikuntaelimestön toimintakykyä sekä hengitys- ja verenkiertoelimestön kuntoa, mutta tarjota myös iloa ja virkistystä sekä antaa mahdollisuuksia uusien tuttavuuksien solmimiseen.

Ryhmät ovat tarkoitettu sekä naisille että miehille. Erityisliikuntaryhmät soveltuvat vammaisille, toimintakyvyltään heikentyneille ja pitkäaikaissairaille aikuisille ja lapsille.

Ryhmissä jokainen osallistuja liikkuu omien kykyjensä ja voimavarojensa mukaan omalla vastuullaan

## Kalenterin käyttö ja tarkoitus

Tämän liikuntakalenterin tarkoituksena on helpottaa liikuntaryhmien löytämistä ja itselle sopivan ryhmän valintaa.

Osassa ryhmistä vaaditaan ennakoilmoittautuminen ja osassa ryhmistä voi käydä kertamaksulla. Tarkemmat tiedot ryhmästä ja ilmoittautumisesta löytyvät erikseen jokaisen ryhmän kohdalta. Punaisella kirjoitetut ovat matalan kynnyksen ryhmiä.

Ryhmät löytyvät myös netistä [www.forssa.fi](http://www.forssa.fi) /Liikunta

Lisätietoa erityis- ja ikäihmisten ryhmistä ja apua oman ryhmäsi valinnassa saat oman kuntasi liikuntatoimesta tai erityisliikunnanohjaajalta [sirpa.polo@forssa.fi](mailto:sirpa.polo@forssa.fi) p. 03 4141 5646

**HUOM!** Tästä liikuntakalenterista löydät myös Tammelan ja Jokioisten liikuntatarjonnan.

## Kuntokaudet

Lounais-Hämeen kunnat järjestävät yhteistyössä kuntokausia ympäri vuoden. Tammi-huhtikuussa on Talven

kuntokausi, touko-elokuussa Kevät-kesä kuntokausi ja syys-joulukuussa on Syksyn kuntokausi.

Uuteen kuntokauteen siirryttäessä järjestetään kuntokausien avaustilaisuuksia, joissa jaetaan kortteja ja esitteitä. Kuntokausista tiedotetaan mm. Forssan Lehdessä.

Kuntokausien päätyttyä suoritetaan arvonnat kuntokorttien palauttaneiden sekä kuntolaatikoilla käyneiden kesken (kuntolaatikat Forssassa ja Tammelassa).

Kuntokortteja on saatavissa kunnanvirastoilta ja Vesihelmestä.

Vähintään 30 min. kestävä liikunta (myös arkiliikunta) hyväksytään. **HUOM! Kuntokorttien käyttö ei edellytä kuntolaatikoilla käyntejä.**

Kuntolaatikoiden sijainnit ja lisätietoa kuntokausista saa kuntien liikuntatoimesta.

## Forssan liikuntatoimen yhteystietoja

**Forssan kaupungintalo**  
**Turuntie 18 30100 FORSSA**

### **Tapio Virtanen**

Puh. 4141 5508, gsm 050 5582 648  
Nuoriso- ja liikuntapalvelupäällikkö  
etunimi.sukunimi@forssa.fi

### **Pauliina Jolanki**

Puh. 4141 5645, gsm 050 5582 645  
Liikuntas sihteeri  
etunimi.sukunimi@forssa.fi

### **Sirpa Polo**

Puh. 4141 5646, gsm 040 523 8310  
Erytisliikunnanohjaaja  
etunimi.sukunimi@forssa.fi



# ERITYISLIIKUNTARYHMÄT

Ryhmät ovat avoimia myös tammelalaisille ja jokioislaisille, ellei toisin mainita. Lisätiedot ja ilmoittautumiset ryhmiin, erityisliikunnanohjaaja Sirpa Polo p. 03 4141 5646.

**Huom! Matalan kynnyksen ryhmät ovat merkitty punaisella!**

## ALLASRYHMÄT

### **Vesijumppa Vesihelmessä 8.1.-21.5.2018**

**(EI 19.2., 26.2., 2.4.)**

- o Maanantaisin klo 13.15–14.00
- o Henkilöille, joilla on lieviä liikkumiskyvyn ongelmia.
- o Ohjaajana Meeli Pauska
- o Hinta 68€/ kevät
- o Ilmoittaudu

### **Vesijumppa Vesihelmessä 25.1.-24.5.2018**

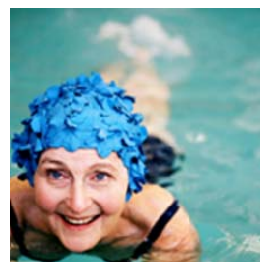
**(EI 22.2., 1.3., 10.5.) HUOM! alkaa viikolla 4!**

- o Torstaisin klo 11.45-12.30
- o Henkilöille, joilla on lieviä liikkumiskyvyn ongelmia.
- o Ohjaajana Meeli Pauska
- o Hinta 60€/ kevät
- o Ilmoittaudu

### **Vesijumppa Vesihelmessä 9.1.-22.5.2018**

**(EI 20.2., 27.2., 1.5.)**

- o **Tiistaisin klo 17.45-18.30**
- o Ohjaajana Meeli Pauska
- o Hinta 4 € / kerta
- o **Ryhmä on tarkoitettu työikäisille**, joilla ylipainoa, pitkäaikaissairauksia ja huono kunto.
- o Ei ennakoilmoittautumista



**Vesijumppa 30 min. Vesihelmessä 9.1.-22.5.2018**  
(EI 20.2., 27.2., 1.5.)

- o **Tiistaisin klo 13.00–13.30 HUOM! Aika muuttunut!**
- o Ryhmä sopii henkilöille, joilla on vamman, sairauden tai muun syyn vuoksi heikentynyt toimintakyky tai jokin pitkäaikaissairaus, joka vaikuttaa liikkumiseen.
- o Ryhmässä harjoitetaan koko kehoa kokonaisvaltaisesti kevyin harjoituksin. Tavoitteena on tukea terveyttä ja toimintakykyä.
- o Ohjaajana liikunnanohjaaja Katja Jalonen
- o Hinta 3 € / kerta
- o Ei ennakkoilmoittautumista

**Vesijumppa Vesihelmessä 10.1.-23.5.2018**  
(EI 21.2., 28.2.)

- o Keskiviikkoisin klo 14.45–15.30
- o Ryhmä sopii henkilöille, joilla on vamman, sairauden tai muun syyn vuoksi heikentynyt toimintakyky tai tuki- ja liikuntaelinsairauksia.
- o Ryhmässä harjoitetaan kestävyyskuntoa, lihaksistoa, tasapainoa sekä ylläpidetään nivelten liikkuvuutta.
- o Ohjaajana liikunnanohjaaja Katja Jalonen
- o Hinta 72€/ kevät
- o Ilmoittaudu

**Vesijumppa 30 min. Vesihelmessä 11.1.-24.5.2018**  
(EI 22.2., 1.3., 10.5.)

- o **Torstaisin klo 13.15-13.45**
- o Ryhmä sopii henkilöille, joilla on vamman, sairauden tai muun syyn vuoksi heikentynyt toimintakyky tai jokin pitkäaikaissairaus, joka vaikuttaa liikkumiseen.
- o Ryhmässä harjoitetaan koko kehoa kokonaisvaltaisesti kevyin harjoituksin. Tavoitteena on tukea terveyttä ja toimintakykyä.
- o Ohjaajana erityisliikunnanohjaaja Sirpa Polo
- o Hinta 3 € / kerta
- o Ei ennakkoilmoittautumista

**Vesijumppa Vesihelmessä 11.1.-24.5.2018**  
(EI 22.2., 1.3., 22.3., 10.5.)

- o **Torstaisin klo 16.15–17.00**
- o Ryhmä sopii työikäisille ja ikäihmisille, joilla on huono kunto, tuki- ja liikuntaelinvaivoja.

