

Palvelut maahanmuuttajille

helmikuu 2025



Liikuntapalvelut lapset

Talvilomalla tapahtuu

Toimintatorstai koko perheelle Perniön Melassuolla ja liikuntahallilla

MISSÄ:

Perniön Melassuo ja liikuntahalli
(Erveläntie 16, Perniö)

MILLOIN:

To 20.2. klo 11–15

LISÄTIEDOT:

<https://tapahtumat.salo.fi/toimintatorstai-melassuolla-2>

<https://tapahtumat.salo.fi/en/toimintatorstai-melassuolla-2/>

Salon taidemuseo Veturitalli

Maksuton museoperjantai joka kuun ensimmäisenä perjantaina

MILLOIN:

Seuraava maksuton museoperjantai on
7.3.2025

LISÄTIEDOT:

<https://tapahtumat.salo.fi/veturitallin-maksuton-museoperjantai-ja-metka-kahvila/>

Salolaisille koululais- ja opiskelijaryhmille maksuton pääsy museoon

LISÄTIEDOT:

<https://salontaidemuseo.fi/vieraile/>

Salolaisille koululais- ja opiskelijaryhmille maksuton opastus näyttelyihin ti-pe klo 8–16 välillä

suomi tai selkokieli-suomi maksuton,
englanti maksullinen 60 €

LISÄTIEDOT:

<https://salontaidemuseo.fi/vieraile/>

Näyttelykohtaisesti esimerkiksi saliteksteistä ja/tai ääniopasteista on usein englanninkieliset versiot saatavilla

Etsi harrastuksia
Salossa:
www.salo.fi/harrastuskalenteri



Liikkikset

Liikkiksessä harjoitellaan motorisia perustaitoja, välineenkäsittelytaitoja sekä ryhmässä toimimista yleisliikunnan, liikunnallisten leikkien ja pelien kautta. Varustus: paljaat jalat tai tossut, liikuntaan soveltuva asu, juomapullo.

Liikkiksiä ei ole viikolla 8, eikä pyhinä. Ilmoittautuminen www.salo.fi/hellewi

200144

Liikkis 4–6 v., Salo

Ti 17.00–17.45 Tupurin koulu,
Taimistonkatu 1, Salo

14.1.–22.4.2025

42 €

200145

Liikkis 6–8 v., Salo

Ti 17.45–18.30 Tupurin koulu,
Taimistonkatu 1

14.1.–22.4.2025

42 €

200148

Liikkis 5–7 v., Salo

To 18.15–19.00 Ollikkalan palloilusal,
Hämeenojankatu 9

16.1.–24.4.2025

42 €

Liikuntapalvelut lapset

Peuhut

Toiminnasta vastaa liikunnanohjaaja
Timo Saarela, 02 778 4705.

Peuhuihin ei ole ennakkoilmoittautumista ja peuhut ovat maksuttomia. Peuhussa lapset liikkuvat omaehtoisesti oman vanhemman vastuulla ja valvonnassa. Tarjolla on erilaisia liikuntavälineitä ja -ratoja, joita vanhemmat ja lapset voivat yhdessä käyttää. Salohallin peuhu toteutetaan yhteistyössä Salon Vilpas Koripallon kanssa, muut peuhut ovat paikallisen MLL:n yhdistyksen kanssa toteutettavia. Mikäli peuhuihin tulee muutoksia tai peruutuksia, ne ovat nähtävissä www.salo.fi/lastenliikunta sekä järjestävän MLL yhdistyksen sivuilta.

