

**LIEDON LIIKUNTAPALVELUT
SENIORILIIKUNTA**

SYKSY 2025



SENIORILIIKUNTAKORTTI 2025

Liedon kaupungin Senioriliikuntakortti maksaa 27 €/kalenterivuosi tai 17€ kevät tai syksy. Kortti myydään kaikille lietolaisille 64-vuotta täyttäneille. Henkilöllisyys on todistettava korttia ostettaessa. **Pidä senioriliikuntakorttia aina mukana, kun liikut seniorivuoroilla.**

Seniorikortin voi lunastaa Liedon kaupungin asiointipisteestä (Kirkkotie 13). Kortti oikeuttaa Ruskan ja Lietohallin kuntosalien seniorivuoroille sekä Liedon liikuntapalveluiden järjestämille ryhmäliikuntatunneille. Tunneille voi tulla mukaan aina, kun aikatauluihin sopii.

Tässä esitteessä liikuntapalveluiden järjestämät liikuntatunnit ja -tapahtumat. Esitteessä myös tapahtumia, jotka ovat maksutomia kaikille. Ilmoitamme kaikki tapahtumat Liedon tapahtumakalenterissa osoitteessa <https://lieto.fi/lieto/tapahtumat/>

.....
Liikuntaneuvontaa yli 64-vuotiaille lietolaisille

Liikuntaneuvonta on Liedon kaupungin matalan kynnyksen palvelu, jonka tavoitteena on auttaa kaikkia kaupunkilaisia löytämään juuri sopivia tapoja lisätä liikettä arkeen. Liikuntaneuvonta tarjoaa käytännönläheistä tukea ja ohjausta.

Saat henkilökohtaisia vinkkejä ja kannustusta, jotta liikkumisesta tulee luonteva ja mieluisa osa elämääsi. Pienilläkin muutoksilla on suuri vaikutus hyvinvointiisi!

Liikuntaneuvonta ei tarkoita tiukkoja treeniohjelmia tai suorituspaineita. Se voi tarkoittaa sinulle esimerkiksi hyötyliikunnan lisäämistä, kevyttä venyttelyä, kävelylenkkejä tai kauan suunnittelemaasi uuden harrastuksen aloittamista. Otetaan tästä yhdessä selvää!

Liikuntaneuvonta on lietolaisille 64v+ täyttäneille

Liikuntaneuvonta voidaan toteuttaa monella tavalla

- yksilövalmennuksena
- sinulle ja puolisollesi/ystävällesi
- pienryhmälle (3-10 hlöä) esim taloyhtiö, yhdistys, ystäväporukka

Ota yhteyttä rohkeasti liikunnanohjaajaan mari.himanka@lieto.fi, 040 54 70024. Sovitaan yhteinen keskustelu-aika kasvotusten tai puhelimitse mahdollisimman pian.

.....

KÄÄNNÄ->>

KAIKILLE MAKSUTTOMIA OHJATTUJA LIIKUNTARYHMIÄ

ULKOKUNTOSALIEN LAITEOPASTUSTA (säävaraus) Ulkokuntosalit ovat kaupunkilaisten käytössä ympäri vuoden. Lihaskuntoharjoittelu on erittäin tärkeää hyvinvoinnin kannalta. Säännöllinen kuntosaliharjoittelu on yksi parhaista tavoista parantaa ja ylläpitää omaa hyvinvointia.

- Loukainastne ulkokuntosalin laiteopastusta (Nenämäentie 5)
ma 11.8. klo 15.00-15.45
- Littoisten urheilukentän ulkokuntosalin laiteopastusta (Sippaantie 103)
ti 12.8. klo 15.00-15.45
- Yleisurheilukentän ulkokuntosalin laiteopastusta (Urheilutie)
ma 18.8. klo 15.00-15.45
- Kaupungintalon kuntoilupuiston laiteopastusta (Kirkkotie 13)
ma 18.8. klo 9.30-10.15
ma 25.8. klo 9.30-10.15

PENKKILENKKI Lähtö kaupungintalon edestä (Kirkkotie 13)

ke 12.-26.8 klo 9.30-10.15. Lenkin pituus on vain noin 500 m. Lenkin varrella tehdään monipuolisesti lihaskunto-, liikkuvuus- ja tasapainoharjoituksia. Vaihteleva maasto tuo mukavasti haastetta lenkin varrelle. Lenkki sopii hyvin myös apuvälinettä käyttävälle. Jokainen tekee liikkeen oman kunnon mukaan. Tärkeintä on, että tulet mukaan -liikutaan yhdessä. Maksuton! Ota mukaan vesipullo ja ilmesty paikalle. Säävaraus.

PORRASTELUA ANNATUVAN PORTAISSA

Kokoonnutaan Annantuvan lavan edessä (Kirkkotie 8) . Tule rohkeasti vaikka vain katsomaan. Olemme kaikki erilaisia porrastelijoita eli uskallat kyllä tulla mukaan. Saat ideoita omiin rappusiin tai rappukäytävän portaisiin. Maksuton! Ilmesty paikalle! (säävaraus)

ke 20.8. klo 12.30-13.00

ke 27.8. klo 12.30-13.00

LIIKUNTAKAHVILA JA-NEUVONTA KOHTAAMISPAIKALLA (Kärpijontie 1) Torstaina 11.9., 9.10., 13.11., 4.12. klo 14.30-15.30 Liikuntakahvilassa hyvinvointi ja yhteisöllisyys kohtaavat rennossa ja innostavassa ilmapiirissä! Kahvilassa tarjoamme mielenkiintoisen hyvinvointiluennon ja pienen liikuntatuokion. Ota mukaan sisäjäalkineet tai villasukat. Maksuton. Ilmesty vain paikalle!

KIRJASTOKÄVELYT jatkuu taas syksyllä ke 10.9., 8.10., 5.11. klo 9.30-10.15. Liikutaan kirjastossa ja tutustutaan kirjaston monipuoliseen tarjontaan. Maksuton – Ilmesty vain paikalle! Järjestäjänä liikuntapalvelut ja kirjasto

PÄIVÄN LEHDET LUETTAVISSA TO 28.8. ja 16.10. klo 10-12 Kohtaamispaikassa (Kärpijontie 1)

Vietetään kiva hetki yhdessä. Tule tutustumaan Liedon liikuntapalveluihin. Kohtaamispaikka tarjoaa kaupunkilaisille miellyttävän ja helposti saavutettavan paikan, jossa voimme nauttia rennosta ilmapiiristä, juoda kahvia ja viettää aikaa yhdessä. Maksuton- Ilmesty paikalle!

LITTOISTEN KOULULLA JUMPATAAN Joka toinen maanantai klo 11.15-12.00 (8.9., 22.9., 6.10., 20.10., 3.11., 17.11.) Miehillä ja naisilla monipuolista liikuntaa. Tunti koostuu lihaskunto-, liikkuvuus ja tasapainoharjoituksista. Ilmesty paikalle! Maksuton kaikille!

TARVASJOELLA TUOLIJUMPPA LANTISSA Huom uusi aika ja paikka! Joka toinen maanantai klo 12.30-13.15 (1.9., 15.9., 29.9., 13.10., 27.10., 10.11., 24.11.)

Tuolijumppa on kivaa ja tehokasta koko kehon herättelyä ja hahmottamista. Tule mukaan, jos ulkona liikkuminen on epävarmaa ja rappusten nouseminen tuottaa hankaluuksia. Liikutaan yhdessä. Maksuton! Ilmesty paikalle!

RUSKATANSSIT RUSKASSA (Hyvättyläntie 9) Ke 27.8. klo 10-11 Ruskassa. Tanssitaan ja nautitaan yhdessäolosta. Meitä viihdyttää musiikillaan Antti Hakola ja Tane Eljas. Maksuton! Ilmesty vain paikalle!

TARVASJOELLA TANSSITAAN LANTISSA Ke 22.10. KLO 10.00-11.00 Tule sinäkin mukaan tanssimaan tai vain kuuntelemaan musiikkia ja tapaamaan ihmisiä. Meitä viihdyttää musiikillaan Antti Hakola ja Tane Eljas. Vietetään kiva hetki yhdessä! Tapahtuma on maksuton. Tervetuloa!

ONKO KUNTOSALIHARJOITTELU SINULLE IHAN VIERASTA?

Kuntosalin laiteopastusta. Maksuton, ilmesty vain paikalle!

