



## Soveltava liikunta

Soveltava liikunta on tarkoitettu henkilöille, joilla on toimintarajoitteiden, vamman, sairauden tai muun erityisen tuen tarpeen vuoksi haasteita käyttää yleisiä liikuntapalveluja tai osallistua terveysliikuntaryhmiin. Imatralla on toimintaa lapsille, nuorille, aikuisille ja eläkeläisille. Soveltavassa liikunnassa huomioidaan osallistujien erityistarpeita ja yleensä avustaja voi olla tarvittaessa toiminnassa mukana. Virta-opistolla on tarjolla esimerkiksi Kehitysvammaisten musiikki- ja teatteriryhmä, jossa saa liikettä. Tutustu Virta-opiston tarjontaan [Virta-opisto | Imatran kaupunki](#). Myös Lappeenrannan alueen soveltavan liikunnan toiminnot ovat imatralaisille avoimna [Sovellettu liikunta - Lappeenranta](#). Lasten liikunnasta löytyy tietoa [Lasten ja perheiden liikunta | Imatran kaupunki](#)

## Ohjatut ryhmät

### **Syksy 16.9.-15.12.2024 (ei viikko 43), Kevät 7.1.-27.4.2025 (ei viikko 9)**

Ohjattujen ryhmien maksu on syys-kevätkaudelta 72 euroa ryhmä. Mikäli aloittaa syksyllä alkaneessa ryhmässä kevätkaudella 2025 niin ryhmänohjausmaksu on 36 euroa ryhmä. Myös kertamaksulla voi käydä ryhmissä, jolloin ohjausmaksu on 4 euroa / kerta. Ohjausmaksun lisäksi maksetaan vesiliikuntaan uimahallimaksu, kuntosaliryhmiin kuntosalimaksu sekä urheilutalon muihin ryhmiin urheilutalon käyttömaksu. Avustaja, saattaja tai muu avustamistehtävissä oleva henkilö pääsee maksutta mukaan ryhmiin. Ilmoittautuminen etukäteen p. 020 6177286 tai p. 020 617 7202

## Imatran uimahalli

### Vesijumppa, toimintarajoitteiset

- torstaisin 14:15–14:45.

Henkilöille, joilla on sairauden tai vamman aiheuttamia liikkumisen haasteita. Jokainen voi jumpata itselleen sopivalla tavalla. Ympäri allasta kiertää käsijohteet, joista voi pitää kiinni.

## Imatran urheilutalo

### Kuntosali toimintarajoitteiset

- maanantaisin 11:00–12:00

Ryhmä on tarkoitettu henkilöille, joilla on sairauden tai vamman aiheuttamia liikkumisen haasteita. Tunnilta huomioidaan yksilölliset erityistarpeet.

### Kuntosali, voimaa vanhuuteen yli 80-vuotiaille

- tiistaisin 11:00–12:00

Ryhmä on tarkoitettu henkilöille, joilla kävely on hidastunut, tuolilta ylös nousu tai rappusten nousu vaikeutunut. Ryhmässä opetetaan kuntosalilaitteiden käyttöä ja saliharjoittelun perusteita.

## Kertamaksullinen toiminta

Tuokiossa voi piipahtaa tai viipyä pidemmän aikaa. Toimintaan osallistuminen ei vaadi ilmoittautumista. O

**sallistumismaksu on 2,00 euroa/henkilö/käyntikerta** Lippu ostetaan uimahalli-urheilutalon kassalta tai aulan lippuautomaatista. Avustajat pääsevät mukaan maksutta.

### Peliaika, palloiluhalli

- keskiviikkoisin kello 13:30–14:30

Työttömien ja mielenterveyskuntoutujien peliajalla on runsaasti liikuntavälineitä käytettävissä sekä rauhallisempaan että hengästyttävämpään tekemiseen. Esimerkiksi heitopelejä, lattiacurling, pingispöytä, sulkapalloverkko- ja mailat ja sähkömailat. Palloiluhallissa ollaan sisäkengät jalassa. Pukuhuoneet sijaitsevat urheilutalon pohjakerroksessa.

## Erityisryhmien Liikuntasäpinät, palloiluhalli

- torstaisin kello 10.00-11.15

Erityistä tukea tarvitseville nuorille ja aikuisille suunnattua monipuolista liikunnallista tekemistä. Toimintapisteillä voi pelata, tasapainotella ja harjoittaa tarkkuusheittoa. Jokainen voi liikkua itselleen sopivalla tavalla seisten tai istuen. Palloiluhalliin on esteetön pääsy uimahalli-urheilutalon aulan kautta. Ulkojalkineet on jätettävä palloiluhallin ulkopuolelle.

## Ikäihmisten liikuntakammari, palloiluhalli

- torstaisin kello 11.15-12.30

Kammarissa voi seurustella, käyttää tarkkuusheittovälineitä, kuntoilla kevyesti tai harjoittaa tasapainoa. Jokainen voi liikkua itselleen sopivalla tavalla seisten tai istuen. Ohjaaja opastamassa välineiden käytössä. Tilaan pääsee sisään suoraan uimahalli-urheilutalon aulan kautta. Portaita ei tarvitse kulkea. Ulkojalkineet on jätettävä palloiluhallin ulkopuolelle naulakkoon.

## Omatoimisen liikunnan tueksi

**Virtuaalivesijumppaa** uimahallissa silloin kun sinulle sopii. Jumppanäyttö toimii koskettamalla ja sen käyttäminen on vaivatonta. Virtuaalivesijumppa sisältyy uimalippuun.

