



Kevät 2024

# SENIORI- LIIKUNTA- KALENTERI

*Somero*  
Liikuntapalvelut



# SENIORILIIKUNTAKALENTERIN TARKOITUS JA KÄYTTÖ

Senioriliikuntakalenteriin on koottu Someron kaupungin liikuntapalveluiden sekä Somerolla toimivien seurojen ja järjestöjen tarjoamat liikuntaryhmät senioreille. Tämän liikuntakalenterin tarkoituksena on helpottaa liikuntaryhmien löytämistä ja itselle sopivan ryhmän valintaa.

Osaan ryhmistä vaaditaan ennakoilmoittautuminen ja osassa ryhmistä voi käydä kertamaksulla. Osa ryhmistä on maksuttomia. Tarkemmat tiedot ryhmistä löytyvät erikseen jokaisen ryhmän kohdalta.

Jos kaipaavat lisätietoa tai apua oman ryhmäsi valinnassa, ole yhteydessä Someron kaupungin liikunnanohjaajaan.

## Liikunnanohjaaja

Eeva-Maija Kara

050 4732 094

eeva-maija.kara@somero.fi



[WWW.SOMERO.FI/VAPAA-AIKA-JA-MATKAILU/LIIKUNTA](http://WWW.SOMERO.FI/VAPAA-AIKA-JA-MATKAILU/LIIKUNTA)

## SOMERON KAUPUNGIN LIIKUNTANEUVONTA JA ELINTAPOHJAUS

### Liikuntaneuvonta

Mikäli liikunnan aloittaminen on vaikeaa tai et ole löytänyt sopivaa liikuntamuotoa itsellesi, liikuntaneuvonnan avulla pääset varmasti alkuun. Liikuntaneuvonta on maksuton palvelu, joka on tarkoitettu kaikenikäisille kuntalaisille. Ensisijaisesti palvelu on suunnattu terveytensä kannalta liian vähän liikkuville sekä uusille paikkakuntalaisille, jotka etsivät mieluista harrastusta.

Varaa rohkeasti aika maksuttomaan liikuntaneuvontaan!

### Elintapaohjaus

Someron kaupunki tarjoaa maksutonta elintapaohjausta. Elintapaohjaus on suunnattu kaikenikäisille somerolaisille, jotka ovat huolissaan omasta terveydestä, hyvinvoinnista tai jaksamisesta. Elintapaohjauksessa käydään yksilöllisen tarpeen mukaan läpi liikkumista, ravitsemustottumuksia sekä unta ja jaksamista.

Ota rohkeasti yhteyttä suoraan elintapaohjaajaan tai keskustele lääkärin tai hoitajan kanssa lähetteestä elintapaohjaukseen.

Eeva-Maija Kara

050 4732 094

eeva-maija.kara@somero.fi





# TULE MUKAAN LIIKUNNAN VERTAISOHJAAJAKSI!

Somero on mukana Ikäinstituutin koordinoimassa Voimaa vanhuuteen -ohjelmassa. Tavoitteena on lisätä ja kehittää voima- ja tasapainosisältöistä ryhmäliikuntaa, liikuntaneuvontaa, ulkoilua sekä vertaisohjattua toimintaa. Kohderyhmänä ovat etenkin kotona itsenäisesti asuvat ja toimintakyvyltään heikentyneet ikäihmiset (75+).

Somerolla koulutetaan vuosittain uusia liikunnan vertaisohjaajia. Vertaisohjaajia toimii sekä kaupungin että järjestöjen liikuntaryhmissä. Jos olet innostunut vertaisohjaamisesta, ole rohkeasti yhteydessä liikunnanohjaajaan.

Eeva-Maija Kara

050 4732 094

eeva-maija.kara@somero.fi



## VINKKEJÄ ARJEN LIIKUNTATEKOIHIN

Jalkojen lihasvoima ja tasapaino ovat tärkeitä liikkumiskyvyn kannalta. Voimaa tarvitaan esimerkiksi tuolista seisomaan noustessa ja portaissa kävellessä. Tasapainoa tarvitaan asennon säilyttämiseksi niin paikallaan seistessä kuin liikkuessakin. Voima ja tasapaino heikkenevät iän myötä, mutta sopivalla harjoittelulla näitä ominaisuuksia voidaan ylläpitää sekä kehittää. Voima- ja tasapainoharjoittelu on keskeinen keino kaatumisten ehkäisyssä. Ulkoilu virkistää ja rentouttaa mieltä sekä parantaa liikkumisvarmuutta. Ulkoilu vaikuttaa myönteisesti uneen ja ruokahaluun. Voima- ja tasapainoharjoittelun voi myös yhdistää ulkoiluun.

