

LIIKU

Tuusulassa!

2013



 **Tuusula**
LIIKUNTAPALVELUT

www.tuusula.fi/liikunta

LIIKU TUUSULASSA!

Liiku Tuusulassa 2013 on Tuusulan liikuntapalveluiden kokoama esite kunnassa järjestettävästä liikuntatoiminnasta. Esite ilmestyy elokuun alussa ja sen paperiversio on saatavilla kunnan kirjastoista, terveyskeskuksista, kunnantalolta ja uimahallilta. Esitteen päivitetty versio on luettavissa myös Tuusulan kunnan sivuilta osoitteessa www.tuusula.fi/liikunta. Esite sisältää perustietoa ohjaustoiminnasta, paikallisista yhdistyksistä ja liikuntapaikoista. Löydät meidät myös facebookista!

LIIKUNTAA LAPSILLE JA NUORILLE

Syyskausi 26.8.- 13.12.2013 ja kevätkausi 7.1.- 2.5.2014.

Tiedustelut erityisliikunnan suunnittelija Sami Liehu 040 314 2222. Ilmoittautuminen alla oleviin ryhmiin 19.8.2013 klo 9.00 alkaen osoitteessa www.tuusula.fi/liikunnanohjaus tai 040 314 2222.

Liikkari- pelikerho, kausimaksu 15€

Mikkolan koulu, ma klo 14.30-15.30. Alkaa 26.8.2013.

Liikkari on liikuntakerho, joka on tarkoitettu 9 - 13 -vuotiaille lapsille, joilla ei ole ennestään säännöllistä liikuntaharrastusta. Kerhon ohjelmassa on palloiluja, tarkkuuspelejä ja muuta sisäliikuntaa.

Sählykerho kehitysvammaisille nuorille, kausimaksu 15€

Hyökkälän yläkoulun liikuntasali, C-sisäänkäynti, ma klo 18.30-19.30. Alkaa 26.8.2013.

Liikuntakerho kehitysvammaisille nuorille, kausimaksu 15€

Tuusulan uimahallin alakerta, to klo 18.00-18.50. Alkaa 29.8.2013. Ohjelmassa kuntojump-paa sekä pallo- ja tarkkuuspelejä.

Sporttis-liikuntakerho, kausimaksu 15€

Tuusulan uimahallin alakerta, to klo 17.15-18.00. Alkaa 29.8.2013.

Monipuolista liikuntaa pienryhmässä 7-10 v. lapsille, joilla on vaikeuksia löytää liikuntaryh-mää esim. liikuntarajoitteen, kehitysvamman tai vastaavan syyn vuoksi, sopii myös pyörä-tuolia käyttäville lapsille.

Sporttis-luistelukoulu, Kausimaksu 135€.

Tuusulan jäähalli, ma klo 17.45, Erityisryhmien luistelukoulu yli 5 v. lapsille.

Luistelu kehittää monipuolisesti motoriikkaa ja tasapainoa. Kokeilukerta ilmaiseksi. Ohjauk-sesta vastaa Tuusulan Luistelijat. Tiedustelut 050 368 4815.

Kehitysvammaisten nuorten tanssi

Keski-Uudenmaan tanssiopisto, Järvenpään keilahallin sali, ke klo 18.00-19.00. Tiedustelut ja ilmoittautumiset 050 435 4120.

Erityisryhmien ratsastus

Ryymiä liikunta- ja kehitysvammaisille lapsille (alaikäraja 5v), nuorille ja aikuisille Pikkupihlajan tallilla Kellokoskella ja Järvenpään ratsastusseuran tallilla Vanhankylänniemessä (alaikäraja 7v). Paikkoja rajoitetusti. Tiedustelut Sami Liehu 040 314 2222.

Erityisryhmien jalkapallo

Järvenpää, Jampan jalkapallohalli, ke 17.30-18.30. Yli 14v erityisryhmiin kuuluville tytöille ja pojille. Tiedustelut 0500 601 241.

Liikuntakerhoja kesällä

Liikuntapalvelut järjestää mm. pesäpallokerhoja kesä ja elokuussa. Kerhot ovat viikon mittaisia ja maksuttomia. Tarkemmat tiedot kerhoista ja ilmoittautumisista osoitteessa www.tuusula.fi/liikunnanohjaus.

