

#ukiliikkuu

Löydä liikunta 2023–2024



Tämä on Uudenkaupungin liikuntapalveluiden kokoama opas. Oppaasta löydät tietoa liikuntapalveluiden sekä eri seurojen ja yhdistysten tarjoamista liikuntapalveluista. Toivottavasti löydät oppaasta mieluisen liikuntaharrastuksen itsellesi! *Huom. muutokset mahdollisia.*

Yksityisten tarjoamista liikuntapalveluista löytyy tietoja:

www.elleni.fi

www.totalgym.fi/

www.naisvoima.com/

www.ukinurheilukeskus.fi/

www.hyvinvoinninpalikat.fi

www.wasaborgintalli.fi

www.satyajooga.fi

Vakka-Suomen Kansalaisopiston tunnit löydät: www.vakkaopisto.fi

LIIKUNTANEUVONTA

Liikuntaneuvonnasta saat ilmaista opastusta ja neuvontaa liikuntaan ja terveyteen liittyvissä asioissa sekä tietoa Uudenkaupungin liikuntamahdollisuuksista.

Liikuntaneuvontaan ovat tervetulleita kaikki uusikaupunkilaiset vauvasta vaariin.

liikuntaneuvonta@uusikaupunki.fi tai puh. 040 357 5405



HyVa
UUDENKAUPUNGIN
LIIKUNTAPALVELUT

nettisivut: uki.fi/liikunta

Seuraa meitä
Facebookissa



Liikuntapalvelut Uusikaupunki

Löydät tämän oppaan ryhmät seuraavien otsikoiden alta:

TERVEYSLIIKUNTA sivu 2

ELÄKELÄISTEN LIIKUNTA sivu 8

LASTEN LIIKUNTA sivu 14

SOVELTAVA JA KEVENNETTY LIIKUNTA sivu 17

TERVEYSLIIKUNTA

PÄIVITTÄIN

RYHMÄ:	SUVIUINTI
AIKA:	Päivittäin klo 9:00-22:00 (1.5.–30.9.)
PAIKKA:	Haimiontie 351, Haimion vapaasauna
TIEDUSTELUT:	Antti Luotonen puh. 0400 932 338 ”Haimioon on matkaa n 14 km Uudenkaupungin keskustasta. Vapaasauna on avoin kaikille ja se sijaitsee yleisen uimarannan yhteydessä. Ensimmäinen saunoja lämmittää saunan.”

MAANANTAI

RYHMÄ	VESIJUMPPA, KOVATEHOINEN, SYVÄ ALLAS
AIKA	Maanantai klo 19:00-19:45
PAIKKA	Uimahalli
JÄRJESTÄJÄ	Liikuntapalvelut
HINTA	Uintimaksu +2,50 € ohjausmaksu tai kymppikortti 20 € (eläk. 15 €)

RYHMÄ	HEART&BODY
AIKA	Maanantai klo 18:00-19:00
PAIKKA	Saarniston liikuntasali
JÄRJESTÄJÄ	Kalannin Naisvoimistelijat ry
OHJAAJA	Anna Suikkanen
HINTA	50 €/kausi tai 5 €/kertamaksu ”Helppo ja hauska lihaskuntotunti. Tunti sisältää sykkeen kohotuksen, timmin lihaskunto-osuuden sekä hyvät venyttelyt! Ota mukaan alusta.”

RYHMÄ	NAISTEN KUNTOKORIS
AIKA	Maanantai klo 19:30-20:30 Hakametsän sali Torstai klo 20:00-21:00 Hakametsän sali
JÄRJESTÄJÄ	Tätikoris/Heli Pankkio puh. 050 577 9740 ”Osaamiseksi riittää pallon kuljetus- ja heittotaito.”

RYHMÄ **ILMA-ASEAMMUNTA**
AIKA Maanantai, keskiviikko klo 17:30-20:00 (2.10. alk.)
PAIKKA Laukojen halli, Hitsaajankuja 3
JÄRJESTÄJÄ Laukojat-75 Ry
Seuralla välineet harrastamiseen
HINTA 3 € ratamaksu + luodit (alle 20 v 1 €)

TIISTAI

RYHMÄ **AAMUVESIJUMPPA**
AIKA Tiistai klo 7:00-7:30
PAIKKA Uimahalli
JÄRJESTÄJÄ Liikuntapalvelut
HINTA Uintimaksu
+2,50 € ohjausmaksu tai kymppikortti 20 € (eläk. 15 €)

RYHMÄ **KUNTOKLUBI, PYHÄMAA**
AIKA Tiistai klo 13:00-14:00
PAIKKA Pyhämaan koulun liikuntasali
JÄRJESTÄJÄ Liikuntapalvelut
HINTA Ilmainen
”Liikumme hyödyntäen kehonpainoa sekä mahdollisesti käyttäen erilaisia välineitä kuten tuolia, vastustuskuminauhoja, painopalloja, keppiä yms.”