- Nouse ylös aina kun vaihdat televisiokanavaa
- Tee 10 kyykkyä uutisten jälkeen
- Seiso yhdellä jalalla samalla kun kahvi tippuu
- Käy ulkona päivittäin
- Kauppareissulla pysäköi auto mahdollisimman kauas kaupasta
- Pyydä tuttavaasi kävelylle
- Yhdistä lenkkiin portaalle askellusta tai penkiltä ylösnousuja.
- Kävele metsäpolkua ja haasta tasapainoa

Täältä löydät lisää vinkkejä liikkumiseen:  
<https://voitas.fi/>



## KUNTOSALI KARELIINI HINNASTO

### Eläkeläistuote kuntosalille

Eläkeläistuotteen kausimaksu kevät	35 €
Korttimaksu	5 €

Eläkeläiskortin käyttökaudet: kevätkausi 1.1.-30.6. Kausimaksu sisältää omatoimisen kuntosalin käytön, ei ohjattuja ryhmiä.

### Kertamaksu kuntosalille

Eläkeläinen	2,80 €
-------------	--------

### Sarjamaksut kuntosalille

Kortti sarjatuotteisiin	5 €
10 x eläkeläinen	20 €
1 kk eläkeläinen	18 €
6 kk eläkeläinen	83 €
12 kk eläkeläinen	140 €

### Ryhmäliikuntamaksut

1 x eläkeläinen	4,50 €
10 x eläkeläinen	33 €

[WWW.SOMERONUIMAHALLI.FI](http://WWW.SOMERONUIMAHALLI.FI)

## UIMAHALLI LOISKE HINNASTO

### Eläkeläistuote uimahalliin

Eläkeläistuotteen kausimaksu kevät	35 €
Rannekemaksu	10 €

Eläkeläiskortin käyttökaudet: kevätkausi 1.1.-16.6. Kausimaksu sisältää omatoimisen uimahallin ja kuntosalin käytön, ei ohjattuja ryhmiä.

### Kertamaksu uimahallille

Eläkeläinen	3,20 €
-------------	--------

### Sarjamaksut uimahallille

Ranneke sarjatuotteisiin	10 €
10 x eläkeläinen	27 €
25 x eläkeläinen	64 €
50 x eläkeläinen	115 €

### Ohjatut vesiliikuntaryhmät

Avoimien ryhmien osallistumismaksu sisäänpääsymaksun lisäksi	3 €
--	-----

Soveltavan liikunnan liikuntakurssit, lukukausimaksu (kevät- ja syyslukukausi erikseen)	35 €
---	------

# SOMERON KAUPUNGIN LIIKUNTAPALVELUIDEN LIIKUNTARYHMÄT

Ohjatut ryhmät pyörivät viikot 2-7 ja 9-17. Ryhmiin ei ole ennakoilmoittautumisia, ellei toisin mainita. Lisätietoja liikunnanohjaajalta!

## Hinnat

Aikuiset 5,50 € / 10 x-kortti 45 €

Eläkeläinen 4,50 € / 10 x-kortti 33 €

Eeva-Maija Kara

050 4732 094

eeva-maija.kara@somero.fi



## Maanantai

10.00-11.00

**Senioreiden kuntojumppa Somerniemellä**

**Somerniemen seurakuntatalo**

Maksuton! Vertaisohjaajan pitämä matalankynnyksen kuntojumppa, jonka tavoitteena on ylläpitää ja lisätä voimaa sekä tasapainoa. Jumpassa ei mennä lattiatasolle, vaan jumpataan seisten ja istuen. Varustaudu sisätossuilla tai sisäkengillä.

10.00-10.30

**Tuolijumppa**

**Iso sali,  
Monitoimitalo**

Maksuton! Kevyt tuolijumppa on suunnattu kaikenikäisille ja -kuntoisille. Jumppa suoritetaan tuolia apuna hyödyntäen. Tunnilla ei mennä lattiatasolle.

## Tiistai

10.00-11.00

**Ohjattu kuntosalivuoro**

**Kuntosali**

Ohjaaja paikalla opastamassa laitteiden käytössä. Sisältää alkulämmittelyt ja loppuvenyttelyt. Ryhmä on ensisijaisesti tarkoitettu uusille käyttäjille. Tunnilla ei mennä lattiatasolle.