Vesiliikunta

Sporttis-uintikerho, kausimaksu 15€ + uimahallin sisäänpääsy .

Tuusulan uimahallin terapia-allas, la klo 17.30-18.15.

Alkaa 31.8.2013. Lapsille, jotka tarvitsevat liikunta- tai kehitysvamman vuoksi oman avustajan vedessä.

Uintikerho, kausimaksu 15€ + uimahallin sisäänpääsy.

Tuusulan uimahalli, ti klo 16.00-16.45. Alkaa 27.8.2013.

Erityisryhmiin kuuluville uimataitoisille nuorille. Harjoittelu tapahtuu isossa altaassa.

Uimakoulut

Uimakouluja järjestetään Tuusulan uimahallissa lapsille touko- ja kesäkuussa. Lasten uimakoulujen alaikäraja on 5 vuotta. Tiedot ryhmistä ja ilmoittautumisista osoitteessa www.tuusula.fi/uimahalli. Tiedustelut uimakouluista 040 314 2222 tai 040 314 3495.



KUNTO- JA TERVEYSLIIKUNTAA AIKUISILLE

Syyskausi 26.8.- 13.12.2013, **kevätkausi** 7.1.- 2.5.2014.

Ilmoittautuminen alla oleviin ryhmiin alkaa 19.8.2013 klo 9.00 alkaen osoitteessa www.tuusula.fi/liikunnanohjaus tai 040 314 2222 ja 040 314 3495.

Kuntopalloilu, kausimaksu 30€ .

Hyökkälän yläkoulun liikuntasali, C-sisäänkäynti, ma klo 17.00-18.30. Alkaa 26.8.2013.

Palloillaan rennosti liikunnanohjaajan ohjauksella erilaisia pallopelejä. Sopii myös henkilöille, jotka eivät ole pallopelejä ennen harrastaneet.

Kevennetty kuntocircuit, kausimaksu 30€.

Tuusulan uimahallin alakerta, to klo 19.00-20.00. Alkaa 29.8.2013. Tuntiin sisältyy al-
kulämmittely, kuntopiiri ja loppuvenyttely. Sopii mm. selkävaivoista kärsiville sekä ylipainoi-
sille.

Kahvakuulajumppa, kertamaksulla 6€.

Tuusulan uimahallin alakerta ti klo 18.00-19.00. Alkaa 27.8.2013.

Paikan jumppaan voi varata vain ostamalla kertalipun 6€ uimahallin kassalta. Ryhmään ei voi ilmoittautua puhelimitse ja etukäteen voi maksamalla varata paikan kahdeksi kerraksi.

Vesiliikuntaa

Ohjatut vesijuoksukurssit, 5 kerran kurssi 40€.

Tuusulan uimahallilla ke klo 20.00-20.45.

1. kurssi alkaa 4.9.2013, **2. kurssi** alkaa 30.10.2013. Kurssikortti 40€ sis. uimahallin sisäänpää-
syn.

Ilmoittautumiset 040 314 3495. Osallistujat saavat juoksuvyön lainaan uimahallilta.

Syvänveden jumppa, kertamaksulla 9€

Tuusulan uimahalli ma ja to klo 20.00-20.45. Kausi alkaa viikolla 35.

Kertalippu 9 €, sis. uimahallin sisäänpääsyn ja tarvittaessa vesijuoksuvyön lainaan. Paikan
jumppaan voi varata vain ostamalla kertalipun uimahallin kassalta. Ryhmään ei voi ilmoittau-
tua puhelimitse ja etukäteen voi maksamalla varata paikan vain kahdeksi kerraksi.

Aamuvirkun vesijumppa, uimahallin sisäänpääsy maksulla. Tuusulan uimahalli terapia-allas,
to klo 7.00-7.30. Alkaa 29.8.2013. Max. 25 jumppaajaa. Ei ennakoilmoittautumisia.

ERITYISLIIKUNTAA AIKUISILLE

Syyskausi 26.8.- 13.12.2013, kevätkausi 7.1.- 2.5.2014.
Ilmoittautuminen alla oleviin ryhmiin alkaen 19.8. klo
9.00 alkaen osoitteessa www.tuusula.fi/liikunnanohjaus
tai 040 314 2222.

