



Ikääntyneiden ja erityistä tukea  
tarvitsevien hyvinvointiopas  
2024 - 2025

PAIMIO

## **Ikääntyneiden ja erityistä tukea tarvitsevien hyvinvointiopus**

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](mailto:anna.blomroos@paimio.fi)
- Liikunta- ja hyvinvointikoordinaattori Matleena Koskinen  
p. (02) 474 5329, 050 564 0873  
[matleena.koskinen@paimio.fi](mailto:matleena.koskinen@paimio.fi)

#### **Lisätietoa ikääntyneiden- ja soveltavasta liikunnasta**

- Soveltavan liikunnan ohjaaja Hilla Johansson  
p. (02)474 5402, 040 6823979  
[hilla.johansson@paimio.fi](mailto:hilla.johansson@paimio.fi)

Paimion kaupungintalo, Sivistysosasto, Vistantie 18, 21530 Paimio

## LIKKUMAAN AKTIVOINTI –KORTIT, OMATOIMISTA LIKUNTA 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 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**

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.

Kortin voi saada käyttöönsä maksimissaan kolmeksi vuodeksi. Toisena ja kolmantena vuonna BMI pitää olla kuitenkin rajoissa 35 tai yli.

Tiedustelut: terveydenhoitaja Lilli Willem p. 02474 6337, [lilli.willem@varha.fi](mailto:lilli.willem@varha.fi)

## **LAPSILLE**

<b>Ryhmä:</b>	<b>Soveltava futis</b>
Aika ja paikka:	Sunnuntai klo 10.00 -10.45 - Kesäkaudella Vistan koulun kenttä - Talvikaudella Jokelan koulun liikuntasali
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 noin 7–12-vuotiaille lapsille 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.

<b>Ryhmä:</b>	<b>Erityislasten motoriikkakerho</b>
Aika ja paikka:	Tiistai klo 13.00 -14.00 Hanhijoen koulu
Järj.	Paimion liikuntapalvelut, PaHaMa-hanke
Ohj.	Energiabuusteri, Minna Kult
Tied.	hankekoordinaattori Salla Järvinen puh. 040 610 1408
Ilm.	<a href="http://uusi.kuntapalvelut.fi/pahama">uusi.kuntapalvelut.fi/pahama</a>

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

**Ryhmä:** Lasten Peuhikset 2024–2025  
Aika: Noin 8 kertaa vuodessa, lauantaisin klo 15-18  
la 5.10., la 2.11., la 14.12.  
Paikka: Paimion kurssikeskus PAKK, Sähkömiehentie 2  
Järj. Paimion seuraparlamentti ja liikuntapalvelut  
Tied. Liikuntasuunnittelija Anna Blomroos p. 050 606 19

**Ryhmä:** Soveltava Peuhikset 2024  
Aika: Lauantai 5.10., 2.11. ja 14.12. Klo 14–15  
Paikka: Paimion kurssikeskus PAKK, Sähkömiehentie 2  
Järj. Paimion seuraparlamentti ja liikuntapalvelut  
Tied. Soveltavan liikunnan ohjaaja Hilla Johansson 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](http://www.kuntapalvelut.fi/paimio)  
Tied ja Ohj. Soveltavan liikunnan ohjaaja Hilla Johansson 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

## IKÄIHMISILLE JA PITKÄAIKAISSAIRAILLE 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:** 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:** Yinjooga  
**Aika:** Keskiviikko klo 17.30 - 18.45  
**Paikka:** PAKK liikuntasali  
**Järj. ja Tied.** Paimion opisto, p. (02)474 5316  
**Ohj.** Katja Toivonen

**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 Rönning

**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 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: 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: Varttuneen väen jumppa**

Rauhallista koko kehon jumppaa erilaisin harjoituksin.