## Kuntosalilaitteiden opastusta

- keskiviikkoisin kello 9.30-10.30 kuntosalimaksulla 18.9.-11.12.2024 (ei vko 43) ja 8.1.-23.4.2025 (ei vko 9).

Ohjaaja opastaa kuntosalilaitteiden käyttöä ja antaa vinkkejä kuntosaliharjoitteluun.

## Senioreiden ja toimintarajoitteisten omatoiminen voimistelusalin kuntolaitteiden käyttö

- tiistaisin ja perjantaisin kello 12.00-13.00

Voit harjoitella omatoimisesti 3.9.-23.5.2025 välisenä aikana kuntosalimaksulla tai senioripassilla.

[Soveltavaa liikuntaa Imatralla eri toimijoilta 2024-2025](#)

## Erityisuinti- ja kuntosalikortti

Erityisuinti- ja kuntosalikortti on lippu Imatran uimahallin, urheilutalon kuntosalin ja Vuoksenniskan kuntosalin omatoimikäyttöön. Kortteihin ei sisälly liikuntapalveluiden ohjattujen ryhmien ohjausmaksu. Kortti on voimassa vuoden kirjaamispäivästä.

Uinti- ja kuntosalikorttiin ovat oikeutettuja imatralaiset, rautjärveläiset, ruokolahtelaiset ja lappeenrantalaiset, joilla täyttyy jokin alla mainituista kortin myöntämisperusteista.

### Kortti voidaan myöntää henkilölle, jolla on esittää:

- EU:n vammaiskortti
- Liikkumisesteisen pysäköintitunnus
- Lääketieteellinen selvitys haittaluokasta. Sairauden tai vamman kokonaishaitan luokka vähintään 12 tai liikuntavammasta aiheutuva haittaluokka vähintään 10. (Haittaluokalla tarkoitetaan tapaturmavakuutuslain mukaista haittaluokkaa sosiaali- ja terveysministeriön asetus n:o 1649/2009.)
- Päätös Kelan hoito-, vammais- tai kuntoutustuesta. (Korttia ei myönnetä, mikäli tukea on myönnetty ruokavaliokustannusten perusteella.)

Alla mainittu tunnus Kela-kortissa (numero kortin takana)

- 203 (Astma ja keuhkohtauma)
- 103 tai 215 (Diabetes, insuliinihoito/muu kuin insuliini)
- 111 (Epilepsia)
- 108 (Lihastauti)
- 112 (Mielenterveys)
- 109 tai 303 (MS-tauti)
- 110 (Parkinson)
- 202 (Reuma)
- 206 (Sepelvaltimotauti)
- 201 (Sydämen vajaatoiminta)

Lääketieteellinen selvitys alla luetelluista sairauksista

- CP-oireyhtymä ja muut halvausoireyhtymät (diagnoosit G80-G83)

- Kehitysvamma
- Keskushermoston surkastumissairaudet (diagnoosit G10-G13)
- Lihastauti (diagnoosi G70-G73)
- MS-tauti (diagnoosi G35)
- Fibromyalgia (diagnoosi M79.9)
- Diabetes, tablettihoitoinen tai ihon alle pistettävä lääke (ei insuliini)
- Elinsiirtopotilas
- Masennustila ja toistuva masennus (diagnoosi F32.2 ja F33.2)
- Osteoporoosi (M81.0-M81.9)
- Psoriasispotilas, joka sairastaa myös reumaa.
- Syöpäpotilas, (alle kolme vuotta vanha todistus)
- Lapset alle 16-v., joilla on ADHD, autismi, epilepsia, syöpä, sydänsairaus, astma, diabetes, reuma

## Kortin hinta (1.1.2024 alkaen)

**Lapset alle 18v.** uinti- **tai** kuntosalikortti 32,50€/vuosi, yhdistelmä uinti ja kuntosalikortti 65€/vuosi

**Aikuiset** uinti- **tai** kuntosalikortti 65€/vuosi, yhdistelmä uinti ja kuntosalikortti 130€/vuosi

Erityiskuntosalikortti myönnetään ainoastaan 15 -vuotta täyttäneille.

Avustaja pääsee maksutta sekä uimahalliin että kuntosalille jos kortin käyttäjällä on avustustarvetta pukeutumisessa, tiloissa liikkumisessa tai itse harrastustoiminnassa.

## Kortin lunastaminen

Kortin saamiseksi tulee näyttää kortin myöntäjälle EU:n vammaiskortti, Kela-kortti, liikkumisesteisen pysäköintitunnus, päätös Kelan hoito-, vammais- tai kuntoutustuesta, lääketieteellinen selvitys haittaluokasta tai myöntämisperusteissa mainituista sairauksista. Kortti noudetaan Imatran liikuntapalveluista, uimahalli-urheilutalolta, Kotipolku 2, 55120 Imatra. Korttiin oikeuttavan todistuksen esittämiseksi **tulee varata aika puhelimitse**

Lisätietoja ja ajanvaraus:

**Hanna Karhu p. 020 617 7286**

**Riitta Pellinen p. 020 617 7202**

[ERITYISUINTI- JA KUNTOSALIKORTIN MYÖNTÄMISEN PERUSTEET, PDF](#)

## Tutustu Etelä-Karjalan harrastuskalenteriin

[Harrastuskalenteri](#)

### **Hanna Karhu**

Liikunnanohjaaja, soveltava liikunta,  
liikuntaneuvonta  
0206177286

### **Riitta Pellinen**

Liikunnanohjaaja, liikuntaneuvonta (aikuiset)  
020 617 7202