



TAMPEREEN ALUEEN HARRASTUS- JA SEURAKANSIO ERITYISLAPSILLE JA -NUORILLE

Riina Lampinen
Haaga-Helia ammattikorkeakoulu
Liikunnan ja urheilutoiminnan kehittäminen ja
johtaminen

Lupa liikkua Lupa harrastaa
Syksy 2024

INCLUSIVITY



Johdanto

Tämä harrastus- ja seurakansio on täynnä tamperelaisia seuroja, jotka tarjoavat erityislapsille ja nuorille harrastusmahdollisuuksia. Löydät lajeittain aakkosjärjestyksessä eri seurojen toimijoita ja heidän yhteystietonsa. Toimijat ovat eritelleet kenelle harrastus on sopiva. Seuran yhteyshenkilöön, voi myös ottaa yhteyttä, jos on epävarma onko lapsen tai nuoren mahdollista osallistua.

Lopussa on vielä vinkki Suomen Paralympiakomitean Valtti-toiminnasta sekä IceHeartsin harrastus ja ennaltaehkäisevästä lastensuojelutyöstä.

AIKIDO

Tampereen Aikidoseura Nozomi ry.

**Integroituna
Harrastetoiminta**

Aikido on japanilainen budolaji, jota harjoitellaan ryhmässä/pareittain. Lajissamme ei kilpailla. Aikidoa pystyy pääsääntöisesti harrastamaan, jos kykenee liikkumaan itsenäisesti, toimimaan ryhmässä, seuraamaan sanallisia ja/tai esimerkein näytettyjä ohjeita ja sietää kosketusta, sillä aikido on kontaktilaji. Pyörätuolia tai muita liikkumisen apuvälineitä tatamilla ei valitettavasti voi käyttää. Junioriryhmä on tarkoitettu 8-12 -vuotiaille, 13-vuotiaasta alkaen harjoitellaan aikuisten ryhmissä.

Ikäluokat: 7-12, 13-18

Kenelle: Riippuu sairauden/vamman laadusta ja asteesta. Esimerkiksi lievä näkövamma ei ole este, mutta täysin sokealle aikidon harjoittelu olisi vaikeaa. Ota yhteys puheenjohtajaan sähköpostitse.

Yhteyshenkilö: Puheenjohtaja

Puh.nro: -

S-posti: pj@nozomi.fi

Seuran kotisivut: www.nozomi.fi



ALPPIHIIHTO

Tampereen Slalomseura Ry

Erikseen omana ryhmänä

Kilpaurheilu

**Tampereen Slalomseura järjestää
harjoituksia soveltavaan alppihiihtoon.**

Ikäluokat: 13-18

**Kenelle: Autismikirjo, Elinsiirron saaneet,
kehitysvammaiset, Kuulovammaiset,
Liikuntavammaiset, Näkövammaiset,
Oppimisvaikeudet, Pitkäaikaissairaat**

Yhteyshenkilö: Jari Simpura

Puh.nro: 050-3137470

S-posti: jari.m.simpura@gmail.com

Seuran kotisivut:

www.tampereenslalomseura.fi



CHEERLEADING

Dream Team Cheerleaders

**Erikseen omana ryhmänä
Cheerleading**

**Harrastetoiminta
Kilpaurheilu**

**Seura tarjoaa cheerleadingharrastuksen niin harraste-
kuin kilpatasolla. Seurassa on myös naisten
cheertanssijoukkue, joka kilpailee kansainvälisellä
tasolla.**

Ikäluokat: 3-6, 7-12, 13-18

**Kenelle: Autismikirjo, Elinsiirron saaneet,
Kehitysvammaiset, Kuulovammaiset, Liikuntavammaiset,
Näköammaiset, Oppimisvaikeudet, Pitkäaikaissairaat**

Yhteyshenkilö: Liisa Kokko

Puh.nro: -

S-posti: specialcats@dreamteamcheer.fi

Seuran kotisivut: <https://www.dreamteamcheer.fi/>



CHEERLEADING

Tampereen Pyrintö, Cheerleadingjaosto

Integroituna

Harrastetoiminta

Kilpaurheilu

Pyrintö Cheer Team on yksi Suomen isoimmista cheerleadingin harrastusmahdollisuuden tarjoajista. Meillä harrastaa yhteensä lähes 600 lasta, nuorta ja aikuista. Toiminta koostuu lajiharjoittelusta, kilpailutoiminnasta, näytösesiintymisistä ja monenlaisesta muusta järjestötoiminnasta. Joukkueemme tarjoavat harjoitusmahdollisuuden alkeistasolta aina edustustasolle asti.

Ikäluokat: 3-6, 7-12, 13-18

Kenelle: Autismikirjo, Kuulovammaiset, Oppimisvaikeudet

Yhteyshenkilö: Cheerleading -jaoston toimisto

Puh.nro: 0442382852

S-posti: cheerleading@pyrinto.fi

Seuran kotisivut: <https://tampereenpyrinto.fi/cheerleading/>



ERITYISJALKAPALLO/ SÄHKÖPT JALKAPALLO

Tampereen Pallo-Veikot ry

Erikseen omana ryhmänä

Jalkapallo TPV Auringonnousu, sekä sähköpyörätuoli jalkapallo
TPV Powerchair

Harrastetoiminta

TPV Erityisryhmien jalkapallo on Pirkanmaan ensimmäisiä jalkapallo seuroja joka perusti 1999 Auringonnousu nimisen joukkueen, myös pelaa turnaus muotoisena SM sarjaa. Talvi kauden on harjoitukset Varalan urheiluopiston opiskelijoiden vetämänä ja koulutus tilaisuutena. Johonka voivat tulla muutkin kun Auringonnousun pelaajat. Vuoden 2024 aikana, Valkeakosken Hakan Erityisryhmien Nurmipantterit joukkue ja TPV Auringonnousu pelaavat yhteisjoukkueena turnaukset. Sillä on "työnimi" lyhennys AurNur

Ikäluokat: 7-12, 13-18

Kenelle: Autismikirjo, Kehitysvammaiset, Liikuntavammaiset, Oppimisvaikeudet, Pitkäaikaissairaat

Yhteyshenkilö: Risto Lahtinen

Puh.nro: 0405237992

S-posti: tpv.auringonnousu@gmail.com

Seuran kotisivut: www.tpv.fi

Instagram: TPV Auringonnousu



HEVOSHARRASTUS

Teivon Ravikoulu

Erikseen omana ryhmänä

Harrastetoiminta

Teivon Ravikoulu tarjoaa lapsille ja nuorille harrastusmahdollisuuden kilttien hevosten ja ponien merkeissä. Hevosavusteisen toiminnan tunneilla pääasiassa on hevosen tuoma hyvinvointi. Pienen ryhmäkoon ansiosta talliympäristö on avoin, rauhallinen ja lämmin. Ryhmissä hoidetaan Ravikoulun hevosia ja poneja, tehdään yhdessä tallitöitä tai ajetaan ja ratsastetaan. Ryhmätunnit muokkautuvat asiakkaiden mukaisesti.