LIETOHALLILLA

ke 17.9., 15.10., 12.11. 26.9. klo 10.00-10.45

RUSKASSA

to 18.9., 16.10., 4.11., 20.11 klo 15.00-15.45

ti 23.9., 14.10. klo 15.00-15.45

LIETOTANSSIT Perjantaisin klo 18.30–21.30 Lietohallin tanssisalissa (Urheilutie 2). Tanssipäivät ovat 5.9., 3.10., 10.10., 17.10., 24.10. 31.10., 7.11., 14.11., 21.11., 28.11., 5.12. ja 12.11. **Esiintyjät ilmoitetaan Liedon kaupungin tapahtumakalenterissa www.lieto.fi/tapahtumat. Puffetissa kahvia ja pullaa. Tilaisuus on maksuton ja tervetulleita ovat kaikki ikään katsomatta! Sekahaku! Järjestäjä: Liedon liikuntapalvelut**

SUURET JUHLATANSSIT Pe 17.10. klo 18–21.30 Lietohallilla isossa salissa (Urheilutie 2). Lietotansseja on tanssittu jo yli 20 vuotta ja nyt on aika juhlia. Meitä tulee viihdyttämään **Tanssiorkesteri Tsuubiduu ja Marita Taavitsainen. Illan juontaa Sari Tamminen. Maksuton!**

SENIORILIIKUNTAKORTTIIN SISÄLTYVÄ LIIKUNTATARJONTA

VESIJUMPPAMATKAT CARIBIAN KYLPYLÄÄN TURKUUN

HUOM! joka kolmas perjantai (29.8., 19.9., 10.10., 31.10., 21.11.)

Maksu Caribbean aulassa pankkikortilla suoraan ohjaajalle 13 €/kerta tai Liedon senioriliikuntakortilla 11 €

Linja-autokuljetus aikataulu

Lähtö:

klo 10.45, Tarvasjoki, Tarvashovin parkkipaikka

n.klo 10.48 Tarvasjoki, K-market Taateli

n. klo 10.55 Yliskulma, Härmäntien pysäkki

klo 11.10 Liedon keskusta, kirkon parkkipaikka

n. klo 11.15, Vilkkimäen meijerin pysäkki

n. klo 11.20 Pahkamäen koulu pysäkki

n. klo 11.25 Liedon asema SEO:n pysäkki

Ohjattu jumppa klo 12.30-13.15. Paluulähtö Caribiasta klo 14.15.

BOCCIA-pelailua Ma klo 14.30-16.00 ja pe 14-16 Ruskassa 1.9. alkaen. Pelaajia kaivataan lisää. Ei tarvitse olla aikaisempaa kokemusta pelaamisesta. Luvassa mukavaa yhdessäoloa.

TASAPAINORYHMÄ RUSKASSA Ma klo 9.30 Palvelukeskus Ruskassa 1.9. alkaen Ryhmä on tarkoitettu henkilöille, joilla haasteita tasapainon kanssa arkisissa toimissa. Monipuolista harjoittelua keholle ja mielelle. Ota mukaan vesipullo. Sisältyy Liedon kaupungin senioriliikuntakorttiin.

ZUMBA GOLD TANSSIA SENIOREILLE Ma klo 13-13.45 Palvelukeskus Ruskassa 1.9. alkaen. Zumba Gold on erityisesti ikääntyneille kohdistettu tanssillinen tunti. Sopii hyvin kaiken kuntoisille. Mukavaa yhdessä liikkumista iloisen ja energisen musiikin tahtiin. Sisältyy Liedon kaupungin senioriliikuntakorttiin

KUNTOJUMPPA VALTUUSTOSALISSA Ti klo 10.00-10.45 valtuustosalissa 2.9. alkaen. Luvassa naisille ja miehille monipuolista harjoittelua reipasta liikuntaa. Osa liikkeistä tehdään lattialla istuen tai makuulla. Ota mukaan jumppa-alusta ja vesipullo. Ilmoittautuminen paikan päällä. Sisältyy Liedon kaupungin senioriliikuntakorttiin.

TUOLIJUMPPA VALTUUSTOSALISSA Ti klo 12.15-13.00 valtuustosalissa 2.9. alkaen. Sopii kaikenkuntoisille miehille ja naisille. Esteetön kulku hissillä (2. krs). Naisille ja miehille monipuolista lihyaskunto-, liikkuvuus ja tasapainoharjoittelua. Ota mukaan vesipullo ja ilmesty paikalle. Sisältyy Liedon kaupungin senioriliikuntakorttiin.

