

Tulee mukaan Varsinais-Suomen Aivovammayhdistyksen kuntouttaviin liikuntaryhmiin!

Liikuntaryhmät aloittavat torstaina 20.9.2018

Tavoitteenamme on kannustaa liikkumista omien kykyjen ja vamman tuomien rajoitteiden mukaan sekä saada yhteenkuuluvuutta muiden samanlaisessa elämäntilanteessa elävien kanssa. Ryhmässä toimiminen ja ryhmän jäsenenä oleminen antaa vertaistukea ja estää syrjäytymistä.

Härkämäen Palloiluhalli toimii sisäliikuntapaikkana osoitteessa Rahjekatu 3, Turku. Sali on esteetön.

Tasapainoryhmä kokoontuu klo 16.30 – 17.30.

Tasapainoryhmässä harjoitteleme rauhallista liikuntaa, jonka tarkoituksena on kehittää tasapainoa. Käytämme erilaisia menetelmiä ja lajeja harjoittelussamme. Voit tulla ryhmään mukaan myös jos sinulla on käytössäsi kevyt apuväline. Mikäli tarvitset avustajaa liikkumiseen, voit ottaa mukaan perheenjäsenen, ystävän tai omaishoitajan avustajaksesi

Peliryhmä aloittaa klo 17.30 – 18.30.

Peliryhmässä kohotetaan aerobista kuntoa kokeilemalla erilaisia pelejä. Pelaamme mm. sählyä, jalkapalloa ja monia muita pallopelejä. Sinulla tulee olla hyvä tasapaino ja pystyt juoksemaan. Liikkuminen tässä ryhmässä on vauhdikasta ja raskaampaa kuin tasapainoryhmässä.

Haluamme kehittää ja uudistaa toimintaamme, joten ota rohkeasti yhteyttä ja esitä toiveesi minkälaisia lajikokeiluja haluaisit tehdä. Mielipiteesi on meille arvokas ja tärkeä!

Yhteydenotot ja ilmoittautumiset

Annemari Pättiniemi, fysioterapeutti, kuntoutuksenohjaaja / NeuroFysio Kinetic, p. 050 339 4083, sposti: annemari pattiniemi@yahoo.com

Osallistumismaksu

Osallistumalla ryhmien toimintaan voit samalla liittyä yhdistyksen jäseneksi. Yhdistys kannustaa kaikkia jäseniään liikkumaan ja tarjoaa syksyn 2018 liikuntaryhmään osallistumisen 10€ halvemmalla. eli osallistumismaksu jäseniltä on syksyllä 2018 40€ per ryhmä. Mikäli haluat osallistua ryhmiin olematta jäsen tai vain johonkin kertaan, niin hinta on 10€kerralta. Avustajan mukanaolo on maksuton. Maksu laskutetaan ja se maksetaan yhdistykselle. Yhteydenotot 044 314 4838.