Ikäluokat: 3-6, 7-12, 13-18

Kenelle: Autismikirjo, Kehitysvammaiset, liikuntavammaiset, Oppimisvaikeudet, Pitkäaikaissairaat

Yhteyshenkilö: Viena Kauppi

Puh.nro: 050 477 0450

S-posti: ravikoulu@teivo.fi



HEVOSHARRASTUS

Tampereen Ratsastusseura, Niihama Riding

Erikseen omana ryhmänä

Ratsastus ja hevosten hoito

Harrastetoiminta

Lapsille kerhoja ja tällä hetkellä päiväkursseja, joissa myös ratsastetaan

Ikäluokat: 7-12, 13-18

Kenelle: Autisminkirjo, Kehotysvammat, Liikuntavammat, Oppimisvaikeudet

Yhteyshenkilö: Kirsi Vetämäjärvi

Puh.nro: 0405276485

S-posti: kirsi.vetamajarvi@gmail.com

Seuran kotisivut: Niihama Riding, Hopoti-järjestelmä



**NIIHAMA
RIDING**

HIIHTO

Tampereen Pyrintö

Integroituna

Harrastetoiminta

Tampereen Pyrintö on yleisseura vuodesta 1896. Meillä on seurassa niin kilpaurheilua kuin kuntourheiluakin kaikissa 8 lajissa.

Ikäluokat: 6-8, 8-10, 10-12, 13-16

Kenelle: Autismikirjo, Elinsiirron saaneet, Oppimisvaikeudet, Pitkäaikaissairaat

Yhteyshenkilö: Pasi Rajala

Puh.nro: 0405464925

S-posti: hiihto@pyrinto.fi

Seuran kotisivut: tampereenpyrinto.fi



JALKAPALLO

Tampereen Pallo-Veikot, TPV

Integroituna
Erikseen avoimena ryhmänä

Tämän lisäksi meidän harrastetoiminta mahdollistaa jokaiselle lapselle taustasta huolimatta jalkapalloharrastuksen.

Harrastetoiminta meilläpäin kulkee nimellä Futisklubi, eikä siinä ole erikseen suunnattu erityisryhmille olevaa toimintaa, mutta siellä on erityisryhmiin kuuluvia lapsia.

Harrastetoiminta
Kilpaurheilu

TPV Tarjoaa jalkapalloa jokaiselle lapselle, oli lähtökohta mikä tahansa. Meillä on toimintaa aina harrastejalkapallosta kilpajalkapalloon, sekä myös meidän sähköpyörätuoli jalkapallo.

Ikäluokat: 3-6, 7-12, 13-18

Kenelle: Autismikirjo, Elinsiirron saaneet, Liikuntavammaiset, Kehitysvammaiset, Kuulovammaiset, Näkövammaiset, Oppimisvaikeudet, Pitkäaikaissairaat.

Yhteyshenkilö: Ville Kurtisi, Mika Nousiainen

Puh.nro: -

S-posti: ville.kurtisi@tpv.fi, mika.nousiainen@tuni.fi

Seuran kotisivut: www.tpv.fi



JUDO

Tampereen Judo

Erikseen omana ryhmänä

Harrastetoiminta

Tampereen Judo järjestää judon opetusta kaikille ikä- ja tasoryhmille. Sovelletun judon ryhmässä harjoittelee pääosin fyysisiä rajoitteita omaavia judokoita.

Ikäluokat: 13-18

Kenelle: Autismikirjo, Elinsiirron saaneet, kehitysvammaiset, Kuulovammaiset, Liikuntavammaiset, Näkövammaiset, Oppimisvaikeudet, Pitkäaikaissairaat

Yhteyshenkilö: Kalle Kiviniemi

Puh.nro: 0407454964

S-posti: kalle.kiviniemi@ tampereenjudo.net

Seuran kotisivut: [tampereenjudo.net](http:// tampereenjudo.net)



KORIPALLO

Tampereen Pyrintö

Omana ryhmänä, ryhmä täynnä syksy 24

Harrastetoiminta

Tampereen Pyrintö on yleisseura vuodesta 1896. Meillä on seurassa niin kilpaurheilua kuin kuntourheiluakin kaikissa 8 lajissa.

Toiminta on tarkoitettu yli 12-vuotiaille kehitysvammaisille ja erityisnuorille, sekä vammattomille partneripelaajille

Ikäluokat: 13-18

KENELLE: Autismikirjo, kehitysvammaiset

Yhteyshenkilö: Piia Martikainen

Puh.nro: -

S-posti: martikainenph@gmail.com

Seuran kotisivut: <https:// tampereenpyrinto.fi/koripallo/unified/>



KÄSITYÖ, TAIDE

Käsityö- ja muotoilukoulu Näpsä

Integroituna

**Käsityön taiteen perusopetus
Harrastetoiminta**

Käsityö- ja muotoilukoulu Näpsä tarjoaa käsityöharrastuksen lapsille, nuorille ja aikuisille 5-vuotiaasta alkaen. Näpsässä järjestetään käsityön taiteen perusopetuksen laajan oppimäärän mukaista opetusta. Ryhmät kokoontuvat viikoittain ja tunneilla opitaan monipuolisesti käsityön eri tekniikoita ikätasolle sopivasti. Opetusta järjestetään 10 paikkakunnalla Pirkanmaalla yli 20 opetuspisteessä.

