

# Liikunta



**Maskun  
syksy**  
2022

## **Liikuntaryhmät, syksy 2022, ryhmien aloitus vko 36, ellei muuta mainita**

Ilmoittautumislinkki syyskauden liikuntaryhmiin aukeaa 4.8.  
**[www.masku.fi/sähköinen asiointi](http://www.masku.fi/sahkoinen-asiointi)**

Ilmoittautuminen on sitova, ja liikuntaryhmämaksu maksetaan ilmoittautumisen yhteydessä. Valittavina ovat kortti- ja verkkopankkimaksutavat sekä lasku. Ilmoittautumisen voi halutessaan perua ensimmäisen ryhmäliikuntakerran jälkeen, jolloin maksu palautetaan. Ilmoittautumista ei voi perua enää myöhemmin muutoin kuin lääkärin todistuksella. Ilmoittautumisen peruminen ensimmäisen kokeilukerran jälkeen tapahtuu lomakkeella, joka löytyy osoitteesta **[www.masku.fi/sahkoinen-asiointi](http://www.masku.fi/sahkoinen-asiointi)**. Lomakkeella ilmoitetaan liikuntaryhmä, jota peruminen koskee sekä tiedot maksun palauttamiseksi.

# LIIKUNTAKALENTERI

## MAANANTAI

● **TASAPAINO 1**  
klo 9.30–10.30 Maskutalo

● **ELÄKELÄISTEN KUNTOSALIHARJOITTELU:**  
klo 10–12  
Askaisten kuntosali

● **ELÄKELÄISTEN KUNTOSALIHARJOITTELU:**  
klo 10–12 Lemun kuntosali

● **TASAPAINO 2**  
klo 11.30–12.30 Maskutalo

● **SENIORILEIDIT**  
klo 15.20–16.30  
Hemmingin liikuntahalli

● **ELÄKEMIESTEN KUNTOKLUBI**  
klo 15.20–16.20 Hemmingin liikuntahallin monitoimitila

● **ELÄKELÄISTEN KUNTOSALIHARJOITTELU:**  
klo 15.30–16.30  
Hemmingin kuntosali

● **LIIKUNNAN LUMO**  
ma klo 17–18

● **KEHONHUOLTO- JA VENYTTELYTUNTI**  
klo 17.30–18.30 Tammenahjon päiväkodin liikuntatila

● **KAHVAKUULATREENI**  
klo 18–19 Tammenahjon koulun liikuntasali

## TIISTAI

● **SENIORIJUMPPAA**  
klo 9.30–10.30 ja **BOCCIAA**  
jumpan jälkeen klo 10.30  
alkaen. Vuoroviikoin Lemun urheilutalolla ja Askaisten koulun liikuntasalissa. Bocciaa pelataan Lemun urheilutalolla.

● **PERHESIRKUS 1–3-VUOTIAILLE**  
klo 16–16.45 Tammenahjon koulun liikuntasali

● **PERHESIRKUS 3–6-VUOTIAILLE**  
klo 16.45–17.30 Tammenahjon koulun liikuntasali

● **AVOIN LIIKUNTAUORO**  
klo 17–19 Seikelän koulun liikuntasali

● **TANSILLINEN WORKSHOP TYÖIKÄISILLE**  
klo 18–20 Lemun urheilutalo

## KESKIVIIKKO

● **ELÄKELÄISTEN OMATOIMINEN PELIVUORO**  
klo 15.15–16.30  
Hemmingin liikuntahalli

● **ELÄKELÄISTEN KUNTOSALIHARJOITTELU:**  
klo 15.30–16.30  
Hemmingin kuntosali

● **PARITANSSITUNNIT**  
klo 17–18.15 Lemun urheilutalolla

● **FYSIOPILATES ALKEIS/KEVYT**  
klo 17.30–18.25 Tammenahjon päiväkodin sali

● **FYSIOPILATES JATKO**  
ke klo 18.30–19.25  
Tammenahjon päiväkodin sali

● **TANSSEX**  
klo 18.30–19.30  
Lemun urheilutalo

## TORSTAI

● **ELÄKELÄISTEN KUNTOSALIHARJOITTELU:**  
klo 10–12 Askaisten kuntosali

● **ELÄKELÄISTEN KUNTOSALIHARJOITTELU:**  
klo 10–12 Lemun kuntosali

● **VIRELAVIS**  
klo 11–12.30 Maskutalo

● **ELÄKELÄISTEN KUNTOSALIHARJOITTELU:**  
klo 15.30–16.30  
Hemmingin kuntosali

● **VAUVASIRKUS 2–6-KUUKAUTISILLE**  
klo 15–15.45 Tammenahjon päiväkodin sali

● **VAUVASIRKUS 6–12-KUUKAUTISILLE**  
klo 15.45–16.30 Tammenahjon päiväkodin sali

