



*Jokioinen* 150 TAMMELA

**SOVELTAVA LIIKUNTA  
LIIKUNTAKALENTERI  
ERITYISRYHMILLE JA IKÄIHMISSILLE  
SYKSY 2023**



# Sisältö

## Forssa

Tervetuloa liikkumaan.....	3
Kalenterin käyttö ja tarkoitus.....	3
Kuntokaudet.....	4
Yhteystiedot.....	5
Erityisliikuntaryhmät.....	6
➤ Allasryhmät.....	6
➤ Ohjeita allasryhmään tulijalle.....	8
➤ Voima- ja tasapainoharjoittelu.....	9
➤ Kehitysvammaiset, lapset.....	11
➤ Muut ryhmät.....	12
➤ Lavis-lavatanssijumppa, Selkäjumppa, Keilaus.....	12
Forssan liikuntatoimen ryhmät.....	14
➤ Kuntosaliryhmät.....	14
➤ Vesivyöjuoksu.....	15
➤ Muut ryhmät.....	15
➤ Pelit.....	16
Järjestöjen ja seurojen ryhmät Forssassa.....	16
➤ Heikanrinteen kuntosali.....	16
➤ Tyykihovin seniorikuntosali.....	18
➤ Jumpat ja tanssit.....	19
➤ Pelit.....	21
➤ Muut ryhmät.....	23
Muiden tahojen tarjoamat ryhmät Forssassa.....	24
<b>Tammela</b>	
Yhteystiedot.....	27
➤ Tasapainokoulut.....	28
➤ Kuntosaliryhmät.....	29
➤ Kylien jumpat.....	29
➤ Kuntojumpat.....	30
➤ Järjestöjen ja yhdistysten ryhmät.....	31
➤ Jumpat ja pelit.....	31
➤ Muut ryhmät.....	32
<b>Jokioinen</b>	
Yhteystiedot.....	34
➤ Kunnan liikuntaryhmät.....	35
➤ Jokiläänin kansalaisopiston ryhmät.....	36
➤ Järjestöjen ja yhdistysten ryhmät.....	38
➤ Jokioisten kuntokeskus.....	39
<b>Lisää liikettä päivään.....</b>	<b>41</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 tai jumppaseteleillä. Tarkemmat tiedot ryhmästä ja ilmoittautumisesta löytyvät erikseen jokaisen ryhmän kohdalta. Jumppaseteleitä myy Vesihelmen kassa. Erityisliikuntaryhmät ovat matalan kynnyksen ryhmiä ja ovat avoimia myös tammelalaisille, jokioislaisille, humppilalaisille ja ypäjäläisille ellei toisin mainita.

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

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 (kuntolaatikot 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**

**Pauliina Jolanki**

Puh. 4141 5645, gsm 050 5582 645

Liikuntasihtööri

etunimi.sukunimi@forssa.fi

**Sirpa Polo**

Puh. 4141 5646, gsm 040 523 8310

Eriyisliikunnanohjaaja

etunimi.sukunimi@forssa.fi



# ERITYISLIIKUNTARYHMÄT

Ryhmät ovat avoimia myös tammelalaisille, jokioislaisille, humppilalaisille ja ypäjälaisille ellei toisin mainita.

Lisätietoja ryhmistä saat erityisliikunnanohjaajalta Sirpa Polo p. 03 4141 5646.

Ryhmät ovat matalan kynnyksen ryhmiä.

## ALLASRYHMÄT



**Vesihelmessä terapia-altaalla** os. Eteläinen  
Puistokatu 2

- **Vesijumppa maanantaisin klo 13.15–14.00**  
**ajalla 21.8.-11.12.2023 (EI 16.10.)**
  - Henkilöille, joilla on lieviä liikkumiskyvyn ongelmia.
  - Ohjaajana Meeli Pauska
  - Hinta 5€/ kerta tai jumppasetelit 50€/ 11 kertaa.
  - Ei ennakoilmoittautumista.
- **Vesijumppa 30 min. tiistaisin klo 13.15–13.45**  
**ajalla 22.8.-12.12.2023 (EI 17.10.)**
  - Ryhmä sopii henkilöille, joilla on vamman, sairauden tai muun syyn vuoksi heikentynyt toimintakyky tai jokin pitkäaikaissairaus, joka vaikuttaa liikkumiseen.
  - Ryhmässä harjoitetaan koko kehoa kokonaisvaltaisesti kevyin harjoituksin. Tavoitteena on tukea terveyttä ja toimintakykyä. Ryhmässä ei käytetä välineitä.
  - Ohjaajana Meeli Pauska
  - Hintaa 4€ / kerta tai jumppasetelit 40€/ 11 kertaa.
  - Ei ennakoilmoittautumista.
- **Vesijumppa tiistaisin klo 17.45-18.30**  
**ajalla 22.8.-12.12.2023 (EI 17.10., 5.12.)**
  - **Ryhmä on tarkoitettu työikäisille**, joilla ylipainoa, pitkäaikaissairauksia ja huono kunto.
  - Jumppa reipas!

- Ohjaajana Meeli Pauska
- Hinta 5€/ kerta tai jumppasetelit 50€/ 11 kertaa. Työttömät 3€, näytettävä todistus työttömyydestä maksun yhteydessä.
- Ei ennakkoilmoittautumista.
  
- **Vesijumppa keskiviikkoisin klo 13.15-14.00 UUSI! ajalla 23.8.-13.12.2023 (EI 18.10., 6.12.)**
- Henkilöille, joilla lieviä toimintakyvyn ongelmia, työikäisille ja työttömille.
- Jumppa reipas!
- Ohjaajana Meeli Pauska
- Hinta 5€/ kerta tai jumppasetelit 50€/ 11 kertaa. Työttömät 3€, näytettävä todistus työttömyydestä maksun yhteydessä.
- Ei ennakkoilmoittautumista.
  
- **Vesijumppa keskiviikkoisin klo 14.45–15.30 ajalla 23.8.-13.12.2023 (EI 18.10., 6.12.)**
- Ryhmä sopii henkilöille, joilla on vamman, sairauden tai muun syyn vuoksi heikentynyt toimintakyky tai tuki- ja liikuntaelinsairauksia.
- Ryhmässä harjoitetaan kestävyyskuntoa, lihaksistoa, tasapainoa sekä ylläpidetään nivelten liikkuvuutta.
- Ohjaajana Meeli Pauska
- Hinta 5€/ kerta tai jumppasetelit 50€/ 11 kertaa
- Ei ennakkoilmoittautumista.
  
- **Vesijumppa torstaisin klo 11.45-12.30 ajalla 24.8.-14.12.2023 (EI 19.10.)**
- Henkilöille, joilla on lieviä liikkumiskyvyn ongelmia.
- Ohjaajana Meeli Pauska
- Hinta 5€/ kerta tai jumppasetelit 50€/ 11 kertaa.
- Ei ennakkoilmoittautumista
  
- **Vesijumppa torstaisin klo 16.15–17.00 ajalla 24.8.-14.12.2023 (EI 19.10.)**
- Ryhmä sopii työikäisille ja ikäihmisille, joilla tuki- ja liikuntaelinvaivoja.
- Ryhmässä harjoitetaan kestävyyskuntoa, lihaksistoa, tasapainoa sekä tuetaan toimintakykyä.
- Jumppa reipas!
- Ohjaajana erityisliikunnanohjaaja Sirpa Polo
- Hinta 5€/ kerta tai jumppasetelit 50€/ 11 kertaa. Työttömät 3€, näytettävä todistus työttömyydestä maksun yhteydessä.
- Ei ennakkoilmoittautumista.