Ikäluokat: 3-6, 7-12, 13-18

Kenelle: Autismikirjo, Elinsiirron saaneet, Liikuntavammaiset, Oppimisvaikeudet, Pitkäaikaissairaat

Yhteyshenkilö: Maria Suikkanen

Puh.nro: 0505988692

S-posti: maria.suikkanen@taitopirkanmaa.fi

Seuran kotisivut: <https://www.taito.fi/pirkanmaa/napsa/>



MAALIPALLO

Tampereen seudun näkövammaiset ry

Integroitu

**Harrastetoiminta
Kilpaurheilu**

**Kummassakin lajissa on syys- ja kevätkausi
01. 09-15.12 ja 10.01-10.05.
kokoontuu kerran viikossa.**

**Ikäluokat: 13-18
Kenelle: Näkövammaiset**

**Yhteyshenkilö: Reino Leppänen
Puh.nro: 045 6036108
S-posti: 0400517330@netti.fi
Seuran kotisivut: tsnv.fi**



MÄKIHYPPY

Tampereen Pyrintö

Integroituna

Harrastetoiminta

Tampereen Pyrintö on yleisseura vuodesta 1896. Meillä on seurassa niin kilpaurheilua kuin kuntourheiluaakin kaikissa 8 lajissa.

Ikäluokat: 6-8, 8-10, 10-12, 13-16

**Kenelle: Elinsiirron saaneet,
Pitkäaikaissairaat**

Yhteyshenkilö: Virpi Lankinen

Puh.nro: 0449806307

S-posti: virpi.lankinen@gmail.com

Seuran kotisivut:

tampereenpyrinto.fi/makihyppy/



NYRKKEILY, KUNTONYRKKEILY

Respect Boxing Club ry

**Integroituna
Erikseen omana ryhmänä**

Harrastetoiminta

Liikuttava Kaveri soveltava-hanke on kehitysvammaisille nuorille ja toinen ryhmä on matalan kynnyksen maksuton harjoittelu syrjäytymisuhan piirissä oleville lapsille ja nuorille.

Ikäluokat: 7-12, 13-18

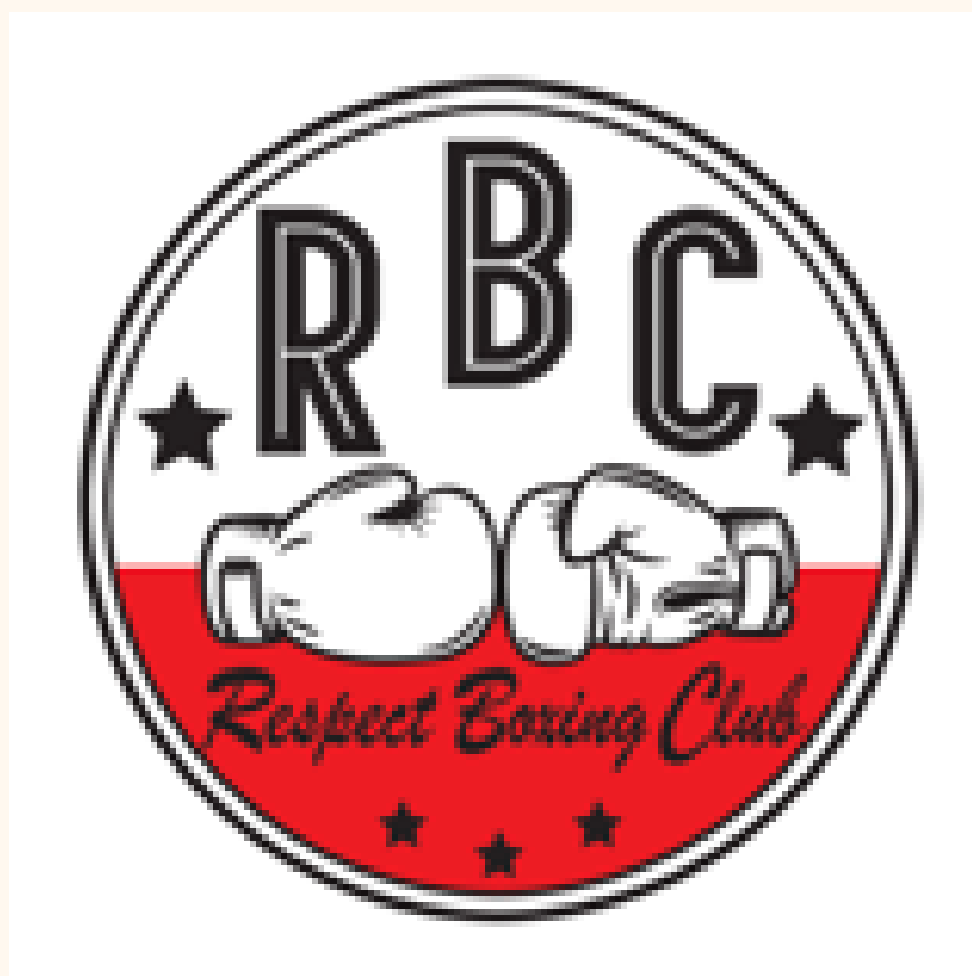
Kenelle: Kehitysvammaiset ikäluokat 15-29, Syrjäytymisuhan piirissä olevat lapset ja nuoret

Yhteyshenkilö: Pasi Vainionpera

Puh.nro: 0452453735

S-posti: pasi.vainionpera@saunalahti.fi

Seuran kotisivut: www.respectboxing.fi



PAINI

Koovee ry

Erikseen omana ryhmänä

**Harrastetoiminta
Kilpaurheilu**

Koovee on yksi Suomen suurimpia ja monipuolisimpia urheiluseuroja. 14. lajin parissa liikkuu vuosittain noin 4500 jäsentä. Erityisliikuntaryhmiä Kooveella on tällä hetkellä salibandyssa ja taitoluistelussa. Myös uinnissa sekä painissa on paljon erityistä tukea tarvitsevia osallistujia.

Ikäluokat: 3-6, 7-12, 13-18

Kenelle: Autismikirjo, Elinsiirron saaneet, Liikuntavammaiset, Kehitysvammaiset, Kuulovammaiset, Näkövammaiset, Oppimisvaikeudet, Pitkäaikaissairaat.

Yhteyshenkilö: Juuso Laamanen

Puh.nro: 0447748861

S-posti: juuso.laamanen@koovee.fi

Seuran kotisivut: www.koovee.fi



PARKOUR

LastenKupla Oy
Integroitu

Parkour-ryhmät (TemppuParkour, KuplaParkour, PerheParkour)

Harrastetoiminta

LastenKupla on erikoistunut lasten liikuntaan ja järjestää ohjattuja temppukoulu- ja parkour-ryhmiä taaperoista teini-ikäisiin. LastenKuplan liikuntakerhot on suunniteltu ikäryhmittäin. Tämä mahdollistaa keskittymisen kullekin ikäryhmälle ominaisiin, kasvuun liittyviin haasteisiin niin motorisen, kognitiivisen kuin sosiaalisen kehityksen osalta.