- o Ryhmässä harjoitetaan kestävyyskuntoa, lihaksistoa, tasapainoa sekä tuetaan toimintakykyä.
- o Ohjaajana erityisliikunnanohjaaja Sirpa Polo
- o Hinta 4 € / kerta
- o Ei ennakkoilmoittautumista.

**UINTI ryhmää ennen tai jälkeen 3 €.**

## **ALLASRYHMIEN LASKUTUS**

Ilmoittautumisen perusteella asiakkaalle lähetetään kotiin ryhmälasku seuraavissa ryhmissä: maanantai klo 13.15, keskiviikko klo 14.45 ja torstai klo 11.45. Jos olet estynyt osallistumaan ryhmään, niin peruminen tulee tehdä mahdollisimman nopeasti ryhmän alettua ottamalla yhteyttä erityisliikunnanohjaajaan. Ryhmään saapumatta tai laskun maksamatta jättäminen ei ole peruutus.

**Jos olette jonossa leikkaukseen, niin ilmoittakaa siitä mahdollisimman pian ryhmän alettua erityisliikunnanohjaajalle.**

Vain tapaturman tai pitempi aikaisen sairastumisen sattuessa kohdalle voi erityisliikunnanohjaaja muuttaa ryhmämaksua.

**Kertamaksullisissa ryhmissä** maksu suoritetaan Vesihelmen kassalle ja laitetaan rasti nimilistaan oman nimen kohdalle.

Yhteystiedot ja lisätietoja: erityisliikunnanohjaaja Sirpa Polo

p. 03 41415646 tai sirpa.polo@forssa.fi

# VOIMA- JA TASAPAINOHARJOITTELU



Jalkojen lihasvoima ja tasapaino heikkenevät iän myötä aiheuttaen erilaisia ongelmia liikkumisessa ja kotona pärjäämisessä. Sopivalla harjoittelulla voidaan jalkojen lihasvoimaa ja tasapainoa säilyttää ja jopa parantaa. Liikkumiskyvyn säilymisen kannalta parasta on yhdistetty voima- ja tasapainoharjoittelu, jota suositellaan tehtäväksi kaksi kertaa viikossa.

## **Tyykihovin seniorikuntosali ikäihmisille**

os. Eteläinen Puistokatu 4 (autot Hurtinkujan puoleiselle parkkipaikalle) **8.1.-23.5.2018 (EI 26.2., 28.2., 2.4.)**

- o maanantaisin klo 12.00-13.00 ja klo 13.00-14.00
- o keskiviikkoisin klo 12.00-13.00
- o Ryhmässä harjoitetaan lihasvoimaa ja tasapainoa.
- o Tavoitteena ylläpitää toiminta- ja liikkumiskykyä.
- o Ohjaajana erityisliikunnanohjaaja Sirpa Polo
- o Hinta 4 € / kerta. Laskutetaan jälkikäteen.
- o Ryhmään mahtuu max. 14 henkilöä. Ryhmät täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.
- o Vain forssalaisille!

## **Heikanrinteen seniorikuntosali ikäihmisille**

os. Saksankatu 34 **9.1.-22.5.2018 (EI 1.5.)**

- o tiistaisin klo 14.00-15.00 ja klo 15.00-16.00
- o Ryhmässä harjoitetaan lihasvoimaa ja tasapainoa.
- o Tavoitteena ylläpitää toiminta- ja liikkumiskykyä.
- o Ohjaajana liikunnanohjaaja Katja Jalonen
- o Hinta 4 € / kerta. Laskutetaan jälkikäteen.
- o Ryhmään mahtuu max. 12 henkilöä. Ryhmä täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.
- o Vain forssalaisille!

## **Lihassoima- ja tasapainoharjoittelua Vesihelmen**

**liikuntasalissa 2. krs** os. Eteläinen Puistokatu 2

**17.1.-23.5.2018 (EI 28.2.) HUOM! alkaa viikolla 3!**

- o keskiviikkoisin klo 9.30-10.30
- o Ryhmässä harjoitetaan lihasvoimaa ja tasapainoa.



- Tavoitteena ylläpitää toiminta- ja liikkumiskykyä.
- Ohjaajana erityisliikunnanohjaaja Sirpa Polo
- Hinta 4 € / kerta. Laskutetaan jälkikäteen.
- Ryhmään mahtuu max. 14 henkilöä. Ryhmä täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.
- Ryhmä on avoin myös jokioislaisille ja tammelalaisille!

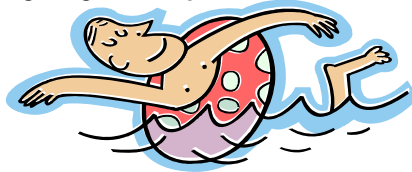
### **Tehoharjoitteluryhmä Tyykihovin seniorikuntosalilla kaksi kertaa viikossa 10 viikkoa alkaen 22.1. (EI 26.2., 28.2.)**

- maanantaisin klo 14.00-15.00 ja keskiviikkoisin klo 13.00-14.00
- Ryhmä on tarkoitettu yli 70-vuotiaille aloittelijoille, joilla heikentynyt toimintakyky, ongelmia tasapainossa ja liikkumisessa.
- Ohjaajana erityisliikunnanohjaaja Sirpa Polo
- Hinta 40€, joka laskutetaan
- Ryhmään mahtuu max. 12 henkilöä
- Ilmoittaudu 12.1. mennessä p. 03 41415646 / Sirpa Polo

## **KEHITYSVAMMAISET**

### **Kehitysvammaisten vesiliikunta Vesihelmessä terapia-altaalla 11.1. – 17.5.2018 (EI 22.2., 22.3.)**

- Parillisilla viikoilla torstaisin klo 17.45-18.30
- Ryhmässä liikutaan vedessä eri tavoin voimistellen ja pelaten erilaisia vesipelejä sekä opetellaan uinnin perustaitoja.
- Ohjaajana erityisliikunnanohjaaja Sirpa Polo
- Hinta 32€/ kevät
- avustaja ilmainen
- Ilmoittaudu



### **Kehitysvammaisten kuntosali Tyykihovin seniorikuntosalilla os. Eteläinen Puistokatu 4 18.1.-24.5.2018 (EI 1.3., 29.3., 10.5.)**

- Parittomilla viikoilla torstaisin klo 18.00-19.00
- Ryhmässä tehdään harjoituksia kuntosalilaitteilla sekä yksinkertaisia perusliikkumisen harjoituksia.
- Ohjaajana erityisliikunnanohjaaja Sirpa Polo
- Hinta 28€/ kevät
- Ilmoittaudu

# MUUT RYHMÄT

## Keilaus Forssan keilahallilla

os. Wahreninkatu 11 **9.1.-22.5.2018**

- o Tiistaisin klo 15.00–16.00
- o Hinta 4 € sis. kengät, pallon ja ohjauksen aloittelijoille. Mahdollisuus ränniesteiden, kahvapallon ja keilakourun käyttöön. Tiedustelut p.4226262/keilahalli



Lavis-lavatanssijumppa on uusi hauska, helppo ja hikinen liikuntamuoto, jossa yhdistellään tuttuja lavatanssiaskeleita ja jumppaliikkeitä. Tanssit tanssitaan ilman paria. Tunnilla tanssitaan vaihdellen humppaa, valssia, jenkkää, tangoa, rock/jivea, salsaa, cha cha, rumbaa, foxia ja sambaa. Lavatanssijumppa on niin mukavaa, että et edes huomaa kuntoilevasi.