200149

Lasten (0–6 v.) ja vanhempien peuhutunti, Salo

Pe 9.30–11.00 Salohalli, palloilusalu,
Pormestarinkatu 5

17.1.–25.4.2025

200150

Lasten (0–6 v.) ja vanhempien peuhutunti, Halikko

Su 14.30–16.00 Halikon liikuntahalli,
Kuruntie 7, Halikko

19.1.–27.4.2025

200151

Lasten (0–6 v.) ja vanhempien peuhutunti, Pertteli

To 17.30–18.45 Inkereen koulu,
Tortosmäenkuja 1 a

16.1.–24.4.2025

200152

Lasten (0–6 v.) ja vanhempien peuhutunti, Muurla

To 16.45–18.00 Muurlan koulu,
Robintie 30

16.1.–24.4.2025

200153

Lasten (0–6 v.) ja vanhempien peuhutunti, Kuusjoki

La 10.00–11.30 Kuusjokitalo,
Ylikulmantie 317

18.1.–26.4.2025

200154

Lasten (0–6 v.) ja vanhempien peuhutunti, Kisko

Su 15.00–17.00 Kiskohalli,
Kiskontie 2260 A

19.1.–27.4.2025

200155

Lasten (0–6 v.) ja vanhempien peuhutunti, Suomensjärvi

To 18.00–19.00 Suomensjärven koulu,
Opintie 1

16.1.–24.4.2025

Liikuntapalvelut lapset

Perheliikuntakerhot

Perheliikuntakerhoissa lapsi ja vanhempi liikkuvat yhdessä ohjaajan antamien ohjeiden mukaan. Kurssilla harjoitellaan motorisia perustaitoja ja tutustutaan erilaisiin liikuntaleikkeihin ja -välineisiin. Varustus: shortsit tai verkkarit, t-paita, tossut tai paljaat varpaat myös vanhemmilla liikunnallinen varustus.

Sisaralennus: mainitse ilmoittautumisen yhteydessä lisätietoja kohdassa "sisaralennus", jos samasta perheestä osallistuu kurssille 21,00 €/kurssi.

Kurssi sopii myös erityislapsille, merkitse lisätietoja kohtaan diagnoosi.

Perheliikuntakerhoja ei ole viikolla 8, eikä pyhinä. Ilmoittautuminen www.salo.fi/hellewi

200142

Perheliikuntakerho 2–4 v., Salo

Ke 17.15–18.00 Sirkkulan koulu,
Ylhäistentie 336, Salo

15.1.–23.4.2025

42 €

200143

Perheliikuntakerho 4–7 v., Salo

Ke 18.05–18.50 Sirkkulan koulu,
Ylhäistentie 336, Salo

15.1.–23.4.2025

42 €

200147

Perheliikuntakerho 3–5 v., Salo

To 17.30–18.15 Ollikkalan palloilusalu,
Hämeenojankatu 9

16.1.–24.4.2025

42 €

Alkeisuimakoulu yli 9-vuotiaille

La klo 8.45–9.30 Uimahallin terapia-allas,
18.1.–15.3.2025

Hinta 40 €

Toisen jakson ilmoittautuminen alkaa ke 26.2. klo 17. www.salo.fi/hellewi

Lisätiedot: Laura Poikonen 044 778 4706,
laura.poikonen2@salo.fi

Liikuntapalvelut nuoret ja aikuiset

Nuoret

Lataa Liikettä! www.salo.fi/lataaliiketta
Maksutonta liikuntaa.

Aikuiset

Virkisty virtaa -aktiivisuuskortti työttömien aktivoimiseksi

Korttia myydään ainoastaan Kelan työmarkkinatukea, Kelan peruspäivärahaa sekä Kelan toimeentulotukea saaville työttömille työnhakijoille. Korttia ostettaessa työttömyys on todistettava enintään 2 kuukautta vanhalla maksuilmoituksella Kelan työmarkkinatuesta, Kelan peruspäivärahasta tai Kelan toimeentulotuesta.

Kortin voi ostaa uimahallista tai alueellisista palvelupisteistä. Kortin hinta on 30 €/ 6 kk ja kortilla pääsee uimahalliin (uinti ja kuntosali kerran päivässä), vapaavalintainen lähikuntosali (kerran päivässä) sekä sisäänpääsy Veturitalliin ja kaupungin museoihin.