Ikäluokat: 3-6, 7-12, 13-18

Kenelle: Autismikirjo, Elinsiirron saaneet, Kuulovammaiset, Oppimisvaikeudet, Pitkäaikaissairaat

Yhteyshenkilö: Elina Atia

Puh.nro:-

S-posti: info@lastenkupla.fi

Seuran kotisivut: www.lastenkupla.fi



PARKOUR

Tampereen Parkour Akatemia

Integroituna

Harrastetoiminta

Parkour Akatemia on järjestänyt ammattimaista parkourin opetustoimintaa vuodesta 2008 lähtien. Parkourtunneilla opitaan motorisia perustaitoja kuten hyppäämistä, kiipeämistä ja tasapainoilua. Tunnit rakentuvat erilaisista peleistä sekä parkourille ominaisista tekniikkaharjoituksista. Samalla opitaan parkourin henkeen kuuluvaa kannustamista ja tasa-arvoa. Tavoitteena on innostaa niin lapsia kuin aikuisiakin liikkumaan monipuolisesti sekä kokemaan liikunnan iloa.

Ikäluokat: 7-12

Kenelle: Autismikirjo, Oppimisvaikeudet,

Yhteyshenkilö: Joonas Purastie

Puh.nro: -

S-posti: tampere@parkourakatemia.fi

Seuran kotisivut: www.parkourakatemia.fi



PELI-, KOODAUS-, MEDIAKERHOT

Incoach Oy

**Integroituna
Erikseen omana ryhmänä**

Harrastetoiminta

Incoach on yksi Suomen laajimmalle ulottuvista peliohjausta ja -opetusta tarjoavista yrityksistä jonka palveluihin luottaa jo 100 paikkakuntaa ja se on osana yli 3500 nuoren arkea.

Ohjaustoimintaamme on toteutettu ja kehitetty yhdessä opetusalan toimijoiden ja ammattilaisten kanssa vuodesta 2018 lähtien. Incoachin toiminta pohjautuu tasa-arvoiseen ja saavutettavaan harrastustoimintaan kattaen myös erityistä tukea vaativien nuorten ohjauksen.

Ikäluokat: 3-6, 7-12, 13-18

Kenelle: Autisminkirjo, Liikuntavammaiset, Oppimisvaikeudet

Yhteyshenkilö: Christian

Puh.nro: 0504927787

S-posti: christian@incoach.fi

Seuran kotisivut: <https://www.incoach.fi/>



PERHELIIKUNTA

48 astetta oy/ Perheliikuntakeskus Hippa

Integroituna

Hipassa liikkuu koko perhe. Lasten ollessa ohjatulla liikuntatunnilla on vanhemmilla mahdollisuus liikkua samaan aikaan.

Harrastetoiminta

Kaikkiin ryhmiin voi osallistua myös erityislapset mikäli he pystyvät toimimaan itsenäisesti ryhmässä ja noudattamaan ryhmän sääntöjä.

Ikäluokat: 3-6, 7-12, 13-18

Kenelle: Autismikirjo, Elinsiirron saaneet, Oppimisvaikeudet, Pitkäaikaissairaat

Yhteyshenkilö: Perheliikuntakeskus Hippa

Puh.nro: 0440300855

S-posti: liikunta@hippa.fi

Seuran kotisivut: hippa.fi



PERHELIIKUNTA

Rantaperkiön Isku

Integroituna

Harrastetoiminta

Kilpaurheilu

Rantaperkiön Isku edistää urheilun ja erilaisten liikuntamuotojen harrastusta sekä terveitä elämäntapoja, kehittää kulttuuri- ja nuorisotyön toimintamuotoja ja edistää toiminnallaan tasa-arvoista kansallista ja kansainvälistä yhteistoimintaa. Seuran toiminnassa toteutetaan tasa-arvoista, ihmisläheistä ja yhteisvastuullista toimintatapaa. Toiminta pyritään pitämään hinnaltaan edullisena ja lähellä harrastajiaan.

Ikäluokat: 1-5

Kenelle: Autismikirjo, Elinsiirron saaneet, kehitysvammaiset, Kuulovammaiset, Liikuntavammaiset, Näkövammaiset, Oppimisvaikeudet, Pitkäaikaissairaat,

Yhteyshenkilö:

Puh.nro: 045 2075377

S-posti: joukkuevoimistelu@rantaperkionisku.com

Seuran kotisivut: <https://www.rantaperkionisku.com/>



PERHELIIKUNTA, SÄHLY

Nurmin Majakka ry

Integroituna

Vanhempi-lapsi -sähly (2 ryhmää)
Harrastetoiminta

Nurmin Majakka ry järjestää monipuolista lasten ja nuorten kokonaisvaltaista hyvinvointia ja riskikäyttäytymistä ehkäisevää toimintaa Tampereella mm. Tampereen kristillisen koulun yhteydessä.

Ikäluokat: 7-12, 13-18

Kenelle: Autismikirjo, Oppimisvaikeudet, Pitkäaikaissairaat

Yhteyshenkilö: Merja Kinnunen

Puh.nro: 0505702854

S-posti: menna.kinnunen@gmail.com

Seuran kotisivut: www.nurminmajakka.fi

Nurmin Majakka

SIRKUS

Sorin Sirkus

Integroituna

Harrastetoiminta

**Teemme räätälöityjä työpajoja kohdeyleisölle aina suoraan.
Olemme tehneet sirkusryhmiä mm. näkövammaisten,
liikuntarajoitteisten, autismikirjon kanssa.**

Ikäluokat: 3-6, 7-12, 13-18

**Kenelle: Autismikirjo, Elinsiirron saaneet, kehitysvammaiset,
Kuulovammaiset, Liikuntavammaiset, Näkövammaiset,
Oppimisvaikeudet, Pitkäaikaissairaat,**

Yhteyshenkilö: Katja Tuuli

Puh.nro: -

S-posti: katja.tuuli@sorinsirkus.fi

Seuran kotisivut: www.sorinsirkus.fi



SOKKOPINGIS

Tampereen seudun näkövammaiset ry

Integroitu

Tampereen seudun näkövammaiset ry

Harrastetoiminta

Kilpaurheilu

Kummassakin lajissa on syys- ja kevätkausi

01.09-15.12 ja 10.01-10.05.

kokoontuu kerran viikossa.