11.00-12.00

**Kiertoharjoittelu**

**Kuntosali**

Ohjattu kiertoharjoittelu kuntosalilla naisille ja miehille. Tunnilla harjoitetaan kehon lihaksia tasapuolisesti. Harjoittelu tapahtuu kiertoharjoitteluna sisältäen noin 20-30 harjoitetta kehon eri lihaksille. Tunnin alussa ja lopussa pidetään yhteiset verryttelyt ja venyttelyt ohjaajan opastuksella. Tunnilla ei mennä lattiatasolle.

13.00-13.45

**Senioreiden kuntojumppa Häntälässä**

**Häntälän kyläkeskus**

Maksuton! Vertaisohjaajan pitämä matalankynnyksen kuntojumppa, jonka tavoitteena on ylläpitää ja lisätä voimaa sekä tasapainoa. Jumpassa ei mennä lattiatasolle, vaan jumpataan seisten ja istuen. Varustaudu sisätossuilla tai sisäkengillä.

14.00-15.00

**Virkeyttä kuntosalilta**

**Kuntosali**

Kuntosalilipun hinnalla! Kuntosalivuoro kaikille, jotka pitävät yhdessä liikkumisesta. Ohjaaja paikalla avustamassa laitteiden toiminnassa ja liiketekniikoissa. Tunnilla ei mennä lattiatasolle.



## Keskiviikko

10.00-10.30

**Tuolijumppa**

**Iso sali,  
Monitoimitalo**

Maksuton! Kevyt tuolijumppa on suunnattu kaikenikäisille ja -kuntoisille. Jumppa suoritetaan tuolia apuna hyödyntäen. Tunnilla ei mennä lattiatasolle.

12.00-13.00

**65+ Kuntosalistartti**

**Kuntosali**

**RYHMÄÄN TULEE ILMOITTAUTUA!**

13.00-14.00

**65+ Kuntosali**

**Kuntosali**

**RYHMÄÄN TULEE ILMOITTAUTUA!**

## Torstai

15.15-16.00

**Voimaa ja tasapainoa**

**Iso sali,  
Monitoimitalo**

Maksuton! Kaiken tasoisille soveltuva kiertoharjoittelu monitoimitalon isossa salissa. Harjoitteita niin voimaa kuin tasapainoakin haastaen. Harjoitteista on mietitty helpompi ja haastavampi versio, jotta jokainen voi suorittaa tehtävät omalla tasollaan. Tunnilla ei mennä lattiatasolle.

## Perjantai

10.00-11.00

**Ohjattu kuntosalivuoro**

**Kuntosali**

Ohjaaja paikalla opastamassa laitteiden käytössä. Sisältää alkulämmittelyt ja loppuvenyttelyt. Ryhmä tarkoitettu ensisijaisesti uusille käyttäjille.

11.00-12.00

**Kiertoharjoittelu**

**Kuntosali**

Ohjattu kiertoharjoittelu kuntosalilla. Tunnilla harjoitetaan kehon lihaksia tasapuolisesti. Tunnin alussa ja lopussa pidetään yhteiset verryttelyt ja venyttelyt ohjaajan opastuksella.



# ENNAKKOILMOITTAUTUMISTA VAATIVIEN RYHMIEN LISÄTIEDOT

## 65+ Kuntosalistartti ryhmä 1: viikot 4-7

**Keskiviikko**  
**12.00-13.00**

**Kuntosali**

Kuntosalikäynnin hinnalla. Osallistujia max 10/ryhmä. Oletko kiinnostunut kuntosaliharjoittelusta, mutta et tiedä, miten laitteita käytetään ja millaista olisi järkevä harjoittelu. Tämä neljän kerran kurssi on tarkoitettu sinulle! Kurssin aikana opit harjoittelemaan kuntosalilla turvallisesti ja nousujohtoisesti. Kurssin jälkeen osaat käyttää laitteita siten, että pystyt käymään kuntosalilla itsenäisesti.

## 65+ Kuntosalistartti ryhmä 2: viikot 13-16

**Keskiviikko**  
**12.00-13.00**

**Kuntosali**

Kuntosalikäynnin hinnalla. Osallistujia max 10/ryhmä. Oletko kiinnostunut kuntosaliharjoittelusta, mutta et tiedä, miten laitteita käytetään ja millaista olisi järkevä harjoittelu. Tämä neljän kerran kurssi on tarkoitettu sinulle! Kurssin aikana opit harjoittelemaan kuntosalilla turvallisesti ja nousujohtoisesti. Kurssin jälkeen osaat käyttää laitteita siten, että pystyt käymään kuntosalilla itsenäisesti.