- **Vesijumppa / Syvänvedenjumppa perjantaisin klo 7.00-7.45 ajalla 1.9.-15.12.2023 (EI 20.10.)**
- Henkilöille, joilla lieviä toimintakyvyn ongelmia, työikäisille ja työttömille
- Vesijumppa parilliset viikot, syvänvedenjumppa parittomat viikot
- Jumppa reipas!
- Ohjaajana Liisa Ojala
- Hinta 5€/ kerta tai jumppasetelit 50€/ 11 kertaa. Työttömät 3€, näytettävä todistus työttömyydestä maksun yhteydessä.
- Ei ennakkoilmoittautumista

## **JUMPPASETELEITÄ MYY VESIHELMEN KASSA!**

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

# OHJEITA ALLASRYHMÄÄN TULIJALLE

Allasryhmiin ei tarvitse ilmoittautua ja saat käydä vapaasti haluamissasi ryhmissä, vaikka useamman kerran viikossa.

Muistathan, että jokainen liikkuu ryhmissä omien kykyjensä mukaan ja omalla vastuullaan.

Vesihelmen kassalta voit ostaa jumppaseteleitä, jotka ovat voimassa 2023 – 2024.

Kassalta löytyy nimilista, johon ensimmäisellä kerralla kirjoitat nimesi ja kotikuntasi (tiedot tarvitaan tilastointia varten), jatkossa rastita oma nimesi joka kerta. Ryhmämaksu suoritetaan kassalla joko rahalla tai jumppasetelillä.

Kassalta saat kortin, jolla pääset portista ja saat pukukaapin oven lukkoon. Sisään allaspuolelle pääsee 20 minuuttia ennen ryhmän alkua, ryhmät, joissa enemmän ongelmia toimintakyvyn kanssa noin 30 minuuttia ennen.

Ota mukaan omat pesutarvikkeesi, pyyheliina, laudeliina ja uimapuku. Muistathan peseytyä hyvin ennen altaalle menoa!



Ryhmä alkaa ilmoitettuna kellonaikana, joten olethan paikalla ajoissa.

Jos haluat jäädä ryhmän jälkeen uimaan / venyttelemään vähän pidemmäksi aikaa, se maksaa 3€ lisää, maksu kassalle.

## ***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.

### **Tyykhiovin seniorikuntosali ikäihmisille**

os. Eteläinen Puistokatu 4 (autot Hurtinkujan puoleiselle parkkipaikalle) **21.8.-13.12.2023 (EI 16.10., 18.10., 6.12.)**

- o maanantaisin klo 12.00-13.00 ja klo 13.00-14.00
- o keskiviikkoisin klo 12.00-13.00 ja klo 13.00-14.00
- o Ryhmässä harjoitetaan lihasvoimaa ja tasapainoa. Tavoitteena ylläpitää toiminta- ja liikkumiskykyä.
- o Ohjaajana erityisliikunnanohjaaja Sirpa Polo
- o Hinta 5€ / kerta. Laskutetaan jälkikäteen.
- o **Ilmoittautuminen ryhmiin ke 16.8. klo 10-14 p. 03 41415646/ Sirpa Polo.**
- o Ryhmiin mahtuu max. 12 hlöä/ ryhmä. Vapaita paikkoja voi tiedustella myöhemminkin erityisliikunnanohjaajalta.

### **Lihassoima- ja tasapainoharjoittelua Vesihelmen liikuntasalissa 2. krs os. Eteläinen Puistokatu 2** **23.8.-13.12.2023 (EI 18.10., 6.12.)**

- o keskiviikkoisin klo 9.30-10.30
- o Ryhmässä harjoitetaan lihasvoimaa ja tasapainoa. Tavoitteena ylläpitää toiminta- ja liikkumiskykyä.
- o Ohjaajana erityisliikunnanohjaaja Sirpa Polo
- o Hinta 5€/ kerta. Laskutetaan jälkikäteen.
- o **Ilmoittautuminen ryhmään ke 16.8. klo 10-14 p. 03 41415646/ Sirpa Polo.**

- Ryhmään mahtuu max. 14 henkilöä. Vapaita paikkoja voi tiedustella myöhemminkin erityisliikunnanohjaajalta.

**Tuolijumppaa Tehtaankoululla** os. Puutarhankatu 4, käynti leikkikentän puoleisesta ovesta **24.8.-14.12.2023 (EI 19.10.)**

- torstaisin klo 13.00-13.45
- Ryhmässä harjoitetaan lihasvoimaa, liikkuvuutta ja tasapainoa. Tavoitteena ylläpitää toiminta- ja liikkumiskykyä.
- Ohjaajana erityisliikunnanohjaaja Sirpa Polo
- Hinta 4€/ kerta. Laskutetaan jälkikäteen.
- Ei ennakoilmoittautumista.

**Tehoharjoitteluryhmä Tyykihovin seniorikuntosalilla** os. Eteläinen Puistokatu 4 (autot Hurtinkujan puoleiselle parkkipaikalle) **kaksi kertaa viikossa 10 viikkoa alkaen ma 11.9.2023 - päättyen ke 22.11.2023 (EI 16.10., 18.10.)**

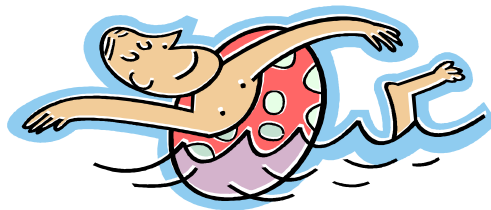
- maanantaisin ja keskiviikkoisin klo 14.00-15.00
- Ryhmä on tarkoitettu yli 70-vuotiaille aloittelijoille, joilla heikentynyt toimintakyky, ongelmia tasapainossa ja liikkumisessa. Ryhmä sopii hyvin fysioterapian jatkoksi.
- Ohjaajana erityisliikunnanohjaaja Sirpa Polo
- Hinta 60€, joka laskutetaan.
- Ryhmään mahtuu max. 10 henkilöä
- **Ilmoittaudu pe 8.9. mennessä [sirpa.polo@forssa.fi](mailto:sirpa.polo@forssa.fi) tai p. 03 41415646 / Sirpa Polo**



# KEHITYSVAMMAISET

## **Kehitysvammaisten vesiliikunta Vesihelmessä terapia- altaalla** os. Eteläinen Puistokatu 2 **24.8.-14.12.2023 (EI 19.10.)**

- Parillisilla viikoilla torstaisin klo 17.45-18.30
- Ryhmässä liikutaan vedessä eri tavoin voimistellen ja pelaten erilaisia vesipelejä sekä opetellaan uinnin perustaitoja.
- HUOM! Voit ottaa mukaasi henkilökohtaisen avustajasi (ilmainen)
- Ohjaajana erityisliikunnanohjaaja Sirpa Polo
- Hinta 40€/ syksy, joka laskutetaan.
- **Ilmoittautuminen ryhmään ke 16.8. klo 10-14 p. 03 41415646/ Sirpa Polo.**