Ikäluokat: 13-18

Kenelle: Näkövammaiset

Yhteyshenkilö: Reino Leppänen

Puh.nro: 045 6036108

S-posti: 0400517330@netti.fi

Seuran kotisivut: tsnv.fi

SPECIAL OLYMPICS

RYTMINEN

VOIMISTELU

Tampereen Sisu

Erikseen omana ryhmänä

Kilpaurheilu

Tampereen Sisu tarjoaa laadukasta harrasteliikuntaa sekä huippuvoimistelutoimintaa useissa eri lajeissa. Ryhmiä löytyy ihan pienistä naperoista aikuisten ryhmiin - ja kaikkea siitä väliltä. Tutustu kaikille avoimiin harrasteryhmiin täältä. Tavoitteellisesti harjoittelevia kilparyhmiä seuralla on peräti seitsemässä eri lajissa.

Ikäluokat: yli 5v, ei ylä-ikärajaa

Kenelle: Autismiminkirjo, kehitysvammaiset, kuulovammaiset, liikuntavammaiset, näkövammaiset, oppimisvaikeudet,

Yhteyshenkilö: Mari Mieskonen

Puh.nro: 0401580767

S-posti: mari.mieskonen@hotmail.com

Seuran kotisivut: <https://tampereesisu.fi/>



SULKAPALLO, PARASULKAPALLO

Mansen Sulka & Tampereen Tennisseura

**Integroituna
Erikseen omana ryhmänä**

**Harrastetoiminta
Kilpaurheilu**

Mansen Sulka ja Tampereen Tennisseura järjestävät sulkapalloharjoituksia Tampereen alueella. Olemme Suomen neljänneksi suurin sulkapalloseura. Parasulkapalloa voi harrastaa integroidusti aikuisten ja nuorten ryhmissä erikseen sopien tilanteen mukaan sekä Tampereen Seudun Invalidien kanssa yhteistyössä. Nuorten parasulkapallotoimintaa järjestetään Lupa harrastaa -toimintana yhteistyössä Tampereen kaupungin kanssa. Valmennuskielinä käytetään suomea, englantia ja osassa ryhmistä ruotsia.

Ikäluokat: 3-6, 7-12, 13-18

Kenelle: Autismikirjo, Elinsiirron saaneet, Liikuntavammaiset, Kehitysvammaiset, Kuulovammaiset, Oppimisvaikeudet.

Yhteyshenkilö: Pekka Rantanen

Puh.nro: 044-9748337

S-posti: pekka.sulkapallo@gmail.com

Seuran kotisivut: www.mansensulka.org



MASU

SUUNNISTUS

Tampereen Pyrintö

Integroituna

Harrastetoiminta

**Tampereen Pyrintö on yleisseura
vuodesta 1896. Meillä on seurassa niin
kilpaurheilua kuin kuntourheiluakin
kaikissa 8 lajissa.**

Ikäluokat: 3-6, 7-12, 13-18

**Kenelle: Autismikirjo, Elinsiirron
saaneet, Oppimisvaikeudet,
Pitkäaikaissairaat**

Yhteyshenkilö: Elisa Hakanen

Puh.nro: 0503520982

S-posti: elisa.hakanen@pyrinto.fi

Seuran kotisivut:

tampereenpyrinto.fi/suunnistus/



SÄHKÖPT SALIBANDY, ERITYISSALIBANDY

Koovee ry

**Integroitu
Erikseen omana ryhmänä**

**Harrastetoiminta
Kilpaurheilu**

Monen lajin mestari Koovee tarjoaa matalan kynnyksen harrasteliikuntaa vauvasta vaariin ja muksusta muoriin, sekä tavoitteellista kilpaurheilua yli kymmenen eri lajijaoston voimin.

Ikäluokat: 7-12, 13-18

**Kenelle: Autismikirjo, Kehitysvammaiset, Liikuntavammaiset,
Näkövammaiset, Oppimisvaikeudet**

Yhteyshenkilö erityissalibandy: Tero Hassinen

Puh.nro: 050 3883039

S-posti: tero.hassinen@eezy.fi

Seuran kotisivut: www.koovee.fi

Yhteyshenkilö sähköpt salibandy: Ilkka Kykkänen

Puh.nro: +358 44 5124452

S-posti: kykkanenilkka@gmail.com

Seuran kotisivut: www.koovee.fi



TAIDE

Tampereen kaupunki / Lastenkulttuurikeskus Rulla

Erikseen omana ryhmänä

**Vaihtelevin taiteenlajein kuvataide, sirkus, teatteri,
nukketeatteri, musiikki
Harrastetoiminta**

**Rullan Värikkäät on taideharrastusryhmä neurokirjon eli nepsy-
lapsille. Ryhmässä lapset pääsevät tutustumaan luovasti eri
taiteenlajeihin omatahtisesti.**

**Tänä vuonna ryhmä on osa varhaiskasvatuksen, esiopetuksen
ja perusopetuksen Lupa harrastaa toimintaa, jonka
tarkoituksena on tukea lasten ja nuorten hyvinvointia aina
päiväkodista perusopetuksen loppuun asti.**

Ikäluokat: 7-10

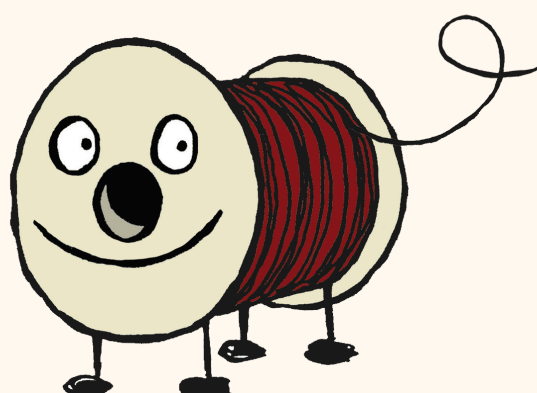
Autismikirjo

Yhteyshenkilö: Merja

Puh.nro: 0444314740

S-posti: merja.kostamovaara@tampere.fi

Seuran kotisivut: www.tampere.fi/rulla



TAITOUINTI

UINTI TAMPERE RY

Integroituna

Harraste

Uintiurheilun monilajiseura

Ikäluokat: 3-6, 7-12

Kenelle: Autisminkirjo, elinsiirron saaneet, oppimisvaikeudet,

Yhteyshenkilö: Erno Leskinen

Puh.nro: +358505959827

S-posti: erno.leskinen@uita.fi

Seuran kotisivut: www.uita.fi



TAITOLUISTELU, LUISTELU

Koovee ry

Erikseen omana ryhmänä

**Harrastetoiminta
Kilpaurheilu**

Koovee on yksi Suomen suurimpia ja monipuolisimpia urheiluseuroja. 14. lajin parissa liikkuu vuosittain noin 4500 jäsentä. Erityisliikuntaryhmiä Kooveella on tällä hetkellä salibandyssa ja taitoluistelussa. Myös uinnissa sekä painissa on paljon erityistä tukea tarvitsevia osallistujia.