Aika: Tiistai klo 14.00 – 14.45  
Paikka: Paltanpuiston palvelukeskus  
Järg. Paimion opisto  
Tied. Paimion opisto p. (02)474 5316  
Ohj. Jenni Rönnerberg



**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  
Järg. 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  
Järg. 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  
Järg. 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  
Ohj. Mira Lattu

**Ryhmä:** **Tuolijumppaa**  
Aika: Joka toinen maanantai klo 13:15-14:00  
Paikka: Tillintupa, Vistantie 61  
Järj ja tied. Eläkeliitto 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](http://www.kuntapalvelut.fi/paimio) , soveltavan liikunnan ohjaaja  
Hilla Johansson p.0406823979  
Ohj: Hilla Johansson



**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 Hilla Johansson p.0406823979  
Tied. ja ohj. Wertaisliikuttajat

**Ryhmä: Parvekejummat (kesäkaudella)**

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

Aika ja paikka: Ajankohdat ja jumppapaikat selviävät keväällä 2025

Tied. ja Järj. Liikuntapalvelut, soveltavan liikunnan ohjaaja Hilla Johansson 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 Hilla Johansson p.0406823979

Ohj. Soveltavan liikunnan ohjaaja + wertaishjaajat

**Ryhmä: Eläkkeensaajien kuntosaliryhmä**

Aika: Torstai klo 12.30 – 13.30

Paikka: Paimion kuntosali Kolina

Järj. Paimion Eläkkeensaajat

Tied. Matti Mäkelä p. 040 590 4398



**Ryhmä: Eläkeliiton kuntoliikkujat**

Aika: Torstai klo 13.45 – 14.45  
Paikka: Paimion uimahalli Solina  
Järj. Eläkeliiton Paimion yhdistys ry  
Tied. Matti Mäkelä puh. 0405904398



**Ryhmä: Sydänliikuntaryhmä**

Aika: Tiistai 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: Kuntosalicircuit senioreille**

Aika: Tiistai klo 13.00 -13.45  
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**

Aika: Maanantaisin ja torstaisin klo 12:45-14:00  
(ajalla 21.10.-12.12.2024)  
Paikka: Paltanpuiston palvelukeskus, Paltantie 4  
Järj. ja tied. Paimion liikuntapalvelut, p. 02 4745402  
Ohj. Hilla Johanss

## VESIVOIMISTELURYHMÄT

**Ryhmä: Maanantain päivävesijumppa**

Aika: Maanantai klo 14.00 – 14.45

**Ryhmä: Tiistain päivävesijumppa**

Aika: Tiistai klo 11.15 – 12.00

Paikka: Paimion uimahalli Solina

**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: Kevennetty vesivoimistelu tiistai**

Aika: Tiistai klo 10.45 – 11.15

Paikka: Paimion uimahalli Solina

Järj. Paimion liikuntapalvelut p. (02)474 5314

ohj. Uimahallin vesiliikunnanohjaajat

**Ryhmä: Eläkeliiton vesijumppa**

Aika: Keskiviikko klo 15:00-15:45 (syyskausi)

Paikka: Uimahalli Solina

Järj. Eläkeliitto Paimion yhdistys ry

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](mailto: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: Noin kaksi kertaa kuukaudessa  
Paikka: Hanhivaaran liikuntakeskus Salossa  
Järj. Paimion Eläkkeensaajat ry.  
Tied. ja ohj. Markku Sipponen p.044 238 0851

**Ryhmä:** **Hentopallo**  
Ikääntyneille ja erityisryhmille soveltuva sovellettu lentopallo.  
Aika: Keskiviikko klo 16.00-17.00  
Paikka: Yhteinäiskoulun liikuntasali 2  
Järj. Paimion Eläkkeensaajat ry.  
Tied. ja ohj. Jouko Olander p.045 208 8290

## **MUUTA LIIKUNTAA JA AKTIVOINTIA**

<b>Ryhmä:</b>	<b>Sauvakävelyä Jokirannasta</b>
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



## **IKÄÄNTYNEIDEN RYHMÄMUOTOINEN LIIKUNTANEUVONTA**

Ryhmämuotoisen liikuntaneuvonta on tarkoitettu henkilöille, jotka liikkuvat terveytensä kannalta liian vähän ja kaipaavat tukea hyvinvointiin. Ryhmämuotoinen liikuntaneuvonta ollaan käynnistämässä Paimiossa kauden 2024–2025 aikana. Seuraa tiedotuskanavia.

## **ARKEEN VOIMAA –TOIMINTAMALLI**

Arkeen Voimaa -ryhmätoiminta on tarkoitettu sinulle, jolla on jokin arjen sujuvuutta häiritsevä 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.