## Lavis + lihaskunto Vesihelmen liikuntasalissa 2. krs

os. Eteläinen Puistokatu 2 **15.1.-14.5.2018 (EI 26.2., 2.4., 30.4.) HUOM! alkaa viikolla 3!**

- o maanantaisin klo 16.30-17.30
- o Ryhmä on tarkoitettu 45-65-vuotiaille
- o ohjaajana erityisliikunnanohjaaja Sirpa Polo
- o Hinta 5 € / kerta

## Lavista yli 65-vuotiaille Vesihelmen liikuntasalissa 2. krs

os. Eteläinen Puistokatu 2 **18.1.-17.5.2018 (EI 1.3., 22.3., 10.5.) HUOM! alkaa viikolla 3!**

- o torstaisin klo 10.30-11.15
- o ohjaajana erityisliikunnanohjaaja Sirpa Polo
- o Hinta 5 € / kerta

# FORSSAN LIIKUNTATOIMEN JÄRJESTÄMÄT IKÄIHMISTEN RYHMÄT

Ryhmät ovat tarkoitettu forssalaisille ikäihmisille.

## KUNTOSALIRYHMÄT

### **Vertaisohjatut kuntosaliryhmät ikäihmisille Vesihelmessä**

os. Eteläinen Puistokatu 2

- o **Maanantaisin klo 13.00–14.00** 8.1.-14.5.2018 (EI 2.4.)
- o **Keskiviikkoisin klo 10.00-11.00** 10.1.-16.5.2018
- o **Perjantaisin klo 9.00 -10.00** 12.1.-18.5.2018 (EI 30.3.)
- o Hinta 3 €/kerta alle 70-vuotiaat, 1 €/kerta yli 70-vuotiaat  
Maksetaan kassalle + rasti vihkoon.

### **Vertaisohjatut kiertoharjoittelut hyväkuntoisille ikäihmisille Vesihelmessä** os. Eteläinen Puistokatu 2

- o maanantaisin klo 10.00-11.00 8.1.-14.5.2018 (EI 2.4.)
- o torstaisin klo 11.00-12.00 11.1.-17.5.2018 (EI 10.5.)
- o Hinta 3€/kerta. Maksetaan kassalle + rasti vihkoon
  
- o Vertaisohjatut ryhmät sopivat omatoimisille ja hyväkuntoisille ikäihmisille sekä aloittelijoille
- o Ei ennakkoilmoittautumista

**Kuntosaliopastusta uusille ma 8.1. ja ke 10.1. klo 11-12  
Vesihelmen kuntosalilla.**

**UINTI ryhmää ennen tai jälkeen 3 €.**

# VESIVYÖJUOKSU



## **Vesivyöjuoksu Vesihelmen kuntouintialtaalla 8.1.-21.5.2018 (EI 19.2., 26.2., 2.4.)**

- o Maanantaisin klo 11.00-11.45
- o Ohjaajana Meeli Pauska
- o Hinta 4 € / kerta
- o Ei ennakkoilmoittautumista

## **Vesivyöjuoksu Vesihelmen kuntouintialtaalla 10.1.-25.4.2018 (EI 21.2., 28.2.)**

- o **Keskiviikkoisin klo 14.15–15.00**
- o Ohjaajana Meeli Pauska
- o Hinta 4 € / kerta
- o Ei ennakkoilmoittautumista

## **Vesivyöjuoksu Vesihelmen kuntouintialtaalla 10.1.-25.4.2018 (EI 21.2., 28.2.)**

- o Keskiviikkoisin klo 17.15-18.00
- o Ohjaajana Meeli Pauska
- o Hinta 4 € / kerta
- o Ei ennakkoilmoittautumista
- o Ryhmä on tarkoitettu **työikäisille**

## **Vesivyöjuoksu Vesihelmen kuntouintialtaalla 12.1.-27.4.2018 (EI 23.2., 2.3., 30.3.)**

- o Perjantaisin klo 14.15-15.00 .
- o Ohjaajana Meeli Pauska
- o Hinta 4 €/ kerta
- o Ei ennakkoilmoittautumista

## ***MUUT RYHMÄT***

### **Senioritanssia Järjestöjentalolla os. Kupalankatu 17 8.1.-14.5.2018 (EI 26.2., 2.4.)**

- o Keskiviikkoisin klo 11.00-12.00
- o Ryhmä sopii vasta-alkajille
- o Vetäjänä Elmi Huusela
- o Hinta 2€ sis. kahvin

## **Varttuneen väen iltapäivätanssit Järjestöjentalolla os.**

Kuhalankatu 17 **11.1. alkaen**

- o torstaisin klo 13.00-16.00
- o Hinta 10 €/ kerta
- o Järjestetään yhteistyössä paikallisten eläkeläisjärjestöjen kanssa

## **Jooga seurakuntatalon liikuntasalissa os. Kartanonkatu 16 15.1.-26.3.2018 (EI 26.2.)**

- o maanantaisin klo 11.00-12.30
- o Varustus: oma alusta, joustava asu, pieni pyyhe
- o Ohjaajana Ritva Simola
- o Hinta 30€ / 10 kertaa, joka laskutetaan.
- o Ryhmä täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä  
p. 03 41415645/ Pauliina Jolanki

## **Jooga Vesihelmen liikuntasalissa os. Eteläinen Puistokatu 2 16.1.-27.3.2018 (EI 27.2.)**

- o tiistaisin klo 15.00-16.30
- o Varustus: joustava asu, pieni pyyhe
- o Ohjaajana Ritva Simola
- o Hinta 30 € / 10 kertaa, joka laskutetaan.
- o Ryhmä täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä  
p. 03 4141 5645/ Pauliina Jolanki



## **Kuntopiiri Vesihelmen liikuntasalissa 2 krs. os. Eteläinen Puistokatu 2 17.1.-28.3.2018 (EI 28.2.)**

- o keskiviikkoisin klo 12.00-13.00
- o Ohjaajana liikunnanohjaaja Katja Jalonen
- o Hinta 40 € / 10 kertaa, joka laskutetaan.
- o Ilmoittaudu p. 03 4141 5645/ Pauliina Jolanki

## **Sauvakävelyä 3.4. alkaen**

- tiistaisin klo 10.00-11.00
- kokoontuminen Tehtaan koulun pihassa os. Puutarhakatu 4
- Ohjelmassa tekniikkaneuvontaa, treeniä vaihtelevassa maastossa.
- Vetäjänä Kari Lehtisaari

# **PELIT**

## **Boccia Salibandyhallissa os. Turuntie 38**

**9.1.-16.5.2018 (EI 1.5.)**

- tiistaisin klo 10.00-11.30 vetäjä Jaakko Arvela
- keskiviikkoisin klo 10.00-11.30 vetäjä Aimo Jaakkola
- Vuorot ovat avoimia kaikille ikäihmisille
- Hintaa 1€ / kerta