Ikäluokat: 3-6, 7-12, 13-18

Kenelle: Autismikirjo, Elinsiirron saaneet, Liikuntavammaiset, Kehitysvammaiset, Kuulovammaiset, Näkövammaiset, Oppimisvaikeudet, Pitkäaikaissairaat.

Yhteyshenkilö: Juuso Laamanen

Puh.nro: 0447748861

S-posti: juuso.laamanen@koovee.fi

Seuran kotisivut: www.koovee.fi



TANSSI

Tanssikoulu Dance Actions

Integroituna

Harrastetoiminta

Dance Actions on tavoitteellinen ja kannustava hyvän fiiliksen tanssikoulu lähellä kotia. Tarjoamme tasokasta ja monipuolista tanssinopetusta Tampereelle, Ylöjärvellä, Lempäälässä, Pirkkalassa, Kangasalla ja Nokialla. Tervetuloa tanssimaan!

Ikäluokat: 3-6, 7-12, 13-18

Kenelle: Tanssi sopii monill erityislapsille ja -nuorille yksilöstä ja erityisyydestä riippuen. Ota rohkeasti yhteys, niin mietitään yhdessä, mikä ryhmä voisi olla sopivat.

Yhteyshenkilö: Minna Tanttu

Puh.nro: 0407351753

S-posti: info@danceactions.fi

Seuran kotisivut: <https://danceactions.fi>

The logo for Dance Actions features the word "DANCE" in a bold, purple, sans-serif font, with the word "actions" in a blue, lowercase, cursive font directly below it.

TANSSI

DanceDaily

Erikseen omana ryhmänä

Harrastetoiminta

DanceDaily järjestää maksuttomia tanssitunteja kouluilla ja vapaa-ajan keskuksissa Tampereella, Vesilahdella ja Sastamalassa yli 30 tuntia viikossa. DanceDaily'n tanssitunnit ovat matalan kynnyksen toimintaa, johon ovat tervetulleita kaikki halukkaat. Tanssitunneilla saa uusia ystäviä, ja tanssinilo sekä onnistumiset kasvattavat itsetuntoa.

Viikkotuntien lisäksi meillä on kouluille liikunnantunneille tanssitunteja, joita opettajat voivat tilata. Näitä tanssitunteja järjestämme erityisryhmille.

Ikäluokat: 3-6, 7-12

Kenelle: Autismikirjo, Elinsiirron saaneet, kehitysvammaiset, Kuulovammaiset, Liikuntavammaiset, Näkövammaiset, Oppimisvaikeudet, Pitkäaikaissairaat

Yhteyshenkilö: Venla Manninen

Puh.nro: 0405381388

S-posti: info@dance-daily.com

Seuran kotisivut: www.dance-daily.com

DanceDaily

www.dance-daily.com

TANSSI

Tanssistudio Razzmatazz

**Integroituna
Erikseen**

Harrastetoiminta

Razzmatazz Dance -tanssitunneilla pääpaino on vauhdikkaassa jorailussa. Tunnella yhdistellään eri tanssilajeja, ja kauden aikana tulevat tutuksi mm. show-, hiphop- ja discotanssi. Tampereen keskustassa sekä lähikunnissa.

ikäluokat: 3-6, 7-12, 13-18

Kenelle: Autismikirjo, Elinsiirron saaneet, kehitysvammaiset, Liikuntavammaiset, Oppimisvaikeudet, kaikille, joilta onnistuu ohjeiden seuraaminen ja liikkuminen (myös soveltaen)

Yhteyshenkilö: Heidi Hautasuo

Puh.nro: 0440729962

S-posti: heidi@razzmatazz.fi, info@razzmatazz.fi

Seuran kotisivut: www.razzmatazz.fi



TANSSI

Tanssiseura Swing Team ry

Erikseen omana ryhmänä

Harrastetoiminta

Ryhmän mukaan suunniteltua liikuntaa musiikkiin. Näillä tunneilla nautitaan musiikista, liikkeestä ja yhdessäolosta.

Ryhmän mukaan edetään

rock´n swing-lajien (esimerkiksi bugg) liikkeisiin ja askeleisiin, kohti paritanssin

ihanuutta. Unohtamatta haluja tanssia yksin. Annetaan kaikille mahdollisuus edetä omien taitojen mukaisesti.

Tunnille saaottaa oman avustajan maksutta mukaan.

Mukaan tarvitset vesipullon, sisätossut / jalkineet ja liikkumiseen soveltuvan vaatetuksen. Tervetuloa

tanssimaan!

Ikäluokat: 7-12, 13-18

Kenelle: Autismikirjo, Kehitysvammaiset, Liikuntavammaiset, Oppimisvaikeudet, Kaikille jotka pystyy jollakin keinoin liikkua

Yhteyshenkilö: Meri Äijö

Puh.nro: -

S-posti: meri.aijo@swingteam.fi

Seuran kotisivut: www.swingteam.fi



TIEDE

**Integroituna
Erikseen omana ryhmänä**

Liikunnan tiedettä, Mission X, NinjaGym ja ryhmälle suunniteltu ohjelma. Sovelletaan yksilöiden ja ryhmien tarpeiden ja mahdollisten rajoitteiden mukaisesti. Ohjelmat saatavilla.

Harrastetoiminta

Yhdistys on kokenut toimija lasten, nuorten ja perheiden tiedekasvatuksen järjestäjänä ja toteuttajana. Liikuntaohjelmat perustuvat todennettuun tietoon, mausteena lisämielenkiintoa ohjelman teemasta, omaehtoisuutta ja motivaatiota monipuolisesta liikunnan ilosta ja luovuudesta. Myös kaksikielinen ohjaus suomi - englanti. Liikunnan tiedettä ohjelma, Mission X (treenaa kuin astronautti) ja Ninjagym turvallisesti ja matalalla kynnyksellä sopivat monelle erityislapselle ja nuorelle.