RYHMÄ: **SUVIUINTI**
AIKA: Tiistai klo 18:00-20:00 (1.5.–30.10.)
PAIKKA: Haimiontie 365, Metsälehdon sauna
JÄRJESTÄJÄ: Vakka-Suomen Latu ry.
TIEDUSTELUT: 0440 755 789
HINTA: Aikuiset 3 €/hlö, 1 €/alle 12 v
”Sauna sijaitsee makeanveden altaan rannalla Haimiossa. Sauna on tilava ja antaa hyvät löylyt! Uimaan laiturilta ja rannasta. Jäsenyyttä ei vaadita, tapahtuma on kaikille avoin.”

RYHMÄ: **MAASTOPYÖRÄILY**
AIKA: Tiistai klo 18:00
PAIKKA: Havun terassi
OHJAAJA: Ville Pirilä
TIEDUSTELUT: 040 8282500

RYHMÄ **LEIDITREENI**
AIKA Tiistai klo 18:00-19:00
PAIKKA Männäisten liikuntasali
JÄRJESTÄJÄ Kalannin Naisvoimistelijat ry
OHJAAJA Leena Paasio
HINTA 50 €/kausi tai 5 € kertamaksu
”Aikuisille naisille. Ensimmäinen vartti lämmitellään ja herätellään lihaksia. Sitten pannaan lihakset töihin. Viimeinen vartti jäähdytellään ja venytellään ja rentoudutaan. Oma alusta mukaan.”

KESKIVIIKKO

RYHMÄ **VESIJUMPPA, KOVATEHOINEN, SYVÄ ALLAS**
AIKA Keskiviikko klo 18:00-18:45
PAIKKA Uimahalli
JÄRJESTÄJÄ Liikuntapalvelut
HINTA Uintimaksu
+2,50 € ohjausmaksu tai kymppikortti 20 € (eläk. 15 €)

RYHMÄ **ÄIJÄ VESIJUMPPA**
AIKA Keskiviikko klo 19:00-19:45
PAIKKA Uimahalli
JÄRJESTÄJÄ Liikuntapalvelut
HINTA Uintimaksu
+2,50 € ohjausmaksu tai kymppikortti 20 € (eläk. 15 €)

RYHMÄ **KEHONHUOLTO**
AIKA Keskiviikko klo 18:00-19:00
PAIKKA Männäisten liikuntasali
JÄRJESTÄJÄ Kalannin Naisvoimistelijat ry
OHJAAJA Anna Suikkanen
HINTA 50 €/kausi tai 5 €/kertamaksu
”Tunnilla haetaan liikkuvuutta ja vartalon hallintaa kevyen lämmittelyn, lihaskuntoliikkeiden ja venyttelyn avulla. Ota mukaan alusta.”

RYHMÄ **SELKÄJUMPPA**
AIKA Keskiviikko klo 17:00-18:00
PAIKKA Seikowin sali
JÄRJESTÄJÄ Vakka-Suomen Selkäyhdistys ry
HINTA 5 € jäsenet, muilta 6 €
”Jumppa sopii kaiken kuntoisille. Jumppa alkaa nivelten ja koko kehon lämmittelyllä ja jatkuu kuukausittain vaihtuvan teeman mukaisella työosuudella. Jumppa loppuu kehonhuolto- ja venytysharjoituksiin. Ota mukaan oma alusta ja juomapullo.”

RYHMÄ **KEVYT KUNTOJUMPPA, LOKALAHTI**
AIKA Keskiviikko klo 14:00-15:00
PAIKKA Lokalahden koulun kuntosali
OHJAAJA Noora Mannonen
JÄRJESTÄJÄ Liikuntapalvelut
HINTA Ilmainen
”Monipuolista lihaskuntoa, tasapainoa ja liikkuvuutta ylläpitävää ja kehittävää liikuntaa mukavassa seurassa musiikin tahtiin.”