## PERJANTAI

● **SENIORIJUMPPAA JA BOCCIAA**  
klo 14–16 Askaisten koulun liikuntasali

## LAUANTAI

● **AVOIN JA MAKSUTON PERHELIIKUNTAUORO**  
klo 14–16 Hemmingin liikuntahallin monitoimitila

Kaikki ilmoittautumiset osoitteessa  
[www.masku.fi/sahkoinen-asiointi](http://www.masku.fi/sahkoinen-asiointi),  
ellei toisin mainita.

● LAPSI- JA PERHELIIKUNTA

● NUORTEN LIIKUNTA

● TYÖIKÄISTEN LIIKUNTA

● ELÄKELÄISTEN LIIKUNTA



## LAPSI- JA PERHELIIKUNTA

### Omatoimivuoro/ perheliikunta

Avoin ja maksuton perheliikuntavuoro Hemmingin liikuntahallin monitoimitilassa lauantaisin klo 14–16. Katso mahdolliset vuoroperuutukset hallin ilmoitustaululta. Mikäli MTT:ssä on erillisvaraus, avoin vuoro on peruttu. Ilmoittaudu hallin valvojalle.

### Hyvinvointia liikkumalla

Hyvinvointia liikkumalla koko perheelle – alakoulu- ja yläkouluikäiset lapset mukaan! Avoin ja maksuton liikuntavuoro yhdessä pelaillen ja leikkien Seikelän koulun liikuntasalissa ti klo 17–19.

Tiedustelut Marie Hedman  
p. 040 5657 212, Kevätsateenkoti ry.

### Vauva- ja naperosirkus Tammenahjon koulun liikuntasalissa tiistai- ja torstai-iltapäivisin

- perhesirkus 1–3-vuotiaille ti klo 16–16.45
- perhesirkus 3–6-vuotiaille ti klo 16.45–17.30
- vauvasirkus 2–6-kuukautisille to klo 15–15.45
- vauvasirkus 6–12-kuukautisille to klo 15.45–16.30

Ohjaajana lastenliikunnan ohjaaja **Sirke Viljanen**. Hinta 40 €/kurssi, 50 € mikäli perheestä osallistuu 1 lapsi, 2 lasta ja 65 €, mikäli perheestä osallistuu useampi lapsi, ilmoittaudu vanhimman lapsen iän mukaan.

Vauva- ja naperosirkus on vauvan ja vanhemman yhteinen tunti, joka tarjoilee musiikin, laulujen ja leikkien lomassa motorista kehitystä tukevaa liikuntaa ja vahvistaa aikuisen ja lapsen välistä vuorovaikutusta. Perheestä voi olla mukana eri-ikäisiä sisarusia.

## TYÖIKÄISTEN LIIKUNTA

### Liikunnan lumo- starttikurssi

työkäisille liikunnan aloittelijoille  
ma klo 17–18.

Pienryhmätoimintaa, jonka tavoitteena on löytää liikkumisen ilo tutustuen eri liikuntalajeihin ja -mahdollisuuksiin. Ryhmä sopii erityisen hyvin mm. ylipainoisille, tuki- ja liikuntaelinvaivoja poteville naisille ja miehille. Kurssihinta 20 € + mahd. sisäänkäyntimaksut.

Tiedustelut ja ilmoittautumiset liikuntasuunnittelijalta p. 044 7388 242 tai hanna.pennanen@masku.fi

### Kahvakuulatreeni

Ma klo 18–19 Tammenahjon koulun liikuntasali.

Ohjaajana **Silja Ranta**. Hinta 40 €/kausi.

### Kehonhuolto- ja venyttelytunti

Ma klo 17.30–18.30 Tammenahjon päiväkodin liikuntatilassa.

Ohjaajana **Essi Michelsson**.  
Hinta 40 €/12 kertaa.

### Tanssillinen workshop työkäisille

Ti klo 18–20 Lemun urheilutalolla.  
Ohjaajana **Jaana Fagerholm-Lehtonen**. Maksuton.