# JÄRJESTÖJEN JA SEUROJEN LIIKUNTARYHMÄT FORSSASSA

HEIKANRINTEEN KUNTOSALI os. Saksankatu 34

**Forssan Seudun Invalidit ry.** maanantaisin klo 10.00–11.00

Invalidiyhdistyksen jäsenille

Yht. hlö: Leila Kaunisaho p. 050–5738 042

**Eläkeliitto** maanantaisin klo 15.00–16.00, keskiviikkoisin klo 10.00-11.00 ja torstaisin klo 9.00-10.00

Yht.hlö: Paula Arvela p. 050-3227445

**Ukkokerho** keskiviikkoisin klo 9.00–10.00

Yht. hlö: Pentti Nurmio p. 050-350 7540

**Forssan Eläkkeensaajat ry.** keskiviikkoisin klo 11.00–13.00

Yht.hlö: Erkki Kaakinen p. 040-7300420

**Forssan Nivelpiiri** maanantaisin klo 11.00-12.00 ja perjantaisin klo 12.00-13.00

Yht. hlöt: Riitta Rantala p. 050-5867 894 riitta.rantala@niveltieto.net

Eeva Suojanen p. 050 3635 900 [eeva.suojanen@gmail.com](mailto:eeva.suojanen@gmail.com)

**Sydänyhdistys** tiistaisin klo 17.00–18.00 ja torstaisin naisille klo 19.00-20.00

yhteyshenkilöt tiistain ryhmä: Timo Tuominen p. 050-5909 080

torstain ryhmä: Helli Okslahti p. 050-5973421

**Forssan seudun Reuma-Tules ry.** perjantaisin klo 16.00–17.00

Jäsenille

**Forssa seudun MS-kerho** keskiviikkoisin klo 18.00–19.00

Yht. hlö: Paula Sarkula p. 050-5639 660

**Forssan seudun Astma- ja Allergiayhdistys ry**

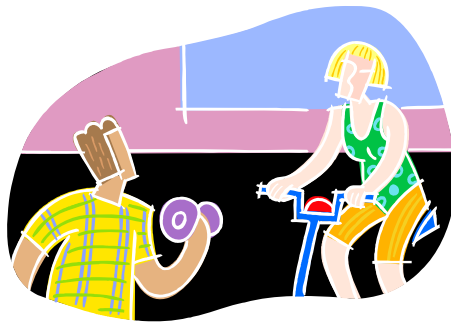
maanantaisin klo 18.00-19.00

Yht. hlö: Heikki Kylä-Nikkilä p. 040-553 0441

**Lounais-Hämeen Parkinson-kerho** perjantaisin klo 10.00-11.00  
Yht. hlö: Hannu Petäjoki petajokihannu@gmail.com

**Liikemiesyhdistyksen seniorit** torstaisin klo 16.00-17.00  
Yht.hlö: Timo Tuominen p. 050-5909 080

**Forssan seudun mielenterveysseura ja SPR**  
tiistaisin klo 18.00-19.00  
Yht.hlö: koordinaattori.fsms@gmail.com



## **TYYKIHOVIN SENIORIKUNTOSALI**

os. Eteläinen Puistokatu 4

**Eläkeliitto** tiistaisin klo 9.00-10.00, keskiviikkoisin 10.00-11.00 ja  
torstaisin klo 13.00 – 14.00  
Yht.hlö: Paula Arvela p. 050-3227445

**Eläkeläiset ry.** maanantaisin klo 16.00–17.00  
Yht.hlö: Veikko Mäntylä p. 050-360 3949

**Lounais-Hämeen Parkinson-kerho** maanantaisin klo 18.00-  
19.00  
Yht. hlö: Hannu Petäjoki petajokihannu@gmail.com

**Mielenterveysyhdistys Mielikki** maanantaisin ja torstaisin  
klo 17.00-18.00  
Lisätietoja ryhmistä [www.mielenterveysyhdistysmielikki.com](http://www.mielenterveysyhdistysmielikki.com)

**Forssan seudun mielenterveysseura ry.** tiistaisin klo 13.00-  
14.00 ja perjantaisin klo 12.00-13.00  
Yht. hlö: Pirjo Kuronen p. 050-3423046



**Tölon asukas yhdistys** tiistaisin klo 12.00-13.00

Yht.hlö: anneli.perasuo@gmail.com

**Forssan Martat** tiistaisin klo 15.00-16.00

Yht.hlö: Anita Kreivi p. 040-5681547

**Forssan Nivelpiiri** tiistaisin klo 18.00-19.00

Yht. hlöt: Riitta Rantala p. 050-5867 894

[riitta.rantala@niveltieto.net](mailto:riitta.rantala@niveltieto.net)

Eeva Suojanen p. 050 3635 900 [eeva.suojanen@gmail.com](mailto:eeva.suojanen@gmail.com)

**Forssan Eläkkeensaajat ry.** keskiviikkoisin klo 16.00–18.00

Yht.hlö: Erkki Kaakinen p. 040-7300420

**Forssan Seudun Sotainvalidit ry Naisjaosto** torstaisin klo 14.00-15.00

Yht.hlö: Anneli Romu p. 0400-905397

**Forssan Seudun Invalidit ry.** tiistaisin klo 16.00-17.00 ja torstaisin klo 15.00-16.00 Invalidiyhdistyksen jäsenille

Yht. hlö: Leila Kaunisaho p. 050–5738 042

**Forssan seudun Reuma-Tules ry.** torstaisin klo 16.00–17.00 Jäsenille

**Forssan seudun Diabeetikot** perjantaisin klo 14.00-15.00

Yht.hlö: Leila Kaunisaho p. 050–5738 042

**Wahrenintupa** tiistaisin klo 14.00-15.00 ja keskiviikkoisin klo 9.00-10.00

Yht.hlö: ville.vuolle@forssa.fi

## JUMPAT JA TANSSIT

**Jumppa Työväentalolla** os. Kauppakatu 17

- o Naisille maanantaisin klo 9.00–10.00
- o Kaikille keskiviikkoisin klo 9.00–10.00
- o Järj. Forssan Eläkkeensaajat
- o Jäsenille, jäsenmaksu 12€/vuosi
- o Yht. hlö: Tuula Virtanen, [tuulamarjaleena@gmail.com](mailto:tuulamarjaleena@gmail.com)



**Seniори- ja countrytanssia Työväentalolla** os. Kauppakatu 17

- o Maanantaisin klo 10.00 -11.30
- o Järj. Forssan Eläkkeensaajat
- o Jäsenille, jäsenmaksu 12€/vuosi
- o Yht. hlö: Sinikka Rintamäki, [sinikka.rintamaki@surffi.net](mailto:sinikka.rintamaki@surffi.net)

**Jumpparit Naisten liikuntaryhmä seurakuntatalon**

**liikuntasalissa** os. Kartanonkatu 16

- o Tiistaisin klo 10.00-10.45
- o Hinta 1 €/kerta
- o Järjestäjä ja tiedustelut Forssan seurakunta diakoniatoimisto  
p. 050-3706556

**Ukkojumppa Miesten liikuntaryhmä seurakuntatalon**

**liikuntasalissa** os. Kartanonkatu 16

- o Torstaisin klo 10.00-10.45
- o Hinta 1€/kerta
- o Järjestäjä ja tiedustelut Forssan seurakunta diakoniatoimisto  
p. 050-3706556

**Kuntotuokio Ystävän kammarin alakerrassa (ei hissiä)** os.

Hämeentie 5

- o Keskiviikkoisin klo 10.00-10.45
- o Jumppaa seisten ja istuen
- o Järj. Forssan Seudun Palvelukammari ry
- o Yht.hlö: Sari Junttila-Alho, [ystavan.kammari@surffi.net](mailto:ystavan.kammari@surffi.net)