## **Kehitysvammaisten kuntosali Tyykihovin seniorikuntosalilla** os. Eteläinen Puistokatu 4 **31.8.-7.12.2023**

- Parittomilla viikoilla torstaisin klo 18.00-19.00
- Ryhmässä tehdään harjoituksia kuntosalilaitteilla sekä yksinkertaisia perusliikkumisen harjoituksia.
- HUOM! Voit ottaa mukaasi henkilökohtaisen avustajasi (ilmainen)
- Ohjaajana erityisliikunnanohjaaja Sirpa Polo
- Hinta 40€/ syksy, joka laskutetaan jälkikäteen.
- **Ilmoittautuminen ryhmään ke 16.8. klo 10-14 p. 03 41415646/ Sirpa Polo.**

# LAPSET

## **Erityislasten 7-12v. vesiliikunta Vesihelmessä terapia- altaalla** os. Eteläinen Puistokatu 2 **28.8.-11.12.2023 (EI 9.10., 16.10.)**

- maanantaisin klo 19.15-20.00 **HUOM! päivä muuttunut**
- Ryhmä on tarkoitettu 7-12-vuotiaille lapsille, joilla vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn rajoittumisen vuoksi vaikea osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan.
- Ryhmässä liikutaan vedessä eri tavoin leikkien ja pelaten sekä opetellaan uinnin perustaitoja.

- Vanhempi / avustaja mukaan (ilmainen)
- Ohjaajana Henna Vikman-Heikkilä
- Hinta 70€/ syksy, joka laskutetaan.
- **Ilmoittautuminen ryhmään ke 16.8. klo 10-14 p. 03 41415646/ Sirpa Polo.**

## MUUT RYHMÄT



Lavis-lavatanssijumppa on 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 Vesihelmen liikuntasalissa 2. krs**

os. Eteläinen Puistokatu 2 **24.8.-14.12.2023 (EI 19.10.)**

- torstaisin klo 11.15-12.00 **HUOM! Aika muuttunut**
- ohjaajana erityisliikunnanohjaaja Sirpa Polo
- Hinta 5€/ kerta tai jumppasetelit 50€/ 11 kertaa. Työttömät 3€, näytettävä todistus työttömyydestä maksun yhteydessä.
- Ei ennakoilmoittautumista

### **Selkäjumppa Vesihelmen liikuntasalissa 2. krs. UUSI!**

os. Eteläinen Puistokatu 2 **28.8.-11.12.2023 (EI 9.10., 16.10.)**

- maanantaisin klo 11.00-12.00
- ohjaajana Henna Vikman-Heikkilä
- Tunti sisältää askellusta, selkä, vatsa ja pakara-alueen vahvistusta sekä liikkuvuutta.
- Hinta 5€/ kerta tai jumppasetelit 50€/ 11 kertaa. Työttömät 3€, näytettävä todistus työttömyydestä maksun yhteydessä.
- Ei ennakoilmoittautumista

**Keilaus Forssan keilahallilla os. Wahreninkatu 11**  
**29.8.-12.12.2023**

- tiistaisin klo 15.00-16.00
- Hinta 5€/ kerta sisältäen kengät
- Tiedustelut p. 0400 164033/ keilahalli
- Ei ennakkoilmoittautumista.



**JUMPPASETELEITÄ MYY VESIHELMEN KASSA!**

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

# FORSSAN LIIKUNTATOIMEN JÄRJESTÄMÄT IKÄIHMISTEN RYHMÄT

Ryhmät ovat tarkoitettu forssalaisille ikäihmisille. Ryhmät ovat matalan kynnyksen ryhmiä.

## KUNTOSALIRYHMÄT

### **Vertaisohjatut kuntosaliryhmät ikäihmisille Vesihelmessä** os. Eteläinen Puistokatu 2

- Maanantaisin klo 13.00–14.00 ajalla 21.8.-11.12.2023
- Keskiviikkoisin klo 10.00-11.00 ajalla 23.8.13.12.2023 (ei 6.12.)
- Perjantaisin klo 9.00-10.00 ajalla 25.8.-15.12.2023
- Hinta alle 70-vuotiaat 4€/ kerta tai jumppasetelit 40€/ 11 kertaa, yli 70-vuotiaat 2€/ kerta. Maksetaan kassalle + rasti vihkoon.

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

- maanantaisin klo 10.00-11.00 ajalla 21.8.-11.12.2023
- torstaisin klo 11.00-12.00 ajalla 24.8.-14.12.2023
- Hinta 4€/kerta tai jumppasetelit 40€/ 11 kertaa. Maksetaan kassalle + rasti vihkoon
  
- Vertaisohjatut kuntosaliryhmät sopivat omatoimisille ikäihmisille sekä aloittelijoille. Kiertoharjoitteluryhmät henkilöille, joille kuntosaliharjoittelu on jo tuttua.
- Ei ennakkoilmoittautumista.

# VESIVYÖJUOKSU

**Vesihelmessä kuntouintialtaalla** os. Eteläinen  
Puistokatu 2



**Vesivyöjuoksu maanantaisin klo 11.00-11.45  
ajalla 21.8.-11.12.2023 (EI 16.10.)**

- Ohjaajana Meeli Pauska
- Hinta 5€/ kerta tai jumppasetelit 50€/ 11 kertaa.
- Ei ennakkoilmoittautumista

**Vesivyöjuoksu keskiviikkoisin klo 17.15-18.00  
ajalla 23.8.-13.12.2023 (EI 18.10., 6.12.)**

- Ohjaajana Meeli Pauska
- Hinta 5€/ kerta tai jumppasetelit 50€/ 11 kertaa.
- Ei ennakkoilmoittautumista
- Ryhmä on tarkoitettu **työikäisille**

**Vesivyöjuoksu perjantaisin klo 14.15-15.00  
ajalla 25.8.-15.12.2023 (EI 20.10.)**

- Ohjaajana Meeli Pauska
- Hinta 5€/ kerta tai jumppasetelit 50€/ 11 kertaa.
- Ei ennakkoilmoittautumista

**JUMPPASETELEITÄ MYY VESIHELMEN KASSA!  
UINTI ennen tai jälkeen ryhmän 3€!**

## MUUT RYHMÄT

**Varttuneen väen iltapäivätanssit Järjestöentalolla** os.  
Kuhalankatu 17 **alkaen 14.9.2023**

**Tiedot löytyvät tanssi.net tai [www.forssa.fi/liikuntaryhmat](http://www.forssa.fi/liikuntaryhmat)**

- torstaisin klo 13.00-16.00
- Hinta 10 €/ kerta, sis. kahvin ja pullan
- Järjestetään yhteistyössä paikallisten eläkeläisjärjestöjen kanssa