### Paritanssitunnit

Lemun urheilutalolla ke klo 17–18.15. Tunneilla käydään läpi perinteisiä lavatanssilajeja, tasona alkeis-alkesjatko. Et tarvitse omaa paria etkä aiempaa kokemusta tanssimisestä, tunneilla on vapaa-

Kaikki ilmoittautumiset osoitteessa  
[www.masku.fi/sahkoinen-asiointi](http://www.masku.fi/sahkoinen-asiointi), ellei toisin mainita.

ehtoinen parinvaihto. Tunti soveltuu kaiken ikäisille. Ohjaajana **Sanna Akkanen**. Hinta 40 €/12 kertaa.

## Tanssix

**Lemun urheilutalolla ke klo 18.30-19.30.**

Hauska tanssillinen tunti yksin tanssien. Tunti sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille naisille ja miehille. Ohjaajana **Sanna Akkanen**. Hinta 40 €/12 kertaa.

## FysioPilates alkeis/kevyt

**Ke klo 17.30-18.25 Tammenahjon päiväkodin salissa.** Hinta 50 €/12 kertaa. Ohjaajana **Outi Pohjanjoki**.

## FysioPilates jatko ke klo 18.30-19.25

**Tammenahjon päiväkodin salissa.** Hinta 50 €/12 kertaa. Ohjaajana **Outi Pohjanjoki**. FysioPilates on pilatesharjoittelua, johon on yhdistetty fysioterapeuttinen osaaminen. Ohjaajana toimii FysioPilates-koulutuksen saanut fysioterapeutti.

## ELÄKELÄISTEN LIIKUNTA

**Aloitus 5.9. alkavalla viikolla, ellei muuta mainita.**

Ilmoittautumiset ennakkoon: hyvinvointipalvelut @masku.fi tai p. 044 7388 204.

## Seniorileidit

**Ma klo 15.20-16.30 Hemmingin liikuntahalli.** Hinta 20 €/12 kertaa. Ohjaajana **Essi Michelsson**.

## Tasapaino 1

**Ma klo 9.30-10.30 Maskutalo.** Hinta 20 €/12 kertaa. Ohjaajana **Jussi Auramo**.

## Tasapaino 2

**Ti klo 11.30-12.30 Maskutalo.** Hinta 20 €/12 kertaa. Ohjaajana **Essi Michelsson**.

## Eläkemiesten kuntoklubi

**Ma klo 15.20-16.20 Hemmingin liikuntahallin monitoimitila.** Hinta 20 €/12 kertaa. Ohjaajana **Jussi Auramo**.

## VireLAVIS

**To klo 11-12.30 Maskutalolla.** Hinta 20 €/12 kertaa. Ohjaajana **Jaana Fagerholm-Lehtonen**. Vire-Lavis on helppoa, hauskaa ja hikistäkin tanssillista liikuntaa. Tunnit toteutetaan pääosin istuen ja/tai seisten tuolista tukien.

## Eläkeläisten omatoiminen, maksuton kuntosaliharjoittelu:

**HEMMINGIN KUNTOSALI**  
ma klo 15.30-16.30  
ke klo 15.30-16.30  
to klo 15.30-16.30

**LEMUN KUNTOSALI**  
ma+to klo 10-12

**ASKAISTEN KUNTOSALI**  
ma ja to klo 10-12

## Eläkeläisten kuntosaliharjoittelun starttikurssit

Järjestetään, kun kolme ilmoittautunutta/sali. Maksuton. Ilmoittaudu maksuttomaan laiteopastukseen p. 044 7388 242/Hanna Pennanen tai hanna.pennanen@masku.fi.

## Eläkeläisten omatoimisen pelivuoro

**Hemmingin liikuntahallilla ke klo 15.15-16.30.** Maksuton. Ei erillistä ilmoittautumista. Ota oma maila mukaan.

## Seniorijumppaa ja Bocciaa Askaisissa ja Lemussa vuoroviikoin

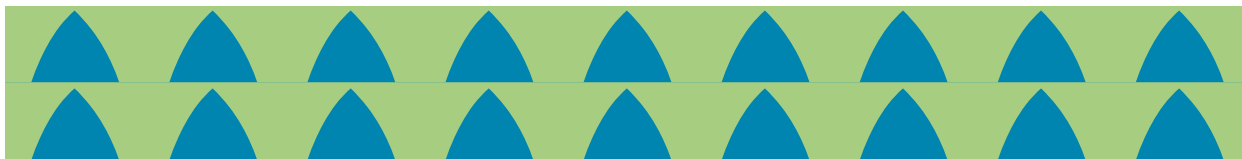
**Jumppa tiistaisin klo 9.30-10.30.** Bocciaa pelataan jumpan jälkeen **klo 10.30** alkaen Lemun urheilutalolla sekä perjantaisin klo 14-16 Askaisten koulun liikuntasalissa.