**Vesivoimistelua Vesihelmessä** os. Eteläinen Puistokatu 2

- o Maanantaisin klo 14.45-15.30
- o tiistaisin klo 16.15-17.00
- o keskiviikkoisin klo 16.15.-17.00
- o Järj. Forssan Seudun Reuma-Tules ry.
- o Jäsenmaksu 15€/vuosi + 3 €/kerta
- o Yht.hlö: Anja Lukkala, [Kaarina218@gmail.com](mailto:Kaarina218@gmail.com)

**AllasLavista Vesihelmessä** os. Eteläinen Puistokatu 2

- o perjantaisin klo 13.15-14.00
- o Järj. Forssan Seudun Reuma-Tules ry.
- o Jäsenmaksu 15€/vuosi + 3 €/kerta
- o Yht.hlö: Anja Lukkala, [Kaarina218@gmail.com](mailto:Kaarina218@gmail.com)

**Rintasyöpäleikattujen vesijumppa Vesihelmessä** os. Eteläinen Puistokatu 2

- o Torstaisin klo 19.15-20.00
- o Ohj. Kutomon fysioterapia ja liikuntakeskus p. 03 435 4665

**Vesijumppa Vesihelmessä** os. Eteläinen Puistokatu 2

- o Perjantaisin klo 15.30-16.00
- o Järj. Mielenterveysyhdistys Mielikki
- o Lisätietoja ryhmistä [www.mielenterveysyhdistysmielikki.com](http://www.mielenterveysyhdistysmielikki.com)

**Seniorijumppa Vesihelmessä** os. Eteläinen Puistokatu 2

- o tiistaisin klo 11.00-12.00
- o Järj. Forssan Naisvoimistelijat ry.
- o Yht.hlö: Marjatta Sotka p. 040-0219166

**Jumppa seurakuntatalolla** os. Kartanonkatu 16

- o maanantaisin klo 9.30
- o Järj. Eläkeliiton Forssan yhdistys ry
- o Lisätietoja [paula.arvela@gmail.com](mailto:paula.arvela@gmail.com)

**Naisten senioritanssikerho Ystävän kammarilla**

os. Hämeentie 5

- o torstaisin klo 9.30
- o Järj. Eläkeliiton Forssan yhdistys ry
- o Lisätietoja [paula.arvela@gmail.com](mailto:paula.arvela@gmail.com)

**Tanssiryhmä Ystävän kammarilla** os. Hämeentie 5

- o tiistaisin klo 9.00
- o Järj. Eläkeliiton Forssan yhdistys ry
- o Lisätietoja [paula.arvela@gmail.com](mailto:paula.arvela@gmail.com)

## PELIT

**Boccia / Petanque Työväentalolla** os. Kauppakatu 17, Kesällä ulkona Kirkkopuistossa

- o maanantaisin ja torstaisin klo 13.00
- o järj. Forssan Ukkokerho
- o Yht.hlö Jaakko Arvela p. 0400 711 429,
- o Kari Saru p. 0400 439 980
- o Hintaa 2 €/ kerta

## **Mölkky Kirkkopuistossa**, toteutuu, jos osallistujia riittävästi

- o tiistaisin klo 13
- o järj. Mielenterveysyhdistys Mielikki
- o Lisätietoja ryhmistä [www.mielenterveysyhdistysmielikki.com](http://www.mielenterveysyhdistysmielikki.com)

## **Lentopalloa**

- o järj. Forssan ukkokerho
- o Maksut: Yhdistyksen jäsenmaksu + kertamaksu, riippuen vuorosta
- o maanantaisin Vieremän koulu klo 15.30-17.30
- o tiedustelut Pertti Jokinen p. 044 5947240
  
- o Kesällä Kaikula: keskiviikko klo 17.00
- o tiedustelut: Pertti Jokinen p. 044 5947240  
Sulo Järvinen p. 050 3202 868
  
- o keskiviikkoisin Heikankoulu klo 16-18
- o veteraanit + veteraanien kannatusjäsenet
- o tiedustelut: Erkki Lätti p. 0400 694 052
  
- o perjantaisin Vieremän koulu  
1.ryhmä klo 14.00-15.30  
2.ryhmä klo 15.30-17.30
- o tiedustelut: Sulo Järvinen p. 050 3202 868
- o Pertti Jokinen p. 044 5947 240

## **Bocciaa Työväentalolla** os. Kauppakatu 17

- o Keskiviikkoisin klo 10.00-11.30
- o Perjantaisin klo 12.00-14.00 (yhteinen Forssan seudun invalidien kanssa)
- o järj. Forssan Eläkkeensaajat
- o Yht.hlö: Eira Penttilä p. 0400 749 380

## **Keilakerho Keilahallilla** os. Wahreninkatu 11

- o Perjantaisin klo 12.45-14.00
- o Hinta 2,50-3,50€
- o järj. Forssan Eläkkeensaajat
- o Yht. hlö: Eira Penttilä p. 0400 749 380

## **Bocciaa salibandyhallissa** os. Turuntie 38

- o tiistaisin klo 10.00
- o Järj. Eläkeliiton Forssan yhdistys ry
- o Lisätietoja [paula.arvela@gmail.com](mailto:paula.arvela@gmail.com)

## **Keilakerho keilahallilla** os. Wahreninkatu 11

- o maanantaisin klo 10
- o Järj. Eläkeliiton Forssan yhdistys ry
- o Lisätietoja [paula.arvela@gmail.com](mailto:paula.arvela@gmail.com)

# MUUT RYHMÄT

## **Kehitysvammaisten liikuntaryhmä Heikan koululla**

os. Saksankatu 23

- o Lauantaisin klo 9.30-10.15 ja 10.30-11.15
- o Järj. Forssan Seudun Kehitysvammaisten Tuki ry.
- o Lisätietoja Asko Vuorinen p. 040 8257 250, askovuo@gmail.com, Taina Saarinen p. 050-3369115, [info@forssanseudunkvtuki.fi](mailto:info@forssanseudunkvtuki.fi)

## **Liikuntaryhmä Vesihelmen kuntosalilla**

os. Eteläinen Puistokatu 2

- o joka toinen keskiviikko klo 12
- o Järj. Varsinais-Suomen aivovamma yhdistys
- o Lisätietoja Tiina Ålhman [tiina.alhman@gmail.com](mailto:tiina.alhman@gmail.com)

## **Sauvakävely**, toteutuu, jos riittävästi osallistujia

- o tiistaisin klo 13.15 lähtö toimistolta
- o järj. Mielenterveysyhdistys Mielikki
- o Lisätietoja ryhmistä [www.mielenterveysyhdistysmielikki.com](http://www.mielenterveysyhdistysmielikki.com)

## **Kimppakävely**

- o parittoman viikon maanantaisin klo 16.00-17.00, lähtö Forssan seudun Mielenterveysseuran toimistolta
- o järj. Forssan seudun Mielenterveysseura
- o Lisätietoja [koordinaattori.fsms@gmail.com](mailto:koordinaattori.fsms@gmail.com)



# MUIDEN TAHOJEN TARJOAMAT

## ERITYIS- JA

## SENIORILIIKUNTARYHMÄT

### **Vesikaste – vauvauinti**

- o tiedustelut p. 040-7687746 / Arja Lundqvist tai [www.vesikaste.net](http://www.vesikaste.net)

### **Varttuneiden liikunta Tehtaankoulu os. Puutarhakatu 4** **9.1.-3.4.2018**

- o Tiistaisin klo 15.00–15.45
- o Ohjaajana Tarja Lindqvist
- o Kurssimaksu 44 €
- o Järj. Wahren-opisto p. 03 4141 1390