**Jooga seurakuntatalon liikuntasalissa** os. Kartanonkatu 16  
**ajalla 6.9.-22.11.2023 (EI 18.10.)**

- keskiviikkoisin klo 15.00-16.30
- Ohjaajana Eva Poulsen

- Hinta 4€/kerta tai jumppasetelit 40€ (11 jumppaseteliä)
- Mukaan joustava asu, pyyhe ja oma alusta
- Ilmoittautuminen p. 03 4141 5645 / Pauliina Jolanki



## PELIT

**Bocciaa Salibandyhallissa** os. Turuntie 38  
ajalla **22.8.-13.12.2023**

- tiistaisin klo 10.00-11.30 vetäjät Saaristot
- keskiviikkoisin klo 10.00-11.30 vetäjä Aimo Jaakkola
- avoin kaikille ikäihmisille
- Hinta 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: Esa Ylösmäki p. 050-491 3620

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

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 12.00-13.00, klo 14.00-15.00 ja 15.00-16.00 Yht.hlö: Leo Halonen p. 0500 951 476

**Forssan Nivelpiiri** maanantaisin, keskiviikkoisin ja perjantaisin klo 11.00-12.00 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 Yht.hlöt: tiistain ryhmä: Timo Tuominen p. 050-5909 080, torstain ryhmä: Helli Okslahti p. 050-5973421  
[www.sydan.fi/forssanseutu](http://www.sydan.fi/forssanseutu)

**Forssan seudun Reuma-Tules ry.** perjantaisin klo 15.00-16.00  
Jäsenille s-posti: [forssanseudun.reumatules@gmail.com](mailto:forssanseudun.reumatules@gmail.com)  
Kotisivut: Forssan seudun Reuma-Tules ry (reumaliitto.fi)  
Facebook: Forssan Seudun Reuma-Tules ry | Facebook

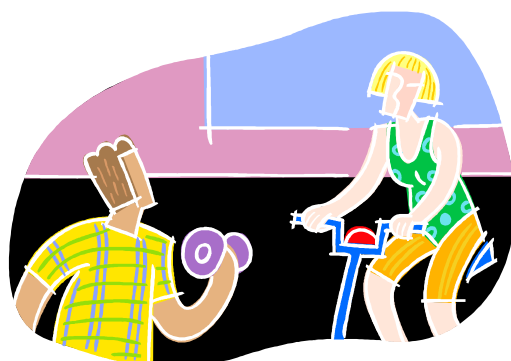
**Forssa seudun MS-kerho** keskiviikkoisin klo 18.00–19.00  
Yht. hlö: Paula Sarkula p. 050-5639 660

**Forssan seudun Astma- ja Allergiayhdistys ry**  
maanantaisin klo 18.00-19.00  
Yht. hlö: Heikki Kylä-Nikkilä p. 040-553 0441, [forssan.allergia.fi](http://forssan.allergia.fi)

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

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

**LC Forssa** maanantaisin klo 19.00-20.00 ja torstaisin klo 18.00-19.00 Yht.hlö: [jaakko.aarnivaara@gmail.com](mailto:jaakko.aarnivaara@gmail.com) p. 050 567 5823



# TYYKIHOVIN SENIORIKUNTOSALI

os. Eteläinen Puistokatu 4

**Eläkeliitto** tiistaisin klo 9.00-10.00 ja torstaisin klo 14.00 – 15.00  
Yht.hlö: Liisa Sillanpää p. 040 719 0226, Martti Sillanpää p. 0400 842 264

**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 Yht. hlö: Pirjo Kuronen p. 050-3423046  
<https://www.mielenterveysseurat.fi/forssa>

**Tölön asukas yhdistys** tiistaisin klo 16.00-17.00  
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: Helena Laaksonen p. 040 571 3030, Anneli Hyvönen p. 044 262 6796

**Forssan Seudun Invalidit ry.** torstaisin klo 15.00-16.00  
Invalidiyhdistyksen jäsenille  
Yht. hlö: Terhikki Heinonen p. 044 0713247

**Forssan seudun Reuma-Tules ry.** torstaisin klo 16.00–17.00  
Jäsenille s-posti: [forssanseudun.reumatules@gmail.com](mailto:forssanseudun.reumatules@gmail.com)

Kotisivut: Forssan seudun Reuma-Tules ry (reumaliitto.fi)

Facebook: Forssan Seudun Reuma-Tules ry | Facebook

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

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

**Hengitysyhdistys** keskiviikkoisin klo 18.00-19.00, perjantaisin klo 15.00-16.00 ja klo 16.00-17.00

Yht.hlö: [erkki.leipala@hengitysyhdistys.fi](mailto:erkki.leipala@hengitysyhdistys.fi)

## JUMPAT JA TANSSIT



**Jumppa Työväentalolla** os. Kauppakatu 17

- Naisille maanantaisin klo 9.00-10.00
- Kaikille keskiviikkoisin klo 9.00-10.00
- Järj. Forssan Eläkkeensaajat
- Jäsenille, jäsenmaksu 12€/vuosi
- Yht. hlöt: Tuula Virtanen p. 045 271 1040

[tuulamarjaleena@gmail.com](mailto:tuulamarjaleena@gmail.com), Anneli Hyvönen p.044 262 6796

**Jumpparit Naisten liikuntaryhmä seurakuntatalon liikuntasalissa** os. Kartanonkatu 16

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

**Ukkojumppa Miesten liikuntaryhmä seurakuntatalon liikuntasalissa** os. Kartanonkatu 16

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

**Kuntotuokio Ystävän kammarilla** os. Hämeentie 17

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

### **Tuolijumppa Ystävän kammarilla** os. Hämeentie 17

- parittomien viikkojen perjantai klo 10
- Järj. Forssan Seudun Palvelukammari ry
- Yht.hlö: Sari Junttila-Alho, ystavan.kammari@surffi.net

### **Vesivoimistelua Vesihelmessä** os. Eteläinen Puistokatu 2

- Maanantaisin klo 14.45-15.30
- Tiistaisin klo 16.15-17.00
- Keski- ja lauantaisin klo 16.15.-17.00
- Perjantaisin klo 13.15-14.00 (tanssillinen tunti)
- Järj. Forssan Seudun Reuma-Tules ry.
- Jäsenmaksu 20€/vuosi + 4 €/kerta
- Yht.hlö: Anja Lukkala, Kaarina218@gmail.com

### **Rintasyöpäleikkattujen vesijumppa Vesihelmessä** os. Eteläinen Puistokatu 2

- Tiistaisin klo 19.15-20.00
- Järj. Lounais-Suomen syöpäyhdistys
- Yht. tiedot: forssa@lssy.fi

### **Vesijumppa Vesihelmessä** os. Eteläinen Puistokatu 2

- Perjantaisin klo 15.30-16.15
- Järj. Mielenterveysyhdistys Mielikki
- Lisätietoja ryhmistä [www.mielenterveysyhdistysmielikki.com](http://www.mielenterveysyhdistysmielikki.com)

### **Seniorijumppa Vesihelmessä** os. Eteläinen Puistokatu 2

- tiistaisin klo 11.00-12.00
- Ohjaajana Seija Kuusinen
- Järj. Forssan Naisvoimistelijat ry.

### **Perusjumppa Vesihelmessä** os. Eteläinen Puistokatu 2

- torstaisin klo 17.15-18.15
- Järj. Forssan naisvoimistelijat ry.