Erityisryhmien kuntosali, kausimaksu 15€

Tuusulan uimahallin kuntosali, ke klo 11.00-12.00. Alkaa
28.8.2013. Ohjattu kuntosali, sopii mm. mielenterveys-
kuntoutujille.

Rauhallinen mattojumppa, kausimaksu 15€

Tuusulan uimahallin alakerta, ti klo 12.30-13.30. Alkaa
27.8.2013. Sopii liikuntarajoitteisille tai selkävaivoista
kärsiville.

Vesiliikuntaa

Vesivoimistelu erityisryhmille, rauhallinen ryhmä

Tuusulan uimahallin terapia-allas, ma klo 15.30-16.00. Alkaa
26.8.2013. Kausi kestää 14 viikkoa, kausimaksu 15€ + uima-
hallin sisäänpääsy. Aivohalvauksen sairastaneille ja liikunta-
rajoitteisille sopiva ryhmä.

Vesivoimistelu erityisryhmille, reipas ryhmä

Tuusulan uimahallin terapia-allas, ma klo 17.00-17.30. alkaa
26.8.2013 Kausi kestää 14 viikkoa, kausimaksu 15€ + uima-
hallin sisäänpääsymaksu. Sopii henkilöille, jotka tarvitsevat
liikuntarajoitteen, selkäsairauden, reuman tai muun sairau-
den vuoksi kevennettyä vesiliikuntaa.

SENIORILIIKUNTAA

Syyskausi 26.8.- 13.12.2013, kevätkausi 7.1.- 2.5.2014
Ilmoittautuminen alla oleviin ryhmiin alkaen 19.8.2013
klo 9.00 alkaen osoitteessa
www.tuusula.fi/liikunnanohjaus tai 040 314 2222.

Ensisijaisesti eläkkeellä oleville tuusulalaisille tarkoitettua
liikuntaa. Ryhmiin voivat osallistua myös nuoremmat eläke-
läiset ja pitkäaikaissairaat. Kaikki ryhmät ovat sekaryhmiä
jotka sopivat sekä naisille, että miehille. Lisätietoja ryhmistä
antaa erityisliikunnansuunnittelija Sami Liehu 040 314 2222.



Seniори kuntosali 70+, kausimaksu 40€

Tuusulan uimahallin kuntosali, ke klo 10.00-11.00. Alkaa 28.8.2013. Ohjattu kuntosalitunti sisältää alkuverryttelyn ja loppuvenyttelyn. (Kausimaksu ei sisällä uintia, käytetään alakerran pukuhuoneita).

Seniори kuntosali, kausimaksu 40€

Tuusulan uimahallin kuntosali, ke klo 11.00-12.00. Alkaa 28.8.2013. Ohjattu kuntosalitunti sisältää alkuverryttelyn ja loppuvenyttelyn. (Kausimaksu ei sisällä uintia, käytetään alakerran pukuhuoneita).

Kuntosalin starttikurssi, 5 kerran kurssi 30€

Tuusulan uimahallin kuntosali ke klo 9.00-10.00.

1. kurssi alkaa 4.9.2013 **2. kurssi** alkaa. 30.10.2013

(Kurssimaksu ei sisällä uintia, käytetään alakerran pukuhuoneita)

Kuntovoimistelu, kausimaksu 15€

Tuusulan uimahallin alakerta, ti klo 11.00-12.00, Alkaa 27.8.2013. Lihaskuntoa, tasapainoa ja venyttelyä. Ilmoittautua voit myös paikanpäällä.

Kuntovoimistelu, kausimaksu 15€

Jokela, Jokela-talo, to klo 13.30-14.30. Alkaa 29.8.2013.

Lihaskuntoa, tasapainoa ja venyttelyä. Ilmoittautua voit myös paikanpäällä.

Kuntovoimistelu, kausimaksu 15€

Kellokoski, Ruukin koulu, to klo 15.00-16.00. Alkaa 29.8.2013. Lihaskuntoa, tasapainoa ja venyttelyä. Ilmoittautua voit myös paikanpäällä.

Kuntocircuit, kausimaksu 15€

Tuusulan uimahallin alakerta, ma klo 12.30-13.30. Alkaa 26.8.2013. Reipas kuntopiiri seniori-ikäisille.

Miesten kuntojumppa 60+, kausimaksu 15€

Tuusulan uimahallin alakerta, ke klo 14.30-15.30. Alkaa 28.8.2013. Kuntopiiriä, keppijumpaa, venyttelyä ryhmän toiveiden mukaan.