### **Lavatanssijumppa Vieremän koulu os. Nokantie 2** **8.1.-9.4.2018**

- o Maanantaisin klo 19.30-20.15
- o Ohjaajana Kaarina Tammi
- o Kurssimaksu 44 €
- o Järj. Wahren-opisto p. 03 4141 1390

### **Lavatanssijumppa Tehtaankoulu os. Puutarhakatu 4** **10.1.-4.4.2018**

- o Keskiiviikkoisin ryhmä A klo 18.00-18.45 ja ryhmä B klo 19.00-19.45
- o Ohjaajana Kaarina Tammi
- o Kurssimaksu 44 €
- o Järj. Wahren-opisto p. 03 4141 1390

### **Itämainen tanssi Vesihelmen liikuntasali os. Eteläinen Puistokatu 2** **16.1.-27.3.2018**

- o Tiistaisin klo 17.30-19.00
- o Ohjaajana Heidi Selenius
- o Kurssimaksu 71€
- o Järj. Wahren-opisto p. 03 4141 1390

**Lasten tanssikurssi 7-12v. Tehtaankoulu** os. Puutarhakatu 4  
**10.1.-4.4.2018**

- o Keski viikkoisin klo 17.00-17.45
- o Ohjaajana Kaarina Tammi
- o Kurssimaksu 44€
- o Järj. Wahren-opisto p. 03 4141 1390

**Perusjumppa Tehtaankoulu** os. Puutarhakatu 4  
**11.1.-5.4.2018**

- o Torstaisin klo 17.15-18.00
- o Ohjaajana Kaarina Tammi
- o Kurssimaksu 44€
- o Järj. Wahren-opisto p. 03 4141 1390

**Lavatanssijumppa ryhmä D Tehtaankoulu** os. Puutarhakatu 4  
**11.1.-5.4.2018**

- o Torstaisin klo 19.00-19.45
- o Ohjaajana Kaarina Tammi
- o Kurssimaksu 44€
- o Järj. Wahren-opisto p. 03 4141 1390

**Ikivireät-jooga Rentoutuskeskus Kehrä** os. Hämeentie 1

- o Torstaisin klo 10.00-11.30 11.1. alkaen
- o Hinta 8 €/krt, saatavissa kymppikortti 70€
- o Nina Pajanti-Raudus p. 040 835 8169

**Kutomon fysioterapia ja liikuntakeskus** os. Kutomonkuja 2 A 1

- o Ryhmät 2.1.2018 alkaen, tiedustelut p. 03 435 4665
- o Kahvakuula +55 maanantaisin klo 10.00-11.00
- o Ski'n Bike + lihaskunto +55 tiistaisin klo 10.00-11.00
- o Fascial maanantaisin klo 19.00-20.00
- o Vesijumppat Vesihelmessä (ei viikolla 42)  
maanantaisin klo 17.45-18.30 ja 19.15-20.00  
tiistaisin klo 11.45-12.30  
keski viikkoisin klo 10.15-11.00 ja 19.15-20.00
- o Easyline maanantaisin klo 11.00-12.00 ja klo 18.00-19.00,  
keski viikkoisin klo 11.00-12.00, perjantaisin klo 11.00-12.00
- o Easyline +55 torstaisin klo 18.15-19.15
- o Kurvinainen tiistaisin klo 16.00-17.00
- o BodyBalance torstaisin klo 19.00-20.00 ja sunnuntaisin klo  
17.00-18.00

- o Tanssiksi tiistaisin klo 18.00-19.00 ja keskiviikkoisin klo 10.00-11.00
- o Pilates tiistaisin klo 10.00-11.00 ja keskiviikkoisin klo 19.15.-20.15
- o Muokkaus maanantaisin klo 17.00-18.00 ja perjantaisin klo 10.00-11.00
- o Perusjumppa torstaisin klo 16.15-17.15
- o Rasvanpolttolattari torstaisin klo 18.00-19.00
- o Vetreät +55 perjantaisin klo 9.00-10.00
- o Rasvanpolttolattari torstaisin klo 18.00-19.00
- o Rasvanpolttopyöräily torstaisin klo 17.30-18.30 ja sunnuntaisin klo 14.45-15.45
- o Kuntosali avoinna ma-to klo 7.00-21.00, pe klo 7.00-20.00, la 9.00-15.00 ja su 11.00-18.00





# TAMMELA

## Tammelan liikuntapalveluiden yhteystietoja

**Tammelan kunnantalo**  
**Hakkapeliitantie 2 31300 TAMMELA**

**Petri Takala**  
Puh. 050 353 7708  
Liikuntakoordinaattori  
etunimi.sukunimi@tammela.fi

**Päivi Uusimäki**  
Puh. 050 546 6364  
Kuntosalihjaaja  
etunimi.sukunimi@tammela.fi

**Sirpa Holmberg**  
Puh. 050 597 4136  
Sivistystoimen sihteeri  
etunimi.sukunimi@tammela.fi

### Liikuntapaikkojen hoitajat

**Timo Tuomola**  
Puh. 050 360 3864

**Timo Syrjälä**  
Puh. 050 353 7707  
liikuntakeskus@tammela.fi



# ***SENIOREIDEN TASAPAINOKOULU***

Jalkojen lihasvoima ja tasapaino heikkenevät iän myötä aiheuttaen erilaisia ongelmia liikkumisessa ja kotona pärjäämisessä. Sopivalla harjoittelulla voidaan jalkojen lihasvoimaa ja tasapainoa säilyttää ja jopa parantaa. Liikkumiskyvyn säilymisen kannalta parasta on yhdistetty voima- ja tasapainoharjoittelu, jota suositellaan tehtäväksi kaksi kertaa viikossa.

## **TASAPAINOKOULUT 11.01.–24.05.2018**

- Valkeaniemen pirtillä torstaisin klo 10.45–11.45
- Manttaalilla torstaisin klo 12.15–13.15.
- Manttaalilla torstaisin klo 13.30–14.30
- Manttaalilla torstaisin klo 15.00–16.00
- Ryhmässä harjoitellaan tasapainoa monipuolisesti erilaisten tehtävien avulla. Alku ja lopputestaukset sisältyvät maksuun.
- Hintaa 4e/kerta laskutetaan jälkikäteen
- Tasapainokoulut alkavat to 11.1.2018
- Ohjauksesta vastaa, kuntoutusasema Ote
- Lisätietoja ryhmistä ote@otefysio.fi puh. 03 43 56 868

# ELÄKELÄISTEN KUNTOSALIRYHMÄT

- Kunto-Tammen kuntosali os. kuusitie 4
- Maanantai klo 16.00–17.00 ja 17.00–18.00
- Tiistai klo 17.00–18.00
- Keskiviikko klo 16.00–17.00 ja 17.00–18.00
- Ilmoittautumiset paikan päällä
- Hinta 4e/kerta laskutetaan jälkikäteen
- Kuntosali ryhmät alkavat 8.1.2018
- Lisätietoja ryhmistä paivi.uusimaki@tammela.fi

puh. 050 546 6364

# KYLIEN ELÄKELÄISTEN OHJATTU KUNTOSALIVUORO

- Kunto-Tammen kuntosali os. kuusitie 4
- Keskiviikko klo 12.00-13.00
- Ilmoittautumiset paikan päällä
- Hinta 4e/kerta laskutetaan jälkikäteen
- Kuntosali ryhmät alkavat 17.1.2018
- Lisätietoja ryhmästä petri.takala@tammela.fi

puh. 050 353 7708

# OHJATTU KIERTO HARJOITTELU

- Kunto-Tammen kuntosali os. kuusitie 4
- Tiistai klo 16.00–17.00
- Ilmoittautumiset paikan päällä
- Hinta 6e/kerta laskutetaan jälkikäteen
- Ryhmä alkaa 9.1.2018
- Lisätietoja paivi.uusimaki@tammela.fi

puh. 050 546 6364

## KYLIEN JUMPAT LETKU

- Letkun pirtillä os. kapilontie 31380 letku
- Maanantaisin klo 10.30–11.30
- Ilmoittautumiset paikan päällä
- Aloitus 8.1.2018
- Lisätietoja Tuula Kauppi puh. 0400 630 590

