

#ukiliikkuu

Löydä liikunta syksy 2025



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.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




UUDENKAUPUNGIN
LIIKUNTAPALVELUT

nettisivut: uki.fi/liikunta

Seuraa meitä
Facebookissa



Liikuntapalvelut Uusikaupunki

Löydät tämän oppaan ryhmät seuraavien otsikoiden alta:

TERVEYSLIIKUNTA sivu 5

ELÄKELÄISTEN LIIKUNTA sivu 13

LASTEN LIIKUNTA sivu 17

SOVELTAVA JA KEVENNETTY LIIKUNTA sivu 19

SENIORIKORTTI 65+



Kenelle: 65 vuotta täyttäneille uusikaupunkilaisille

Hinta: 55 €/12 kk tai 27,50 €/6 kk

Ostopaikka: Uudenkaupungin Wintterin kahvila

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

Korttia voi käyttää Uudessakaupungissa seuraaviin palveluihin:

Liikuntapalvelut

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

Vuoden kortilla seniorikorttilainen voi ottaa yhden henkilön maksutta mukaan kokeilemaan kaupungin tarjoamia liikuntapalveluita 3 kertaa vuodessa.

Puolen vuoden kortilla seniorikorttilainen voi ottaa yhden henkilön maksutta mukaan kokeilemaan kaupungin tarjoamia liikuntapalveluita kerran.

Osallistuessa vesiliikuntaryhmiin maksetaan vielä erillinen ohjausmaksu.

Kulttuuripalvelut

Vuoden kortilla seniorikorttilainen voi ostaa kaksi lippua yhden hinnalla kulttuurikeskus Crusellin tai elokuvateatteri Kuvalan näytöksiin tai tapahtumiin 2 kertaa vuodessa.

Puolen vuoden kortilla seniorikorttilainen voi ostaa kaksi lippua yhden hinnalla kulttuurikeskus Crusellin tai elokuvateatteri Kuvalan näytöksiin tai tapahtumiin kerran puolessa vuodessa.

Lippujen varaukset Uudenkaupungin kulttuuripalveluiden toimistosta puh. 050 4205 401 tai Uudenkaupungin teatterin toimistosta puh. 02 84515 440.

Museo

Seniorikorttilainen voi käydä Uudenkaupungin museon Wahlbergin museotalossa (Ylinenkatu 11) maksutta syyskuun ja huhtikuun välisenä aikana museon aukioloaikoina.

TERVEYSLIIKUNTA

PÄIVITTÄIN

RYHMÄ	SUVIUINTI
AIKA	Päivittäin klo 18:00-20:00
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	KEVYT KUNTOJUMPPA, LOKALAHTI
AIKA	Maanantai klo 14:30-15:30
PAIKKA	Lokalahden koulun kuntosali
OHJAAJA	Noora Mannonen
JÄRJESTÄJÄ	Liikuntapalvelut
HINTA	Ilmainen ”Monipuolista lihaskuntoa, tasapainoa ja liikkuvuutta ylläpitävää ja kehittävää liikuntaa mukavassa seurassa musiikin tahtiin.”

RYHMÄ	HARTIA-SELKÄ-VATSA, LATTIAJUMPPA, PEILISALI
AIKA	Maanantai klo 16.30-17.30
PAIKKA	Wintteri

JÄRJESTÄJÄ	Liikuntapalvelut
HINTA	Kertamaksu 6,50 € tai kymppikortti 50 € (Eläk. 45 €)
RYHMÄ	RVP, LATTIAJUMPPA, PEILISALI
AIKA	Maanantai klo 18.30-19.30
PAIKKA	Wintteri
JÄRJESTÄJÄ	Liikuntapalvelut
HINTA	Kertamaksu 6,50 € tai kymppikortti 50 € (Eläk. 45 €)
RYHMÄ	VESIJUMPPA, KOVATEHOINEN, MONITOIMIALLAS
AIKA	Maanantai klo 18:00-18:45
PAIKKA	Wintteri uimahalli
JÄRJESTÄJÄ	Liikuntapalvelut
HINTA	Uintimaksu +3 € ohjausmaksu tai kymppikortti 25 € (eläk. 20 €)
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 19:30-20:30 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

PAIKKA	Laukojen halli, Hitsaajankuja 3
JÄRJESTÄJÄ	Laukojat-75 Ry
	Seuralla välineet harrastamiseen
HINTA	3 € ratamaksu + luodit (alle 20 v 1 €)

TIISTAI

RYHMÄ	KUNTOJUMPPA, LATTIAJUMPPA, PEILISALI
AIKA	Tiistai klo 13:00-14:00
PAIKKA	Wintteri
JÄRJESTÄJÄ	Liikuntapalvelut
HINTA	Kertamaksu 6,50 € tai kymppikortti 50 € (Eläk. 45 €)