### **Kehonhuolto Vesihelmessä** os. Eteläinen Puistokatu 2

- torstaisin klo 18.15- 19.00
- Järj. Forssan Naisvoimistelijat ry.

### **Miesten kuntojumppa Vesihelmessä** os. Eteläinen Puistokatu 2

- torstaisin klo 19.00-20.00
- Järj. Forssan naisvoimistelijat ry.

### **Jumppa seurakuntatalolla** os. Kartanonkatu 16

- maanantaisin klo 9.30
- Järj. Eläkeliiton Forssan yhdistys ry
- Lisätietoja Päivi Järvinen p. 050 379 9266

### **Naisten senioritanssikerho Ystävän kammarilla**

os. Hämeentie 5

- torstaisin klo 9.30
- Järj. Eläkeliiton Forssan yhdistys ry
- Lisätietoja Airi Koivula p. 040 520 9886

### **Tanssiryhmä Ystävän kammarilla** os. Hämeentie 5

- maanantaisin klo 8.30
- Järj. Eläkeliiton Forssan yhdistys ry
- Lisätietoja Mauri Hietala p. 0400 529 886

## **PELIT**

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

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

### **Lentopalloa**

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

- perjantaisin Vieremän koulu  
1.ryhmä klo 14.00-15.30  
2.ryhmä klo 15.30-17.30
- tiedustelut: Sulo Järvinen p. 050 3202 868
- Pertti Jokinen p. 044 5947 240

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

- Tiistaisin klo 10.00-11.00
- Perjantaisin klo 12.00-14.00 (yhteinen Forssan seudun invalidien kanssa)
- järj. Forssan Eläkkeensaajat
- Yht.hlö: Arto Salo p. 050 595 0645

### **Bocciaa Jokioisten leipä Areenalla** os. Turuntie 38

- tiistaisin klo 10.00
- Järj. Eläkeliiton Forssan yhdistys ry

### **Keilaus Keilahalilla** os. Wahreninkatu 11

- perjantaisin klo 12.45 – 14.00
- Järj. Forssan Eläkkeensaajat ry
- Yht. hlö: Aila Sainio p. 050 517 4477

### **Keilaus Keilahalilla** os. Wahreninkatu 11

- tiistaisin klo 13
- Järj. Eläkeliiton Forssan yhdistys ry

### **Mölkkyä Talsoilankenttä** os. Murrenkatu

- maanantaisin klo 17
- Järj. Forssan seudun Reuma-Tules ry
- Yht.tiedot: [forssanseudun.reumatules@gmail.com](mailto:forssanseudun.reumatules@gmail.com)

### **Mölkkyä**

- torstaisin klo 17
- Järj. Mielenterveysyhdistys Mielikki
- Yht. tiedot [www.mielenterveysyhdistysmielikki.com](http://www.mielenterveysyhdistysmielikki.com)

### **Mölkkyä Talsoilankenttä** os. Murrenkatu

- keskiviikkoisin klo 14
- Järj. Eläkeliiton Forssan yhdistys ry

# MUUT RYHMÄT

## **Kehitysvammaisten liikuntaryhmät Heikan koululla**

os. Saksankatu 23

- Lauantaisin klo 9.30-10.15 ja 10.30-11.15
- Järj. Forssan Seudun Kehitysvammaisten Tuki ry.
- 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

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

## **Sauvakävely**

- torstaisin klo 9.00 lähtö Tehtaankoululta os. Puutarhakatu 4
- Järj. Forssan Eläkkeensaajat
- Lisätietoja Aila Jokinen p. 03 435 4863

## **Puistokävely**

- maanantaisin klo 12.30 Ystävän kammarilta os. Hämeentie 5
- Järj. Forssan Seudun Palvelukammari ry
- Yht.hlö: Sari Junttila-Alho, [ystavan.kammari@surffi.net](mailto:ystavan.kammari@surffi.net)

## **Luontoliikuntakerho**

- Järj. Eläkeliitto Forssan yhdistys
- Tiedustelut Heikki Tuura p. 0400 815 771



# MUIDEN TAHOJEN TARJOAMAT

## ERITYIS- JA

## SENIORILIIKUNTARYHMÄT

### **Vesikaste – vauvauinti ja EasySwim**

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

### **Perusjumppa Tehtaankoululla os. Puutarhakatu 4**

**6.9. – 29.11.2023**

- keskiviikkoisin klo 11.00-11.45
- Ohjaajana Johanna Heikkilä
- Kurssimaksu 45 €
- Järj. Wahren-opisto p. 03 4141 1390

### **Tehojumppa Tehtaankoululla os. Puutarhakatu 4**

**6.9. – 29.11.2023**

- keskiviikkoisin klo 12.00-12.45
- Ohjaajana Johanna Heikkilä
- Kurssimaksu 45 €
- Järj. Wahren-opisto p. 03 4141 1390

### **Tanssitreeni + lihaskunto Tehtaankoululla os. Puutarhakatu 4**

**11.9. – 4.12.2023**

- torstaisin klo 18.15-19.00
- Ohjaajana Liisi Kurikka
- Kurssimaksu 45€
- Järj. Wahren-opisto p. 03 4141 1390

### **Jumpappaa Tehtaankoululla os. Puutarhakatu 4**

**14.9. – 7.12.2023**

- torstaisin klo 17.00-17.45
- Ohjaajana Saira Korpihete
- Kurssimaksu 45€
- Järj. Wahren-opisto p. 03 4141 1390

### **Tanssitreeni + lihaskunto Vieremän koululla os. Nokantie 2**

**11.9. -4.12.2023**

- maanantaisin klo 16.45-17.30
- Ohjaajana Liisi Kurikka



- Kurssimaksu 45 €
- Järj. Wahren-opisto p. 03 4141 1390

**Iskelmäjumppa Tehtaankoulu** os. Puutarhakatu 4  
**12.9. - 5.12.2023**

- tiistaisin klo 10.00-10.45
- Ohjaajana Liisi Kurikka
- Kurssimaksu 45 €
- Järj. Wahren-opisto p. 03 4141 1390

**Askeltreeni Tehtaankoulu** os. Puutarhakatu 4  
**13.9. – 13.12.2023**

- keskiviikkoisin klo 17.00-17.45
- Ohjaajana Liisi Kurikka
- Kurssimaksu 45 €
- Järj. Wahren-opisto p. 03 4141 1390

**Jumppamix Tehtaankoulu** os. Puutarhakatu 4  
**14.9. – 7.12.2023**

- torstaisin klo 18.00 -18.45
- Ohjaajana Saila Korpihete
- Kurssimaksu 45€
- Järj. Wahren-opisto p. 03 4141 1390

**ASAHI Tehtaankoulu** os. Puutarhakatu 4  
**6.9. – 29.11.2023**

- keskiviikkoisin klo 10.00-10.45
- Ohjaajana Johanna Heikkilä
- Kurssimaksu 45€
- Järj. Wahren-opisto p. 03 4141 1390

**Kehonhuoltoa aamuisin Tehtaankoulu** os. Puutarhakatu 4  
**12.9. – 5.12.2023**

- tiistaisin klo 11.00 – 11.45
- Ohjaajana Liisi Kurikka
- Kurssimaksu 45€
- Järj. Wahren-opisto p. 03 4141 1390