Maksuttomia Arkeen Voimaa -ryhmiä järjestetään eri puolilla Varsinais-Suomea keväisin ja syksyisin. Voit osallistua Arkeen Voimaan -ryhmään sinulle sopivimpana ajankohtana ja sinulle sopivalla paikkakunnalla. Halutessasi voit osallistua Teams -ryhmään.

Tied. Paimio ja Sauvo, Katja Marjanen p.0401863616

## 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. Osallistujien näköiseksi muovautuvassa ryhmässä syntyy välittämistä, huumoria ja ystävyyttä: tärkein voimavara ovat iäkkäät 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 klo13.00-14.30 Iktivireät  
Torstai klo11.00-12.30 Torstaileidit  
Torstai klo 13.00- 14.30 Virikkeenetsijät  
Perjantai klo 11.00-12.30 Ysiryhmä

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

### Paikka:

Paltanpuiston palvelukeskus / Iskun talo

### Järj.

Paimion kaupungin hyte-palvelut

### Tied. ja Ohj.

Hyvinvointiohjaaja Tiina Kalasniemi p. 050 401 4175





## OMAISHOITAJIEN VERTAISRYHMÄ

Paimion omaishoitajien vertaistukiryhmän tapaamiset.

Aika: Vuoden 2024 tapaamiset:

- maanantai 4.11 klo 13.00- 14.30
- maanantai 2.12 klo 13.00- 14.30

Vuoden 2025 kevätkauden tapaamiset:

- maanantai 13.1 klo 13.00- 14.30
- maanantai 3.2 klo 13.00- 14.30
- maanantai 3.3 klo 13.30-14.30
- maanantai 7.4 klo 13.00-14.30
- maanantai 5.5 klo 13.00-14.30
- maanantai 2.6 klo 13.00- 14.30

Paikka: Paltanpuiston Seniorikahvila, Paltantie 4  
Järj: Paimion kaupungin hyte-palvelut  
Tied ja ohj. Tiina Kalasniemi, p. 050 401 4175

Omaishoitajien vertaistukiryhmä on tarkoitettu kaikille omaistaan tai läheistään hoitaville. Mukaan voi tulla, vaikka ei olisikaan virallisesti omaishoitaja. Vertaistapaamisissa on mahdollisuus vaihtaa ajatuksia ja kuulumisia toisten läheistään hoitajan kanssa. Jokaisella kerralla on jokin teema, jonka äärelle pysähdytään sekä juodaan kahvit, pullan kera.

## KULTTUURIKAMMARI

Kulttuurikammari-ryhmä on tarkoitettu omasta kulttuurihyvinvoinnista kiinnostuneille paimiolaisille ikäihmisille. Ryhmän tavoitteena on vahvistaa ihmisten osallisuutta ja edistää muistiterveyttä kulttuurin ja taiteen keinoin.

Aika: Parittomien viikkojen keskiviikkoisin klo 14–15.30

Paikka: Kokoontumispaikat vaihtelevat ohjelman mukaan.

Järj. Paimion kaupungin kulttuuripalvelut

Tied. ja ilm. kulttuurituottaja Sanni Tuuppa,  
p. 02 474 5250 [sanni.tuuppa@paimio.fi](mailto:sanni.tuuppa@paimio.fi)



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

Tied. Soveltavan liikunnan ohjaaja Hilla Johansson p.0406823979

## **IKÄIHMISILLE JA ERITYISRYHMILLE SOVELTUVAT LIIKUNTAPAIKAT PAIMIOSSA**

### **Uimahalli Solina ja Kuntosali Kolina**

Vistantie 31-35

- Esteetön kulku porrashissillä aulatiloihin ja invaportista pukutiloihin. Saunatilaan mahtuu pyörätuolin kanssa. Opetus- ja uintialtaksiin kulku onnistuu allasnostimella, jota henkilökunta käyttää.
- Ennen peruskorjausremontin alkamista ostetut paperiset liput ovat voimassa yhden (1) vuoden ensimmäisen aukiolopäivän jälkeen (7.1.2025 asti).

### **Paltanpuiston esteetön kuntosali**

Paltantie 4

Paltanpuiston kuntosalikortti 50€/vuosi. Kortin voi ostaa kaupungintalon palvelupisteeltä. Kuntosalilaitteiden perehdytys joka kuukauden ensimmäinen torstai klo 14-16.

