



*Liikuntakammari järjestetään keskiviikkoisin.*

## **Ikäihmisten liikuntakammarissa pelaillaan, kuntoillaan ja tavataan muita ihmisiä**

**Tiedote**      **18.9.2023 08:02**

Liikuntakammari järjestetään keskiviikkoisin urheilutalon palloiluhallissa. Ryhmään ei tarvitse ilmoittautua ennakoon.

Liikuntakammari tarjoaa ikäihmisille uuden paikan liikkua ja tavata tuttuja.

Urheilutalon palloiluhallissa järjestettävässä liikuntakammarissa on tarjolla erilaisia pallo- ja tarkkuuspelivälineitä sekä mahdollisuus tasapainotteluun ja kuntoiluun.

—Meiltä on toivottu mahdollisuutta päästä pelailemaan ja tekemään leikkimielisiä asioita, ohjatut jumpat kun eivät ole kaikkien mieleen. Liikuntakammari pyrkii vastaamaan näihin pyyntöihin. Jokainen osallistuja voi liikkua itselleen sopivalla tavalla seisten tai istuen. Ohjaaja on paikalla opastamassa välineiden ja toimintojen käyttöön, liikunnanohjaaja **Marjo Hiltunen** kertoo.

### **Toisten ihmisten tapaaminen on tärkeä osa toimintaa**

Liikuntakammari järjestetään keskiviikkoisin kello 11.15–12.30. Ryhmään ei tarvitse ilmoittautua ennakoon eikä paikalle tarvitse tulla joka viikko.

—Mukaan voi tulla niinä viikkoina kun itselle sopii ja viipyä niin kauan, kuin itselle sopii. Paikalla ei tarvitse olla siis koko aikaa, liikunnanohjaaja **Riitta Pellinen** sanoo.

Kammariin voi saapua yksin tai ystävien kanssa. Seurustelu ja toisten ihmisten tapaaminen ovat tärkeä osa liikuntakammarin toimintaa.

Osallistumismaksu on 1,60 euroa/kerta. Lippu ostetaan uimahalli-urheilutalon kassalta tai aulan lippuautomaatista. Avustajat, saattajat ja terapeutit pääsevät mukaan maksutta.

Palloiluhalliin pääsee kätevästi uimahalli-urheilutalon aulan kautta. Portaita ei tarvitse kulkea. Kulku on esteetön myös pyörätuolin, rollaattorin tai kävelykepin kanssa.

Ulkojalkineet on jätettävä palloiluhallin ulkopuolelle.

## Lisätietoja:

liikunnanohjaaja Marjo Hiltunen, [marjo.hiltunen@imatra.fi](mailto:marjo.hiltunen@imatra.fi), p. 020 617 7286

liikunnanohjaaja Riitta Pellinen, [riitta.pellinen@imatra.fi](mailto:riitta.pellinen@imatra.fi), p. 020 617 7202

### Mitä?

- ikäihmisille suunnattua vapaamuotoista pelailua, tasapainoilua ja kuntoilua sekä seurustelua tuttujen ja uusien ihmisten kanssa
- paikalla on opastaja

### Missä?

- urheilutalon palloitusosalissa

### Milloin?

- keskiviikkoisin kello 11.15–12.30 (Huom! 25.10. ja 6.12. liikuntakammaria ei järjestetä)

### Hinta?

- 1,60 €/kerta
- ei ennakkoilmoittautumista

## Linkit

[OHJATTU LIIKUNTA](#)