**Kehonhuoltoa iltaisin Tehtaankoulu** os. Puutarhakatu 4  
**13.9. – 13.12.2023**

- keskiviikkoisin klo 18.00-18.45
- Ohjaajana Liisi Kurikka
- Kurssimaksu 45€
- Järj. Wahren-opisto p- 03 4141 1390

**Flow-jooga Tehtaankoulu** os. Puutarhakatu 4

**12.9. – 5.12.2023**

- tiistaisin klo 16.45-17.30
- Ohjaajana Taija Laurell
- Kurssimaksu 45€
- Järj. Wahren-opisto p- 03 4141 1390

**Yin-jooga Tehtaankoulu** os. Puutarhakatu 4

**12.9. – 5.12.2023**

- tiistaisin klo 17.45-18.45
- Ohjaajana Taija Laurell
- Kurssimaksu 55€
- Järj. Wahren-opisto p- 03 4141 1390

**Zumba kids 3-5-vuotialle tehtaankoulu** os. Puutarhakatu 4

**6.9. – 29.11.2023**

- keskiviikkoisin klo 9.00-9.45
- Ohjaajana Johanna Heikkilä
- Kurssimaksu 45€
- Järj. Wahren-opisto p- 03 4141 1390

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

- Perjantaisin klo 17.45-18.30
- Ohjaajana Meeli Pauska
- Hinta 7,50€ tai 11-kortti 75€
- Järj. Meelin jummat, tiedustelut p. 050 564 0051

**Ikivireät-jooga Rentoutuskeskus Kehrä** os. Kutomonkuja 2 b 2

- Torstaisin klo 11.00-12.30
- Hinta 8 €/krt, saatavissa kymppikortti 70€
- Nina Pajanti-Raudus p. 040 835 8169

**Onni Fysio** os. Kutomonkuja 2 A 1 3 krs. p. 050 5019 178,  
info@onnifysio.fi

- Allasjummat alkaen 14.8.2023  
maanantaisin klo 17.45, keskiviikkoisin klo 11.45 ja klo 17.45

# TAMMELA

## Tammelan liikuntapalveluiden yhteystietoja

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

**Petri Takala**

Puh. 050 353 7708  
Liikunta- ja nuorisopäällikkö  
etunimi.sukunimi@tammela.fi

**Päivi Uusimäki- Rantanen**

Puh. 050 546 6364  
Kuntosalihoaja  
etunimi.sukunimi@tammela.fi

**Sirpa Holmberg**

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

**Teemu Kujanpää**

Puh. 050 353 7707  
Liikuntapaikkojen hoitaja  
etunimi.sukunimi@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 17.8.-14.12.2023

- 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 kuuluvat tasapainokoulun ohjelmaan.
- Hinta 4€/kerta laskutetaan jälkikäteen
- Tasapainokoulut alkavat to 12.1.2023
- Ohjauksesta vastaa, Suomen Terveystalo/ Ote Fysio
- Lisätietoja ryhmistä ote@otefysio.fi puh. 050 338 9691



# ELÄKELÄISTEN OHJATUT KUNTOSALIRYHMÄT

**4.9.-13.12.2023**

- Kunto-Tammen kuntosali os. kuusitie 4
- Maanantai klo 16.00–18.30
- Keskiviikko klo 17.00-18.00
- Ilmoittautumiset paikan päällä
- Hinta 4€/kerta
- Lisätiedot Päivi Uusimäki-Rantanen 050 546 6364

## OHJATTU KIERTOHarjoittelu

**6.9.-13.12.2023**

- Keskiviikko klo 16.00-17.00
- Ilmoittautumiset paikan päällä
- Hinta 6€/kerta
- Lisätiedot Päivi Uusimäki-Rantanen 050 546 6364

## KYLIEN JUMPAT

### RIIHIVALKAMA

- Riihivalkama Valkeaniemenpirtti os. Valkeaniementie 1 30100 Forssa
- Maanantaisin klo 19.00–20.00
- Ilmoittautumiset paikan päällä
- Lisätietoja Matti Peltto-Huikko p. 050 324 8201

### LIESJÄRVI

- Liesjärven kylätalo os. Liesjärventie 758 31350 Liesjärvi
- Maanantaisin klo 9.30-10.30

- Ilmoittautumiset paikan päällä
- Lisätietoja Marja-Riitta Skogberg p. 040 874 0193

## LETKU

- Letkun vaha koulu os. Valkeaviidantie 24 31380 Letku
- Maanantaisin klo 19.00-20.00
- Ilmoittautumiset paikan päällä
- Lisätietoja Tuula Kauppi puh; 0400 630 590

## KUNTOJUMPAT HYKKILÄ

- Hykkilän Ns.talo os. Hykkiläntie 637  
31300 Tammela
- Torstaisin klo 18.00–19.00
- Ilmoittautumiset paikan päällä
- Lisätietoja Päivi Salminen puh. 0400 476 609



## LIESJÄRVI

Liesjärven kylätalo os. Liesjärventie 758 31350 Liesjärvi

- Keskiviikkoisin klo 18.00-19.00
- Ilmoittautumiset paikan päällä
- Lisätietoja Laura Iso-Herttua puh. 045 2635 665

## LIESJÄRVI (äijätreenit)

- os. Liesjärventie 836 31350 Liesjärvi
- Keskiviikkoisin klo 18.00–19.00
- Ilmoittautumiset paikan päällä
- Lisätietoja Jussi Koskinen puh. 041 523 0579

## LIESJÄRVI TANSIKSI

- os. Liesjärventie 836 31350 Liesjärvi
- Sali 836
- Ilmoittautumiset paikan päällä
- Lisätietoja Janette Koskinen 040 508 5354

## LIESJÄRVI TIISTAITREENIT

- os. Liesjärventie 836 31350 Liesjärvi
- Sali 836
- Ilmoittautumiset paikan päällä
- Lisätietoja Janette Koskinen 040 508 5354

## JÄRJESTÖJEN JA YHDISTYSTEN RYHYHMÄT

### **KUNTO-TAMMEN KUNTOSALI**

os. Kuusitie 4 31300 Tammela

**Tammelan eläkkeensaajat ry.** keskiviikkoisin klo 11.00-12.00  
Yht.hlö: Armas Poikela p. 040 519 9662

**Susikkaan kylätoimikunta** tiistaisin klo 11.00-12.00

## JUMPAT/PELIT

**Manttaalin liikuntasali** os. Forssantie 169

**Jumppa/ Boccia**

**Eläkeliitto keskiviikkoisin** klo 13.00–15.00

Yht.hlö: Irene Alhainen p. 040 515 6205

## **Asahi**

**Eläkeliitto tiistaisin klo 10.30–11.30**

Yht.hlö: Tarja Id p. 040 7345 552

## **Boccia**

**Eläkkeensaajat maanataisin klo 15.00–17.00**

Yht.hlö: Armas Pokela p. 045 233 1002

## **Lentopalloa**

**Eläkkeensaajat tiistaisin klo 14.00–16.00**

Yht.hlö: Pauli Stepanoff p. 050 381 7015



# MUUT RYHMÄT

## **MATALANKYNNYKSEN ÄIJÄRYHMÄ**

- Tammelan Manttaalin liikuntasalissa os. Forssantie 169
- Maannaisin klo 17.30-19.30
- Ryhmässä pelaillaan eri pallopelejä matalalla kynnyksellä
- Lisätietoja Joni Hernberg puh. 044 514 1341