TORSTAI

RYHMÄ	MIESTEN JA NAISTEN KUNTOLENTOPALLO
AIKA	Torstai klo 19:00-20:30
PAIKKA	Männäisten liikuntasali
JÄRJESTÄJÄ	Kalannin Kisa
OHJAAJA	Tuija Siivonen
HINTA	25 €/kausi

RYHMÄ:	TALVIUINTI
AIKA:	Torstai klo 18:00-22:00 (syksy-talvi)
PAIKKA:	Eräistenkaritie 31, Lokalahti
JÄRJESTÄJÄ:	Lokalahti-Seura ry.
HINTA	5 €/hlö, alle 15 v ilmaiseksi, 40 €/kausi

SUNNUNTAI

RYHMÄ	YLEISÖLUISTELU
AIKA	Sunnuntai klo 10:00-11:00 (muutokset mahdollisia)
PAIKKA	Jäähalli
JÄRJESTÄJÄ	Jää-Kotkat
HINTA	2 €/hlö "Yleisöluistelu on kaikille luistelijoille tarkoitettu jäävuoro. Muista kypärä!"

RYHMÄ:	TALVIUINTI
AIKA:	Sunnuntai klo 15:00-18:00 (syksy-talvi)
PAIKKA:	Haimiontie 365, Metsälehdon sauna
JÄRJESTÄJÄ:	Vakka-Suomen Latu ry.
TIEDUSTELUT:	0440 755 789
HINTA	5 €/hlö, 2 €/alle 12 v "Sauna sijaitsee makeanveden altaan rannalla Haimiossa. Sauna on tilava ja antaa hyvät löylyt! Jäsenyyttä ei vaadita, tapahtuma on kaikille avoin."

RYHMÄ **MIESTEN JA NAISTEN KUNTOLENTOPALLO**
AIKA Sunnuntai klo 18:00-20:00
PAIKKA Männäisten liikuntasali
JÄRJESTÄJÄ Kalannin Kisa
OHJAAJA Tuija Siivonen
HINTA 25 €/kausi

RYHMÄ **JOUSIAMMUNTA**
AIKA Sunnuntai klo 17:30-20:00 aloittelijat
Tiistai, torstai klo 17:30-20:00 enemmän harrastaneet
PAIKKA Laukojen halli, Hitsaajankuja 3
JÄRJESTÄJÄ Laukojat-75 Ry
Seuralla välineet harrastamiseen
HINTA 3 € ratamaksu (alle 20 v 1 €)

RYHMÄ: **MAASTOPYÖRÄILY**
AIKA: Sunnuntai klo 15:00 (talviaika, kesällä klo 18.00)
PAIKKA: Ruokolanjärven ranta, pingviinipatsaiden kohdalta
JÄRJESTÄJÄ: Vakka-Suomen latu ry
TIEDUSTELUT: Timo Majuri puh. 040 742 7222
”Maastopyörälenkille voi lähteä matalalla kynnyksellä.
Lenkeillä ajetaan sen mukaan, minkä tasoisia osallistujia on mukana. Vaatetus kannattaa valita sään mukaan ja kypärän käyttö on turvallisuuden vuoksi edellytys osallistumiselle.

ELÄKELÄISTEN LIIKUNTA

KULJETUSPALVELU

Kutsutaksin käyttöoikeus on kaikilla yli 65-vuotiailla, vaikka liikunnan ja harrastusten pariin.

- Kaupunkialue: maanantai, keskiviikko ja perjantai ajot klo 9:00-15:30.
- Kalanti: torstai
- Lokalahti: keskiviikko ja perjantai
- Pyhämaa: keskiviikko

Kutsutaksi tilataan aamuisin ma, ke ja pe klo 8:00-9:00 Sakunkulman päiväkeskuksesta puh. 050 569 3989

SENIORIKORTTI 65+

Seniorikortti sisältää omatoimisen harjoittelumahdollisuuden Uudenkaupungin uimahallilla ja uimahallin kuntosalilla arkipäivisin (ma-pe) sekä Kalannin ja Lokalahden kuntosaleilla kaikkina aukioloaikoina.

Kenelle: 65 vuotta täyttäneille uusikaupunkilaisille

Hinta: 55 €/12 kk tai 27,50 €/6 kk

Ostopaikka: Uudenkaupungin uimahalli

Seniorikortin voi lunastaa koska tahansa ja se on voimassa ostopäivästä eteenpäin.

- Osallistuessa vesiliikuntaryhmiin maksetaan vielä erillinen ohjausmaksu.
- Seniorikortti 65+ on näytettävä joka kerta uimahallin kassalla.