Tuolivoimistelu, (ei kausimaksua)

Hyrylä, Martta Augusta, ti klo 10.00-10.30. Alkaa 27.8.2013. Rauhallista liikuntaa tuolia apuna käyttäen, sopii henkilöille joilla on ongelmia tasapainon ja liikkumisen kanssa.

Veteraanien kuntovoimistelu (terveystoimen järjestämä) Tuusulan uimahallin alakerta, to klo 9.00-9.45. Tiedustelut 040 314 3607.

Vesiliikuntaa

Vesivoimisteluryhmiä senioreille, alkaa viikolla 35

Tuusulan uimahalli. Vesivoimistelun kausimaksu on 15€ + uimahallin sisäänkäymysmaksu. Kausi sisältää 14 vesivoimistelukertaa.

Ilmoittautuminen ke 21.8.2013 klo 8.30-9.30 Jokelan ja Kellokosken ryhmät ja muut ryhmät klo 9.30-11.00 020 692 000 tai samaan aikaan paikan päällä uimahallin kahviossa. Sen jälkeen virka-aikana 040 314 2222.

Ryhmät:

- 1. Maanantai** klo 8.00
- 2. Maanantai** klo 11.30, rauhallinen ryhmä sydänoireisille
- 3. ja 4. Maanantai** klo 14.00 ja 14.30. Näihin ryhmiin (3. ja 4.) kuljetus Jokelasta: Takoja klo 13.00-Pertun Siwa- Valintatalon pysäkki- Jokelantie- Jäniksenlinnantie- Monsantie- Paijalantie- Tuusulan uimahalli. Paluu takaisin klo 15.40
- 5 ja 6. Tiistai** klo 14.30 ja 15.00. Näihin ryhmiin (5. ja 6.) kuljetus Kellokoskelta: Kellokosken posti klo 13.30- Linjamäki- Linjamäentie- Jokelantie- Järvenpääntie- Tuusulan uimahalli. Paluu takaisin klo 16.10
- 7. Keskiyö** klo 14.00
- 8. Keskiyö** klo 14.30
- 9. Torstai** klo 8.00
- 10 ja 11. Torstai** klo 14.00 ja 14.30. Näihin ryhmiin (10 ja 11.) kuljetus tarpeen mukaan Etelä-Tuusulasta: Kolistimenmäki klo 12.50- Rusutjärvi- Koivumäentie- Nahkelantie- Lahelantie- Ruotsinkylä- Ruotsinkyläntie- Pellavamäentie- Riihikallion ostoskeskus- Haukantie- Kurpantie- Pähkinämäentie- Hyrylänkatu- Tuusulantie- Uimahallin pysäkki- Mahlamäentie- Mattilan Tarjoustalo- Tuusulan uimahalli. Paluu lähtee samaa reittiä klo 15.40 Mattilan kautta.
- 12. Perjantai** klo 8.00
- 13. Perjantai** klo 14.00
- 14. Perjantai** klo 14.30

HUOM! Jokelan ja Kellokosken ryhmiin ainoastaan kuljetusta käyttävät!



Veteraanien vesivoimistelu, (ei ennakko ilmoittautumista)

Tuusulan uimahallin terapia-altaalla, alkaa 29.8.ma klo 12.30

Vesivoimistelu on veteraaneille maksuton ja puoliset voivat osallistua uimahallin sisäänpääsymaksulla.

Tuusulan kansalaisopiston liikunta- ja terveysryhmät

Ilmoittautumiset alkavat ti 27.8. klo 18.00-21.00 osoitteessa www.tuusula.fi/kansalaisopisto tai 020 692 010 jonka jälkeen kansalaisopiston toimiston aukiolo aikoina 040 314 3415.

Tarkemmat tiedot kursseista löytyvät joka kotiin jaetusta opinto-ohjelmasta tai opiston nettisivuilta. Painettua ohjelmaa saa myös opiston toimistosta, kirjastosta, kunnantalolta ja uimahallilta.

