



**Toimintakykyä
ylläpitävää liikuntaa
kevät 2023**

Maksuton yleisöluento

Pysytään pystyssä! Ikääntyneiden kaatumisen ehkäisy -yleisöluento

Opistotalon auditorio ke 8.3. klo 18-19.30

Ikääntyneiden kaatuminen on yleistä ja aiheuttaa useita vammoja vuosittain. Kaatumiset eivät kuitenkaan kuulu normaaliin ikääntymiseen. Tule kuuntelemaan, miten voit ehkäistä kaatumisia omassa arjessasi. Luennoimassa liikunnanohjaaja Jenni Taimi, Porin kaupungin liikunta- ja nuorisoyksikkö. Tilaisuus on kaikille avoin, eikä edellytä ennakoilmoittautumista, tervetuloa!

Tutustu koko kurssitarjontaan

www.pori.fi/kansalaisopisto

Ilmoittautuminen kansalaisopiston kursseille

Ilmoittautuminen liikunnan ja hyvinvoinnin kursseille alkaa **keskiviikkona 4.1. kello 17.30 osoitteessa www.pori.fi/kansalaisopisto ja puhelimitse 02 621 5963.**

Ilmoittautumispäivänä puhelinilmoittautumisia otetaan vastaan kello 20 saakka. Tämän jälkeen puhelinilmoittautumiset asiakaspalveluun arkisin kello 10-16.

Liikunta

14154AK Seniorijumppa

Maanantaisin 16.1.-17.4. klo 13.30-14.15 (12 t). Porin nuorisotalo, Isolinnankatu 12.

Opettaja Anneli Saari. Kurssimaksu 15 €.

Monipuolista kuntojumppaa senioreille iän mukanaan tuomat fyysiset muutokset huomioiden.

14168AK Tuolivoimistelu Nuorisotalolla

Tiistaisin 17.1.-11.4. klo 10-10.45 (12 t). Porin nuorisotalo, Isolinnankatu 12.

Opettaja Sirpa Valenius Kurssimaksu 15 €.

Jumpataan sekä istuen että seisten, kohotetaan kuntoa ja vahvistetaan lihaksia.

Tunti sopii hyvin aloittelijoille, liikuntarajoitteisille, niin naisille kuin miehillekin. Mukaan sisäjalkineet.

14186AK Voitas-ryhmä ikäihmisille, Voimaa ja tasapainoa

Torstaisin 19.1.-20.4. klo 12.30-13.15 (12 t). Opistotalo: Friskaamo, Gallen-Kallelank. 14.

Opettaja Marjo Elomaa. Kurssimaksu 15 €.

Voitas on ikäihmisille ja liikuntarajoitteisille suunnattu voimaa ja tasapainoa kehittävä / ylläpitävä, rauhallinen tunti. Tehdään monipuolisia harjoitteita välineitä hyödyntäen. Mukaan jumppa-alusta ja juomapullo. Ollaan paljain jaloin, jarrusukilla tai pehmeillä jumppatossuilla.

Jooga

Jooga sopii kaikille iästä, kunnosta, sukupuolesta ja vakaumuksesta riippumatta. Mukaan tarvitset joogamaton ja joustavan vaateetuksen.

14280AK Aamuvirkut

Tiistaisin 17.1.-11.4. klo 8.30-10 (24 t). Opistotalo: Friskaamo, Gallen-Kallelankatu 14. Opettaja Sirpa Lindgren. Kurssimaksu 24 €.

Kauemmin joogaa harrastaneille tarkoitettu ryhmä. Harjoituksen avulla syvennetään läsnäoloa kehon, hengityksen ja mielen tasolla.

14268EK Tuolijooga, etäopetus

Etäopetus Teams-kokouksympäristössä tiistaisin 17.1.-11.4. klo 18-19 (16 t).

Opettaja Jani Manninen. Kurssimaksu 28 €.