Uudenkaupungin hyvinvointi- ja vapaa-aikalautakunta on päättänyt laajentaa kortilla saatavia etuja liikuntapalvelujen lisäksi myös kulttuuripalveluihin.

ARKIPÄIVISIN

KUNTOPUTKESSA MAHDOLLISUUS TURVALLISEEN LIKKUMISEEN TALVELLA

AIKA	Maanantai-perjantai klo 10:00-15:00
PAIKKA	Vahterusring kuntoputki
HINTA	Ilmainen

Portin päällä on avainkortti, jolla pääsee putken puolelle.
Kuntoputken oven vieressä on vihko, johon kirjataan kävelyt.
Sponsorit: Lions Club Uusikaupunki/Merettaret ja
Uudenkaupungin Rotaryklubi.

RYHMÄ	SAKUNKULMAN KUNTOSALI IKÄIHMISSILLE
AIKA	Maanantai, keskiviikko-perjantai klo 8:00-15:00 Tiistai klo 9:00-15:00
PAIKKA	Sakunkulma
JÄRJESTÄJÄ	Sakunkulma
HINTA	Ilmainen

MAANANTAI

RYHMÄ	VERTAISOHJAAJA TUOLIJUMPPA
AIKA	Maanantai klo 11:00-12:00
PAIKKA	Seikowin sali
JÄRJESTÄJÄ	Liikuntapalvelut vertaisohjaaja Marjatta Hellsten
HINTA	Ilmainen "Tuolijumppaa kaikille senioreille, tuolilla tai tuolia apuna käyttäen. Harjoitellaan tasapainoa, lihasten ja nivelten liikkuvuutta ja venytellään rauhallisella tempolla."

RYHMÄ **ELÄKELÄISTEN KUNTOTANSSIT**
AIKA Maanantai klo 14:00-16:00
15.1., 29.1., 12.2., 26.2., 11.3., 25.3., 8.4., 22.4.
PAIKKA Työväentalo, Ylinenkatu 11
JÄRJESTÄJÄ Uudenkaupungin eläkeläisjärjestöt, liikuntapalvelut
Yhdyshenkilö Aaro Koskenrouta puh. 0500 419031
HINTA 5 €
”Musiikista vastaavat Lasse, Pave ja Apa. Väliajalla puffetti (maksullinen).”

RYHMÄ **ELÄKELÄISTEN VESIJUMPAT**
AIKA Maanantai klo 15:00-15:30 ja klo 15:45-16:15
PAIKKA Uimahalli
JÄRJESTÄJÄ Liikuntapalvelut
HINTA Uintimaksu
+2,50 € ohjausmaksu tai kymppikortti 20 € (eläk. 15€)

TIISTAI

RYHMÄ **TUOLIJUMPPA**
AIKA Tiistai klo 11:00
PAIKKA Sakunkulma
JÄRJESTÄJÄ Sakunkulma
HINTA Ilmainen

RYHMÄ **ELÄKKEENSAAJIEN TUOLIJUMPPA**
AIKA Tiistai klo 12:30
PAIKKA Sakunkulma
JÄRJESTÄJÄ Sakunkulma
HINTA Ilmainen

RYHMÄ	ELÄKELÄISTEN KUNTOSALI
AIKA	Tiistai klo 15:00-16:15
PAIKKA	Kalannin kuntosali
JÄRJESTÄJÄ	Eläkeliiton Kalannin yhdistys
HINTA	Normaali sisäänpääsymaksu

KESKIVIIKKO

RYHMÄ	MIESTEN TUOLIJUMPPA
AIKA	Keskiviikko klo 10:00
PAIKKA	Sakunkulma
JÄRJESTÄJÄ	Sakunkulma
HINTA	Ilmainen

RYHMÄ	TUOLIJUMPPA
AIKA	Keskiviikko klo 11:00
PAIKKA	Sakunkulma
JÄRJESTÄJÄ	Sakunkulma
HINTA	Ilmainen

RYHMÄ	ELÄKELIITON KALANNIN YHD. TUOLIJUMPPA
AIKA	Keskiviikko klo 12:30
PAIKKA	Sakunkulma
JÄRJESTÄJÄ	Sakunkulma
HINTA	Ilmainen

RYHMÄ	ELÄKELÄISTEN KUNTOJUMPPA, kuntoklubi
AIKA	(Keskiviikko klo 11:00-12:00) ei toteudu keväällä 2024
PAIKKA	Seikowin sali
JÄRJESTÄJÄ	Liikuntapalvelut
	Ohjaaja puuttuu
HINTA	Ilmainen
	”Liikumme käyttäen omaa kehonpainoa ja sekä jumppakuminauhoja. Ota mukaan jumppamatto.”