RYHMÄ	HIKITREENI, TOIMINNALLINEN, YLEISURHEILUTILA
AIKA	Tiistai klo 17:30-18:30
PAIKKA	Wintteri
JÄRJESTÄJÄ	Liikuntapalvelut
HINTA	Kertamaksu 6,50 € tai kymppikortti 50 € (Eläk. 45 €)

RYHMÄ	VESIJUMPPA, KOVATEHOINEN, MONITOIMIALLAS
AIKA	Tiistai klo 18:00-18:45
PAIKKA	Wintteri uimahalli
JÄRJESTÄJÄ	HappyFeeling
OHJAAJA	Susanna Aulin-Uusikartano
HINTA	Uintimaksu +5 € ohjausmaksu (per jumppa)

RYHMÄ	SUVIUINTI
AIKA	Tiistai klo 18:00-20:00, 30.9.2025 asti
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

KESKIVIikko

RYHMÄ **AVOIN OHJATTU KUNTOSALI, WINTTERI KUNTOSALI**
AIKA Keskiviikko klo 13:00-14:00
PAIKKA Wintteri
JÄRJESTÄJÄ Liikuntapalvelut
HINTA Kuntosalimaksu (ei ohjausmaksua)

RYHMÄ **VESIJUMPPA, KOVATEHOINEN, SYVÄ ALLAS**
AIKA Keskiviikko klo 18:00-18:45
PAIKKA Wintteri uimahalli
JÄRJESTÄJÄ Liikuntapalvelut
HINTA Uintimaksu
+3 € ohjausmaksu tai kymppikortti 25 € (eläk. 20 €)

RYHMÄ **LEIDITREENI**
AIKA Keskiviikko klo 18:00-19:00
PAIKKA Männaisten 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.”
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.”

TORSTAI

RYHMÄ	VESIJUMPPA, KOVATEHOINEN, RATA-ALLAS
AIKA	Torstai klo 18:00-18:45
PAIKKA	Wintteri uimahalli
JÄRJESTÄJÄ	HappyFeeling
OHJAAJA	Susanna Aulin-Uusikartano
HINTA	Uintimaksu +5 € ohjausmaksu (per jumppa)
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

LAUANTAI

RYHMÄ	TALVIUINTI (syksy-talvi)
AIKA	Lauantai klo 16:00–19:00 saavu paikalle viim. klo 17.30
PAIKKA	Haimiontie 351, Haimion vapaasauna
TIEDUSTELUT	Antti Luotonen puh. 0400 932 338
HINTA	5 €/krt tai 30 € kausimaksu ”Haimioon on matkaa n 14 km Uudenkaupungin keskustasta. Lämmittäjä pitää huolen, että sauna on lämmin uinnin alkaessa. Avantouimareiden juhlaa – Haimion vapaasaunalla hipsitään rannalta saunalle bitumikermipolkua pitkin!”

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. Uintipaikka pidetään vapaana jäistä, rannassa laiturit ja raput.”

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
”Maastopyöräilijöille 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

ARKIPÄIVISIN

KUNTOPUTKESSA MAHDOLLISUUS TURVALLISEEN LIIKKUMISEEN 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-perjantai klo 8:00-15:00
PAIKKA	Sakunkulma
JÄRJESTÄJÄ	Sakunkulma
HINTA	Ilmainen

MAANANTAI

RYHMÄ	VERTAISOHJAAJA TUOLIJUMPPA
AIKA	Maanantai klo 11:00-12:00
PAIKKA	Seikowin sali
JÄRJESTÄJÄ	Liikuntapalvelut
	vertaisohjaaja Eija Aalto
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
PAIKKA	Työväentalo, Ylinenkatu 11
JÄRJESTÄJÄ	Uudenkaupungin eläkeläisjärjestöt, liikuntapalvelut Yhdyshenkilö Aaro Koskenrouta puh. 0500 419031
HINTA	5 € ”Musiikista vastaavat Lasse, Pave ja Apa. Väliajalla buffetti (maksullinen).”

RYHMÄ	ELÄKELÄISTEN VESIJUMPAT
AIKA	Maanantai klo 15:00-15:45
PAIKKA	Uimahalli
JÄRJESTÄJÄ	Liikuntapalvelut
HINTA	Uintimaksu +3 € ohjausmaksu tai kymppikortti 25 € (eläk. 20€)

TIISTAI

RYHMÄ	TUOLIJUMPPA
AIKA	Tiistai klo 10:00-10:45
PAIKKA	Sakunkulma
JÄRJESTÄJÄ	Sakunkulma
OHJAAJA	Eija Aalto
HINTA	Ilmainen

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

KESKIVIIKKO

RYHMÄ **TUOLIJUMPPA**
AIKA Keskiviikko klo 10:00-10:30
PAIKKA Sakunkulma
JÄRJESTÄJÄ Sakunkulma
OHJAAJA Anja Kortteinen
HINTA Ilmainen