Sosiaali- ja terveyspalvelut

Terveyspalveluiden fysioterapiaryhmät

Ryhmiiin tarvitaan julkisen sektorin lääkärin lähete, fysioterapeutti valitsee yhdessä asiakkaan kanssa soveltuvan ryhmän ja käyntikertojen määrän. Fysioterapiassa järjestetään mm. seuraavanlaisia ryhmiä:

- Ikääntyneiden tasapainoryhmä, voimaharjoitteluryhmiä
- Erilaisia allasryhmiä
- Selkäryhmiä
- Lonkka- tai polvitekonivelleikkauksesta kuntoutuvien ryhmiä
- Lasten motoriikkaryhmä

Ryhmistä saat tietoa fysioterapeuteilta arkisin klo 12.00-13.00

Hyrylä 09 8718 3790, Jokela 040 314 4010, Kellokoski 040 314 4211 ja Tuuskoto 040 314 2266.

Kansanterveys- ja vammaisyhdistykset sekä eläkeläisjärjestöt

Kunnan ylläpitämästä yhdistysrekisteristä voi etsiä tietoja kunnan alueella toimivista yhdistyksistä ja järjestöistä. Rekisterin löydät osoitteesta www.tuusula.fi/yhdistysrekisteri.

Yhdistykset järjestävät alueella mm. Vesi- ja kuntojumppia, bocciaa, senioritanssia sekä lasten liikuntaa.

Tuusulassa toimivat urheiluseurat

Paikalliset urheiluseurat löydät osoitteesta www.tuusula.fi/yhdistysrekisteri. Sivuilla on myös kuvaus järjestettävistä toimintamuodoista.

Tapahtumia

ERITYISRYHMIEN LIIKUNTAPÄIVÄ

Hyrylän urheilukeskus, 7.9.2013 klo 13.00-15.00. Ratakelau-
sta ja yleisurheilua. Tiedustelut 040 314 2222.

JÄRJESTÖJEN VÄLINEN TUUSULA BOCCIA-TURNAUS

Lokakuussa 2013. Tiedustelut 040 314 2222.

LIIKUNTAPAIKAT

UIMAHALLI

Tuusulan uimahalli

Osoite: Rykmentintie 1, 04300 Tuusula

Kassa: 09 8718 3499

Esimies: Pasi-Jussi Hyytinen 040 314 3495

Valvomo: 040 314 3496

Kuntosalitoiminta, lisätiedot: 09 8718 3499

Aukioloajat

Ma, ti, to, pe 06.00-21.00

Ke 11.00-21.00

La, su 11.00-18.00

(lipunmyynti loppuu tuntia ennen sulkemisaikaa)

Uimahallin käyttömaksut € sis.alv

Aikuiset

Kertamaksu 5,00

Aamu-uinti 3,60 (klo 6.00-8.00)

Sarjakortti 10 kertaa 45,00

Sarjakortti 30 kertaa 125,00

Sarjakortti 50 kertaa 200,00

Vuosikortti 410,00

Lapset kertamaksu 7-17v. 2,50

Opiskelijat, eläkeläiset, Työttömät,
varusmiehet, erityisryhmät

(eläkepäätös) 2,50

sarjakortti 10 kertaa 22,00



Alle 7-vuotiaat huoltajan mukana	maksuton
Sotainvalidit, rintamamies- ja Sotaveteraanit	maksuton
70+ vuosikortti (arkisin klo 06-16)	20,00/vuosi
Erytysuimakortti	45,00/vuosi
Vammaisen avustaja	maksuton
Korttimaksu (sarjakortin ostaessa)	6,00

Sarjakortit ovat voimassa vuoden ostopäivästä. Voimassaoloaika tarkistettavissa ostokuitista tai uimahallin kassalta. Vanhentuneita sarjakortteja ei hyvitetä.

URHEILUKESKUKSET

HYRYLÄ, Tiedustelut: Kai Kuusisto 040 314 3490
JOKELA, Tiedustelut: Kai Kuusisto 040 314 3490
KELLOKOSKI, Tiedustelut: Jukka Nyman 040 314 4045

JÄÄHALLIT

TUUSULAN JÄÄHALLI (kunnan halli)
Tiedustelut Kai Kuusisto 040 314 3490
TUUSULAN JÄÄHALLI OY (ViT Group Areena)
Tiedustelut tj. Teijo Jalonen 040 547 6206
KELLOKOSKEN JÄÄHALLI OY
Tiedustelut tj. Ilpo Puttonen 050 574 4259

Jäähallien yleisöluisteluvuorot ilmoitetaan elokuun alussa osoitteessa www.tuusula.fi/jaahallit.