RYHMÄ **ELÄKELÄISTEN VESIJUMPAT**
AIKA Keskiviikko klo 15:00-15:30 ja klo 15:45-16:15
PAIKKA Uimahalli
JÄRJESTÄJÄ Liikuntapalvelut
HINTA Uintimaksu +2,50 € ohjausmaksu tai kymppikortti 20 € (eläk. 15 €)

TORSTAI

RYHMÄ **IKÄIHMISTEN BOCCIA**
AIKA Torstai klo 10:00-13:00
PAIKKA Haapaniemen koulu
JÄRJESTÄJÄ Uudenkaupungin Eläkkeensaajat ry
OHJAAJA Kaija Lehtiranta

RYHMÄ **TUOLIJUMPPA**
AIKA Torstai klo 11:00
PAIKKA Sakunkulma
JÄRJESTÄJÄ Sakunkulma
HINTA Ilmainen

RYHMÄ **ELÄKELÄISTEN KUNTOSALI NAISET JA MIEHET**
AIKA Torstai klo 12:00-13:00
PAIKKA Uimahallin kuntosali
JÄRJESTÄJÄ Liikuntapalvelut
HINTA Normaali sisäänpääsymaksu
”Joka kuun ensimmäinen torstai ohjattu alku- ja loppulämmittely, muuten omatoimitreenit.”

RYHMÄ **ELÄKELÄISTEN KUNTOSALI NAISET**
AIKA Torstai klo 13:00-14:00
PAIKKA Uimahallin kuntosali
JÄRJESTÄJÄ Liikuntapalvelut
HINTA Normaali sisäänpääsymaksu
”Joka kuun ensimmäinen torstai ohjattu alku- ja loppulämmittely, muuten omatoimitreenit.”

RYHMÄ	IKÄIHMISTEN KUNTOKLUBI, KALANTI
AIKA	Torstai klo 15:00-16:00
PAIKKA	Kalannin koulun sali
JÄRJESTÄJÄ	Liikuntapalvelut
HINTA	Ilmainen
	”Liikumme hyödyntäen kehonpainoa sekä mahdollisesti käyttäen erilaisia välineitä kuten tuolia, vastustuskuminauhoja, painopalloja, keppiä yms.”

PERJANTAI

RYHMÄ	TUOLIJUMPPA
AIKA	Perjantai klo 11:00
PAIKKA	Sakunkulma
JÄRJESTÄJÄ	Sakunkulma
HINTA	Ilmainen

RYHMÄ	UGIN ELÄKELÄISTEN TUOLIJUMPPA
AIKA	Perjantai klo 12:00
PAIKKA	Sakunkulma
JÄRJESTÄJÄ	Sakunkulma
HINTA	Ilmainen

RYHMÄ	ELÄKELÄISTEN VESIJUMPPA, SYVÄ ALLAS
AIKA	Perjantai klo 14:00-14:30
PAIKKA	Uimahalli
JÄRJESTÄJÄ	Liikuntapalvelut
HINTA	Uintimaksu +2,50 € ohjausmaksu tai kymppikortti 20 € (eläk. 15 €)

RYHMÄ **ELÄKELÄISTEN KUNTOSALI**
AIKA Perjantai klo 15:00-16:15
PAIKKA Kalannin kuntosali
JÄRJESTÄJÄ Eläkeliiton Kalannin yhdistys
HINTA Normaali sisäänpääsymaksu

RYHMÄ **IKÄIHMISTEN BOCCIA**
AIKA Perjantai klo 14:45-16:15
PAIKKA Kalannin koulu
JÄRJESTÄJÄ Eläkeliiton Kalannin yhdistys

RYHMÄ **IKÄIHMISTEN LENTOPALLO**
AIKA Perjantai klo 14:45-16:15
PAIKKA Kalannin koulu
JÄRJESTÄJÄ Eläkeliiton Kalannin yhdistys

LASTEN LIIKUNTA

TORSTAI

RYHMÄ **LIKKARI 4-6 V**
AIKA Torstai klo 17:15-18:00
PAIKKA Seikowin sali
JÄRJESTÄJÄ Kalannin Naisvoimistelijat ry
OHJAAJA Roosa Vuorinen ja Senni Soininen
HINTA 50 €/kausi
"Liikuntakerho on monipuolinen liikuntatunti, jossa tutustutaan liikunnan perusjuttuihin leikkien ja pelaten. Tutustutaan eri välineisiin ja telineisiin, kiivetään, juostaan ja pidetään hauskaa yhdessä toisten kanssa."

