

**Palvelun nimi** Tasapainoryhmät

**Kohderyhmä**

Kaikki työikäiset ja ikääntyneet, jotka kokevat hyötyvänsä tasapainoharjoittelusta. Erityisesti henkilöt, jotka kokevat epävarmuutta päivittäisessä liikkumisessa tai joiden toimintakyky on heikentynyt vamman/sairauden vuoksi. Ryhmät toimivat myös jatkoryhmänä Tasapainoharjoittelun ABC-kurssille sekä terveysasemien ja sairaalan tasapainokouluille.

**Tavoite**

Omatoimisen ja itsenäisen liikkumisen paraneminen sekä sen tukeminen arkielämässä. Alaraajojen lihasvoiman vahvistuminen ja kehonhallinnan varmentuminen. Ilon ja virkistuksen tuottaminen sekä sosiaalisen verkoston vahvistaminen.

**Sisällön kuvaus ja linkki lisätietoihin**

Tasapainoryhmän suunnittelusta ja ohjauksesta vastaa liikuntapalvelukeskuksen erityisliikunnanohjaaja (torstai) sekä tuntiohjaaja (maanantai). Tunnin kesto on 75 minuuttia ja se sisältää alkulämmittelyn, työosuuden sekä loppuverryttelyn. Vaikka ohjaajat suunnittelevat tunnin, perustuu ryhmä omatoimisuuteen. Siksi alku- ja loppuverryttely tehdään mahdollisimman omatoimisesti hyödyntäen hallin monipuolista ympäristöä. Tarvittaessa ohjaaja opastaa verityttelyjen suorittamisessa. Työosuus koostuu erilaista tasapainoa, koordinaatiota, kehonhallintaa, aisteja ja lihaskuntoa harjoittavista rastipisteistä, joita kierretään pareittain. Kaikkia liikkeitä on mahdollista soveltaa oman toimintakyvyn mukaan. Tunneilla on mukana yleisavustaja, joka auttaa tarvittaessa.

Ryhmät pyörivät koko liikuntapalvelukeskuksen toimintakauden eikä niihin tarvitse erikseen ilmoittautua vaan paikalle voi tulla silloin kun omaan aikatauluun sopii. Torstain ryhmä on suunnattu heikomman toimintakyvyn omaaville henkilöille, jotka tarvitsevat liikkumisessaan pientä avustusta tai käyttävät liikkumiseen apuvälineitä. Maanantain ryhmä on suunnattu henkilöille, jotka selviävät harjoittelussa itsenäisesti.

Lisätietoa erityisliikunnanohjaajalta, ikääntyneiden liikuntapalveluvastaavalta sekä osoitteesta [www.turku.fi/liikunta\\_ja\\_ulkoilu](http://www.turku.fi/liikunta_ja_ulkoilu).

**Palvelumaksu**

3€ / kerta tai seniorikortti. Kertamaksu maksetaan ohjaajalle paikan päällä.

**Palvelun toteuttaja**

Turun kaupungin liikuntapalvelukeskus / Omatoiminen liikunta ja liikkumaan aktivointi

**Paikka, jossa palvelu järjestetään**

Kupittaaan urheiluhalli, yläkerta (os. Tahkonkuja 5). Maanantaisin ja torstaisin klo 14–15.15. Sisäänkäynti Kupittaaan puiston puoleisista lasiovista.

**Viestintä ja markkinointi**

Ryhmistä kerrotaan Turku Liikkeelle -lehdessä, liikuntapalvelukeskuksen nettisivuilla [www.turku.fi/liikunta\\_ja\\_ulkoilu](http://www.turku.fi/liikunta_ja_ulkoilu) sekä [seniorikortti-esitteessä](#). Ryhmistä löytyy infoa myös erityisliikunnan esitteestä 2011–2012: [Rajatonta liikuntaa - liikuntaa yli rajojen](#). Lisäksi pitkäaikaissairaiden ja vammaisten aikuisten liikuntapalveluvastaava sekä erityisliikunnanohjaaja infoavat ryhmistä kaupungin kuntoutuksen työntekijöitä, jotka voivat tarjota ryhmiä potentiaalisia asiakkaita.

**Jatkoliikuntamahdollisuudet**

Yhdistysten, urheiluseurojen, kotipalvelun ja liikuntapalvelukeskuksen järjestämää liikuntatoimintaa [ikääntyneille](#) ja [työikäisille](#). Omatoiminen liikunta. Liikuntaryhmiä löytyy myös erityisliikunnan koosteesta [Rajatonta liikuntaa - liikuntaa yli rajojen](#).

**Tavoitteisiin pääsyn mittarit ja arvio tavoitteiden toteutumisesta**

Tilastointi kävijämääristä ja asiakastytyväisyyskyselyt. Ryhmän havainnointi ja haastattelut.

**Toiminnasta vastaava taho ja yhteystiedot**

Turun kaupungin liikuntapalvelukeskus, Blomberginaukio 4, 20720 Turku  
Erityisliikunnanohjaaja p. 050-594 7207 tai roosa-mari.neitola@turku.fi  
Liikuntapalveluvastaava (pitkäaikaissairaata ja vammaiset aikuiset) p 050-5546 222 tai eija.hiitti@turku.fi  
Liikuntapalveluvastaava (ikääntyneet) p. 050-5546 224

**Kuvauksen laatija**

Roosa-Mari Neitola

**Päivitetty (pvm). Seuraava päivitys (pvm).**

4.10.2012 syyskuu 2013

