

WOIMANURKKA

SYKSY 2020–KEVÄT 2021



Käyntiosoite:
Korson terveysasema
Naalipolku 6 A, 0-kerros



Vantaa
Vanda

WOIMANURKKA

Woimanurkka on 60 vuotta täyttäneille vantaalaisille suunnattu voimaharjoittelupaikka Korson terveysasemalla. Woimanurkassa on ikääntyneille soveltuvia kuntosalilaitteita alaraajojen ja keskivartalon lihasten vahvistamiseen. Woimanurkka ei ole varsinainen kuntosali. Tilassa ei ole pukeutumis- ja peseytymistiloja.

ITSENÄISTÄ HARJOITTELUA

Ryhmään nimetty vertaisohjaaja/t opastavat Sinulle kuntosalilaitteiden toimintaperiaatteet ja Woimanurkan toimintatavat. Woimanurkassa ei ole mahdollisuutta henkilökohtaiseen harjoitusohjelmaan tai ammattilaisen antamaan laiteopastukseen. Tietoa ikääntyvien voimaharjoittelusta saat Woimanurkan seinällä roikkuvasta laminoidusta oppaasta.

Huomioithan, että Sinun tulee kyetä itsenäiseen harjoitteluun. Mikäli kuntosi on erityisen heikko, suosittelemme että hakeudut lääkärin läheteellä fysioterapian antamaan kuntoutukseen.

ILMOITTAUTUMINEN/HARJOITTELUKAUDET/RYHMÄT

Voit tiedustella vapaita harjoittelupaikkoja harjoittelukausien aikana p. 050 314 6402, suositeltava soittoaika ma-ti ja to-pe 9.00–11.00. Voit ilmoittautua vain yhteen ryhmään. Ryhmäsi kokoontuu aina samaan aikaan koko harjoittelukauden ajan. Harjoittelu tapahtuu 10–12 hengen ryhmissä.

Harjoittelukaudet:

Syyskausi: ma 31.8.–pe 11.12.2020, ei pyhäpäivinä

Kevätkausi: ma 11.1.–pe 23.4.2021, ei pyhäpäivinä

Ma	8.00–9.30, 9.30–11.00, 11.00–12.30, 12.30–14.00, 14.00–15.30
Ti	8.00–9.30, 9.30–11.00, 11.00–12.30, 12.30–14.00
Ke	8.00–9.30, 9.30–11.00, 11.00–12.30 (naiset), 12.30–14.00
To	8.00–9.30, 9.30–11.00, 11.00–12.30, 12.30–14.00
Pe	8.00–9.30, 9.30–11.00 (pe ryhmät vain 70+ vuotiaille)

MAKSU

Harjoittelumaksu on 25 €/harjoittelukausi. Toimitamme laskun kotiosoitteeseesi. Mikäli täytät kuluvan vuoden aikana 70 vuotta tai olet sitä iäkkäämpi, voit harjoitella maksutta.

Huomioi, että ryhmään ilmoittautuminen toimii laskutusperusteena. Mikäli muutat mielesi harjoittelun aloittamisen suhteen, Sinun tulee tehdä perua asia viimeistään 2 viikon kuluessa ilmoittautumisesta. Muutoin maksu laskutetaan. Maksu on perintäkelpoinen. Maksua ei palauteta.