## RIIHIVALKAMA

- Riihivalkama Valkeaniemenpirtti os. valkeaniementie 1 30100 Forssa
- Maanantaisin klo 19.00–20.00

- Ilmoittautumiset paikan päällä
- Aloitus 8.1.2017
- Lisätietoja Matti Pelto-Huikko puh. 050 324 8201

## **LIESJÄRVI**

- Liesjärven kylätalo os. liesjärventie 758 31350 Liesjärvi
- Maanantaisin klo 10.00–11.00
- Ilmoittautumiset paikan päällä
- Aloitus 8.1.2018
- Lisätietoja Marja-Riitta Skogberg puh: 040 874 0193

## **PORRAS**

- Portaan kylätalo os. Portaanraitti 12 31340 Porras
- Tiistaisin klo 9.30-10.30
- Ilmoittautumiset paikan päällä
- Aloitus 16.1.2018
- Lisätietoja Raija Hovila puh: 050 573 9085

# KUNTOJUMPAT

## HYKKILÄ

- Hykkilän Ns.talo os. hykkiläntie 637 31300 Tammela
- Torstaisin klo 19.00–20.00
- Ilmoittautumiset paikan päällä
- Aloitus 11.1.2018
- Lisätietoja Päivi Salminen puh. 0400 476 609

## PORRAS

- Portaan koulu os. suomaantie 8 31340 Porras
- Torstaisin klo 18.30–19.30
- Ilmoittautumiset paikan päällä
- Aloitus 11.1.2018
- Lisätietoja Merja Syrjälä puh. 050 545 8122

## LIESJÄRVI

- Liesjärven kylätalo os. liesjärventie 758 31350 Liesjärvi
- Maanantaisin klo 18.30–19.30
- Ilmoittautumiset paikan päällä
- Aloitus 15.1.2018
- Lisätietoja Heli Halonen puh. 050 340 7944

## **LIESJÄRVI (äijätreenit)**

- os. liesjärventie 836 31350 Liesjärvi
- Keskiviikkoisin klo 18.15–19.15
- Ilmoittautumiset paikan päällä
- Aloitus 3.1.2018
- Lisätietoja Janette Koskinen puh. 040 508 5354

## **RIIHIVALKAMA**

- Riihivalkaman koulu os. nuutinkulmantie 19 30100 Forssa
- Torstaisin klo 18.30–19.30
- Ilmoittautumiset paikan päällä
- Aloitus 11.1.2018
- Lisätietoja Meeli Pauska puh. 050 564 0051

## **LETKU**

- Eerikkilän Urheiluopisto os. urheiluopistontie 138 31370 Eerikkilä
- Torstain klo 19.00
- Ilmoittautumiset paikan päällä
- Aloitus 4.1.2018
- Lisätietoja Tuula Kauppi puh. 0400 630 590

# KUNTO-TAMMEN KUNTOSALI

os. Kuusitie 4

**Eläkeliitto ry** tiistaisin klo 11.00–12.00

Yht.hlöt: Anja Silmälä p. 050-539 7036, Anja Lilja p. 040 503 9369

**Eläkkeensaajat ry.** keskiviikkoisin klo 11.00-12.00

Yht.hlö: Armas Poikela p. 040 519 9662

## JUMPAT/PELIT

**Manttaalin liikuntasali** os. Forssantie 169

### **Jumppa**

**Eläkeliitto torstaisin** klo 16.00–17.30

Yht.hlö: Anja Lilja p. 040 503 9369

### **Bocciaa**

**Eläkkeensaajat maanataisin** klo 12.00–15.00

Yht.hlö: Antti Joutsenlahti p. 040 557 4506

### **Lentopalloa**

**Eläkkeensaajat tiistaisin** klo 15.00–17.00

Yht.hlö: Pauli Stepanoff p. 050 381 7015





# MUUT RYHMÄT

## **LIESJÄRVELLÄ LIESJÄRVENTIE 836**

- Tiistaitreenit klo 18.00-19.00
- Keskiviikkoisin Äijätreenit klo 18.15.-19.15
- Torstaisin LAVIS klo 18.00-19.00
- Joka kuukauden ensimmäinen sunnuntai RIVITANSSI klo 17.15-18.45
- Ilmoittautumiset paikan päällä
- Ryhmät alkavat viikolla 1
- Tiedustelut Janette Koskinen puh: 040 508 5354

## **LAVIS JA KEHONHUOLTO**

- Tammelan koulukeskuksen liikuntasalissa os. koulutie 1 31300 Tammela
- Sunnuntaisin Lavis klo 11.00-11.45
- Sunnuntaisin Kehonhuolto klo 12.00-12.45
- Aloitus 7.1.2018
- Hinta 6€/tunti tai 10€ molemmat



## Jokioisten liikuntapalveluiden yhteystiedot

**Jokioisten vapaa-aikatoimi**

**Keskuskatu 29A**

**31600 JOKIOINEN**

**Jari Menna**

Vapaa-aikasihteeri

gsm 050 5174 456

[etunimi.sukunimi@jokioinen.fi](mailto:etunimi.sukunimi@jokioinen.fi)

## Jokioisten kunnan liikuntaryhmät

### **Ikäihmisten ohjatut vuorot**

Datumin ryhmäliikuntatilassa os. Tietotie 2 (parkkeeraus Uutetien kautta)

Kaksi ryhmää klo 9.00 ja 10.30 tiistaisin ja perjantaisin

Ryhmät ovat tarkoitettu hyväkuntoisille ikäihmisille.

Harjoittelu tapahtuu Easyline-laitteilla circuitina, sisältäen muutaman tasapainoharjoituksen.

Sopii hyvin edistyneille harjoittelijoille.

Ohjaajana Terhi Tuomola, p. 0500 828 477

Hinta 3,00 € / kerta, laskutetaan jälkikäteen

Ilmoittautuminen paikanpäällä!



### **Naisten kiertoharjoittelut**

Datumin ryhmäliikuntatilassa os. Tietotie 2 (parkkeeraus Uutetien kautta)

Tiistaisin klo 18.30 (lihaskunto) ja torstaisin klo 18.30 (hikijumppa)

Ohjaajana Minna Alaspää p. 050 594 0168

Hinta 7€ /kerta, 5x 30€, laskulla 10x 60€

### **Miesten easyline-circuit**

Datumin ryhmäliikuntatilassa os. Tietotie 2 (parkkeeraus Uutetien kautta)

Maanantaisin klo 19.00

Ohjaajana Arja Yli-Liipola p. 040 550 0255

Hinta 7€, laskutetaan kauden lopussa

Lihaskuntoa, hikoilua, hauskaa liikuntaa äijäryhmässä!