Ikäluokat: 3-6, 7-12, 13-18

Kenelle: Autisminkirjo, Kehitysvammaiset, Kuulovammaiset, Liikuntavammaiset, Oppimisvaikeudet, Sopii useimmille, kysy lisää. Kokemusta paljon mm.Asperger, ADHD

Yhteyshenkilö: Tarja Ahlgren

Puh.nro: 0408277650

S-posti: kehittyvaeurooppa@gmail.com

Seuran kotisivut: www.kehittyvaeurooppa.com

KEHITTYVÄ EUROOPPA

TEMPPUKOULUT, MONIPUOLINEN LIIKUNTA

LastenKupla Oy

Integroitu

Temppukoulut (PikkuKupla, TemppuKupla), parkour-ryhmät
(TemppuParkour, KuplaParkour, PerheParkour).

Harrastetoiminta

LastenKupla on erikoistunut lasten liikuntaan ja järjestää ohjattuja temppukoulu- ja parkour-ryhmiä taaperoista teini-ikäisiin. LastenKuplan liikuntakerhot on suunniteltu ikäryhmittäin. Tämä mahdollistaa keskittymisen kullekin ikäryhmälle ominaisiin, kasvuun liittyviin haasteisiin niin motorisen, kognitiivisen kuin sosiaalisen kehityksen osalta.

Ikäluokat: 3-6, 7-12, 13-18

**Kenelle: Autisminkirjo, Elinsiirron saaneet, Kuulovammaiset,
Oppimisvaikeudet, Pitkäaikaissairaat**

Yhteyshenkilö: Elina Atia

Puh.nro:-

S-posti: info@lastenkupla.fi

Seuran kotisivut: www.lastenkupla.fi



THAINYRKKEILY

International Muay Boran Academy Finland ry

Integroituna

Harrastetoiminta

Maailmalla tunnettu kamppailu-urheilulaji, thainyrkkeily (Muay Thai) on yksi osa yli tuhatvuotista ja runsasta taistelutaiteiden kirjoa. Muay (Thai) Boran on sateenvarjotermi näille taiteille, joita seurassamme opetetaan kansainvälisen yhteisömmen opetusohjelman mukaisesti.

Ikäluokat: alaikäaja 15v

Kenelle: Olee yhteydessä, katsotaan sopivuus tapauskohtaisesti. Näemme jokaisen ihmisen tietynlaisena erityistapauksena, jolla on omat rajoitteensa.

Yhteyshenkilö: Dani Warnicki

Puh.nro: 04578776053

S-posti: dani.warnicki@imbafinland.com

Seuran kotisivut: imbafinland.com



UINTI

UINTI TAMPERE RY

Integroituna

Harraste

Uintiurheilun monilajiseura

Ikäluokat: 3-6, 7-12

Kenelle: Autismikirjo, elinsiirron saaneet, oppimisvaikeudet,

Yhteyshenkilö: Erno Leskinen

Puh.nro: +358505959827

S-posti: erno.leskinen@uita.fi

Seuran kotisivut: www.uita.fi



UINTI

Koovee ry

Erikseen omana ryhmänä

**Harrastetoiminta
Kilpaurheilu**

Koovee on yksi Suomen suurimpia ja monipuolisimpia urheiluseuroja. 14. lajin parissa liikkuu vuosittain noin 4500 jäsentä. Erityisliikuntaryhmiä Kooveella on tällä hetkellä salibandyssa ja taitoluistelussa. Myös uinnissa sekä painissa on paljon erityistä tukea tarvitsevia osallistujia.

Ikäluokat: 3-6, 7-12, 13-18

Autismikirjo, Elinsiirron saaneet, Liikuntavammaiset, Kenelle: Kehitysvammaiset, Kuulovammaiset, Näkövammaiset, Oppimisvaikeudet, Pitkäaikaissairaat.

Yhteyshenkilö: Juuso Laamanen

Puh.nro: 0447748861

S-posti: juuso.laamanen@koovee.fi

Seuran kotisivut: www.koovee.fi



UINTI

TaTU Tampere

Integroituna
Erikseen omana ryhmänä

Harrastetoiminta
Kilpaurheilu

TaTu Tampere ry:n toimintaan kuuluvat kilpauiminta sekä uimakoulu ja harrasteuimintiryhmät.

Eriyislasten ja nuorten ryhmiä löytyy alkeisuimakoulun, harrasteuimintiryhmän sekä parakilparyhmän muodossa.

Ikäluokat: 3-6, 7-12, 13-18

Kenelle: Autismikirjo, Elinsiirron saaneet, kehitysvammaiset, Kuulovammaiset, Liikuntavammaiset, Näkövammaiset, Oppimisvaikeudet, Pitkäaikaissairaat,

Yhteyshenkilö: Henna Salmi

Puh.nro: 0456025330

S-posti: henna.salmi@tatu.fi

Seuran kotisivut: www.tatu.fi



VAKIO- JA LATINALAISTANSSIT

DanceLine ry

Integroituna

**Harrastetoiminta
Kilpaurheilu**

DanceLine ry on vakio ja latinalaistansseihin keskittynyt tanssiseura lapsille, nuorille ja aikuisille. Seura tarjoaa Pirkanmaan parhaat harjoitusmahdollisuudet ja ammattilaisten käsissä olevan laadukkaan opetuksen. Haluamme olla tanssi iloa jakava tanssiyhteisö, jossa kaikki viihtyvät, jokainen tuntee itsensä hyväksytyksi ja jokaisella on mahdollisuus harrastaa oman tason ja tavoitteiden mukaisesti.

Ikäluokat: 7-12, 13-18

Kenelle: Tanssi sopii monill erityislapsille ja -nuorille yksilöstä ja erityisyydestä riippuen. Ota rohkeasti yhteys, niin mietitään yhdessä, mikä ryhmä voisi olla sopivat.

Yhteyshenkilö: Minna Tanttu

Puh.nro: 0405804942

S-posti: minna.tanttu@danceactions.fi

Seuran kotisivut: <https://www.danceline.fi>

DanceLine

VESIPALLO

UINTI TAMPERE RY

Integroituna

Harraste

Uintiurheilun monilajiseura

Ikäluokat: 3-6, 7-12

Kenelle: Autisminkirjo, elinsiirron saaneet, oppimisvaikeudet,

Yhteyshenkilö: Erno Leskinen

Puh.nro: +358505959827

S-posti: erno.leskinen@uita.fi

Seuran kotisivut: www.uita.fi



VOIMISTELU

TAMPEREEN VOIMISTELIJAT

Erikseen omana ryhmänä

Harrastetoiminta

Soveltava voimistelu on tarkoitettu erityistä tukea tarvitseville lapsille ja nuorille.