WOIMANURKAN SÄÄNNÖT

- **Ilmoittautumalla mukaan sitoudut noudattamaan tilan sääntöjä** sekä siisteyttä ja varovaisuutta välineiden käytössä. **Sinun tulee huomioida muut harjoittelijat, terveysaseman potilaat ja henkilökunta.**
- Tutustu huolellisesti laitekohtaisiin ohjeisiin. Älä harjoittele sairaana tai huonovointisena. Tutustu myös tilan hälytysohjeisiin.
- Woimanurkassa on pieni, verholla eristetty nurkkaus vaatteiden vaihtamista varten, naulakot, kenkätelineet ja pieni lukollinen lokerikko esim. pientä kassia varten. **Lokerikko toimii 1 € kolikkopantilla.** Pyri jättämään arvotavarat kotiin. Löytötavarat laitetaan tilassa olevaan löytötavara-astiaan. Omaisuutta voi tiedustella myös vahtimestarilta ja laitoshuoltajalta. Vantaan kaupunki ei vastaa varastetusta tai kadonneesta omaisuudesta.
- **Kaikkien tulee noudattaa annettuja harjoitteluaikoja. Harjoittele ainoastaan omalla harjoitteluvuorollasi.** Huomioi, että vaatteiden pukeminen/vaihtaminen sisältyy harjoitteluvuoroon (90 min), joten varaa itsellesi riittävästi aikaa pukeutumiseen harjoitusvuorosi aikana. Poistu tilasta ennen seuraavan vuoron alkamista.
- Salilla suositeltavat asusteet: *sisäjalkineet* (esim. puhdas pohjaiset lenkkiosut) ja joustava vaatetus sekä juomapullo ja hikiliina. **Ei harjoittelua sukksiltaan, paljain jaloin, sandaaleissa (esim. crocseissa) tai ulkokengissä. Turvalliset harjoitusjalkineet eivät pääse putoamaan jalasta ja aiheuttamaan siten vaaratilanteita.**
- Älä jää lepäämään laitteeseen vaan siirry seuraavaan laitteeseen/lepää laitteen vieressä/muualla tilassa. **Nouse laitteesta pois myös harjoittelusarjan välissä** (poikkeuksena apuvälinettä käyttävät ja liikkumiskyvyltään heikentyneet), jotta muut pääsevät käyttämään laitetta. Laitteesta pois nouseminen lepotauon ajaksi on hyvää liikuntaa, edesauttaa palautumista sekä mahdollistaa muiden harjoittelun laitteessa lepotaukosi aikana.
- Pyyhi käyttämäsi kuntosalilaitteet suihkupullossa olevalla nesteellä tai **käytä hikiliinaa.** Muista siirtää käyttämäsi välineet takaisin niille osoitetuille paikoille.
- Vahingoittuneista laitteista on ilmoitettava välittömästi vertaisohjaajalle tai p. 050 314 6402 (suositeltavat soittoaikat ma–ti ja to–pe 9.00–11.00). Tilassa on vikailmoitusvihko, josta voi seurata mistä vioista on ilmoitettu liikuntapalveluihin.
- Harjoitteluryhmät toimivat terveysaseman aukioloaikoja mukailleen. Mikäli harjoituskausi peruuntuu/muuttuu esim. terveysaseman erikoisjärjestelyjen vuoksi, maksua/harjoitusvuoroja ei hyvitetä asiakkaalle.

Nautinnollisia harjoitteluhetkiä ja liikkumisen iloa!

PERUUTTAMINEN JA POISSAOLOT

Ryhmät ovat suosittuja ja niihin on tulossa runsaasti asiakkaita. Tämän vuoksi pyydämme, että ilmoitat mikäli haluat keskeyttää harjoittelun ryhmässä.

Mikäli olet ilmoittamatta pois ryhmästä **3 kertaa peräkkäin**, tilallesi voidaan ottaa uusi harjoittelija. Yksittäisistä poissaoloista ei tarvitse ilmoittaa.

Etukäteen tiedossa olevat pitkät poissaolojaksot (yli 3 kertaa) voi merkitä kuntosalin käyttäjäpäiväkirjaan tai ilmoittaa alla mainittuun numeroon. Ohjeet poissaolojen merkitsemisestä löytyvät Woimanurkassa olevasta kansiosta.

Toiminta järjestetään liikuntapalveluiden, sosiaali- ja terveystoimen ja vapaaehtoisten vertaisohjaajien yhteistyönä. Toiminnan järjestäjät pidättävät oikeudet muutoksiin.

**HUOMIOITHAN, ETTÄ WOIMANURKKA TOIMII
VAPAAEHTOISTEN VERTAISOHJAAJIEN VOIMIN!**

Lisätietoja:

p. 050 314 6402/liikuntapalvelut

suositeltavat soittoajat

ma-ti ja to-pe 9.00–11.00

www.vantaa.fi/liikunta