



Voi hyvin -liikuntakalenteri 65 + Eurajoki

KEVÄT 2025 VIIKOT 2-18

Ryhmiin ei tarvitse ilmoittautua etukäteen.



Lisätietoa ryhmistä
ja ohjaajien
yhteystiedot löydät sivun
kääntöpuolelta!

MAANANTAI

Voimakoulut
9.00- 9.50
10.00-10.50
11.00-11.50
Monitoimihallin
kuntosali



KESKIVIIKKO

Vire -Lavis
11.15-12.00
Monitoimihallin
ryhmäliikuntatila

Tuoli -Virinät
14.00-14.45
Kahari E



TORSTAI

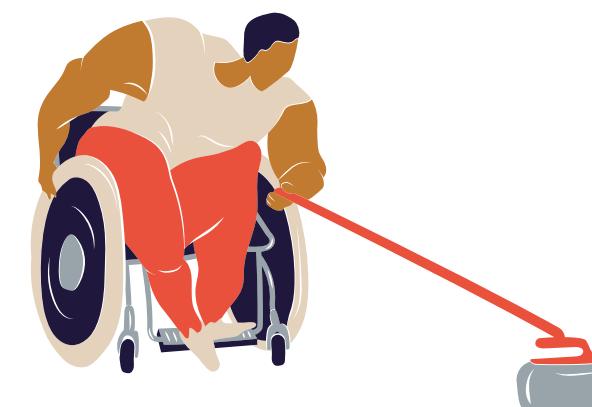
Muistaks?
9.30-11.00
Eurajoki -sali E

Virinät
11.15-12.00
Kahari E

Muistaks?
12.00-13.30
Kuivalahti E

PERJANTAI

Curling
klo 10-11
Monitoimihallin
ryhmäliikunta-
tila E



 **EURAJOKI**
Hyvinvoinnin ytimestä



Lähiseudun uimahallien Pori, Rauma, Eura, Harjavalta ja Ulvila, sekä Merihelmen ja Verkkorannan palvelujärjestäjien kanssa on sovittu, että Eurajoen pääkirjastosta (Weenertie 1) ja Luvian lähikirjastosta (Lukkarilantie 4) saa leimallisen lapun, jolla on oikeutettu saamaan 50%:n alennuksen joko sarja- lipuista tai rannekkeeseen ladattavista uintikerroista uimahallin kassalla.

Esteetön tila merkattu kalenteriin E- kirjaimella, silloin liikkumisapuvälineen kuten kävelykepin tai rollaattorin käyttö ei estä ryhmään osallistumista.

Henkilöille, joilla hyvä toimintakyky. Ei liikkumis- tai toimintakyvyn ongelmia.

Henkilöille, joilla lieviä liikkumiskyvyn ongelmia/ heikkenemisen vaara. Liikkuminen vähentynyt sekä lihasvoima- ja tasapaino heikentynyt. Voi olla liikkumisen apuväline.

Voimakoulut

Kiertoharjoittelua kuntosalilla opastetusti, jossa tavoitteena on lihasvoiman, tasapainon ja liikkumiskyvyn säilyminen ja parantuminen. Voimakoulut Eurajoen monitoimihallin kuntosalilla, Jäähallintie 7. Ohjaajana Pirkko Mäkinen p. 0440 682 224 pirkko1951@gmail.com

Muistaks? -ryhmä Eurajoella E

Oikeanlaisella harjoittelulla ja elämäntavoilla muistisairauksien syntyä voidaan ennaltaehkäistä ja siirtää jopa 10 vuodella. Ryhmien tavoitteena on ennaltaehkäistä muistihäiriöitä ja -sairauksia monipuolisten harjoitusten ja liikkeen avulla sekä elintapoja kehittämällä. Liikkumisapuvälineen, kuten kävelykepin tai rollaattorin käyttö ei estä ryhmiin osallistumista. Eurajoen ryhmä Eurajoki-salissa, Kalliotie 5. Kuivalahden ryhmä Kuivalahden nuorisoseurantalolla, Pihlauksentie 4 Ohjaajana Sirpa Sepponen p.040 586 6268/ sepponen.sirpa@gmail.com

Vire-Lavis Eurajoki E

Vire-Lavis on hauska ja helppo tapa liikkua lavatanssimusiikin tahtiin. Vire-Lavis -tunnit toteutetaan pääosin istuen ja/tai tuolia apuna käyttäen. Ryhmä monitoimihallilla ryhmäliikuntasalissa, Jäähallintie 7. Ohjaajana Katriina Riikilä p. 040 577 0033 riikilakatriina@gmail.com

Virinät Kahari E

Monipuolista jumppaa tuolia sekä vaihtelevia lisävälineitä, mm. jumppakuminauhaa apuna käyttäen! Ryhmän tavoitteena on liikkumiskyvyn ja tasapainon säilyminen ja parantaminen. Nuoriso- ja kulttuuritalo Kaharilla, Weener-tie 2. Ohjaajana Tytti Luhtavaara p. 050 435 2820 / orvokki.luh@gmail.com

Tuoli-Virinät Kahari E

Monipuolista jumppaa tuolia apuna käyttäen! Ryhmän tavoitteena on liikkumiskyvyn ja tasapainon säilyminen ja parantaminen. Nuoriso- ja kulttuuritalo Kaharilla, ohjaajana Tytti Luhtavaara p. 050 435 2820 / orvokki.luh@gmail.com

Curling E

Curling on harrastus, joka soveltuu lähes kaikille ja harrastuksen aloittaminen on helppoa. Mukaan tarvitset vain puhtaat sisäpelitossut. Tule kokeilemaan ja tutustumaan peliin monitoimihallille. Kulku ryhmäliikuntatilaan on esteetön, kulku C- ovista. Liikkumisapuvälineen kuten kävelykepin, pyörätuolin tai rollaattorin käyttö ei estä ryhmään osallistumista. Osoite; Jäähallintie 7. Ohjaajana Leo Lievonen p. 044-5614189.