## 65+ Kuntosali

**Keskiviikko**  
**13.00-14.00**

**Kuntosali**

Ryhmä maksaa 35€, osallistujia max 15/ryhmä. Kuntosaliharjoittelulla saatavalla lihasvoiman paranemisella on todettu olevan merkittävää apua ikäihmisen päivittäiselle toimintakyvyille. Kuntosalilla järjestettävä ohjattu ryhmä on tarkoitettu 65 vuotta täyttäneille miehille ja naisille. Harjoitukset on suunniteltu erityisesti ikääntyneille. Painopakkalaitteiden lisäksi tunneilla tutustutaan myös vapaiden painojen kanssa harjoitteluun sekä kehonhuoltoon ja muuhun hyvinvointia edistävään fyysiseen toimintaan.

## Voima- ja tasapainoharjoittelun tehoryhmä 75+, viikot 3-10

**Tiistai ja torstai**  
**13.00-14.00**

**Kuntosali**

Ryhmä maksaa 35€, osallistujia max 10/ryhmä. Yli 75-vuotiaille tarkoitetuissa VoiTas-tehoharjoitteluryhmässä parannetaan kuntoa voima- ja tasapainoharjoittelulla kuntosalilla. Lihasvoima ja tasapaino ovat tärkeitä ikäkkäiden ihmisten liikkumiskyvyn kannalta. Voima ja tasapaino heikkenevät iän myötä, mutta sopivalla harjoittelulla näitä ominaisuuksia voidaan ylläpitää sekä kehittää.

Ryhmässä harjoitellaan kahdesti kahdeksan viikon ajan. Ryhmään sitoutuminen on tärkeää, jotta harjoittelusta saa parhaan hyödyn. Ryhmän aikana osallistujalle etsitään sopiva jatkoharjoittelupaikka. Ryhmään on mahdollista saada kyyditys. Kerro kyyditystarpeesta ilmoittautumisen yhteydessä.



# ENNAKKOILMOITTAUTUMISTA VAATIVIEN RYHMIEN LISÄTIEDOT

## Sydänjumppa (vesijumppa)

**Maanantai**  
**14.30-15.00**

**Iso allas**

Ryhmä maksaa 35€/kausi. Ryhmä on sovellettua liikuntaa ja suunnattu ensisijaisesti sydänterveyden haasteita kokeneille.

## Reuma- ja hengitysvesijumppa

**Torstai**  
**14.15-14.45**

**Terapia-allas**

Ryhmä maksaa 35€/kausi. Ryhmä on sovellettua liikuntaa ja suunnattu ensisijaisesti reuma- tai hengityshaasteita kokeneille.

ILMOITTAUTUMISET YLLÄOLEVIIN RYHMIIN

Eeva-Maija Kara

050 4732 094



## VESILIIKUNTARYHMÄT

Avoimet vesiliikuntaryhmät maksavat uimahallin sisäänpääsymaksun lisäksi 3€. TV-vesijumppa, aamuvirkkujen vesijumppa ja matalan kynnyksen vesijumppa uimahallin sisäänpääsymaksulla.

Soveltavan liikunnan kurssit (sydänjumppa sekä reuma- ja hengitysjumppa) 35€/kausi

### Maanantai

**6.45-7.15**

**TV-vesijumppa**

**Iso allas**

Sisäänpääsymaksulla. Helppo/keskiraskas jumppa aamuherätyksistä pitävälle ihmisille. Tunneilla käytetään erilaisia välineitä. Maanantaiaamut jumpataan televisiojumpan tahtiin.

**11.00-11.30**

**Lämpimän veden vesijumppa**

**Terapia-allas**

Helppo/keskiraskas jumppa, joka sopii kaikenkuntoisille. Jumpassa käytetään erilaisia välineitä.

**14.30-15.00**

**Sydänjumppa**

**Iso allas**

Ryhmä on sovellettua liikuntaa ja suunnattu ensisijaisesti sydänterveyden haasteita kokeneille. 35€/kausi.

**18.00-18.30**

**Joka somerolaisen vesijumppa**

**Iso allas**

Jumppa on teholtaan keskiraskas, joten se sopii kaikenkuntoisille.