### **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 Vähäniityntien varrella.

## ULKOILUMAASTOT

### Rivomäen reitti

- 6,3 km pitkä n. 6 m leveä valaistu ulkoilureitti.
- Reitin varrella on penkkejä ja laavu lepotaukoja varten.
- Opasteet Paimion urheilupuistolla.
- Reitillä on myös oikaisumahdollisuus, reitin pituus silloin n. 3 km
- Soveltuu talvisin hiihtoon



### 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.
- Soveltuu talvisin kävelyyn.
- **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 polku Parantolan metsässä.
- 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.

### **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

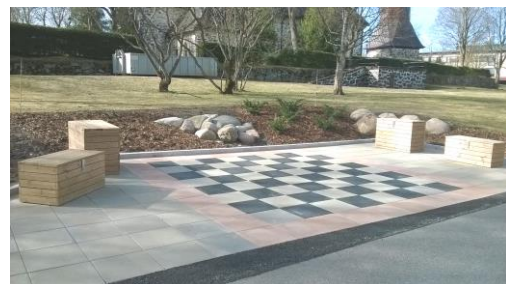
### **Lisäksi muita reittejä ovat;**

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



### Lisäksi muita ulkokuntoilupaikkoja ovat;

- Moision kuntoilupaikka (Holmanpuiston keskellä), Kiusalan ulkokuntosali (Kiusala, Hanhen leikkipuiston läheisyydessä), Naskarlanpuiston ulkokuntosali (Haukkahelmen pysäköintialueelta n. 100 m päässä osoitteessa Naskarlantie
- 1 (Valkojantie 590 m ja oikealla), Oinilan ulkokuntosali (Ankkalammella) Ja Urheilupuiston ulkokuntoilupaikka (pysäköintipaikka osoitteessa 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 193**

Toistaiseksi poissa käytöstä.



## **SOVELTAVAN LIKUNNAN VÄLINEITÄ**

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

- Soveltavan liikunnan välinekokeilua ja vuokrausta

## **LOUNAIS-SUOMEN AVUSTAJAKESKUS**

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

## **NAAPURIKUNTIEN SOVELTAVAN LIKUNNAN VASTAAVAT**

### **Turun kaupunki**

Soveltavan liikunnan liikuntapalveluvastaavat

Lapset ja nuoret: Marianne Ylinampa

p. 050 554 6226 [marianne.ylinampa@turku.fi](mailto:marianne.ylinampa@turku.fi)

Työikäiset: Johanna Friman

p. 050 554 6222 [johanna.friman@turku.fi](mailto:johanna.friman@turku.fi)

Ikääntyneet: Topi Hella p. 050 554 6224 [topi.hella@turku.fi](mailto:topi.hella@turku.fi)

### **Raision kaupunki**

Liikuntasuunnittelija Erna Kasterinne p. 044 797 1389 [erna.kasterinne@raisio.fi](mailto:erna.kasterinne@raisio.fi)

### **Kaarinan kaupunki**

Soveltavan liikunnan suunnittelija Mikko Kaipainen

p. 050 373 2641 [mikko.kaipainen@kaarina.fi](mailto:mikko.kaipainen@kaarina.fi)

### **Liedon kaupunki**

Hyvinvointiohjaaja Sari Lecklin p. 050 574 0906 [sari.lecklin@lieto.fi](mailto:sari.lecklin@lieto.fi)



## LAINAA SOVELTAVAN LIIKUNNAN VÄLINEITÄ

### **Maastorollaattori lainaksi Paltanpuiston palvelukeskuksesta**

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 retkievääät 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: Hyvinvointiohjaaja Tiina Kalasniemi p.024745235 tai

[tiina.kalasniemi@paimio.fi](mailto:tiina.kalasniemi@paimio.fi) tai soveltavan liikunnan ohjaaja Hilla Johansson

p. 02 474 5402 [hilla.johansson@paimio.fi](mailto:hilla.johansson@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

soveltavan liikunnan ohjaaja Hilla Johansson

p. 024745402 [hilla.johansson@paimio.fi](mailto:hilla.johansson@paimio.fi)





## Paimion kaupungin liikuntavälinekirjasto

Liikuntavälineitä lainataan kirjastokortilla.

Välineiden laina-aika on kaksi viikkoa.

Kun palautat välineet, tarkista, että kaikki välineeseen kuuluvat osat, myös ohjeet, ovat mukana.

- 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](http://www.ukkinstituutti.fi)