## PELAAJIA KAIVATAAN – kaikille avoimet ja maksuttomat höntsäpelivuorot

- **Sählyä miehille +25v** maanantaisin klo 20.15-21.45 ja perjantaisin klo 20-21.30 Hemmingin liikuntahallilla. Tied.:maskuliinit@gmail.com
- **Sählyä** ti klo 18.30-20 +15 vuotiaille Askaisten koulun salissa. Tied.: petri.gottschalk@gmail.com
- **Lentopalloa** Askaisten koululla keskiviikkoisin klo 19.30-21 ja sunnuntaisin klo 17-19. Tied.: petri.gottschalk@gmail.com
- **Sählyä naisille ja miehille + nuorille** Lemun koululla lauantaisin 13-14.30. Tied.: petri.makinen@vslaatoitus.fi.
- **Naisten sähly** pe klo 20-21.30 Hemmingin liikuntahallilla. Tied.: anu.kankarjarvi@gmail.com
- **Lentopalloa miehille** Tammenahjossa keskiviikkoisin klo 19.30-21. Tied.: maskuliinit@gmail.com

Kaikki ilmoittautumiset osoitteessa [www.masku.fi/sahkoinen-asiointi](http://www.masku.fi/sahkoinen-asiointi), ellei toisin mainita.

# Tapahtumia ja toimintaa ympäri vuoden



## Kävelykilometrikisa 2022 (1.5.–30.9.)

### Mistä kisassa on kyse?

Kävelykilometrikisa on niin yksilöille kuin joukkueille suunnattu leikkimielinen kilpailu, jossa osallistujat kirjaavat kävelykilometrejänsä ja/tai -minuuttiaan ylös ja kartuttavat omaa tai oman joukkueensa kilometri- ja/tai minuuttsaldoa kisan aukiolon ajan. Vuonna 2022 kisan ajankohta on 1.5.–31.9. Jos kisaan haluaa osallistua yksin, osallistujan tulee perustaa oma yhden hengen joukkueensa. Useamman ihmisen joukkue voi olla esimerkiksi työyhteisö, seura, yhdistys tai mikä vain muu porukka.

Kävelykilometrikisa on osa Tahko Pihkala -seuran ja Suomen Ladun Kävelykipinä -kampanjaa, joka haastaa kaikki suomalaiset kävelemään. Toukokuusta syyskuuhun kestävässä kampanjassa on kaksi osaa: yhdistysten ja kuntien järjestämät paikalliset kävelytapahtumat sekä kaikkien halukkaiden kesken käytävä kävelykilometrikisa. Tule mukaan ja osallistu omalla tavallasi. Kävely on tarpeellista ja hyödyllistä kaikille ihmisille joka päivä!

Osallistuminen kisaan on ilmaista ja mahdollista koko kampanjan keston

ajan. Kilometrit ja/tai minuutit tulee kirjata viimeistään kahden päivän kuluessa kisan päättymisen jälkeen, jonka jälkeen kirjausmahdollisuus suljetaan.

### Kävelykilometrikisan sarjat

Kisassa on neljä sarjaa: yksilösarja, parisarja, piensarja ja suursarja. Sarjaa ei valita erikseen, vaan se määräytyy automaattisesti sen mukaan, kuinka monta ihmistä on ilmoittautunut joukkueeseen. Joukkue, jossa on 3–24 osallistujaa, osallistuu piensarjaan ja joukkue, jossa on vähintään 25 osallistujaa, siirtyy suursarjan puolelle.

Yksilösarjan voittaja on se, joka on kävellyt enemmän kilometrejä tai minuutteja kuin muut yksilökisaajat. Voittajajoukkue on sekä parisarjassa että pien- ja suursarjassa puolestaan se, jolla on kisan päätyttyä eniten kävelykilometrejä tai -minuutteja osallistujaa kohden.