## Keskiviikko

- 6.45-7.15** **TV-vesijumppa** **Iso allas**  
Sisäänpääsymaksulla. Helppo/keskiraskas jumppa aamuherätyksistä pitävälle ihmisille. Tunneilla käytetään erilaisia välineitä. Keskiviikkoaamut jumpataan televisiojumpan tahtiin.
- 11.00-11.30** **Lämpimän veden vesijumppa** **Terapia-allas**  
Helppo/keskiraskas jumppa, joka sopii kaikenkuntoisille. Jumpassa käytetään erilaisia välineitä.
- 18.15-19.00** **Tehot irti vedessä x 10 (alkaen 10.1. )** **Iso allas**  
Monipuolinen keskiraskas/raskas koko kehon harjoitus (esim. HIIT, Core, Combat). Vesitreenitunnilla käytämme välillä erilaisia välineitä.

## Torstai

- 11.30-12.00** **Joka somerolaisen vesijumppa** **Iso allas**  
Joka kuukauden ensimmäinen torstai sisäänpääsymaksulla. Jumppa on teholtaan helppo/keskiraskas, joten se sopii kaikenkuntoisille.
- 14.15-14.45** **Reuma- ja hengitysjumppa** **Terapia-allas**  
Ryhmä on sovellettua liikuntaa ja suunnattu ensisijaisesti reumat tai hengitys haasteita kokeneille. 35€/kausi.

## Perjantai

- 6.45-7.15** **Aamuvirkkujen vesijumppa** **Iso allas**  
Sisäänpääsy uimahalliin sarjarannekkeella. Keskiraskas jumppa aamuherätyksistä pitävälle ihmisille.
- 10.30-11.00** **Matalan kynnyksen vesijumppa** **Terapia-allas**  
Sisäänpääsymaksulla. Rauhallista vesijumppaa lajiin tutustuen. Tule kokeilemaan vesijumppaamista.

## Sunnuntai

- 14.00-14.30** **TV-vesijumppa** **Iso allas**  
Sisäänpääsymaksulla. Helppo/keskiraskas jumppa. Sunnuntait jumpataan televisiosta tulevan jumpan tahtiin.





## LISÄTIETOJA SOMERO-OPISTON LIIKUNTARYHMISTÄ

Rehtori 044 779 1270

Asiakaspalvelusihteeri 044 779 1271 (opistokauden aikana maanantaista torstaihin klo 16–19)

Internetissä: [uusi.opistopalvelut.fi/somero](https://uusi.opistopalvelut.fi/somero)

### Maanantai

**13.00-14.15**

**Tuoli-Jomon-Shindo**

**Nuppulinna**

Shindo on japanilainen rentoutusharjoituksia ja venytyksiä sisältävä kehotyöskentelymenetelmä. Tuoli-Jomon-Shindo on kaikille soveltuva nivelistävällinen venytys- ja rentoutusmuoto. Kaikki venytykset tehdään tuolilla. Opetusjakso 8.1.–22.4.2024. Opettaja Merja Rintamaa-Lehtonen. Hinta 24,50€/kausi.

Nuppulinna osoite: Vanha Härkätie 5, Somero.

**16.00-17.50**

**Nuppulinna lempeä jooga**

**Nuppulinna**

Lempeä jooga sopii kaikille miehille ja naisille, myös ikääntyneille ja terveysongelmista kärsiville. Ota mukaan joogamatto, joustava asu ja huopa. Opetusjakso 22.1.–22.4.2024. Kurssi kokoontuu myös syyslomaviikolla. Opettaja Saara Turpeinen. Hinta 27€/kausi.

Nuppulinna osoite: Vanha Härkätie 5, Somero.

**18.00-19.30**

**Jomon-Shindo**

**Nuppulinna**

Shindo on japanilainen rentoutusharjoituksia ja venytyksiä sisältävä kehontyöskentelymenetelmä, jolla on positiivisia vaikutuksia kehon ja mielen hyvinvointiin. Käytännönläheiset harjoitukset ovat helposti opittavia. Mukaan tarvitaan peitto ja makuualusta. Opetusjakso 8.1.–22.4.2024. Opettaja Merja Rintamaa-Lehtonen. Hinta 27€/kausi.

Nuppulinna osoite: Vanha Härkätie 5, Somero.

### Tiistai

**18.00-19.50**

**Nuppulinna jooga**

**Nuppulinna**

Kurssi on suunnattu henkilöille, jotka eivät ole aiemmin harrastaneet. Ota mukaan joogamatto, joustava asu ja huopa. Myös miehet rohkeasti mukaan. Opetusjakso 23.1.–23.4.2024. Kurssi kokoontuu myös syyslomaviikolla. Opettaja Saara Turpeinen. Hinta 29,50€/kausi.