## **MATALANKYNNYKSEN SÄHLY AIKUISILLE**

- Tammelan liikuntahalli
- Lauantaisin klo 15.00-17.00
- Ryhmässä pelaillaan sählyä matalalla kynnyksellä
- Lisätietoja Mika Suontausta 0500 813132



## **LATTARIMIX**

- Tammelan liikuntahalli kyöpelintie 20
- Sunnuntaisin klo 13.00–14.00
- Hinta 8€/tunti tai kymppikortti 70 €
- Ohjaajana Janette Koskinen / JK-liikuttaa puh. 040 508 5354

## **KEHON JA MIELEN HYVINVOINTI**

- Tammelan liikuntahalli kyöpelintie 20
- Sunnuntaisin klo 14.00–15.00
- Hinta 8€/tunti tai kymppikortti 70 €
- Ohjaajana Janette Koskinen / JK-liikuttaa puh. 040 508 535

# 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)

**Sanna Virta-Hautala**

Sivistystoimen sihteeri

gsm 044-4935 375

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

**Liikuntapaikkojen hoitaja**

**Ari Hokka**

gsm 050-5909 069

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

**Liikuntapaikkojen hoidon esimies**

**Jukka Suonpää**

gsm 050-5925 870

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

# Jokioisten kunnan liikuntaryhmät

## Ikäihmisten ohjatut vuorot

Datumin ryhmäliikuntatilassa os. Tietotie 2 (parkkeeraus Uutetien kautta)

Tiistaisin klo 9.00 ja 10.30

Perjantaisin klo 9.00 ja 10.30

Ryhmät ovat tarkoitettu hyväkuntoisille ikäihmisille.

Harjoittelu tapahtuu Easyline-laitteilla kiertoarjoitteluna, sisältäen myös mm. tasapainoharjoituksia.

Ohjaajana Terhi Tuomola, p. 0500-828 477

Hinta 3,00 € / kerta, laskutetaan jälkikäteen

Ilmoittautuminen paikan päällä!



## Kiertoharjoittelujummat naisille ja miehille

Datumin ryhmäliikuntatilassa os. Tietotie 2 (parkkeeraus Uutetien kautta)

Ma klo 18.30–19.30 miehet ja naiset

Ti klo 18.30–19.30 naiset

La klo 10.00–11.00 naiset

Lihaskuntoliikkeitä yleisliikkeinä, koko kehoa harjoitetaan. Kaikilla tunneilla kehonhallintaa ja tasapainoa, myös sykkeenkohotuksia.

Loppuvenyttelyt n.15 min (lauantain tunnissa noin 25 min).

Hyväntuulisia, hauskoja ja hikisiä jumppia, sopivat kaikenikäisille ja -tasoisille. Tunneille ei tarvitse ilmoittautua, ota mukaan juomapullo ja jumppa/treenikengät tai -tossut.

Kertakäynti 15 € (tasarahalla)

10 kerran kortti 120 €, voimassa vuoden (pdf-laskulla tai Edenredin/ Smartumin/ ePassin mobiilimaksuilla)

65 vuotta täyttäneille 10 €/kerta (käteisellä tai 10 kerran kortilla)

Ohjaajana Minna Alaspää (050-5940168)

## Jokiläänin kansalaisopiston liikuntaryhmät

**Kahvakuula** Miinan koulu

**Maanantaisin** klo 19-19.45, 4.9.-27.11.2023 ja 8.1.-8.4.2024

Opettajana Sanna Leino, kurssimaksu 70 €, 15-19 -vuotiaat 50 €.

Kahvakuulaharjoittelu sopii lähes kaikille. Kuulalla harjoitetut liikkeet ovat yksinkertaisia ja monipuolisia ja kahvakuulailu vahvistaa kehoa monipuolisesti! Tunnilla tehdään myös liikkeitä oman kehonpainolla. Sopii kaikille, liikkeitä voi helposti muokata oman kunnan mukaan. Oma kuula mukaan!

**Perusjumppa** Miinan koulu

**Tiistaisin** klo 17.15-18, 5.9.-28.11.2023, 9.1.-2.4.2024

Opettajana Tarja Alila, kurssimaksu 39 €, työkausimaksun maksaville 10 €, 15-19 -vuotiaat 27 €.

Jumpassa kehitetään monipuolisesti lihaskuntoa, toimintakykyä, tasapainoa ja koordinaatiota. Jokainen voi valita tunneilla itselleen sopivan vaikeusasteen ja tehon. Tunnin teema vaihtuu 3-4 viikon välein. Ota mukaan jumppamatto ja juomapullo!

**Tehojumppa** Miinan koulu

**Tiistaisin** klo 18-18.45, 5.9.-28.11.2023, 9.1.-2.4.2024

Opettajana Tarja Alila, kurssimaksu 39 €, 15-19 -vuotiaat 27 €.

Reipas ja tehokas jumppa, jossa kehitetään monipuolisesti lihaskuntoa, tasapainoa, koordinaatiota ja kestävyyttä, sykkeenkohotuksia unohtamatta. Sopii kaikenikäisille tehokkaampaa jumppaa kaipaaville. Tunnin teema vaihtuu 3-4 viikon välein. Ota mukaan jumppamatto ja juomapullo!

**Jooga** Miinan koulu

**Tiistaisin** klo 19-20, 5.9.-28.11.2023, 9.1.-9.4.2024

Opettajana Taina Kettunen, kurssimaksu 65 €, 15-19 -vuotiaille 45 €

Jooga lisää liikkuvuutta ja notkeutta. Jokainen tekee harjoitukset omien voimiensa ja edellytystensä mukaan, joten jooga soveltuu kaikille omasta hyvinvoinnistaan kiinnostuneille. Tunti päättyy rentoutumiseen ja soveltuu myös joogan aloittaville. Joustavat vaatteet ja jumppamatto mukaan!

**Kuntosaliliikunta** Palvelukeskus Intalankartano

**Keskiviikkoisin** klo 16-17, 6.9.-29.11.2023, 10.1.-3.4.2024

Opettajana Pirita Hipp-Koskenoja, kurssimaksu 47 €, työkausimaksun maksaville 10 €

Harjoittelu on suunniteltu erityisesti toiminta- ja liikuntakyvyn ylläpitämiseksi sekä säilymiseksi ikäihmisille. Mukaan vesipullo!

## **Kehon ja mielen hyvinvointia** Datum

**Keskiviikkoisin** klo 16-16.45, 6.9.-29.11.2023, 10.1.-3.4.2024

Opettajana Janette Koskinen, kurssimaksu 39 €, työkausimaksun maksaville 10 €, 15-19 -vuotiaat 27 €.

