



# Voi hyvin -liikuntakalenteri Eurajoki

## KEVÄT 2026 VIIKOT 2-18



Lisätietoa ryhmistä ja ohjaajien yhteystiedot löydät sivun kääntöpuolelta!

Ryhmiiin ei tarvitse ilmoittautua etukäteen.

### MAANANTAI

### KESKIVIIKKO

### TORSTAI

### PERJANTAI

#### Voimakoulut

9.00- 9.50

10.00-10.50

11.00-11.50

Monitoimihallin  
kuntosali



#### Tuoli -Virinät

14.00-14.45

Kahari **E**



#### Muistaks?

9.30-11.00

Kahari **E**

#### Virinät

11.15-12.00

Kahari **E**

#### Muistaks?

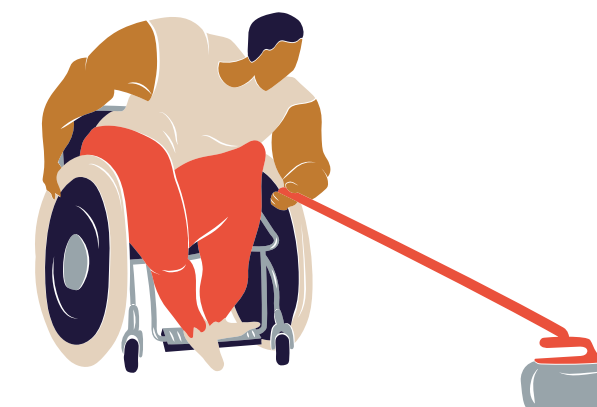
12.00-13.30

Kuivalahti **E**

#### Curling

klo 10-11

Monitoimihallin  
ryhmäliikunta-  
tila **E**



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.



Eurajoen kunnan liikuntapalvelut



eurajoenkunnanliikuntapalvelut

## **Voimakoulut**

Kiertoharjoittelua kuntosalilla opastetusti, jossa tavoitteena on lihasvoiman, tasapainon ja liikkumiskyvyn säilyminen ja kehittäminen. Voimakoulut Eurajoen monitoimihallin kuntosalilla, Jäähallintie 7, kulku C-ovista. Ohjaajana Paula Niemi p.0444312583 paula.niemi@eurajoki.fi

## **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 nuoriso - ja kulttuuritalo Kaharilla, Weener -tie 2 sekä Kuivalahden ryhmä Kuivalahden nuorisoseuraintalolla, Pihlauksentie 4. Ohjaajana Sirpa Sepponen p.040 586 6268/ sepponen.sirpa@gmail.com

## **Virinät E**

Monipuolista jumppaa tuolia sekä vaihtelevia lisävälineitä, mm. jumppakuminauhaa apuna käyttäen! Ryhmän tavoitteena on liikkumiskyvyn ja tasapainon säilyminen ja parantaminen. Tammikuussa Eurajoen monitoimihallin ryhmäliikuntatilassa, Jäähallintie 7, kulku C-ovista. Helmikuusta lähtien nuoriso - ja kulttuuritalo Kaharilla, Weener -tie 2. Ohjaajana Tytti Luhtavaara p. 050 435 2820 / orvokki.luh@gmail.com

## **Tuoli-Virinät E**

Monipuolista jumppaa tuolia apuna käyttäen! Ryhmän tavoitteena on liikkumiskyvyn ja tasapainon säilyminen ja parantaminen. Nuorisokulttuuritalo Kaharilla, Weener -tie 2. 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.