# Jokiläänin kansalaisopiston liikuntaryhmät

## **Perusjumppa**

Miinan koululla os. Koulutie 8

Maanantaisin klo 17.15-18.00

Ohjaajana Kaarina Tammi

Hinta 42€

## **Tehojumppa**

Miinan koululla os. Koulutie 8

Maanantaisin klo 18.15-19.00

Ohjaajana Kaarina Tammi

Hinta 42€

## **Lavis-lavatanssijumppa**

Miinan koululla os. Koulutie 8

Tiistaisin klo 17.45-18.30

Ohjaajana Kaarina Tammi

Hinta 47€

## **Jooga**

Miinan koululla os. Koulutie 8

Maanantaisin klo 19.00-20.30

Ohjaajana Terhi Röysä

Hinta 67€

## **ASAHI -terveysliikuntaa**

Jokioisten tietotalolla os. Humppilantie 9

Keskiviikkoisin klo 10.00-11.00

Ohjaajana Terhi Röysä

Hinta 42€

## **Kuntosaliryhmät ikäihmisille**

Palvelukeskus Intalankartanon kuntosalissa os. Intalantie 27

Ryhmä 1 torstaisin klo 15.00-15.45

Ryhmä 2 torstaisin klo 15.45-16.30

Ohjaajana Kaarina Tammi

Hinta 42€

Järjestäjä Jokiläänin kansalaisopisto, p. (03) 4182 7402

# **Järjestöjen ja yhdistysten ryhmät ikäihmisille**

## **Lentopallo Paanan koululla keväällä ja syksyllä maanantaisin klo 15.00–17.00**

Järjestäjä Eläkeliiton Jokioisten yhdistys ry  
Yhteyshenkilö Ulla Helminen, p. 050 592 1368

## **Mölkky Jokioisten urheilukentällä touko-elokuussa maanantaisin klo 15.00 – 17.00**

Järjestäjä Eläkeliiton Jokioisten yhdistys ry

**Bocciaa Miinan koululla (päätyovi) perjantaisin klo 16.00-18.00**

Järjestäjä Jokioisten Eläkkeensaajat ry  
Yhteyshenkilö Marja Widen, p. 0400 988 020



## **KKI-LENTIS**

Paanan koululla, Asemakuja 1

**SUNNUNTAISIN klo 18.00-19.30**

ei ennakkoilmoittautumisia

Tervemenoa mukaan!

Tiedustelut vapaa-aikatoimistosta, p. 050-5174456

**LISÄTIETOJA KUNNAN LIIKUNTAPAIKOISTA JA –  
MAHDOLLISUUKSISTA:**

**[www.jokioinen.fi](http://www.jokioinen.fi)**

**[jari.menna\(at\)jokioinen.fi](mailto:jari.menna@jokioinen.fi)**

# JOKIOISTEN KUNTOKESKUS

## AUKIOLOAJAT:

ARKISIN	MA-PE	7.00 – 21.30
VIIKONLOPPUISIN	LA-SU	8.30 – 21.30

LUKIJAKORTTIEN MYYNTI JOKIOISTEN KIRJASTOSSA,  
AVOINNA MA-TI-TO-PE KLO 11.00-19.00, KE KLO 13-19  
Huom! Touko-elokuussa perjantaisin klo 11.00-17.00  
arkipyhien aattona klo 11.00-16.00

## HINNAT:

KORTTIMAKSU (ei palauteta)	10 €
1 - 5 KK KÄYTTÖMAKSU	
- jokioislaiset käyttäjät	15 € / kk
- jokioislaiset yli 65-vuotiaat	10 € / kk
- kunnan ulkopuoliset käyttäjät	30 € / kk
6 KK KÄYTTÖMAKSU	
- jokioislaiset käyttäjät	70 €
- jokioislaiset yli 65-vuotiaat	50 €
- kunnan ulkopuoliset käyttäjät	120 €
12 KK KÄYTTÖMAKSU	
- jokioislaiset käyttäjät	120 €
- jokioislaiset yli 65-vuotiaat	90 €
- kunnan ulkopuoliset käyttäjät	170 €

- KUNTOSALIN KÄYTTÄJIEN ALAIKÄRAJA ON 14 VUOTTA
- KUNTOSALIAVAIN ON AINA HENKILÖKOHTAINEN!
- varaudu todistamaan henkilöllisyytesi / ikäsi avainta ostaessasi!
- tiedustelut vapaa-aikatoimistosta,  
p. 050-5174456 /Jari Menna ([jari.menna@jokioinen.fi](mailto:jari.menna@jokioinen.fi))

TERVETULOA KUNTOILEMAAN !!

# TUOLIJUMPALLA VOIMAA JA LIIKKUVUUTTA

**Muista liikkua päivittäin riittävän paljon, jotta toiminta- ja liikuntakykysi säilyvät. Alla olevan ohjelman voit tehdä päivittäin. Tee liikkeet rauhallisesti. Säilytä hyvä ryhti ja muista hengittää liikkeitä tehdessäsi. Pidä pieni tauko jokaisen eri liikesarjan välissä. Jalkaliikkeitä voit tehostaa käyttämällä 1-3 kilon tarrapainoja.**



Keinahtele puolelta toiselle. Siirry keinahtelun avulla tuolissa eteen- ja taaksepäin. Toista liikettä 10 kertaa. Pidä tauko ja toista liike.

Liike vahvistaa kylkilihaksia, parantaa alaselän liikkuvuutta sekä harjoittaa tasapainoa. Harjoitus vaikuttaa mm. kävelyn joustavuuteen ja rytmikkyYTEEN.

Vie kädet edessä yhteen ja pyöristä selkä. Ojenna sen jälkeen selkä, avaa rintakehä ja vie kädet ulkokierrossa taakse lapoja lähentäen. Toista liikettä 10 kertaa. Pidä tauko ja toista liike.

Liike parantaa rintakehän liikkuvuutta ja rentouttaa hartiaseudun lihaksia.



Vie vasen käsi edestä (kämment pohja ylöspäin) ylös ja kurkota taakse viistoon niin, että vartalo kiertyy mukana ja rintakehä avautuu. Tuo käsi alas ja kosketa vastakkaista pakaraa. Ota katse mukaan liikkeeseen. Tee sama toisinpäin. Toista liikettä 10 kertaa molemmilla käsillä. Pidä tauko ja toista liike.

Liike lisää rintarangan liikkuvuutta, parantaa ryhtiä ja tehostaa hengitystä. Pukeutuminen ja monet kurkottelua vaativat arkiaskareet helpottuvat. Katseen mukaan ottaminen liikkeeseen harjoittaa myös tasapainoa.

Ojenna polvet suoriksi. Koukista ja ojenna nilkkoja vikkellään vuorotahtiin. Voit koukistaa ja ojentaa nilkkoja sekä yhtä aikaa että erikseen. Toista liikettä 10-20 kertaa. Pidä tauko ja toista liike.

Liike lisää nilkkojen liikettä ja voimaa sekä parantaa jalkojen verenkiertoa.

Ojenna jalka vuorotellen suoraksi eteen ja koukista hitaasti alas. Jännitä vatsanseutu ja pakarot ojennuksen aikana. Toista liikettä 10-20 kertaa. Pidä tauko ja toista liike.

Liike vahvistaa reisilihaksia sekä parantaa polven liikkuvuutta. Polven ojennusvoimaa tarvitaan esimerkiksi tuolilta ylösnousussa ja porraskävelyssä.

Kallista ylävartaloa eteen ja nouse seisomaan. Laskeudu hitaasti jarrutellen istumaan. Toista liikettä 10 kertaa. Pidä tauko ja toista liike.

Liike vahvistaa jalkojen lihaksia ja harjoittaa ylösnousussa tarvittavaa taitoa. Tuolilta, vuoteesta ja wc-istuimelta ylös pääseminen ovat itsenäisen selviytymisen perusasioita.