RYHMÄ **TUOLIJUMPPA**
AIKA Keskiviikko klo 10:30-11:00
PAIKKA Sakunkulma
JÄRJESTÄJÄ Sakunkulma
OHJAAJA Anja Kortteinen
HINTA Ilmainen

RYHMÄ **VOITAS-RYHMÄ, PEILISALI**
AIKA Keskiviikko klo 11:00-11:45
PAIKKA Wintteri
JÄRJESTÄJÄ Liikuntapalvelut
HINTA Ilmainen
HUOM. Osa kurssin tunneista poikkeusajoin: **24.9 , 29.10 , 5.11 , 26.11.** ryhmä pidetään poikkeuksellisesti jo klo 10:00-10:45)

RYHMÄ **SENIORITANSSIT**
AIKA Keskiviikko klo 14:00-15:00
24.9., 22.10., 19.11. ja 17.12.
PAIKKA Seikowin sali
JÄRJESTÄJÄ Liikuntapalvelut, vapaaehtoisten vertaisohjaajien vetämänä
HINTA Ilmainen
”Tule tanssimaan erilaisia piiri- ja paritansseja, niitä on helppo oppia, vaikka ei olisi aiemmin tanssinut. Ota mukaan

sisäjalkineet ja vesipullo. Tilaisuus on kaikille avoin ja maksuton.”

RYHMÄ

ELÄKELÄISTEN VESIJUMPAT

AIKA

Keskiviikko klo 15:00-15:30 ja klo 15:45-16:15

PAIKKA

Uimahalli

JÄRJESTÄJÄ

Liikuntapalvelut

HINTA

Uintimaksu +3 € ohjausmaksu tai kymppikortti 25 € (eläk. 20 €)

TORSTAI

RYHMÄ

IKÄIHMISTEN BOCCIA

AIKA

Torstai klo 10:00-13:00

PAIKKA

Haapaniemen koulu

JÄRJESTÄJÄ

Uudenkaupungin Eläkkeensaajat ry

OHJAAJA

Kaija Lehtiranta

RYHMÄ

ELÄKELÄISTEN KUNTOSALI NAISET JA MIEHET

AIKA

Torstai klo 12:00-13:00

PAIKKA

Uimahallin kuntosali

JÄRJESTÄJÄ

Liikuntapalvelut

HINTA

Normaali sisäänpääsymaksu

RYHMÄ

ELÄKELÄISTEN KUNTOSALI NAISET

AIKA

Torstai klo 13:00-14:00

PAIKKA

Uimahallin kuntosali

JÄRJESTÄJÄ

Liikuntapalvelut

HINTA

Normaali sisäänpääsymaksu

PERJANTAI

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	LASTEN LIIKUNTAKERHO N. 7-12 V
AIKA	Torstai klo 16:30-17:30
PAIKKA	Wintteri
JÄRJESTÄJÄ	Liikuntapalvelut
HINTA	Ilmainen (uimaan mentäessä uintimaksu)

RYHMÄ	LIKKARI 4-6 V
AIKA	Torstai klo 18:15-19:00
PAIKKA	Seikowin sali
JÄRJESTÄJÄ	Kalannin Naisvoimistelijat ry
OHJAAJA	Senni Soininen ja Helmi Vainio
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 19:00-20:00
PAIKKA	Seikowin sali
JÄRJESTÄJÄ	Kalannin Naisvoimistelijat ry
OHJAAJA	Senni Soininen ja Helmi Vainio
HINTA	50 €/kausi ”SportDance on liikuntapainotteista tanssia, jossa harjoitellaan koreografioita ja pelataan erilaisia pelejä.”

RYHMÄ	LASTEN URHEILUKOULUT
AIKA	Torstaisin 4-6v klo 18-19, yli 7v klo 19-20
PAIKKA	Kalannin koulun liikuntasali
JÄRJESTÄJÄ	Kalannin Vankka, kati.saarinen77@gmail.com
HINTA	Vuosimaksu 25 € /lapsi, 50 € /koko perhe

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	ERITYISKUNTOSALI, WINTTERI KUNTOSALI
AIKA	Keskiviikko klo 10:00-11:00
PAIKKA	Wintteri
JÄRJESTÄJÄ	Liikuntapalvelut
HINTA	Ilmainen ”Avoin kaikille, joiden toimintakyky on alentunut syystä tai toisesta (erityistä tukea tarvitsevilla tulee olla oma avustaja mukana)”

RYHMÄ	ERITYISRYHMIEN VESIJUMPPA, MONITOIMIALLAS
AIKA	Torstai klo 9:30-10:00
PAIKKA	Wintteri Uimahalli
JÄRJESTÄJÄ	Liikuntapalvelut
HINTA	Ilmainen (erityisuimakortilla) ”Avoin kaikille, joiden toimintakyky on alentunut syystä tai toisesta (erityistä tukea tarvitsevilla tulee olla oma avustaja mukana)”

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