Nuppulinna osoite: Vanha Härkätie 5, Somero.

### Keskiviikko

**18.00-19.50**

**Joogaa verkko-opetuksena**

**Etänä**

Verkko-opetuksena toteutettava joogakurssi on suunnattu ensisijassa joogaa aiemmin harrastaneille naisille ja miehille. Harjoitukset tehdään opettajan ohjaamina kotona. Opettaja lähettää linkin Youtube-striimiin viikottain. Osallistuaksesi tarvitset tietokoneen tai älylaitteen. Opetusjakso 24.1.–24.4.2024. Kurssi kokoontuu myös talvilomaviikolla. Opettaja Saara Turpeinen. Hinta 27€/kausi.



## Torstai

**13.00-14.50**

### **Myötätuulen lempeä jooga**

**Myötätuuli**

Lempeä jooga sopii kaikille miehille ja naisille, myös ikääntyneille ja terveysongelmista kärsiville. Ota mukaan joogamatto, joustava asu ja huopa. Opetusjakso 25.1.–25.4.2024. Kurssi kokoontuu myös syyslomaviikolla. Opettaja Saara Turpeinen. Hinta 29,50€/kausi. Myötätuulen osoite: Hämeenojantie 32, Pitkäjärvi.

**17.00-18.00**

### **Kehonhuoltoa verkko-opetuksena**

**Etäopetus**

Kehonhuoltotunnille osallistut kotona verkon välityksellä. Rauhalliset harjoitteet tehdään enimmäkseen lattiatasossa. Työskennellään oman kehonpainon kanssa ilman ylimääräisiä välineitä. Keskitytään kokonaisvaltaisiin liikkeisiin, joissa keskivartalon harjoittaminen korostuu. Lopputunnista venytellään lempeästi ja monipuolisesti. Opettaja lähettää osallistumisohjeet ja -linkin sähköpostiisi. Opetusjakso 1.1.–4.4.2024. Opettaja Reetta Kinnari. Hinta 22€/kausi.

**18.00-19.30**

### **Yang Taiji 24 sarjan jatkokurssi**

**Kirkonmäen koulu**

Tule oppimaan kesken jäänyt sarja loppuun tai syvennä oppimaasi yksilöohjauksessa/tekemällä yhdessä ryhmän kanssa. Taiji eli "kiinalainen aamuvoimistelu" on helppo ja turvallinen tapa pitää hyvää huolta omasta kunnosta. Kurssilla opiskellaan 24 liikkeen voimistelu sarjaa, jota harjoitellaan hitaasti ilman äkkinäisiä liikkeitä. Kurssille tarvitsee väljät vaatteet ja liukumattomat tossut/sukat. Opetusjakso 11.1.–18.4.2024. Opettaja Vesa Kauppinen. Hinta 27€/kausi. Kirkonmäen koulun osoite: Kirkkotie 3, Somero

## Sunnuntai

**16.30-18.00**

### **Itämaisen tanssin alkeet**

**Kirkonmäen koulu**

Naisille suunnatussa ryhmässä lähdetään liikkeelle ryhdistä ja luonnollisten liikeratojen haltuunotosta musiikin tahdissa. Tasoa nostetaan vähitellen ja tarvittaessa jokaisen oman etenemisen mukaan. Sano hyvästi niska-hartiakivuille sekä löydä uusi notkea ja sulava naisellisuus. Opetusjakso 14.1.–21.4.2024. Opettaja Irene. Hinta 27€/kausi. Kirkonmäen koulun osoite: Kirkkotie 3, Somero

**18.15-19.00**

### **Syvävenyttely tutuksi**

**Kirkonmäen koulu**

Syvävenytyksissä viihdytään ja niihin hakeudutaan rauhassa. Tällä pyritään lisäämään liikelaajuuksia ja rentoutumista sekä kehon kireyksien tunnistamista liikeketjuissa. Tavoitteena on kireyksien purkaminen. Tarvitset mukaan jumppa-alustan ja lämpöiset, mutta joustavat asusteet. Voit ottaa mukaan myös tyynyn ja viltin. Opetusjakso 14.1.–21.4.2024. Opettaja Piritta Hipp-Koskenoja. Hinta 19,50€/kausi. Kirkonmäen koulun osoite: Kirkkotie 3, Somero



LIIKUNTARYHMISTÄ TIEDOTETAAN:  
[WWW.ELAKELIITTO.FI/YHDISTYKSET/SOMERO](http://WWW.ELAKELIITTO.FI/YHDISTYKSET/SOMERO)

Voit olla yhteydessä ryhmän ohjaajaan.