Näiden lisäksi kisassa on kuntasarja. Kuntasarjaan ei ilmoitauduta erikseen, vaan kuntien tulokset päivittyvät automaattisesti sen perusteella, mitä kukin osallistuja valitsee kotikunnakseen. Kuntasarjan tulokset suhteutetaan kunnan väkilukuun. Paras kunta on siis se, jossa kilometrejä asukasta kohden kertyy eniten.

**Joukkueen nimi:** Maskun kunta

**Osallistumiskoodi:** Masku123

## MIHI-liikuntaa Maskussa

Nuorille (13–19-vuotiaille) on lähiseudulla lähes rajattomasti liikuntamahdollisuuksia! Kirjautu MIHI-sivustoilla ja nauti monipuolisista ja maksuttomista liikuntaeduista. Voit koska tahansa mennä tunneille mukaan, ei erillistä ilmoittautumista. Luo omat MIHI-tunnukset ja liiku maksuttomasti milloin sinulle sopii. Maskun ryhmäliikuntatunnit ovat kaikille MIHI-rekisteröityneille maksuttomia. Ilmoittaudu ohjaajalle MIHI-numerollasi paikan päällä.

### MIHI MASKUSSA:

- MIHI-kirjautumalla osallistut maksutta ohjattuun liikuntapalvelutarjontaan (ilmoita ohjaajalle MIHI-numerosi)
- Maksuttomat salivuorot omatoimiseen pelailuun
- Kuntosalilaitteopastukset Hemmingin kuntosalilla (aikataulut, jolloin personal trainer opastaa löydät kuntosalin ovesta)
- Naapurikuntien MIHI-liikuntavuorot ja -ryhmät myös maskulaisten MIHI-sivustolle rekisteröityneiden käytössä

## Kutsuntaikäisten TimeOut -toiminta

Maskulaisilla kutsuntaikäisillä on mahdollisuus hankkia maksuton kuntosalikortti Maskun kunnan kuntosaliin palvelukseenastumispäivään asti.

### Tiedustelut:

liikuntasuunnittelija Hanna Pennanen, hanna.pennanen@masku.fi tai p. 044 7388 242.

## Liikuntaneuvonta

Liikuntaneuvontapalvelu on LIIKU:n tuottamaa palvelua, jota on saatavilla Maskussa.

Liikuntaneuvonta – mitä se on?

- kuntalaisille ilmainen neuvontapalvelu, kestää keskimäärin 12 kuukautta
- mukaan pääset terveyskeskuksen lääkärin tai hoitohenkilökunnan lähettämänä
- tarkoitettu ensisijaisesti terveytensä kannalta liian vähän liikkuville tai jonkin terveysriskin omaaville (esim. tyypin 2-diabetes)

Liikuntaneuvonta on henkilökohtainen ja luottamuksellinen prosessi asiakkaan ja neuvojan välillä, jossa keskustelun ja ohjauksen kautta pyritään parantamaan ihmisen elämänlaatua liikunta- ja ravitsemustottumuksien tarkentamisella.

Kysy lisää terveyskeskuksesi lääkäriltä tai hoitohenkilökunnalta.

Liikunnalla on vaikutusta

- elämän laatuun
- verenpaineeseen
- sokeritasapainoon
- kolesteroliarvoihin
- astman ja muiden hengityssairauksien hoitoon
- tuki- ja liikuntaelimestön kuntoon
- mielenhuoltoon
- työssä ja vapaa-ajalla jaksamiseen
- painonhallintaan, ulkonäköön
- unen määrään ja laatuun
- ihmissuhteisiin
- rentoutumiseen, virkistytymiseen

Liikunnalla on vahvin olemassa oleva tutkimusnäyttö näihin kaikkiin asioihin!

**Lue lisää liikunta- ja elintapaneuvonnasta Liiku.fi-sivuilta!**

Liikuntaneuvoja Inga Malinen,  
p. 044 417 1406,  
inga.luotonen@liiku.fi

## Harrastamisen Maskun malli jatkuu elokuussa 2022



**HARRASTAMISEN  
SUOMEN MALLI**

Harrastamisen Maskun mallin tarkoituksena on mahdollistaa maskulaisille lapsille ja nuorille maksutonta harrastustoimintaa koulupäivän yhteydessä. Kerhotoiminnan järjestämisessä on kuultu lapsia ja nuoria ja toimintaa järjestetään kaikissa Maskun peruskouluissa.