Ikäluokat: 6-8, 9-12

Kenelle: Autismikirjo, Kehitysvammaiset, Kuulovammaiset, Oppimisvaikeudet

Puh.nro: 044-0674532

S-posti: harrastevoimistelu@tampereenvoimistelijat.fi

Seuran kotisivut: www.tampereenvoimistelijat.fi



TAMPEREEN VOIMISTELIJAT

YLEISURHEILU

Tampereen Pyrintö

Integroituna

Harrastetoiminta

Tampereen Pyrintö on yleisseura vuodesta 1896. Meillä on seurassa niin kilpaurheilua kuin kuntourheiluakin kaikissa 8 lajissa.

Ikäluokat: 8-13, 14+

Kenelle: Autismikirjo, Elinsiirron saaneet, Oppimisvaikeudet, Pitkäaikaissairaat

**Yhteyshenkilö: Tiia Pirinen (8-13v), Jari Kataja (14+v)
S-posti: tiia.pirinen@pyrinto.fi, jari.kataja@pyrinto.fi
Seuran kotisivut: tampereenpyrinto.fi/yleisurheilu/**



YLEISURHEILU

VEHMAISTEN URHEILIJAT

Integroituna

**Harraste
Kilpatoiminta**

Vehmaisten Urheilijat on tamperelainen kaupunginosaseura, jonka lajeina ovat Järjestämme urheilukoulu-/liikuntaleikkikoulu tyyppistä toimintaa alkaen 4-vuotiaille lapsille. Yleisurheiluryhmät ovat 8-17-vuotiaille. Näissä on mahdollisuus harrastetoimintaan tai kilpaurheiluun tähtäävään harjoitteluun.

Ikäluokat, 4-6

Kenelle: Erityislasten kohdalla pyydämme olemaan erikseen yhteydessä seuraan, jotta voimme varmistua tapauskohtaisesti riittävästä ohjaajaresursseista.

Yhteyshenkilö: Heli Mattila, Marika Puolimatka

Puh.nro: 0505983918, 0409639129

S-posti: heli.mattila@vehu.fi, marika.puolimatka@gmail.com

Seuran kotisivut: www.vehu.fi



MUUT TOIMIJAT

Sporty World Oy, Kauppi Sports Center

Integroituna

Sporty World Oy, Kauppi Sports Center

Meillä on mahdollista erikseen tiedusteltuna järjestää integroituja ryhmiä tai tulla esimerkiksi avustajan kanssa eri aktiviteetteihin.

Harrastetoiminta

Sporty World Oy, toimipisteet Tampereella (Kauppi Sports Center, Well Gym, Trampolin Park Wild)

Ikäluokat: 3-6, 7-12, 13-18

Kenelle: Autismikirjo, Elinsiirron saaneet, Kehotysvammaset, Kuulovammaset, Näkövammaset, Oppimisvaikeudet, Pitkäaikaissairaat,

Puh.nro: 0504751555

S-posti: info@kauppisportcenter.fi

Seuran kotisivut: <https://kauppisportscenter.fi/>



PARALYMPIA KOMITEAN VALTTI-TOIMINTA

Suomen Paralympiakomitean koordinoiman Valtti-ohjelman avulla tavoitteena on löytää erityistä tukea tarvitseville lapsille ja nuorille liikuntaharrastus. Valtti-ohjelmassa lapselle tai nuorelle etsitään neljä harrastekokeilumahdollisuutta.

Etusijalla ovat lapset ja nuoret, joilla ei ole vielä liikuntaharrastusta, tai jotka eivät tiedä mitä voivat harrastaa tai mikä liikuntamuoto sopisi omalle toimintakyvylle. Oma Valttia voivat hakea 6-23-vuotiaat erityistä tukea tarvitsevat lapset ja nuoret.

Valtti-ohjelmaan haetaan keväällä (maalis-huhtikuu) ja perheet saavat kesäkuun aikana tiedon siitä, löytyikö heidän lapselleen Valttia vai ei. Valtti ottaa yhteyttä perheeseen viimeistään syyskuun loppuun mennessä ja harrastuskokeilumahdollisuudet toteutetaan pääosin syksyllä.

Valtti-ohjelmaan valittu lapsi tai nuori saa oman henkilökohtaisen Valtin.

Valtit toimivat ohjattavansa harrastuksen pariin saattajana. Valtti etsii ohjattavalleen neljä liikuntakokeilumahdollisuutta ja on mukana liikuntakerroilla tukena, kannustajana ja kaverina.

Valtit ovat pääasiassa kuntoutus- ja liikunta-alan opiskelijoita sekä vapaaehtoisia. Osassa oppilaitoksista Valttina toimiminen kuuluu pakollisiin opintoihin.

<https://www.paralympia.fi/liikunta/lapset-ja-nuoret/valtti>



ICEHEARTS

Iceheartsissa käytetään harrastamista ja joukkueurheilua kasvatuksen välineenä

Icehearts-ryhmää kutsutaan joukkueeksi. Joukkue kootaan ikävuosien 6-12 välillä. Liikunnan, kulttuurin ja muiden lasten toivomien harrastusten harrastamista monipuolisesti. Esimerkiksi uinnin opettelu kuuluu lähes jokaisen joukkueen toimintaan. Joukkueen lapset valitsevat harrastuksen yhdessä kasvattajan kanssa. Icehearts-joukkueet harrastavat ja harjoittelevat koulupäivän jälkeen. Tavoitteena on, että harrastaminen jatkuu aktiivisena läpi koko 12 vuotisen Icehearts-polun.

Iceheartsissa kasvattaja kulkee tukea tarvitsevan lapsen rinnalla esikoulusta täysi-ikäisyyteen saakka - 12 vuoden ajan. Koulussa, iltapäivätoiminnassa, opinnoissa, harrastuksessa ja palvelujärjestelmässä kasvattaja tukee lasta ja myös lapsen perhettä. Kokonaisvaltaisen tuen avulla lapsi löytää omat vahvuutensa ja oppii näkemään hyvän itsessään ja muissa.

Useilla joukkueilla on jokin päälaji tai -harrastus, jota harjoitellaan ja jonka parissa vietetään yhdessä aikaa. Osa joukkueista osallistuu myös esimerkiksi sarjatoimintaan ja turnauksiin.

Iceheartsissa harrastamiseen kuuluu leirejä ja retkiä. Leireillä ja retkillä opetellaan yhdessä toimimista ja harjoitellaan arjen perusaskareita. Nämä ovat lapsille vuoden kohokohtia, joissa koetaan riemukkaita hetkiä ja joista jää elinikäisiä muistoja.

www.icehearts.fi