Ilmoittautuminen Hellewiin
www.salo.fi/hellewi

Kuntosalikurssi työttömille, Salo

Ke 10.30–11.45 Ollikkalan kuntosali,
Hämeenojankatu 9, 15.1.–23.4.2025
Hinta 21 €

Kuntosalikurssi maahanmuuttaja- naisille, Salo

Ma 10.30–11.45 Ollikkalan kuntosali,
Hämeenojankatu 9, 13.1.–14.4.2025

Hinta 19,50 €

Vain naisille tarkoitettua kuntosaliharjoittelua ohjatuksi. Tunti sisältää alkulämmittelyn ja loppuvenyttelyn. Kurssilla ohjataan kuntosaliharjoittelun alkeita ja oikeita suoritustekniikoita.

Kuntosalikurssi maahanmuuttajille, Salo

Ti 14–15 Ylhäistentien kuntosali,
Ylhäistentie 2, 14.1.–22.4.2025

Hinta 21 €

Kurssilla ohjataan kuntosaliharjoittelun alkeita ja oikeita suoritustekniikoita. Sopii naisille ja miehille.

Aikuisten alkeisuimakoulu

La 8–8.45 Uimahalli, terapia-allas
18.1.–15.3.2025

Hinta 64 €, opiskelijoiden, työttömien ja eläkeläisten kurssimaksu on 44 €

Uimakoulu on tarkoitettu uimataidotomille aikuisille. Kurssilla totutellaan veteen ja harjoitellaan uinnin perustaitoja. Opetus tapahtuu terapia-altaassa.

Liikuntapalvelut aikuiset

Palloiluryhmät

Lentopallo, sähly (miehille sekä naisille)
Lisätiedot: Timo Saarela 044 7784 705,
timo.saarela@salo.fi

Live-jumpat

Live-jumpat ilmestyvät kevätkaudella viikoilla 3–21. Jumpat ovat maksuttomia. Ei ennakkoilmoittautumista. Jumpat on suunniteltu erityisesti ikääntyneille, mutta sopivat hyvin kaikille liikuntaa aloitteleville. Live-jumpat Salon liikuntapalveluiden Youtube-kanavalla: youtube.com/@SalonLiikuntapalvelut

Kuntojumppa

torstaisin klo 10–10.30

Tuoli- ja tasapainojumppa

perjantaisin klo 10–10.30

Yleisöluistelut

Yleisöluistelut kaupungin jäähallissa (Tahkonkatu 1) ovat maksuttomia, mailattomia ja avoimia kaikenikäisille

Yleisöluistelut ovat torstaisin klo 17.45–18.45 ja lauantaisin klo 9.15–10.45

Mailallisia yleisöluisteluvuoroja lisätään mahdollisuuksien mukaan, katso päivitykset ja mahdolliset peruutukset sivulta salo.fi/jaahalli.

Mailallisilla yleisöluisteluvuoroilla on kaikkien osallistujien turvallisuuden takaamiseksi kypäräpakko eli kaikilla jäällä liikkuvilla osallistujilla tulee olla kypärä päässään. Kypärä voi olla muukin kuin jääkiekkokypärä.

Liikkumaan luontoon

Salon kaunis luonto kutsuu liikkumaan monipuolisille reiteille ja kohteille. Lisätietoja löydät salo.fi/retkeilykohteet

Ulkokuntosalit

Ulkokuntosaleilla voi harjoitella oman aikataulun mukaan. Ulkokuntosalit löytyy nettisivuilta salo.fi/ulkokuntosalit

Liikuntapalvelujen kurssit

Salon liikuntapalveluilla on paljon kurssitoimintaa keväällä ja syksyllä. Kesäkauden toiminta on myös erikseen. Kaikista löydät tietoa nettisivulta salo.fi/liikunta sekä liikuntapalveluiden Facebook- ja Instagram-sivuilta.

www.salo.fi/maahanmuuttajalle



Salon
työllisyyspalvelut