



Raahen Liikuntatoimi

Erityisliikunnan ohjatut liikuntaryhmät 2018-2019

Erityislapset

Torstaisin kello 16-17. Erityislasten ja perheiden liikuntakerho, Antinkankaan monitoimitalo

Erityistä tukea tarvitseville noin 7-12 vuotiaalle lapsille. Ryhmä on tarkoitettu lapsille, jotka liikkuvat itsenäisesti, mutta aikuinen on mukana liikkumassa kaverina. Kerhoon otetaan lapsia, joiden on esim. motoristen taitojen vuoksi vaikea pysyä mukana muissa liikuntaryhmissä. Toiveena on, että lapsen kanssa tuleva aikuinen osallistuisi myös aktiviteetteihin. Ryhmässä harjoitellaan liikunnan perusliikkeitä ja vahvistamme motorisia taitoja pelien sekä leikkien kautta. Alustavasti ryhmään otetaan max. 10 lasta.

Senioriryhmät

Torstaisin kello 10-10:30. Tuolijumppa Raahelan kahviossa.

Helppo 30 minuutin tuolijumppa, jossa tehdään voimisteluliikkeitä musiikin säestyksellä. Tuolijumppa on suunnattu henkilöille, jotka eivät toimintakykynsä vuoksi kykene osallistumaan muihin matalan kynnyksen liikuntaryhmiin.

Tiistaisin kello 10-10:45. Tuolijumppa Palvelutalo Hopeataurissa

Senioreille suunnattu tuolijumppa Hopeataurin alakerran harrastetilassa. Tuolijumppaan voi osallistua Hopeataurin asukkaat, tuki-asunnossa asuvat, sekä muualta tulevat. Liikuntatuokiossa jumpataan istuen, voimistetaan lihaksia ja venytellään. Lisäksi pelataan helppoja pallo- ja tarkkuuspelejä, sekä kokonaisvaltaiseen harjoitteluun kuuluvat osaksi myös muistitehtävät ja lopuksi lauletaan yhteislaulu.

Keskiviikkoisin klo 14-15 Tuolijumppa Ukonkantissa.

Kehonhallintaa, nivelliikuntaa, lihasvoimaharjoittelua myös seisten kevyillä käsipainoilla Voitas -ohjelmaa mukaillen. Välineinä myös kepit ja vastuskuminauhut.

Päihde- ja mielenterveyskuntoutujat

Tiistaisin klo 13-14:30 ja torstaisin 10-11:30. Kuntosaliryhmä mielenterveys- ja päihdekuntoutujille.

Matalankynnyksen kuntosaliryhmä, jossa on mukana kaupungin liikunnanohjaaja opastamassa laitteiden käyttöä ja antamassa liikunta- ja terveysvinkkejä arkielämään. Ryhmä on toteutettu yhteistyössä mm. Raahen Psykkeen, Woimalan, Raahen mielenterveyskeskuksen ja Raahen Palvelukodin kanssa.

Kehitysvammaiset

Maanantaisin kello 14:30-15:45. Erityistä tukea tarvitsevien kuntosaliryhmä Raahelassa.

Aikuisten ja nuorten kehitysvammaisten kuntosaliryhmä. Ryhmä muodostuu mm. kuntouttavaan työtoimintaan ja erityisopetukseen kuuluvista henkilöistä.



Keskiviikkoisin kello 12:30-13:30. Erityistä tukea tarvitsevien liikuntaryhmä, Raahelassa.

Aikuisten kehitysvammaisten ryhmä. Ryhmässä harjoitetaan sosiaalisia taitoja, silmä-käsi koordinaatiota, voimailua, rentoutumista, tasapainoa ja harrastetaan yleistä terveysliikuntaa mm. musiikin, taitoratojen, pelien ja kuntopiirin kautta. Toteutetaan yhteistyössä Toimintakeskus Kuutin kanssa.

Joka parillinen viikko, maanantaisin klo 9:45-10:15. Erityistä tukea tarvitsevien tuolijumppa toimintakeskus Kuutissa.

Vaikeasti kehitysvammaisten ryhmä. Liikuntatuokiossa tehdään tuolijumppaa, harjoitetaan rytmikkaa, silmä-käsi koordinaatiota, harjoitellaan ryhmässä toimimista ja harjoitellaan erilaisten liikuntavälineiden käyttöä.

Tuki- ja liikuntaelinsairaat

Keskiviikkoisin kello 10-11. TULES-kuntosaliryhmä Raahelan kuntosalilla, fysioterapian kautta tuleville.

Henkilö osallistuu fysioterapeutin ilmoittamana kuntosaliryhmään, jolloin asiakkaalla on jo valmiiksi fysioterapeutin laatima harjoitusohjelma. Ryhmässä on mukana kaupungin liikunnanohjaaja, joka avustaa laitteisiin menoa ja laitteiden käyttöä, sekä antaa toimintakykyä tukevia liikuntavinkkejä arkipäivään.

Torstaisin kello 13-13:45. Järjestöjen jumppa, Raahelassa

Matalan kynnyksen kevyt jumppa raahelaisten yhdistysten jäsenille, joiden on pitkäaikaissairauden tai heikentyneen toimintakyvyn vuoksi vaikea osallistua yleisiin jumppiin.

Lisätietoja: Anu Mäkinen 040 135 6751