Ilmoittautuminen harrastustoimintaan alkaa elokuussa. Lisätietoja kerhotoiminnasta ja sen sisällöstä löydät Maskun kunnan kotisivuilta ja somesta (Facebook & Instagram: harrastamisen Maskun malli).

**Harrastamisen Maskun mallin hankekoordinaattori**

**Tanja Hakamäki,**  
tanja.hakamaki@masku.fi,  
puh. 044 7388 389

## Sovellettu liikunta erityisryhmille

Rajaton liikuntaopas kokoaa kaikki Turun seudun ns. rajattomien kuntien alueella toteutettavan soveltavan liikunnan yksiin kansiin.

**[www.masku.fi/vapaa-aika/liikuntapalvelut/soveltava-liikunta/](http://www.masku.fi/vapaa-aika/liikuntapalvelut/soveltava-liikunta/)**

Liikuntaryhmien tavoitteena on terveyden, toimintakyvyn ja fyysisen kunnan parantuminen ja ylläpysyminen, sosiaalisten kontaktien sekä ilon ja virkistykseen tuottaminen. Kaikki ilmoitetut ryhmät ovat avoimia kaikille. Sinun ei tarvitse olla yhdistyksen jäsen tai asua tietyllä paikkakunnalla päästäksesi mukaan. Oppaan loppuosaan on koottu lista yhdistysten omille jäsenilleen järjestämästään liikuntatoiminnasta.



## Saattajakortti – avustajan kanssa liikkumaan ja kulttuurin pariin

Turun seudun 11 kuntaa Kaarina, Lieto, Masku, Mynämäki, Naantali, Nousiainen, Paimio, Raisio, Rusko, Sauvo ja Turku ovat ottaneet käyttöön yhteisen Saattajakortin.

Saattajakortin tavoite on helpottaa vammaisen tai pitkäaikaissairaana liikunnan ja kulttuurin harrastamista. Seudullisella Saattajakortilla yhdenäistetään eri toimipaikkojen käyttäjäjä.

Kortti oikeuttaa yhden saattajan maksuttomaan sisäänkäyntiin kuntien määrittelemille liikuntapaikoille ja kulttuuripalveluihin. Uimahalleissa, kunto- ja liikuntasaleissa sekä kulttuurikohteissa toiminnan tulee olla kaupungin/kunnan järjestämää.

Turun seudun kunnissa asuvalla henkilöllä, jolla on avustajan tarve, on mahdollisuus hakea Saattajakorttia oman kuntansa liikuntapalveluilta.

Kortin myöntää kunnan liikuntapalvelut hakemuksen perusteella. Korttia anottaessa tulee esittää lääkärin tai fysioterapeutin lausunto. Näkövammaiset saavat kortin myös esittämällä Varsinais-Suomen Näkövammaiset ry:n näkövammakortin.

Kortti on avustettavan henkilökohtainen ja se tulee esittää kassalla. Saattajana voi toimia kulloinkin eri henkilö. Kortti on voimassa määräajan, enintään kolme (3) vuotta kerrallaan.

### Lisätiedot:

[hanna.pennanen@masku.fi](mailto:hanna.pennanen@masku.fi) tai p. 044 7388 242.

## Maskun työkyvyttömyyseläkeläisten harrasteryhmä

**Tiedustelut:** Eeva Leppänen, p. 040 507 6309 tai [evalisa5559@gmail.com](mailto:evalisa5559@gmail.com)

## Elintapaohjaus

Elintapaohjauksella pyritään vaikuttamaan kuntalaisten hyvinvointiin ja terveyteen ehkäisevän työn keinoin. Tavoitteena on kannustaa kuntalaisia tekemään terveytensä kannalta entistä parempia valintoja ja näin parantaa heidän hyvinvointiaan ja toimintakykyään.

Elintapaohjauksen palvelutarjotin toimii ammattilaisille elintapaohjauksen tukena, ja palvelutarjottimelta kuntalaiset löytävät itselleen sopivia terveellisiä elintapoja tukevia palveluja.

**[www.masku.fi/vapaa-aika/liikuntapalvelut/elintapaohjaus/](http://www.masku.fi/vapaa-aika/liikuntapalvelut/elintapaohjaus/)**

Tutustu Maskun tapahtumiin uudessa tapahtumakalenterissa!  
**[tapahtumat.masku.fi](http://tapahtumat.masku.fi)**



**MASKU**