## Maanantai

**15.00-16.30**

**Boccia**

**Monitoimitalo**

Maksuton. Leppoisaa pelailua ryhmässä. Lisätiedot: Irja Näyskä 0500 620940 tai Riitta Eerikäinen 0400826990, riitta.eerikainen@gmail.com  
Monitoimitalon osoite: Kiiruuntie 6, Somero.

## Tiistai

**10.00-11.00**

**Naisten voimistelu**

**Nuppulinna**

Maksuton. Lisätiedot: Sinikka Ojala 044 5463059  
Nuppulinna osoite: Vanha Härkätie 5, Somero.

**13.00-15.00**

**Senioritanssi**

**Nuppulinna**

Maksuton. Lisätiedot: Irja Näyskä 0500 620940  
Nuppulinna osoite: Vanha Härkätie 5, Somero.

**18.00->**

**Kävelyryhmä**

**Pitkäjärvi**

Vastuuhenkilö: Matti Korpela, 0400 606998

## Torstai

**10.00-11.00**

**Kuntosaliharjoittelu**

**Someron Säästöpankki**

Maksuton. Ryhmä alkaa 11.1.2024.  
Kuntosalin vastuuhenkilöinä ovat:  
Osmo Kiiski 0407319762, osmouusi@gmail.com  
Kyösti Kuivala 0404107950, kyosti.kuivala@gmail.com  
Osoite: Someron Säästöpankin kuntosali, Joensuuntie 27, Somero.

**11.15-12.15**

**Kuntosaliharjoittelu**

**Someron Säästöpankki**

Maksuton. Ryhmä alkaa 11.1.2024.  
Kuntosalin vastuuhenkilöinä ovat:  
Osmo Kiiski 0407319762, osmouusi@gmail.com  
Kyösti Kuivala 0404107950, kyosti.kuivala@gmail.com  
Osoite: Someron Säästöpankin kuntosali, Joensuuntie 27, Somero.

**14.00-15.00**

**Keilaus**

**Keilahalli**

Ratamaksu jaetaan osallistujien kesken. Ryhmä alkaa 18.1.2024.  
Lisätiedot: 050 342 3604/Heli Saksa (heli.saksa@saunalahti.fi) ja  
0400323406/Ismo Toivonen.  
Keilahallin osoite: Joensuuntie 18, Somero.



## SOMERON ELÄKKEENSAAJIEN LIIKUNTARYHMÄT



SOMERON ELÄKKEENSAAJIEN RY:N LIIKUNTARYHMÄT ON TARKOITETTU ELÄKKEENSAAJIEN JÄSENILLE.

Jäseneksi voi liittyä osoitteessa:  
somero.elakkeensaajat.fi/liity-jaseneksi/  
Lisätiedot: Pentti Eronen 0400 427515 /pentti.eronen@gmail.com

### Maanantai

14.15-15.15

**Boccia**

**Monitoimitalo**

Jäsenille. Ryhmä kokoontuu parillisilla viikoilla. Voit tarkistaa kokoontumispäivät: somero.elakkeensaajat.fi/tapahtumat/  
Monitoimitalon osoite: Kiiruuntie 6, Somero.

### Torstai

15.00-16.00

**Keilaus**

**Keilahalli**

Jäsenille. Ryhmä kokoontuu parittomilla viikoilla. Voit tarkistaa kokoontumispäivät: somero.elakkeensaajat.fi/tapahtumat/  
Keilahallin osoite: Joensuuntie 18, Somero.

## SOMERON SYKKEEN LIIKUNTARYHMÄT



ILMOITTAUTUMINEN SOMERON SYKKEEN TUNNEILLE:  
[WWW.SOMERONSYKE.FI/JASENYYS-JA-ILMOITTAUTUMINEN/](http://WWW.SOMERONSYKE.FI/JASENYYS-JA-ILMOITTAUTUMINEN/)

Tunneille voi osallistua myös kertamaksulla 8€/tunti, käteisenä.  
Lisätiedot: 040 7162698/ Karoliina Käkönen

### Maanantai

10.00-11.00

**Virelavis**

**Nuppulinna**

Vire-Lavis pohjautuu Lavis-lavatanssijumppaan ja on siitä sovellettu versio henkilöille, joilla on sairauden, vamman tai muun syyn vuoksi toimintakyvyn rajoituksia. Vire-Lavis -tunnit toteutetaan pääosin istuen ja/tai tuolia apuna käyttäen. Ohjaaja Anniina.  
Nuppulinna osoite: Vanha Härkätie 5, Somero.