FYSIOTERAPEUTIN OPASTUKSELLA RUSKAN KUNTOSALIHARJOITTELIJAKSI Ti klo 13.00-14.00 Palvelukeskus Ruskassa 2.9. alkaen. Jos sinulla on todettu tuki- ja liikuntaelinsairaus ja haluat aloittaa kuntosaliharjoittelun, niin tällä vuorolla fysioterapeutti on opastamassa. Käy nappaamassa kuntosalilaitteet haltuun ja siirry sitten rohkeasti senioreiden avoimiin omatoimisiin kuntosalivuoroihin. Sisältyy Liedon kaupungin senioriliikuntakorttiin.

TUOLIJUMPPA RUSKASSA

To klo 10.15-11.00 Palvelukeskus Ruskassa 4.9. alkaen.

Kaiken kuntoisille miehille ja naisille monipuolista liikettä keholle ja mielelle. Ota mukaan vesipullo ja ilmesty paikalle! Sisältyy Liedon kaupungin senioriliikuntakorttiin.

KÄÄNNÄ→

LIETOHALLIN KUNTOSALI SENIORILIIKUNTAKORTTILAISILLE (Urheilutie 2)**maanantai**

klo 08.00-09.00	omatoiminen kuntosali
klo 10.00-11.00	omatoiminen kuntosali
klo 12.00-13.00	omatoiminen kuntosali

tiistaina

klo 08.00-09.00	kuntopiiri kuntosalilaitteissa
klo 10.00-11.00	kuntopiiri kuntosalilaitteissa
klo 12.00-13.00	omatoiminen kuntosali

keskiviikko

klo 07.30-08.30	omatoiminen kuntosali
klo 10.00-11.00	omatoiminen kuntosali

torstai

klo 10.00-11.00	omatoiminen kuntosali
-----------------	-----------------------

lauantai (ei 2.-19.6.2025)

klo 09.00-10.00	omatoiminen kuntosali
-----------------	-----------------------

Lietohallin muina aukioloaikoina kuntosalille voi mennä normaalilla kuntosalimaksulla tai sarjakortilla.

RUSKAN KUNTOSALI SENIORILIIKUNTAKORTTILAISILLE (Hyvättyläntie 9)**maanantai**

klo 08.00-09.00	omatoiminen kuntosalivuoro
klo 11.00-13.00	omatoiminen kuntosalivuoro
klo 15.00-17.30	omatoiminen kuntosalivuoro

tiistai

klo 13.00-14.00	fysioterapeutti paikalla opastamassa
klo 15.00-17.30	omatoiminen kuntosalivuoro

keskiviikko

klo 13.00-14.00	apuvälinettä käyttäville
klo 15.00-17.30	omatoiminen kuntosalivuoro

torstai

klo 13.00-16.00	omatoiminen kuntosalivuoro
-----------------	----------------------------

perjantai

klo 08.00-10.00	omatoiminen kuntosalivuoro
klo 14.00-17.00	omatoiminen kuntosalivuoro

lauantai

klo 08.00-14.00	omatoiminen kuntosalivuoro
-----------------	----------------------------

HALUATKO LIEDON
LIIKUNTAPALVELUIDEN
UUTISKIRJEEN
SÄHKÖPOSTIISI?



1. skannaa QR-koodi puhelimesi kameralla.
2. kirjoita vapaisiin kenttiin sähköpostisi ja nimesi

Uutiskirje ilmestyy kerran kuukaudessa ja voit milloin tahansa poistua listalta.

Liikkuva
LIETO

TARVITSETKO LIIKUNTAVÄLINEITÄ LAINAKSI?

Liikuntapalveluista on mahdollisuus lainata esim. sauvakävelysauvoja ja sisäcurling- ja boccia-peliä.

SEUDULLINEN SAATTAJAKORTTI Avustajan kanssa liikkumaan tai kulttuurin pariin. Saattajakortin anomuslomakkeen sekä tarkemmat tiedot löytyvät [Saattajakortin-hakulomake.pdf \(lieto.fi\)](#)



LIIKUTAAN YHDESSÄ!