

Liiku lähellä

*Maksutonta, mukavaa liikkumista
asuinalueellasi toiveiden mukaan.
Syksy 2025.*



Halinen / Röntämäki

- o Pe klo 13–13.45, sisäliikuntaa, kuten kevyttä jumppaa. Turun Urheiluliitto, Jumppala, Emmauksenkatu 2.

Hannunniittu

- o Ma klo 14.30–15.15, tuolijumppaa. Turun Lähimmäispalveluyhdistys, Omaishoitokeskus, Vanha Hämeentie 105.

Hepokulta

- o Ma klo 12.30–13.15, sisäliikuntaa, Turun Naisvoimistelijat, Hepokullan Lämmön tilat, Jahtilähteenkatu 6.

Hirvensalo

- o Ti klo 10–11, sisäliikuntaa, Turun NMKY, Suvituuli, Suvillinnantie 2.

Härkämäki

- o Ti klo 14–14.45, sisäliikuntaa. Turun kaupungin liikuntapalvelut, As. Oy Pirttikarin kerhohuone, Viskarinpolku 7.

Ilpoinen / Ilpois

- o Ma klo 12–12.45, sisäliikuntaa. Turun Lähimmäispalveluyhdistys. Ilpoisten kirjasto, Lauklähteenkatu 13.
- o Tis kl. 10.30–11.30, Stavgång, samling utanför butiken i Ilpois. En svenskspråkig grupp. Sauvakävely, kokoontuminen Ilpoisten kaupan edessä, ruotsinkielinen ryhmä. Folkhälsan i Åbo.

Iso-Heikkilä / Patterihaka

- o To klo 12.15–13, sisäliikuntaa, myös kuntosalimahdollisuus. Lahja Sport, Iso-Heikin palvelutalo, Revontulenkatu 4.

Itäharju / Jaani

- o Ke klo 10.30–11.15, sisäliikuntaa. Turun Naisvoimistelijat, Jaanin seurakuntatalo, Karjakuja 75.

Jyrkkälä

- o Ti klo 15.15–16, Pelailua, ulkoilua ym. toiveiden mukaan, sisätila käytössä. Turun kaupungin liikuntapalvelut, Jyrkkälänkatu 2, Bertan olkkari (B-talo).

Keskusta / Centrum

- o Ti klo 12.30–13.15, Kauppakeskus Hansa, kokoontuminen Hansatorilla. Lempeää ja huoltavaa liikettä, jumppaa tai tasapainoharjoituksia toiveiden mukaan. Turun NMKY.
- o Ti klo 11.30–12.15 ja 12.30–13.15, Ruusukorttelin liikuntasali. Tuolijumppaa. Turun Seudun Vanhustuki, Puistokatu 11.
- o Ons kl. 12.30–13.15 Folkhälsan, Kvarters klubben, Lätt motion, stolgymppa. Henriksgatan 9. Kevyttä liikuntaa, tuolijumppaa Kvarters klubbenilla, Henrikinkatu 9. Ohjaus ruotsiksi.
- o Tor kl. 10–10.45, Folkhälsan, Kvarters klubben. Balansgymnastik. Tasapainoliikuntaa, Henrikinkatu 9. Ohjaus ruotsiksi.

Koivula

- o Ke klo 10.30–11.15, sisäliikuntaa. Turun Naisvoimistelijat, Koivulan seurakuntakoti, Sävelkuja 3.

Lauste

- o Pe klo 10–11, sisäliikuntaa. Varsinais-Suomen muistiyhdistys, Lausteen SRK-talo, Kirjurinauki

Länsikeskus / Teräsrautela

- o Ma klo 10.45–11.30, Kävelyä ja kevyttä jumppaa ulkona tai sisällä. Turun Naisvoimistelijat, Kauppakeskus Länsi1, kokoontuminen ala-aulassa.

Maaria / Jäkärä

- o Ke klo 10–12, yhteistä ulkoilua ja lenkkikahvit. Fingerroosin säätiö, Maarian kylätalo, Arkeologinkatu 4.
- o To klo 10.30–11.30, Kehonhuoltoa lempeästi. Fingerroosin säätiö, Maarian kylätalo, Arkeologinkatu 4.

Martti / Itäranta

- o Ma klo 14.–14.45, sisäliikuntaa, TSL ry, Manilla, Itäinen Rantakatu 64b.
- o To klo 10–11.10, ulkoilua Urheilupuistossa. Eläkkeensaajat VES-Turku ry. Betanianskatu 12, Unelmien kannas.

Mäntymäki / Samppalinna

- o Ke klo 15–15.45, tuolijumppaa, Turun Lähimmäispalveluyhdistys, Avustajakeskus, Itäinen Pitkäkatu 68.

Nättinummi

- o Ke klo 14–14.30, tuolijumppaa. Turun Lähimmäispalveluyhdistys, Ekmaninkatu 4, entinen seurakunnan tila talon päädyssä.

Paattinen

- o Ma parillisilla viikoilla klo 10–11 jumppa, klo 11–12 kahvia ja keskustelua. Kauppakeskuksen yhteiskäyttötila.
- o Ti klo 9.30–11 jumppa, klo 11–13 boccia. Kauppakeskuksen yhteiskäyttötila.

Pallivaha / Kärsämäki

- o Ma klo 14.30–15.15, helppoa jumppaa, jota motivoimassa erilaiset välineet. Turun Kisa-Veikot, Rientola, Pulmussuonkatu 86.

Pansio

- o Ma klo 10–10.45, sisäliikuntaa. Turun seudun Vanhustuki ja Fingerroosin säätiö. Toimintakeskus Panskis Hövelin palvelukeskuksessa, Hyrköistentie 26.

Raunistula / Pohjola

- o Ti klo 11.30–12.15, sisäliikuntaa. Auralan kansalaisopisto, liikuntasali, Satakunnantie 10, käynti Louhenpolun kautta.

Runosmäki

- o Ti klo 15–15.45, sisäliikuntaa. Varsinais-Suomen muistiyhdistys, Runosmäen vanhuskeskus, juhlasali, Varusmestarintie 14.

Skanssi

- o Pe klo 9–10. Kauppakeskuskävely, lihaskunto- ja tasapainoharjoituksia. Kokoontuminen länsipäädyssä 1. kerroksessa klo 8:55 Tokmannin sisäänkäynnin lähellä. Kauppakeskus Skanssi tarjoaa palvelun.

Suikkila

- o Ma klo 9.15–10, sisäliikuntaa. Turun Naisvoimistelijat, Suikkilan koulun Sali, Talinkorventie 16.

Uittamo

- o Ke klo 11.30–12.15, sisäliikuntaa. Turun Naisvoimistelijat, Uittamon koulu, Jalustinkatu 8.

Varissuo

- o Ti klo 9.30–10.15, sisäliikuntaa. Turun kaupungin liikuntapalvelut. Yhdessä yhdistyksen liikuntatila, Nisse Kavon katu 3.

Vasaramäki

- o Ke klo 10–10.45, tuolijumppaa. Turun Lähimmäispalveluyhdistys, Lehmusvalkaman hyvinvointikeskuksen kerhotila 1, Karviaiskatu 7.

Vähäheikkilä / Majakkaranta

- o Ti klo 11.15–12.15, sisäliikuntaa. Turun Naisvoimistelijat, Energym, Vähäheikkiläntie 56 C 2. krs.

Lisätiedot: turku.fi/liikulahella tai p. 040 185 7353



KOTIKUNNAS
Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry