

Lasten ja nuorten liikunta

Nuorisopassi Färmi

Kännykkään ladattava mobiilisovellus, joka tarjoaa etuja liikunnan ja kulttuurin pariin. Passi on ladattavissa 6-9 luokkalaisille nuorille. Ohjeet lataukseen löytyy huoltajien Wilmasta.

Liikuntaneuvonta

Lapsille ja nuorille suunnattu liikuntaneuvonta. Ohjaudutaan terveydenhuollon kautta. Liikuntaneuvonta pitää sisällään yksilöohjausta sekä ryhmätapaamisia. Liikuntaneuvoja antaa vinkkejä myös harrastusmahdollisuuksien löytämisessä.

Liikuntakerhot

Alakouluissa pyörii maksuttomat liikuntakerhot. Kerhot ovat suunnattu 1-6 luokkalaisille ja toiminta on monipuolista matalan kynnyksen liikuntaa. Kerhoja ohjaa pääsääntöisesti paikalliset liikuntaseurat. Kaikki kerhot järjestetään koulupäivän yhteydessä.

Liikkuva varhaiskasvatus, -koulu ja -opiskelu

Varhaiskasvatuksessa, peruskouluissa ja toisella asteella toteutetaan hankkeita, joiden tarkoituksena on lisätä lasten ja nuorten aktiivisuutta tarha- tai koulupäivän aikana. Toimintaa koordinoi hankkeiden työryhmät, joissa Liikuntapalvelut on mukana.

Aikuisten ja ikääntyneiden liikunta

Terveysliikunta

Kaupungin tarjonnassa on runsaasti matalan kynnyksen ryhmiä. Lisää ryhmiä löytyy myös Kansalaisopiston tarjonnasta.

Liikunnan palveluketju, LIPAKE

Kolme matalan kynnyksen liikuntaryhmää, jotka ovat suunnattu liian vähän liikkuville ja terveyden kannalta riskiryhmään kuuluville. Ryhmän tavoitteena on löytää liikunnan ilo ja motivaatio Ryhmään ohjaudutaan terveydenhuollon ammattilaisten kautta.

Voimaa vanhuuteen

Asiakkaat Soten vanhuspalvelujen kautta. Heille kohdennettuja ryhmiä eri asuntoalueella, kuntosaleilla. Puolen vuoden ohjauksen jälkeen pyritään saamaan vertaisohjaajavetoiseksi. Lisäksi vertaisveturi, ulkoiluystävä ja liikuntaraati koulutuksia ja kuulemisia.



Erytysliikunta

Vesiliikunta

Kevennetyt vesijumprat 4 kertaa 30 minuuttia viikossa, jotka ovat suunnattu kuntoutusta tarvitseville. Kaksi kertaa viikossa syöpäpotilaille yksityinen tilausauna.

Erytyslasten vesiliikuntakerho Molskis, kaksi ryhmää: pienet ja isot. Tarkoitettu lapsille, jotka eivät voi osallistua yleisiin harrasteryhmiin, esim. ongelmia liikuntakyvyssä, keskittymisessä tai vuorovaikutuksessa.

Liikuntaryhmät

Erytysliikunnan ryhmät; Pyörätuolikerho Pyöris, neurologiset, mielenterveyskuntoutujat, selkärühmä sekä hyvinvointiryhmä, kehitysvammaisten pelikerho, sisäcurling. Lisää tietoa ryhmistä nettisivuillamme.