Nämä kehoa ja mieltä huoltavat ja rentouttavat tunnit sopivat kaikille. Kurssilla tutustutaan erilaisiin hyvinvointi- ja kehonhuoltotunteihin (FasciaMethod, Yoga Flex + gongirentoutus, Äänimaljarentoutus, Asahi, Mobility, Faskiakäsittely eri välinein, Jalkateräjumppa, Pilates Flow). Näillä voimaannuttavilla, rentouttavilla ja stressiä poistavilla sekä vastustuskykyä parantavilla tunneilla kehitetään tasapainoa, parannetaan kehon liikkuvuutta ja suorituskykyä sekä yleistä jaksamista. Tunneilla keho vahvistuu ja tasapainottuu, jumit aukeavat ja liikkuvuus paranee sekä mielesi rentoutuu.

Pue rennot vaatteet päälle ja ota jumppamatto sekä vesipullo mukaan.

## **Itämainen tanssi** Miinan koulu

**Keskiviikkoisin** klo 17.30-18.30, 6.9.-29.11.2023, 10.1.-3.4.2024

Opettajana Irene, kurssimaksu 93 €, 15-19 -vuotiaille 50 €

Rytmiliikuntatunti, jossa kokonaisvaltaisesti tavoitellaan ryhtilihasten hyvinvointia ja elastista liikettä musiikin tahdissa. Opitaan perusliikkeitä alkaen yksikertaisia sarjoja ja samalla kehittyä kehotietoisuus paremmaksi. Vesipullo mukaan!

## **Asahi-terveysliikunta** Jokioisten Tietotalo

**Torstaisin** klo 12.30-13.15, 7.9.-30.11.2023, 11.1.-11.4.2024

Opettajana Janette Koskinen,

kurssimaksu 39 €, työkausimaksun maksaville 10 €, 15-19 -vuotiaat 27 €.

Asahi on rauhallinen suomalaisten kehittämä terveysliikuntatunti, joka on saanut vaikutteita mm. joogasta, pilateksesta, taijista sekä useista kamppailulajeista. Asahi pohjautuu kuitenkin vahvasti länsimaiseen lääketieteeseen ja liikuntatieteeseen. Tunti koostuu rentousosiesta, niska-hartiaosiesta, selkä-jalkaosiesta sekä tasapaino-osiesta. Liikkeet tehdään hitaan ja rauhallisen hengityksen rytmissä, joten harjoitus poistaa myös stressiä. Asahi kehittää harrastajansa lihastasapainoa, koordinaatiota ja työergonomiaa. Asahin avulla opit avaamaan sekä vahvistamaan kehoasi, lisäämään liikkuvuuttasi, parantamaan keskittymiskykyäsi, lievittämään stressiäsi sekä palautumaan työstä tai urheilusuorituksesta. Tunti tehdään kokonaan seisten tai tarvittaessa tuolista tukea ottaen tai istuen, joten sopii kaiken kuntoisille.

Vesipullo mukaan tunnille ja liikkumiseen sopivat rennot vaatteet päälle.

**Lisätiedot ja ilmoittautumiset:** [opistopalvelut.fi/jokilaani](https://opistopalvelut.fi/jokilaani)



# Järjestöjen ja yhdistysten ryhmät ikäihmisille

## **Lentopalloa Paanan koululla maanantaisin klo 15.00–17.00**

Järjestäjä Eläkeliiton Jokioisten yhdistys ry  
Yhteyshenkilö Ulla Helminen, p. 050-5921368

## **Bocciaa Paanan koululla sunnuntaisin klo 16.00-18.00**

Järjestäjä Eläkeliiton Jokioisten yhdistys ry  
Yhteyshenkilö Erkki Saaristo, 0400-450175

## **KKI-LENTISTÄ AIKUISILLE**

Paanan koululla, Asemakuja 1

### **SUNNUNTAISIN klo 18.00-19.30**

ei ennakkoilmoittautumisia

Tervemenoa mukaan!

Tiedustelut vapaa-aikatoimistosta, p. 050-5174456

LISÄTIETOJA KUNNAN LIIKUNTAMAHDOLLISUUKSISTA:

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

[jari.menna\(at\)jokioinen.fi](mailto:jari.menna(at)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) 15 €

### **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))



# LISÄÄ LIKETTÄ PÄIVÄÄN

**Muista liikkua päivittäin riittävän paljon, jotta toiminta- ja liikuntakykyysi säilyvät. Alla olevan ohjelman voit tehdä päivittäin. Ohjelmaa varten tarvitset puolenlitran juomapullon. Tee liikkeet rauhallisesti. Säilytä hyvä ryhti ja muista hengittää liikkeitä tehdessäsi.**



Seiso tuolin takana tai sivulla. Kävele paikalla polviasia nostellen vuorotellen. Tee 20 askelta. Toista liike pienen tauon jälkeen uudelleen. Nosta polvia mahdollisimman korkealle ja pidä selkä suorana.

Liike lämmittää lihakset, nostaa sykettä sekä vilkastuttaa verenkiertoa koko kehossa.

Seiso tuolin vieressä, ota tukea toisella kädellä. Astu oikealla jalalla askel eteenpäin – vie paino jalalle – astu takaisin toisen viereen. Toista askel vasemmalla jalalla. Tee liike molemmilla jaloilla vuorotellen 10 kertaa. Toista liike pienen tauon jälkeen uudelleen. Vie koko kehon paino etummaiselle jalalle.

Liike harjoittaa tasapainoa ja turva-askeleiden ottamista eteen ja taakse.



Istu tuolilla ryhdikkäänä. Nosta vuorotellen varpaat – kannat ylös lattiasta. Tee liikettä 10 - 15 kertaa. Toista liike pienen tauon jälkeen uudelleen.

Liike lisää nilkkojen liikkuvuutta ja jalkojen voimaa sekä parantaa jalkojen verenkiertoa.

Istu tuolilla ja kumarru poimimaan esine tuolin viereltä vastakkaiselta puolelta - ojentaudu hyvään ryhtiin – vie esine lattialle tuolin toiselle puolelle. Tee liike 10 kertaa. Toista liike pienen tauon jälkeen uudelleen. Seuraa katseella esinettä koko liikkeen ajan.

Liike parantaa tasapainoa sekä lisää selän ja kylkien liikkuvuutta.



Istu tuolissa tukevasti. Nyrkkeile molemmilla käsillä vuorotahtisesti eteen ja sivuille. Tee niin kauan kuin hyvältä tuntuu. Pidä välillä pieniä lepotaukoja. Säilytä hyvä ryhti ja rentoutus hartiasseudussa koko liikkeen ajan.

Liike parantaa ylävartalon verenkiertoa sekä vähentää hartiasseudun jännityksiä ja kipuja.

Istu tuolilla, jalat peräkkäin, askeleen päässä toisistaan. Nouse seisomaan - ota askel takimmaisella jalalla eteen – taakse - istuudu alas. Tee liike 5 kertaa, vaihda jalkojen asentoa ja tee liike uudelleen. Toista liike pienen tauon jälkeen uudelleen. Säilytä hyvä ryhti.

Liike vahvistaa jalkojen lihaksia ja varmentaa askelten ottamista eteen ja taakse.

erityisliikunnanohjaaja Sirpa Polo 5/2020  
Kuvat: Sirpa Polo