PALLOKENTÄT JA ULKOJÄÄT

Liikuntapalvelut ylläpitävät hiekkakenttiä ympäri Tuusulaa. Talvisin kenttien jäädytys aloitetaan isoista ja alueellisesti merkittävistä kentistä. Pienempien kenttien jäädytys aloitetaan, kun isot kentät ovat valmiit. Lisätietoja kenttien sijainnista ja kategoriosta liikuntapalvelujen sivuilta osoitteesta www.tuusula.fi/liikuntapaikat. Tiedustelut 040 314 3490.

HIHTOLADUT ja TUUSULANJÄRVI

Liikuntapalvelut ylläpitävät hiihtolatuja yhteistyössä paikallisten yhdistysten kanssa. Löydät latuinfon ja Tuusulanjärven matkailuluistelurataa sekä venepaikkoja koskevat tiedot osoitteesta www.tuusula.fi/liikuntapaikat.

Tiedustelut 040 314 3490.

TENNISKENTÄT

HYRYLÄN ALUE

Lisätiedot Tuusulan Tenniskeskus 09 275 5660 tai osoitteessa www.tuusulantenniskeskus.fi.

JOKELAN ALUE

Lisätiedot 040 314 4155.

KELLOKOSKEN ALUE

Lisätiedot 040 314 4155

FRISBEEGOLF

Tuusulassa on kolme frisbeegolfrataa, Hyrylän urheilukeskuksessa (lähtö- ja maalipaikka tennishallin takana), Jokelan Notkopiistossa (koulukeskuksen vieressä) ja Lahelassa Ristikiven alueella. Radoissa on 9 väylää.

Lisätiedot www.tuusula.fi/frisbeegolf.

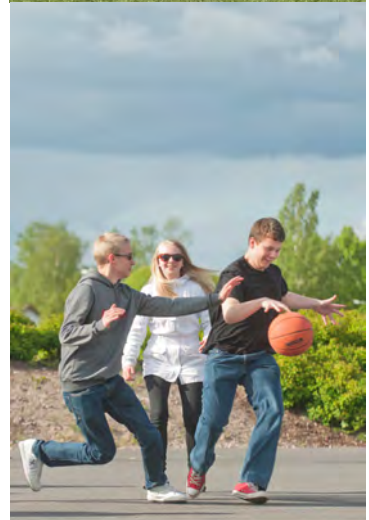
UIMARANNAT

Tuusulan liikuntapalvelut ylläpitää uimarantoja virallisena uimarantakautena, joka alkaa koulujen päättäjaisviikonlopun jälkeen ja jatkuu elokuun puoleen väliin saakka. Uimavesi tilanne tarkistetaan 4 kertaa vuodessa ja tiedot linkitetään liikuntapalveluiden sivuille.

Uimarannat: Rusutjärven yleinen uimaranta, (Hiekkarannankuja), Hälkin pohjavesilampi (Nahkelantie), Urheilukeskuksen pohjavesilampi (Kilpailukuja), Kellokosken joenranta (Saunarannan kujan kautta).

MUUT LIIKUNTAPAIKAT

Muista Tuusulan kunnan liikuntapaikoista sekä yksityisistä liikuntapaikoista löydät tietoja osoitteesta www.tuusula.fi/liikunta.



LIIKUNTAPALVELUJEN YHTEYSTIEDOT

LIIKUNTAPAIKAT

(urheilukeskukset,
ulkoliikuntapaikat,
jäähalli)
Työnjohtaja
Kai Kuusisto
040 314 3490

UIMAHALLI

(uimahallin toiminnot)
Uimahallin esimies
Pasi-Jussi Hyytinen
040 314 3495

LIIKUNNAN OHJAUS

(ohjaustoiminta,
erityisliikunnanohjaus)
Erityisliikunnansuunnittelija
Sami Liehu
040 314 2222

HALLINTO

(avustukset, yhdistykset,
liikuntalautakunta)
Liikuntapäällikkö
Risto Kanerva
040 314 2220

Sähköpostiosoitteet ovat muotoa etunimi.sukunimi@tuusula.fi
tai liikunta@tuusula.fi. Koulujen liikuntasalien varaukset:
Kasvatus- ja sivistystoimi, Pia Visti-Korhonen 040 314 3404.