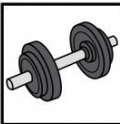





URJALAN SENIORIEN LIKUNTALUKKARI 2022-2023 - Lähde rohkeasti tutustumaan!

AIKA	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI
9-10					
10-11	Kaikille avoin ILTALAN ULKOILURYHMÄ klo 10 Iltalan lähiympäristössä, lisätietoja voi kysyä Jormalta p. 0400 734 950	 KUNTOSALIRYHMÄT ”KÄHÄRILLÄ” ALKAA 4.10. kolme tunnin ryhmää klo 9-12, ohjaajana liikunta- ja hyvinvointikoordinaattori Heidi Jalli 040 335 4372	Maiju ja Osmo yhtenäiskoulun kuntosalilla opastamassa laitteiden käytössä (oma avain ostettava kolmen kokeilukerran jälkeen), kysy lisätietoja tekstiviestillä p. 040 703 8175	Maijun ja Osmon rappu+kävelytreenit Laukeelassa/Lammiharjulla, kysy lisätietoja tekstiviestillä p. 040 703 8175	
11-12				Touhutorstai parittomilla viikoilla klo 11 alkaen, tapaaminen Nuutajärven Pruukin Bistrossa, lisätietoja Margitilta p. 040 825 7998	
12-13					
13-14	 Seurakunnan HAPPIHYPPELY klo 13 urheilukentällä		* Valkeakoski-opisto TUOLIJUMPPA klo 13.45-14.15 kirjasto		
14-15					
15-16		*Valkeakoski-opisto LAVIS JA VENYTTELY klo 14.30-16 liikuntahalli / lohko 3	* Valkeakoski-opisto KIMPASSA KIVAA klo 14.45-15.30 liikuntahalli / lohko 2	BOCCIA klo 14.25-16.00 liikuntahalli / lohko 3 Lisätietoja voi kysyä Tuomolta p. 040 500 5645	
16-17	PELKKIS klo 16-17 liikuntahalli / lohkot 2 ja 3		* Valkeakoski-opisto KIMPASSA KIVAA klo 16-16.45 Urjalankylän Koulumaa		SENIORITANSSI klo 15-17 auditorio Lisätietoja Pirkolta p. 0400 917 043

* Valkeakoski-opiston kurssit ovat maksullisia, paitsi takuueläkettä saavat voivat opiskella ilmaiseksi yhdellä kurssilla lukuvuoden aikana (poislukien kurssit, joilla materiaalimaksu). Opistolla sekä esim. naisvoimistelijoilla on tarjolla myös muita ryhmiä, jotka sopivat iäkkäämmälle väelle. Tutustu tarjontaan <https://opistopalvelut.fi/valkeakoski/> sekä <https://unv.sporttisaitti.com/>

Urjalan kuntosali yhtenäiskoululla on avaimen lunastaneiden käytössä joka päivä klo 6-23 (paitsi siivousaikana arkisin klo 11-12). Avaimen voi ostaa kirjastolta. Urjalalaisen eläkeläisen hinnasto: 3 kk 22,50 €, 6 kk 40 € ja 12 kk 70 €. Vertaisveturimme Maiju ja Osmo opastavat laitteiden käytössä keskiviikkoisin klo 10-11. Vertaisveturi on Ikäinstituutin voima ja tasapainoharjoittelun vertaisohjaajakoulutuksen käynyt henkilö.

Lisäksi Urjalassa yhdistykset (mm. eläkeliitto, eläkkeensaajat ja diabetesyhdistys) järjestävät mm. retkiä keilaamaan ja uimaan. Mikäli olet näistä lajeista kiinnostunut, kannattaa kysyä lisätietoja yhdistyksistä.

Onko sinulla mielessä jokin senioriväelle sopiva liikuntamuoto, jonka järjestelyistä voisit kantaa vastuuta? Esimerkiksi yhteiskävelyryhmiä olisi hienoa saada toteutettua eri puolilla Urjalaa, mutta ryhmän toteutuminen kaipaakin monesti alulle panijan. Kun ryhmän kokoonpano ja toimintatapa vakiintuvat, se alkaa toimia kuin itsestään. Mikäli olet kiinnostunut toteuttamaan jossakin päin Urjalaa kävelyryhmän /muun liikuntaryhmän, ole matalalla kynnyksellä yhteydessä liikunta- ja hyvinvointikoordinaattori Heidi Jalliin (heidi.jalli@urjala.fi) / 040 335 4372.

6.10. on valtakunnallinen iäkkäiden ulkoilupäivä, jonka kunniaksi Urjalassa järjestetään ulkoilutapahtuma Kirkonkylän laavulla klo 13-15. Yhteiskävely esteettömälle laavulle lähtee klo 13 Iltalan parkkialueelta, mutta laavulle voi tulla myös omatoimisesti. Laavulla tarjolla makkaraa ja pullakahvit. Mikäli haluat toimia tapahtumassa ikäihmisen avustajana, voit ilmoittautua Ritvalle (ritva.ryhanen@akaa.fi tai puhelimitse ma-pe klo 8-13 välillä p. 040 335 4508). Näin tiedämme, kuinka monelle osallistujalle löytyy avustaja. Tapahtuman järjestäjinä Akaan/Urjalan kotihoidon tiimi, liikuntatoimi ja seurakunta.

Syksyllä luvassa myös laavuretkiä sekä mahdollisesti myös uimahalliretkiä Vesihelmeen. Kannattaa seurailta ilmoittelua Urjalan Sanomissa ja urjala.fi tapahtumat sekä ajankohtaiset -osioissa.