Tehdään monipuolisia ja lempeitä liikkeitä tuolilla istuen ja siitä tukea ottaen. Harjoitus ylläpitää kehon liikkuvuutta, venyttää ja vahvistaa lihaksia sekä tasapainottaa mieltä. Tuolijoogaa voit hyödyntää esimerkiksi kotona tai töissä tauoilla, eikä siinä tarvitse mennä lattialle makaamaan tai vaihtaa vaatteita. Tuolijooga perustuu hat-hajoaliikkeisiin. Kurssi sopii sekä aloittelijoille että pidempään harrastaneille.

14294AK Joogaa neurologista sairautta sairastaville

Keskiviikkoisin 18.1.-12.4. klo 16.15-17.30 (20 t). Opistotalo: Friskaamo, Gallen-Kallelankatu 14.

Opettajat Emma Millard ja Sirpa Lindgren. Kurssimaksu 24 €.

Hitaiden ja rauhallisten liikkeiden avulla edistetään kehon ja mielen vireyttä, rentoutta ja tasapainoa. Kurssi sopii mm. Parkinsonin tautia ja muita neurologisia sairauksia sairastaville, jotka pystyvät osallistumaan tunneille avustamatta tai oman avustajan kanssa.

14284K Joogan jatkoryhmä, somaattinen jooga

Torstaisin 19.1.-20.4. klo 16.45-18.15 (24 t). Opistotalo: Friskaamo, Gallen-Kallelank. 14. Opettaja Sari Mattila. Kurssimaksu 32 €.

Lempeää, tutkivaa ja oivaltava joogaa. Tunnustelemme tietoisella, sisäsyntyisellä liikkeellä syvemmin omia tuntemuksia, tapoja liikkua, hengittää ja olla.



Hyvinvointi

14102AK Liikkuva Minä -opintopiiri

Torstaisin 26.1.-16.3. klo 10–11.30 (14 t). Opistotalo: Bärsoosi, Gallen-Kallelankatu 14. Opettaja Anna Sevänen. Kurssimaksu 25 €.

Lähde mukaan matkalle kohti hyvinvoivaa vanhuutta! Opintopiiri on tarkoitettu ikäihmisille, jotka ovat kiinnostuneita hyvinvointinsa kohentamisesta. Tavoitteena on antaa tietoa arkiliikunnan, ulkoilun sekä voima- ja tasapainoharjoittelun merkityksestä, motivoitua huolehtimaan liikkumiskyvyn säilymisestä sekä saada tukea liikunnalliseen elämäntapaan. Yhteistyössä Porin kaupungin Liikunta- ja nuorisoyksikön kanssa ja Ikäinstituutin laatiman materiaalin pohjalta.

Vesivoimistelu

Kursseille ilmoittautuneilta ei peritä uimahallimaksua, jos osallistuu vain ohjatuille tunneille.

14232AK Vesivoimistelu senioreille A

Lauantaisin 21.1.-22.4. klo 8.30–9.15 (12 t). Keskustan uimahalli, Presidentinpuistok. 6. Opettajat Mona Koski ja Jaakko Jäntti. Kurssimaksu 15 €.

Vesivoimistelua veden vastusta hyväksi käyttäen ja kaikki lihasryhmät huomioiden.

14234AK Vesivoimistelu senioreille B

Lauantaisin 21.1.-22.4. klo 9.15–10 (12 t). Keskustan uimahalli, Presidentinpuistokatu 6. Opettajat Mona Koski ja Jaakko Jäntti. Kurssimaksu 15 €.

Vesivoimistelua veden vastusta hyväksi käyttäen ja kaikki lihasryhmät huomioiden.

Yhteystiedot

Porin seudun kansalaisopisto

Suunnittelijaopettaja Sari Halonen

Puh. 044 701 5488

sari.halonen@pori.fi

Asiakaspalvelu

Gallen-Kallelankatu 14, katutaso

Avoinna arkisin kello 10-16, opetuskauden aikana myös iltaisin

Puh. 02 621 5963

kansalaisopisto@pori.fi

www.pori.fi/kansalaisopisto

facebook.com/porinsk