19.00-20.00

**Lavis**

**Kiiruun koulu**

Lavis on lavatanssijumppaa. Se on hauska, helppo ja letkeä liikuntamuoto, jossa yhdistetään lavatanssiaskeleita ja jumppaa. Askelkuviot ovat yksikertaisia ja helposti omaksuttavia. LAVISta tanssitaan yksin, joten ei ole vaaraa, että kukaan talloo varpaille. Ohjaaja Anniina.  
Kiiruun koulu: Kiiruuntie 4, Somero.

## Keskiviikko

18.00-18.45

Asahi

Kiiruun koulu

Asahi on monitasoinen terveystuokuntajärjestelmä, jossa yhdistyvät sekä itämaisen että länsimaisten terveystuokunnan parhaat perinteet. Liikkeet ovat pehmeitä ja ne tehdään hengityksen kannattelemalla. Liikkeet on suunniteltu tarkoituksella yksinkertaisiksi, jotta jokainen voisi alkaa harjoittaa niitä heti. Asahiin ei ole osallistumiskynnystä. Asahi sopii kaiken ikäisille. Mitään erityistaitoja tai peruskuntoa ei asahin harrastajalta vaadita. Liikkeiden suunnittelussa on otettu huomioon erityisesti suomalaisten suurimmat terveystuongelmat: selän ja hartiasuodun vaivat, kaatumisesta johtuvat murtumat sekä stressin aiheuttamat psyko-somaattiset ongelmat. Ohjaajat: Karo ja Anniina. Kiiruun koulun osoite: Kiiruuntie 4, Somero.

## Torstai

18.00-19.00

Kuntojumppa

Kiiruun koulu

Kuntojumppa on kaikille sopiva monipuolinen perusjumppatunti, jolla nostetaan sykettä maltillisesti ja kehitetään lihaskuntoa. Alkulämmittelyn jälkeen siirrytään lihaskunto-osuuteen, jossa liikutetaan eri lihasryhmiä, liikkeissä käytetään vaihtelevasti kuminauhuja, keppejä ja painoja. Tavoitteena on peruskunnan säilyttäminen, jokainen tekee oman kuntotason mukaan. Vaihtuva ohjaaja. Kiiruun koulun osoite: Kiiruuntie 4, Somero.

## Perjantai

11.00-12.00

Kehonhuolto

Tatami, Monitoimitalo

Varttuneemmille suunnattu matalan kynnyksen jumppa, johon kaikki ovat tervetulleita! Helppoja perusliikkeitä, ei askelsarjoja. Tunnilla jokainen liikkuu oman tasonsa mukaan. Parannetaan lihaskuntoa, lihastasapainoa ja liikkuvuutta omaa kehoa tai apuvälineitä (keppiä, kuminauhua, palloa) käyttäen. Lopussa venyttely ja rentoutus. Tunti pidetään tatamilla, joten jalkineiksi kevyet jumppatossut tai paljaat jalat. Oma alusta mukaan ja lämmintä loppurentoutukseen. Ohjaajat: Karo ja Outi. Monitoimitalon osoite: Kiiruuntie 6, Somero.



# LAVATANSSISEURA MONOKKAAN TANSSIKURSSIT



Kirkonmäen koululla (Kirkkotie 3) järjestettävät tanssikurssit.  
Hinnat: Jäsen 5€/h, ei-jäsen 8€/h, opiskelija 2€/h  
Käteismaksu, liikunta-, kulttuuri- ja tyky -setelit, sporttipasi,  
Edenred.

Opettajina: Eira Degener ja Markku Saari

Lisätiedot: [degenereira@gmail.com](mailto:degenereira@gmail.com) 050 558 6586/ Eira Degener

Tarkista tanssilajit ja opettajat osoitteesta: <https://www.monokas.fi/>

Tiistai	Klo 19.15-20.00 alkeet	Klo 20.15-21.00 alkeisjatko	Opettaja
30.1.			
6.2.			
13.2.			
20.2.	TALVILOMA	TALVILOMA	
27.2.			
5.3.			
12.3.			
19.3.			
26.3.			



[WWW.SOMERO.FI/VAPAA-AIKA-JA-MATKAILU/LIIKUNTA](http://WWW.SOMERO.FI/VAPAA-AIKA-JA-MATKAILU/LIIKUNTA)