RYHMÄ **SPORTDANCE 8-12 V**
AIKA Torstai klo 18:00-19:00
PAIKKA Seikowin sali
JÄRJESTÄJÄ Kalannin Naisvoimistelijat ry
OHJAAJA Roosa Vuorinen ja Senni Soininen
HINTA 50 €/kausi
”SportDance on liikuntapainotteista tanssia, jossa harjoitellaan koreografioita ja pelataan erilaisia pelejä.”

RYHMÄ **COMMERCIAL&STREET TANSSITUNNIT 9-13 V**
AIKA Torstai klo 17:00-18:00
PAIKKA Pohitullin tanssisali
JÄRJESTÄJÄ Kalannin Naisvoimistelijat ry
OHJAAJA Helmi Rantanen, puh. 0400 563 775
HINTA 50 €/kausi

RYHMÄ **COMMERCIAL&STREET TANSSITUNNIT 14+ V**
AIKA Torstai klo 19:00-20:00
PAIKKA Pohitullin tanssisali
JÄRJESTÄJÄ Kalannin Naisvoimistelijat ry
OHJAAJA Helmi Rantanen puh. 0400 563 775
HINTA 50 €/kausi

LAUANTAI

RYHMÄ **TIMANTTINEN TAITOLUISTELUKOULU n. 3-7 V**
AIKA Lauantai klo 10:45-11:30
PAIKKA Jäähalli
JÄRJESTÄJÄ Vakka-Suomen Taitoluistelijat ry
millariikka.vstl@gmail.com
HINTA 95 €/syyskausi

RYHMÄ **HARRASTETAITOLUISTELU ikärajon**
AIKA Lauantai jää klo 14:30-15:15 + tanssi 15:30-16:15
PAIKKA Jäähalli
JÄRJESTÄJÄ Vakka-Suomen Taitoluistelijat ry
millariikka.vstl@gmail.com
HINTA 1 krt vko 140 € ja 2 krt vko 190 € / syyskausi

RYHMÄ **HARRASTETAITOLUISTELU ikärajon**
AIKA Lauantai jumppa klo 10:00-10:30 + jää 10:45-11:30
PAIKKA Jäähalli
JÄRJESTÄJÄ Vakka-Suomen Taitoluistelijat ry
millariikka.vstl@gmail.com
HINTA 1 krt vko 140 € ja 2 krt vko 190 € / syyskausi

SUNNUNTAI

RYHMÄ **YLEISÖLUISTELU**
AIKA Sunnuntai klo 10:00-11:00 (muutokset mahdollisia)
PAIKKA Jäähalli
JÄRJESTÄJÄ Liikuntapalvelut/Jää-Kotkat
HINTA 2 €/hlö

SOVELTAVA JA KEVENNETTY LIIKUNTA

KESKIVIIKKO

RYHMÄ	ERITYISRYHMIEN KUNTOSALI , apuvälineitä tarvitseville
AIKA	Keskiviikko klo 10:00-11:00
PAIKKA	Uimahallin kuntosali
JÄRJESTÄJÄ	Liikuntapalvelut
HINTA	Ilmainen

AVUSTAJAKESKUS

Avustajakeskus välittää avustajia vapaaehtoistyöntekijöiksi ja palkkatyöhön.

Lounais-Suomen alueella puh. (02) 251 8549

Avustajavälitys ma-to klo 9.00–12.00

Ohjaus ja neuvonta ma-to klo 13.00–15.00

Lisätietoja www.avustajakeskus.fi

VÄLINEITÄ SOVELTAVAAN LIIKKUMISEEN

Välineet.fi on toimintavälineitä sekä vammaisurheilun ja -liikunnan apuvälineitä vuokraavien tahojen yhteinen verkkopalvelu. Tarkoituksena on helpottaa asiakasta löytämään sopiva, juuri hänen tarvitsemansa apu- tai toimintaväline.

Mukana verkkopalvelussa ovat tällä hetkellä Soveltava liikunnan apuvälinetoiminta SOLIA, Malike, Liikuntakeskus Pajulahti ja Satakunnan ammattikorkeakoulu sekä Oulun, Turun ja Jyväskylän kaupungit.

Käy tutustumassa www.valineet.fi